

Psykoterapia on luottamukseen ja tasaveroiseen yhteistyösuhteeseen perustuva tavoitteellinen vuorovaikutusprosessi. Eläinavusteinen terapia määritellään tavoitteelliseksi interventiomuodoksi, jossa ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus on olennainen osa hoitoa. **Eläinavusteisesta psykoterapiasta puhutaan silloin, kun terapiaa tarjoaa laillistettu psykoterapeutti eläimen kanssa. Koira-avusteista psykoterapia on, kun terapiaeläimenä on koira.**

Koira voi monin eri tavoin rikastaa ja helpottaa psykoterapian vuorovaikutusta ja edistää kiintymyssuhteen syntymistä. Eläimet vaikuttavat ihmiseen monen eri aistin kautta (näkö, kuulo, kosketus, hajuaisti), mutta eivät rasita verbaalista tai kognitiivista puolta. Koiran silittäminen lisää oksitosiini - hormonin erittymistä, joka saa aikaan mielihyvän kokemuksen vahvistumista, vähentää stressiä ja esimerkiksi laskee verenpainetta. Koiran läsnäolo voi edistää monenlaisten tunteiden esiintuloa ja tunnistamista. Tunteista on usein myös helpompi alkaa puhua, kun koira on lähellä.

Läsnäolo ja kyky olla juuri tässä hetkessä on eräs tärkeimmistä asioista, joita koirat voivat opettaa. Eläin elää läsnäolevana aina juuri tässä hetkessä ja se auttaa myös psykoterapeuttia maadoittumaan hetkeen ja olemaan juuri tästä hetkestä käsin läsnä asiakkaalle. Terapeutin on myös mahdollista siirtyä välillä tarkkailijan rooliin - koiran työskennellessä omana itsenään on helpompi olla suhteessa puhumatta, ohjailematta. Koiran läsnäolo mahdollistaa myös aktiivisen, tutkiskelevan uteliaan hiljaisuuden ja vaihtelevat tarinankulut. Koiran olemista, reagointia ja toimintaa tarkkailemalla voi ulkoistaa merkittäviä asioita, jolloin niiden lähestyminen usein helpottuu.

Koiran läsnäolo psykoterapiassa lisää toiveikkuutta ja auttaa huomaamaan pieniä hyviä asioita. Se tuo mukanaan myös keveyttä, iloa ja hassuttelua. Koiran kanssa työskennellessä myös psykoterapeutin työ hieman helpottuu. Tunneperäisissä tilanteissa on mahdollisuus hetken ajan seurata koiran toimintaa ja samalla saada omat ajatukset järjestykseen.

Jokainen asiakas tekee psykoterapiaprosessista omannäköisensä. Psykoterapeutti tekee tapaamisista psykoterapian, mutta koiran kanssa siitä tulee iloisempi ja turvallisempi.

Lisätietoa ja koulutusta koira-avusteisuudesta löydät mm.

Anima ry - seuraa meitä facebookissa ☺

kasvatus-kuntoutuskoirat.fi Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä

kennelliitto.fi/kaverikoirat Kaverikoirat

suomenkarvakaverit.fi/ Suomen Karva-kaverit ry

alfapartners.fi Alfa Partners

sennenkoirat.net Halibernit

iahaio.org The International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO)

www.en.esaat.org/ European Society for Animal Assisted Therapy (ESAAT)

www.isaz.net The International Society for Anthrozoology (ISAZ)

petpartners.org/ Pet Partners

Kaija Ikäheimo
LT, Lasten- ja nuorten erikoislääkäri
Lapsi- ja nuorisopsykoterapeutti (VET)
Kuntoutus- ja kasvatuskoiraohjaaja
kaija.ikaheimo@gmail.com



Riina Johansson
Psykoterapeutti (ET)
Psykiatrisen sairaanhoitaja
Eläinavusteinen valmentaja
riina.johansson@sunriina.fi