

KOIRA-AVUSTEINEN PSYKOTERAPIA

Psykoterapia on psyykkisten häiriöiden, käyttäytymisten ongelmien tai muiden tilojen hoitoa vuorovaikutuksellisin keinoin. Psykoterapiaa voi olla yksilö- paritai ryhmäpsykoterapiaa. Se voi toteutua lyhyenä (6-20 kertaa) tai pitkänä useampien vuosien terapiaprosessina. Psykoterapiassa on kyse sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston Valviran laillistaman terveydenhuollon ammattinimikesuojatun henkilön toteuttamasta psykoterapiasta.

Psykoterapiassa pyritään poistamaan tai lievittämään psyykkiseen oireiluun ja käyttäytymiseen liittyvää kärsimystä ja etsimään uudenlaisia merkityksiä ja arvoja usein muuttumattomina koettuihin tilanteisiin. Eri psykoterapiasuuntauksia on useita ja ne poikkeavat taustateorian- ja lähestymistapansa suhteen. Alalla työskentelevät psykoterapeutit toimivat niiden viitekehysten teorioiden ja ajatusmallien puitteissa, joihin heidät on koulutettu.

Psykoterapian suunnittelu, toteuttaminen ja arvioiminen lähtevät liikkeelle aina asiakkaan yksilöllisistä tarpeista ja tavoitteista. Psykoterapeutti toteuttaa ammatillisia tehtäviään terapiavuorovaikutuksen aikana ohjaillen vuorovaikutuksen kulkua, esimerkiksi kysymällä asiakkaalta kysymyksiä ja käsittelemällä asiakkaan ongelmia hänen itsehavainnointiaan lisäämällä. Kaikki psykoterapiat nojautuvat asiakkaan ilmaisuun, hänen itsehavainnointinsa virittämiseen ja sen avulla vähitellen mahdolliseksi tulevien uusien vaihtoehtojen hahmotteluun ja omaksumiseen.

Koira-avusteisessa psykoterapiassa psykoterapiaa toteuttaa koulutettu ja laillistettu psykoterapeutti. Koira auttaa terapiasuhteen luomisessa asiakkaan ja terapeutin välille. Koira siis toimii psykoterapiaistunnossa jäänmurtajana, vuorovaikutuksen helpottajana terapeutin ja asiakkaan välillä. Koiran läsnäolo voi lisätä asiakkaan mukavuuden tunnetta terapiaistuntojen aikana ja tuottaa myönteistä suhtautumista terapiatapaamisiin. Mukavuuden tunne osaltaan voi edesauttaa nopean ja hyvän terapiasuhteen luomista asiakkaan ja terapeutin välillä. Toisaalta koira voi toimia myös terapeutin apulaisena istuntojen aikana. Koiran läsnäolo lisää toimintaa ja tekemistä terapiaistunnoissa. Asiakkaan taidot ja toiminnallisuus tulevat paremmin esiin, kuin pelkästään keskustelemalla. Koiran antama palaute ja huomio voi olla helpompaa vastaanottaa kuin psykoterapeutilta. Koiran ei odoteta valehtelevan, teeskentelevän tai kieroilevan. Koira voidaan käyttää myös apuna esimerkiksi erilaisten vaikeiden tai tukahdutettujen aiheiden, tunteiden tai tilanteiden avaamisessa. Koiran osallistujarooli terapiavuorovaikutuksessa ei rajoitu pelkästään sen fyysiseen mukana oloon. Psykoterapeutti aktiivisesti nostaa koiran osallistujaroolia istuntojen aikana joko kielentämisen avulla tai nostamalla sen yhteisen huomion kohteeksi. Koiran kielentämiseksi kutsutaan tapaa, jolla psykoterapeutti tai asiakas rakentaa koiralle ihmisenkaltaista mieltä. Mieltä rakennetaan selostamalla koiran ajatuk-



sia, luonteenpiirteitä, tunteita ja mieltymyksiä.

Koira-avusteiseen psykoterapiaan soveltuva koira pitää ihmisistä, rapsutuksista, puhuttelusta, läheisyydestä ja sylissä olostaa. Se ei ole aggressiivinen ja arka. Koira suhtautuu uusiin tilanteisiin ja ihmisiin luottavaisesti. Lasten ja nuorten psykoterapioissa koira saa olla aktiivinen ja leikkisä. Psykoterapiassa koiran tulee olla terapeutin hallittavissa, mutta terapiatunneilla sen ei tarvitse olla käskytettynä kuin tietyissä tilanteissa hetkittäin. Koiralla on lupa vetäytyä omaan rauhalliseen paikkaansa sitä tarvittaessa. Vastaavasti psykoterapiatunnilla asiakas voi sanoa missä vaiheessa tahansa, ettei halua enää koiran läsnäoloa. Psykoterapeutin tehtävänä on arvioida terapiatunto kerrallaan onko koiran mukaan tulo turvallista kaikkien osallistujien näkökulmasta. Jokainen asiakas tekee psykoterapiaistunnosta kuin prosessitakin aina oman näköisensä riippumatta koiran läsnäolosta. Koira tuo silti terapiasuhteeseen mukanaan välitöntä läsnäoloa, hyväksyntää ehdoitta ja vaatimuksetta, motivaatiota, iloa, ystävällisyyttä ja turvallisuutta.

KOIRAT KASVATUS- JA KUNTOUTUSTYÖSSÄ RY

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry on terveydenhuolto-, kasvatus- ja sosiaalialan ammattilaisten yhdistys, joka tarjoaa koira-avusteiseen työskentelyyn liittyvää koulutusta, soveltuvuus- ja työkokeita sekä ammatillista tukea. Yhdistyksen tavoite on edistää tietoisuutta eettisestä, ammatillisesta ja tavoitteellisesta koira-avusteisesta työskentelystä ja samalla yhdistää koira-avusteisten toimintojen parissa työskenteleviä ihmisiä. Työskentelymuoto perustuu ammatilliseen osaamiseen ja soveltuvan koiran hyödyntämiseen osana työtä.

Lisätietoja yhdistyksen toiminnasta:

www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi



Koirat kasvatus-
ja kuntoutustyössä ry

Koira-avusteista palvelua tarjoaa: