

Rento ja osallistuva asiakas

Omaehtoinen käsittely koirahieronnassa

Sanni Verkasalo
Koirahieronnän koulutusohjelma
Koirakuntosali 2022

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	3
2	OMAEHTOISUUS ELÄINTEN KÄSITTELYSSÄ JA KOULUTUKSESSA	
	2.1 Mitä omaehtoisuus tarkoittaa.....	4
	2.2 Omaehtoisuus ja hyvinvointi.....	4
	2.3 Omaehtoisuuden potentiaaliset hyödyt koirahieronnassa.....	5
3	OMAEHTOISUUDEN SOVELTAMINEN KÄYTÄNNÖN HIERONTATILANTEISSA	
	3.1 Käytännön hierontaharjoitukset: osallistujat, puitteet ja menetelmät.....	6
	3.2 Koira toimijana: valinnanvapaus, kommunikaatio ja hallinnan tunne.....	7
	3.3 Koiran asenne koskettamista ja käsittelijää kohtaan.....	9
	3.4 Koiran auttaminen: stressin välttäminen ja rentoutumisen tukeminen.....	12
	3.5 Ruokapalkka ja koiran vireystilan hallinta hierontatilanteessa.....	14
	3.6 Tukitaitojen opettaminen.....	15
	3.7 Koiran tahti ja harjoitusten eteneminen.....	16
4	OMAEHTOISUUS KOIRAHIEROJAN AMMATISSA: KYSELY	
	4.1 Kyselyn toteuttaminen.....	17
	4.2 Toimintatapoja koiran olon helpottamiseen hierontatilanteessa.....	17
	4.3 Valinnanvapauden ja hallinnantunteen merkitys koirahierojien näkökulmasta.....	19
	4.4 Koiralähtöisen toiminnan esteitä käytännön hierontatilanteissa.....	19
5	OMAEHTOISEN HIERONTAKOKEMUKSEN RAKENNUSPALIKAT	
	5.1 Hyvinvointi.....	20
	5.2 Turvallisuudentunne.....	20
	5.3 Asenne koskettamista ja käsittelijää kohtaan.....	22
	5.4 Tukitaidot.....	22
	5.5 Valinnanvapaus ja hallinnan tunne.....	22
6	KOHTI OMAEHTOISTA KOIRAHIERONTAA	
	6.1 Oppiminen hierontatilanteessa.....	23
	6.2 Omaehtoisuuden edellytykset ja esteet koirahieronnassa.....	24

Lähteet

Liite 1 Koiran stressikäytöksen portaat

Liite 2 Kysely: Koiralähtöisyys ja omaehtoinen käsittely koirahieronnassa

1 JOHDANTO

Hieronta on parhaimmillaan koiralle rentouttava hoitomuoto, joka fysiologisten vaikutusten, lihaskireyden helpottamisen ja kivunlievityksen ohella lisää myös koiran henkistä hyvinvointia. Joskus hieronta voi kuitenkin olla koiralle myös stressiä aiheuttava tilanne, jossa koiran on vaikea rentoutua.

Esittelen tässä opinnäytetyössä toimintatapoja, joilla pyritään vähentämään eläimelle käsittelytoimenpiteistä aiheutuvaa stressiä vahvistamalla eläimen omaa aktiivista toimijuutta ja osallistumista käsittelytilanteessa. Käytännön osuudessa olen soveltanut näitä toimintatapoja hierontatilanteisiin ja niiden harjoitteluun erilaisten koirien kanssa. Lisäksi olen toteuttanut pienimuotoisen kyselyn omaehtoisuudesta koirahierojille. Hieronta- ja harjoittelukokemusten pohjalta ja kyselyvastauksien avulla pohdin omaehtoisuuden toteutumisen edellytyksiä ja omaehtoisen hierontakokemuksen rakentumista koirahieronnassa.

Oma innostukseni omaehtoiseen käsittelyyn on lähtöisin omilta koiriltani. Vanhempi koirani on aina alistunut kiltisti kaikenlaiseen käsittelyyn, mutta nuoremman kanssa olen saanut ratkoa monenlaisia käsittelyyn ja koulutukseen liittyviä haasteita, joiden kautta olen tutustunut omaehtoiseen työskentelyyn ja koiran toimijuuden ja valinnanvapauden korostamiseen, niin käsittelyssä kuin koulutuksessakin. Nähdessäni koiran edistymisen ja ennen kaikkea muutoksen sen asenteessa tilannetta kohtaan silloin, kun se tietää että sitä ei tulla pakottamaan vaan se saa edetä omaan tahtiinsa, olen alkanut ymmärtää miten valtavan suuri merkitys valinnanvapaudella ja hallinnan tunteella on eläimelle. Olen kokemuksen kautta oppinut, miten palkitsevaa eläimelle on jo pelkästään se, että se tietää voivansa vaikuttaa tilanteeseen - ja kääntäen, miten neutraali tai mukavakin tilanne voi muuttua eläimelle ikäväksi kokemukseksi vain sen vuoksi, että se kokee ettei pysty vaikuttamaan siihen; että se ei pääse tilanteesta pois, vaikka haluaisi.

Haluaisin koirahierojana hyödyntää valinnanvapauden ja hallinnantunteen myönteisiä vaikutuksia käsittelykokemuksiin ja sitä kautta mahdollistaa hierontaa tulemisen ja hieronnassa rentoutumisen kaikenlaisille koirille – jotta hieronta olisi koiran elämässä stressiä vähentävä, ei stressiä lisäävä tapahtuma.

2 Omaehtoisuus eläinten käsittelyssä ja koulutuksessa

2.1 Mitä omaehtoisuus tarkoittaa

Eläinten käsittelyn ja koulutuksen yhteydessä omaehtoisuudella tarkoitetaan sitä, että eläin on mukana hoitotoimenpiteessä tai koulutustilanteessa täysin vapaaehtoisesti, ja että se pystyy omalla toiminnallaan ja omilla valinnoillaan vaikuttamaan ihmisen toimintaan ja tilanteen etenemiseen. Omaehtoista käsittelyä on kehitetty ja hyödynnetty jo kauan eläintarhoissa, missä on haluttu löytää turvallisia ja eläimelle stressittömiä tapoja hoitaa suuria ja vaarallisiakin eläimiä. Viime vuosina omaehtoisuus on noussut laajempaan tietoisuuteen myös lemmikkien koulutuksessa.

Omaehtoisessa käsittelyssä eläin opetetaan kertomaan, milloin se on valmis aloittamaan toimenpiteen tai sen harjoittelun, ja milloin se tarvitsee tauon tai haluaa lopettaa. Eläin saa siis itse valita, osallistuuko se käsittelyyn, ilman, että se kokee fyysistä tai psyykkistä pakottamista tai estämistä. Voidaan pohtia, onko vankeudessa elävällä eläimellä missään tilanteessa täydellistä valinnanvapautta. Omaehtoisessa käsittelyssä ja koulutuksessa valinnanvapaudella kuitenkin tarkoitetaan sitä, että eläimellä on tilanteessa useita toimintamahdollisuuksia, jotka kaikki – myös osallistumisesta kieltäytyminen – ovat sille palkitsevia.

Miksi eläin sitten valitsisi osallistua toimenpiteeseen, jos sen ei ole pakko? Usein toimenpide itsessään ei ole eläimestä vastenmielinen, vaan toimenpiteen vastenmielisyys syntyy siitä, että eläintä rajoitetaan fyysisesti tai se kokee, ettei pääsisi pakenemaan, jos haluaisi. Toimenpide voi olla eläimelle uhkaava myös siksi, että eläin ei ymmärrä mitä sille ollaan tekemässä. Omaehtoisen toimintatavan perustana on käsittelytilanteiden rakentaminen pala palalta niin, että eläin tietää mitä tilanteessa tapahtuu ja haluaa osallistua siihen, koska se kokee yhteistyön ihmisen kanssa palkitsevaksi. Tärkeässä osassa on ihmisen ja eläimen välinen kommunikaatio, joka onnistuessaan on palkitsevaa molemmille osapuolille.

2.2 Omaehtoisuus ja hyvinvointi

Omaehtoisessa käsittelytilanteessa eläin kokee olonsa turvalliseksi ihmisen kanssa, koska se kokee voivansa luottaa ihmiseen ja ennen kaikkea ihmisen käyttäytymiseen. Omaehtoinen käsittelytilanne rakennetaan niin, että eläin pystyy ennakoimaan tapahtumia ja vaikuttamaan niihin omilla valinnoillaan – näin eläin kokee voivansa hallita tilannetta ja kokemuksen kautta se oppii, että sitä ei näissä tilanteissa huijata tai pakoteta.

Usein alkusysäyksen lemmikin omaehtoiseen käsittelyyn antaa koira, jonka kanssa hoitotoimenpiteitä ei

esimerkiksi pelosta tai kivusta johtuvan aggressiivisen käytöksen vuoksi pystytää ”vain tekemään”. Omaehtoisella käsittelyllä voidaan kuitenkin vähentää kaikenlaisten koirien ja muiden lemmikkien kokemaa stressiä ja edistää niiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, lisäämällä elämään virikkeitä ja myönteisiä vuorovaikutustilanteita omistajan kanssa.

Ennakoinnin ja kontrollin sekä valinnanvapauden vaikutus eläimen hyvinvointiin on todettu monissa tutkimuksissa, niin eläintarhoissa, koe-eläinlaboratorioissa kuin tuotantoeläintenkin parissa. Hallinnan tunteen ja tapahtumien ennakkoinnin katsotaan nykyisin olevan osa vankeudessa elävän eläimen hyvinvoinnin perustaa, yhtä lailla kuin fyysisten perustarpeiden täyttäminen ja mahdollisuus lajityypilliseen käyttäytymiseen. Kaikkien elollisten olentojen elämässä on epämiellyttäviä tai vaarallisia ärsykeitä ja tapahtumia, ja niiden välttäminen on eläimen perustarve ja yksi käyttäytymisen suurimpia motivaattoreita. Kyky vaikuttaa omalla toiminnalla ympäristöön ja tapahtumien lopputuloksiin on välttämätöntä yksilön selviytymiselle, ja kunkin eläimen käyttäytyminen on lajinkehityksen aikana muotoutunut vastaamaan tähän haasteeseen. Jos eläimellä ei ole mahdollisuuksia toteuttaa näitä käyttäytymistarpeita, sen hyvinvointi heikkenee. Yksilön toistuvat kokemukset siitä, että se ei voi omalla toiminnallaan vaikuttaa ympäristönsä tapahtumiin, voivat johtaa opittuun avuttomuuteen. Opitun avuttomuuden on sekä ihmisillä että eläimillä todettu olevan yhteydessä stressiin, ahdistukseen ja masennukseen.

Eläimen mahdollisuus kieltäytyä valintatilanteissa tarjoaa eläimen kanssa toimivalle ihmiselle arvokasta tietoa mahdollisesta kivusta, epä mukavuuden tunteesta, väsymyksestä ja muista kielteisistä tuntemuksista. Tätä tietoa voidaan käyttää eläimen hyvinvoinnin parantamiseksi suunniteltaessa tulevia hoitotoimenpiteitä, koulutustilanteita ja eläimen elinolosuhteita. Tämä tieto voi olla myös ratkaiseva turvallisuustekijä eläimen kanssa toimiessa.

Omaehtoinen toimintatapa käsittelyssä ja koulutuksessa edistää lajien välistä kommunikaatiota ja tekee yhteistyöstä eläimelle palkitsevaa. Omaehtoisella käsittelyllä ja ihmisen kanssa kommunikoinnilla on eläimelle myös virikearvo, kun välttämättömistä käsittelytoimenpiteistä tulee palkitsevaa yhteistä tekemistä. Omaehtoisella käsittelyllä voidaan välttyä aiheuttamasta eläimelle tarpeetonta stressiä, pelkoa tai kipua. Eettiseltä näkökannalta omaehtoisuuteen pyrkiminen eläinten käsittelyssä ja koulutuksessa on siten hyvin perusteltua.

2.3 Omaehtoisuuden potentiaaliset hyödyt koirahieronnassa

Hieronta on tilanne, jossa koiran toivotaan rentoutuvan ja pysyvän paikoillaan, jotta hoito olisi mahdollisimman helppoa ja tehokasta. Aina rentoutuminen ei kuitenkaan ole koiralle helppoa, etenkin

uudessa tilanteessa, jossa sitä koskettaa vieras ihminen. Hierontatilanteeseen voi liittyä monia mahdollisia stressiä aiheuttavia tekijöitä. Yksi merkittävä ja yleinen stressin aiheuttaja on yksilön kokemus siitä, että se ei selviä tilanteesta tai ei pysty vaikuttamaan siihen; että yksilöllä ei ole tilanteessa valinnanmahdollisuuksia, ja että yksilö ei pysty pakenemaan tai puolustautumaan. Koira ei myöskään etenkään ensimmäisellä kerralla pysty ennakoimaan hierontatilanteen etenemistä; se ei tiedä, mitä tilanteessa tapahtuu, mitä kosketuksella tavoitellaan tai kuinka kauan käsittely kestää. Koiran kokemusta voi pyrkiä ymmärtämään pohtimalla, kuinka olennaista omalle rentoutumiselle hierontatilanteessa on tietoisuus siitä, että hierontapöydältä voisi halutessaan poistua ja luottamus siihen, että hieroja lopettaisi käsittelyn tai keventäisi otteitaan, jos asiakas sitä pyytäisi.

Koiran stressi ja pelko ilmenevät monella tavalla. Osa pelon merkeistä on helppo huomata, mutta pelokas koira voi myös vaikuttaa ulospäin ilmeettömältä. Omaehtoisesti etenevässä käsittelyssä on mahdollista saada luotettava kuva koiran mielentilasta, kun koira on vapaa kommunikoidaan käyttämällä ilmeiden ja eleiden lisäksi tilaa ja toimintaa. Jos koiran pienimmätkin eleet huomioidaan ja niihin reagoidaan asianmukaisesti, esimerkiksi tilan antamisella tai tauon tarjoamisella, koiran ei tarvitse koskaan siirtyä käyttämään isompia eleitä, kuten paikalta poistumista, murinaa tai näykkäisyä. Koira, joka on oppinut että kommunikaatio kannattaa, voi myös tehokkaasti kertoa hierojalle tunteuksistaan, mikä voi auttaa hierojaa hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa.

Omaehtoisesta käsittelyä avulla voidaan siis mahdollisesti helpottaa koiran kokemaa stressiä hierontatilanteessa ja sitä kautta edistää koiran rentoutumista, mikä voi helpottaa myös lihaskireyksiä ja virheasentojen havaitsemista ja hoitamista. Omaehtoisuus voi myös auttaa hierojaa saamaan lisää informaatiota koiran mielentilasta ja fyysisestä hyvinvoinnista. Ihmisten parissa tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että potilaan ja lääkärin välinen luottamus, kommunikaatio ja potilaan myönteinen kokemus hoidosta vaikuttavat merkittävästi hoitotuloksiin. Voidaan pohtia, olisiko mahdollista että luottamus, myönteinen mieliala ja kokemus kuulluksi tulemisesta voisivat vaikuttaa hoitotulokseen myös eläimillä.

3 Omaehtoisuuden soveltaminen käytännön hierontatilanteissa

3.1 Käytännön hierontaharjoitukset: osallistujat, puitteet ja menetelmät

Opinnäytetyön käytännön osuuteen osallistui 12 eri ikäistä ja eri rotuista koira omistajineen. Osallistujat löytyivät koirankoulutusaiheiseen Facebook-ryhmään laitettun ilmoituksen kautta. Koirien omistajat olivat ryhmään kuulumisesta päätellen ainakin jonkin verran kiinnostuneita koiran koulutuksesta positiivisesti vahvistamalla. Useimmilla koirista oli jonkinlaisia käsittelyyn tai ihmisten kohtaamiseen liittyviä haasteita, jotka vaihtelivat lievästä varautuneisuudesta melko voimakkaaseen

arkuuteen ja vieraiden käsittelyyn kohdistuvaan pelkoon. Tähän varmasti vaikutti ilmoitustekstin maininta siitä, että myös aran tai epävarman koiran kanssa osallistuminen oli mahdollista.

Käytännön hierontaharjoitukset toteutettiin Helsingissä Koirakoulu Ilon toimitilassa sekä koirien kotona Helsingissä, Porvoossa ja Loviisassa. Kunkin koirakon kanssa oli 3-6 tapaamista, joiden kesto oli noin 30-45 minuuttia kerrallaan. Ennen ensimmäistä tapaamista omistajat saivat ohjeistuksen kahteen ennakkotehtävään, joiden avulla he pystyivät yhdessä koiran kanssa valmistautumaan ensimmäiseen tapaamiskertaan. Omistajat saivat myös myöhemmillä tapaamiskerroilla tarvittaessa ohjeita kotiharjoitteluun.

Tyypillinen tapaaminen alkoi keskustelulla omistajan kanssa, joko ulko- tai sisätiloissa, jonka aikana koira sai vapaasti liikkua ja tutustua minuun ja tilaan omaan tahtiinsa. Etenkään ensimmäisillä tapaamiskerroilla en aluksi kiinnittänyt koiraan juurikaan huomiota. Tämän jälkeen saatoin tehdä koiran kanssa joitakin tutustumistemppuja tai liikeharjoituksia. hierontaharjoituksia varten omistajilla oli oma, vain tähän tarkoitukseen varattu hoitoalusta, jolla käsittely aina tehtiin. Hierontaharjoituksiin sisältyi sekä alustalle rauhoittumiseen että koskettamiseen liittyviä harjoituksia. Harjoitusten ja oman toimintani suunnittelussa käytin apuna mm. Jaana Pohjolan (Eläinkoulutusblogi), Helmi Pesosen (Koiruuksien Klubi), Miira Hellstenin (Heiluva Häntä), Anna Sydänheimon (Pawsiteam) ja Saara Junntilan (ZenKoira) kursseilta ja luennoilta keräämääni omaehtoiseen käsittelyyn ja koiran valinnanvapauteen liittyvää menetelmätietoa.

Jokaisen tapaamisen jälkeen tein muistiinpanoja tilanteen etenemisestä, omasta toiminnastani ja koiran käyttäytymisestä. Esittelen seuraavissa kappaleissa näiden muistiinpanojen pohjalta havaintojani hierontaharjoitustilanteista omaehtoisen käsittelyn ja koiran stressin näkökulmasta.

3.2 Koira toimijana: valinnanvapaus, kommunikaatio ja hallinnan tunne

Tavoitteenani oli rakentaa hierontaharjoituksista tilanne, jossa koira pystyy ennakoimaan tapahtumia ja tämän pohjalta tekemään valintoja omasta osallistumisestaan käsittelyharjoituksiin. Koiran oma hoitoalusta, johon oli kotiharjoituksissa valmiiksi ladattu palkitsemisen avulla myönteisiä merkityksiä, toimi vihjeenä harjoitusten alkamisesta. Kädellä koiraan koskettaminen ja/tai rauhallinen sivelyote nimettiin omistajan valitsemalla vihjesanalla, jonka avulla koira tiesi, milloin sitä oltiin koskettamassa. Lisäksi pyrin muutenkin toimimaan niin, että koiran oli helppo ennakoida tapahtumia; esimerkiksi kaikki koskettaminen jossa minä kosketin koira, tapahtui hoitoalustalla, ja jos pidin tauon käsittelystä, siirryin tai käännyin selvästi pois alustan luota.

Koirat saivat olla tilassa vapaasti, ja pyrin siihen että en houkutelut niitä tulemaan alustalle. Alustalle tuleminen ja siinä pysyminen oli kuitenkin koirille palkitsevaa, joten koirat viettivät hoitoalustalla suurimman osan ajasta. Koiria palkittiin kuitenkin myös usein alustalta pois päin, millä pyrin vahvistamaan niiden kokemusta siitä, että myös tilanteesta poistuminen on mahdollinen toimintavaihtoehto. Jokaisen pois päin palkkaamisen jälkeen koiralla oli tilaisuus päättää, haluaako se tulla jatkamaan käsittelyä vai tarvitseeko se tauon. Koira pystyi myös alustalle palatessaan viestimään minulle sillä, mille etäisyydelle ja mihin asentoon se alustalle asettui. Tämä auttoi minua päättämään, minkälaisiin harjoituksiin koira oli sillä hetkellä valmis.

Tein kaikkien koirien kanssa ensin tutustumistemppuja eli käytöksiä, joissa koira sai lähestyä tai koskettaa minua sen sijaan, että minä olisin lähestynyt tai koskettanut koira. Tyypillinen temppu oli kuonon kohdentaminen kämmeneen tai tassun antaminen, mutta muutamaa arempaa koira omistaja palkitsi jo minuun kohdistuvasta katseesta tai etäämpää nuuhkimisesta. Tutuilla tempuilla oli monella tapaa rentouttava ja rohkaiseva vaikutus koiriin: temppu oli koiralle selvästi ennakoitava tapahtumakulku (vihje-toiminta-palkka), koira sai niistä pieniä onnistumisen kokemuksia, ja niiden avulla koira pystyi myös hankkimaan minusta tietoa tulemalla lähelleni ilman, että sen tarvitsi jännittää ja arvailla, mitä olen tekemässä seuraavaksi.

Myöhemmin harjoitusten edetessä huomasin, että tempuista oli myös se hyöty, että niistä muodostui koirille vaihtoehtoisia toimintatapoja tilanteessa, jossa ne halusivat kieltäytyä kosketetuksi tulemisesta. Tämä mahdollisti sen, että koira pystyi pyytämään taukoa käsittelystä aktiivisesti kommunikoimalla sen sijaan, että sen olisi tarvinnut väistellä tai turvautua rauhoittaviin signaaleihin. Osalle koirista myös tietoisesti opetettiin vaihtoehtoinen tehtävä, jonka tavoitteena oli varmistaa että ne eivät tulisi hoitoalustalle palkkioiden houkuttamana, jos ne eivät olleet valmiita kosketukseen. Vaihtoehtoisena tehtävänä toimi useimmiten taukoalusta, eli toinen alusta, jolle menemisestä koira myös palkittiin, mutta jolla ei tapahtunut mitään käsittelyä.

Halusin opettaa koirat käyttämään niinkutsuttua starttinappulaa käsittelyn aloittamiseen ja stoppinappulaa tauon pyytämiseen. Näitä termejä käytetään omaehtoisen käsittelyn yhteydessä tarkoittamaan eleitä, joilla koira ilmaisee olevansa valmis käsittelyyn eli antaa luvan käsittelylle, ja toisaalta joilla koira ilmaisee, että haluaa käsittelyn taukoavan tai loppuvan. Varsinaisessa hieronnassa, käsittelyyn tottuneiden koirien kanssa, olen käyttänyt starttinappulana sitä, että koira makaa kyljellään, pää maassa, ja stoppinappulana on toiminut se, että koira nostaa päätänsä. Alkuvaiheen hierontaharjoituksissa etenkin aran tai varautuneen koiran ei kuitenkaan ole helppo rentoutua kylkimakuuseen. Tämän vuoksi käytännössä hierontaharjoitustilanteet rakennettiin niin, että

hoitoalustalle tuleminen oli samalla koiralta ilmaisu, että se on valmis aloittamaan tai jatkamaan harjoituksia. Koira pystyi kuitenkin pyytämään taukoa pienemmilläkin eleillä kuin poistumalla alustalta. Tavoitteenani oli aina pitää käsittely niin helppona, ettei koira huolestunut, mutta jos se osoitti minkä vain merkin huolestumisesta, niin käsittely loppui. Tämän toimintatavan tarkoituksena oli vahvistaa koiran hallinnan tunnetta eli kokemusta siitä, että se voi omalla toiminnallaan vaikuttaa tilanteen etenemiseen. Stoppinappula opetettiin koirille kokemuksen kautta niin, että jatkoin harjoitusta vain, jos koira pysyi rennosti paikoillaan siinä asennossa, missä se oli harjoituksen alkaessa, tai vaihtoi asentoa rennommaksi. Esimerkiksi, jos koira oli asettunut makuulle kosketusharjoitusten ajaksi ja teki liikahduksen noustakseen ylös, keskeytin kosketusharjoituksen ja palkitsin koiraa kauemmaksi. Sen sijaan, jos makuulla oleva koira rentoutuessaan muutti asentoa kellahtamalla osittain kyljelleen, jatkoin harjoitusta.

Hyväksyin koirilta stoppi- tai taukonappulaksi siis minkä tahansa pois päin suuntautuvan liikkeen. Tämän lisäksi tarjosin koirille taukoa myös huomattessani minkä tahansa rauhoittavan eleen, kuten silmien siristelyn tai pään sivulle kääntämisen. Näin koirat pystyivät aina halutessaan välttämään kosketetuksi tulemisen, koska tutun vihjesanan ansiosta ne tiesivät etukäteen, jos aioin koskettaa niitä. Vastaavasti hyväksyin starttinappuloiksi harjoittelun jatkamiselle koirien luonnolliset, pyytävät eleet. Kun koirat halusivat jatkaa harjoituksia, ne myös kokeilivat monenlaisia toimintoja saadakseen ne jatkumaan; esimerkiksi katsekontaktia, tassulla pyytämistä tai pään maahan laittamista.

Koiran kommunikaation havainnoiminen ja ymmärtäminen oli tärkeää, jotta pystyin huomioimaan niiden tekemät valinnat ja sitä kautta vahvistamaan niiden kokemusta valinnanvapaudesta ja tilanteen hallinnasta. Kaikkia koiria ei ollut yhtä helppo lukea, enkä suinkaan aina huomannut kaikkia pienempiä eleitä. Koirien eleiden havainnoimisessa ja tulkitsemisessä omistajat olivat suurena apuna, ja pohdimme yhdessä koiran eleiden ja käytösten merkityksiä ja mitä ne kertoivat koiran mielialasta ja jaksamisesta. Lisäksi käytin koiran mielialan ja stressitason arvioimisessa hyväkseni havaintoja siitä, millä tavoin koira otti vastaan tarjotut makupalat. Tapaamiskertojen edetessä koirien aktiivinen kommunikaatio lisääntyi, ja samalla koirien olemus rentoutui. Tätä kautta niiden kommunikaatioon tuli laajempi skaala vaihtoehtoja asennon ja kasvojen lihasten rentoutuessa ja hännän asennon kohotessa sekä hännän tullessa aktiivisemmaksi. Kaikki tämä helpotti koirien eleiden huomaamista ja tulkitsemistä.

3.3. Koiran asenne koskettamista ja käsittelijää kohtaan

Opinnäytetyöhön osallistuvat koirat olivat keskenään erilaisia sen suhteen, minkälainen asenne niillä lähtökohtaisesti oli koskettamiseen ja vieraisiin ihmisiin. Useimmat koirista suhtautuivat kosketukseen

myönteisesti tai neutraalisti, kun koskettajana oli omistaja tai muu tuttu ihminen. Joillekin koirista esimerkiksi silittely tai rapsuttelu oli omistajien mukaan selvästi palkitsevaa. Toiset koirat taas viihtyivät ihmisen lähellä, mutta eivät yleensä kaivanneet rapsutuksia. Lähes kaikki koirat olivat omistajien kertomien ennakkotietojen mukaan ainakin jonkin verran varautuneita suhteessa vieraan ihmisen käsittelyyn tai kosketukseen, mutta koirien välillä oli suuria eroja siinä, kuinka kauan uuteen ihmiseen tutustuminen kesti – muutamista minuuteista useisiin tapaamiskertoihin.

Yksi mahdollisuus omaehtoisen käsittelyn toteuttamiseksi on, että koiralle opetetaan jokin vahva käytös, kuten leuan pitäminen omistajan kämmenellä, ja koira toteuttaa käsittelyn ajan tätä tempua samalla kun esimerkiksi eläinlääkäri käsittelee koira. Päätin kuitenkin omista käytännön harjoituksissani edetä toista reittiä, koska tavoitteena hieronnassa on koiran rentoutuminen, mikä voi olla haastavaa koiran toteuttaessa jotakin tehtävää. Tämän vuoksi halusin pyrkiä johdonmukaisesti muokkaamaan koiran asennetta sekä koskettamista että itseäni kohtaan, jotta ne voisivat oma-aloitteisesti osallistua hierontaan sen sijaan, että hieronta on jotakin mitä niille tehdään, samalla kun ne suorittavat tehtävää omistajan kanssa.

Pyrin siis tietoisesti muokkaamaan koiran asennetta käsittelijää eli minua kohtaan myönteiseen suuntaan. Alkuvaiheessa olin paljolti huomioimatta koira, koska en halunnut koiran kokevan, että sen on pakko olla kanssani tekemisissä, ennen kuin se on valmis. Pyrin olemaan kohtelias koiran ymmärtämällä tavoilla, joten en esimerkiksi lähestynyt koira kohtisuoraan tai katsonut sitä kohti pitkiä aikoja. Lähes kaikki koirat aloittivat harjoitukset hoitoalustalla ensin omistajansa kanssa, ja itse asetuin sopivaksi arvioimalleni etäisyydelle istumaan, aluksi sivuttain tai jopa osittain selin koiraan, jos koira vaikutti jännittyneeltä.

Kun oli selvää, että koira ei kokenut minua uhkaavaksi, aloin olla aktiivisemmassa vuorovaikutuksessa koiran kanssa. Toimintatavat olivat eri koirien kanssa erilaisia, mutta tavoitteena oli päästä palkitsemaan koira jollakin tavalla sen omasta aktiivisesta toiminnasta. Ajatuksena oli, että tutustumistempujen ja liikeharjoitusten yhteydessä tapahtuva palkitseminen antaa koiralle informaatiota siitä, toiminko minä ihmisenä ennakoitavasti ja luotettavasti; annanko esimerkiksi koiralle ”lupaamani” namin ohjattuani sitä namin avulla johonkin asentoon.

Käytin paljon pois päin palkitsemista, eli heitin ruokapalkkion koiralle niin kauas, että sitä hakiessaan koira samalla kasvatti etäisyyttä välillämme. Tällä toimintatavalla oli useampi tavoite. Ensinnäkin halusin yksinkertaisesti varmistaa, että tilanteessa epävarma koira ei joutunut jäämään syödessään lähelleni niin pitkäksi aikaa, että se ehtisi huolestua; pois päin palkitseminen tarjosi koiralle

hengähdystauon. Toiseksi, kuten jo edellä kuvasin, pois päin palkkaus mahdollisti koiran valinnanvapauden lisääntymisen, koska sillä oli aina mahdollisuus uudestaan päättää, haluaako se lähestyä. Kolmanneksi arvelin, että vieraisiin ihmisiin kohdistuvan epävarmuutensa vuoksi monet koirista kokivat alussa myös etäisyyden kasvamisen palkitsevana. Tällä tavalla koira sai kaksinkertaisen vahvisteen: etäisyys välillämme kasvoi, ja samalla se sai myös ruokapalkkion.

Aralle koiralle etäisyyden kasvattamisella voi hyvin olla aluksi suurempi vahvistearvo kuin ruokapalkalla. Ruoalla ei ole koiralle juurikaan arvoa, jos ainoa asia mitä se todella haluaa, on päästä pois pelottavasta tilanteesta. Toistojen myötä, kun koira on kokemuksen kautta oppinut pääsevänsä halutessaan pois, tilanne muuttuu koiran mielessä vähemmän uhkaavaksi, paikalta poistumisen vahvistearvo vähenee ja ruokapalkkion vahvistearvo kasvaa; samalla tulee mahdolliseksi, että myös vuorovaikutus, kosketus tai yhdessä tekeminen uuden ihmisen kanssa alkavat olla koiralle palkitsevia.

Pyrin koko ajan siihen, että epävarma koira ei tulisi lähelleni pelkästään ruokapalkkion toivossa. Kokemuksen kautta opin näiden koirien kohdalla varmistamaan, että omistajan lähellä oli aina vähintään yhtä paljon yhtä hyvää palkkaa saatavilla. Pyrin myös olemaan tarkka siitä, että en houkutellut koira nameilla alustalle tai lähelleni kosketettavaksi, vaan palkka tuli esiin vasta koiran oma-aloitteisen lähestymisen jälkeen.

Myös koiran asennetta koskettamista kohtaan pyrin tietoisesti muokkaamaan harjoittelun aikana. Yksi ensimmäisistä kotiharjoituksista oli tehtävä, jossa koiralle opetettiin, että kädellä koskettamisesta seuraa hyviä asioita. Tehtävänä oli yksinkertaisesti koskea koira kämmenellä mihin vain kohtaan, ja sen jälkeen palkata; kyse oli siis klassisesta ehdollistamisesta. Koin tämän tehtävän hyödyllisenä, koska usein koiran koskettaminen muuten kuin rapsutusmielessä johtaa jonkinlaisiin hoitotoimenpiteisiin tai kiinni pitämiseen. Kun tehtävä oli koirille kotiharjoittelusta tuttu, se oli myös helpompi siirtää hierontaharjoituksiin vieraan ihmisen eli minun kanssani. Joidenkin koirien kanssa tämä tarkoitti aluksi palkitsemista pelkästä käden liikkeestä, toisten kanssa saatoinkin aika pian alkaa yhdistää palkitsemista erilaisiin hierontatootteisiin.

Etenin hieman erilaisilla tavoilla eri koirien kanssa, mutta yleisesti ottaen kosketusharjoitus eteni siten, että ensin koira ilmaisi olevansa valmis harjoitukseen joko tulemalla alustalle ja asettumalla tiettyyn asentoon, tai pysymällä siinä. Tämän jälkeen sanoin vihjesanan kosketukselle, ja kosketin koira. Kosketuksen jälkeen koira palkittiin tilanteen mukaan joko alustalle tai pois päin alustalta. Ajoituksen tärkeys sekä ennakkoinnin että ehdollistamisen kannalta tuli selvästi esiin kosketusharjoituksissa. Kun palkitsemisen ajoitus oli oikea, koira alkoi nopeasti vihjesanan jälkeen odottaa kosketusta ja siitä

seuraavaa palkkiota. Usein kosketukseen alkoi tässä vaiheessa liittyä odottava hännänheilutus.

Koirille oli helpointa aloittaa kosketusharjoitukset tehtävistä, joissa ne itse aktiivisesti koskettivat minua kuonolla tai tassulla. Kädellä koiran koskettaminen rakennettiin kosketusta arastelevien koirien kanssa asteittain käden nostamisesta kämmenselällä lähestymiseen, siitä kämmenselällä koskettamiseen, kämmenellä koskettamiseen, sivelyyn ja niin edelleen. Yhdelle koirista helpoin tapa lähestyä koskettamista oli se, että laitoin käden maahan ja koira kellahti itse kylkimakuulle niin, että käteni jäi sen pään tai kaulan alle. Koirien välillä oli eroja siinä, mihin kohtaan koskettaminen oli niille helpointa hyväksyä, mutta yleisesti aloitin koskettamisen lapojen, kaulan tai rinnan alueelta. Selkeä ja jämääkö kosketus oli koirille mieluisampi kuin kovin hidas tai kevyt kosketus.

Pidensin kosketuksen kestoja vähitellen ja tutustutin koiraan pikku hiljaa erilaisiin hierontaootteisiin eri puolille kehoa. Kosketuksen kestoja pidentäessäni totesin tärkeäksi muistaa saman periaatteen kuin minkä hyvänsä tehtävän kestoja kasvatettaessa, eli että kestoja ei kasvateta suoraviivaisesti niin, että jokainen kosketus on pidempi kuin edellinen, vaan vaihtelevasti, niin että välissä on myös helppoja toistoja. Tavoitteena oli keskeyttää koskettaminen ja palkita koira ennen, kuin koira osoitti mitään levottomuuden tai kärsimättömyyden merkkejä.

Tapaamiskertojen edetessä havaitsin, että koiran asenne kosketukseen – se miltä kosketus koirasta tuntuu – voi muuttua myös hierontatilanteen ulkoisten tapahtumien seurauksena. Kotona tapahtuneisiin muutoksiin tai koiran hormonaalisiin muutoksiin liittyvä stressitason nousu näkyi muutamissa tilanteissa siten, että kosketusharjoitus, joka oli ollut aiemmin koiralle helppo, tuntuikin siitä seuraavalla kerralla yllättäen epämukavalta tai vaikealta. Koiran käytöksen perusteella on vaikea päätellä, oliko kyse fyysisen tuntemuksen muuttumisesta vai siitä, että kohonneen stressitason vuoksi tilanne tuntui aiemmasta poiketen uhkaavalta. Joka tapauksessa koiran kokemus huomioitiin näissä tilanteissa helpottamalla tehtäviä ja lyhentämällä harjoituksia, jotta koiralle syntyneet myönteiset mielleyhtymät kosketusharjoituksiin saatiin säilymään.

3.4 Koiran auttaminen: stressin välttäminen ja rentoutumisen tukeminen

Aiemmin kuvasin jo, miten pyrin omalla käyttäytymiselläni, liikkumisella ja asennoillani olemaan koiran näkökulmasta kohtelias ja ei-uhkaava. Lisäksi pyrin toimimaan rauhallisesti ja johdonmukaisesti, ja käyttämään iloista, mutta rauhallista äänensävyä niin puhuessani koiralle kuin myös keskustellessani omistajan kanssa. Myös omistajan äänensävyllä, asennolla ja keskittymisellä näytti olevan vaikutusta koiran rentoutumiseen. Hyvänä esimerkkinä tästä oli, että kun eräs omistaja lattialla istuessaan nojautui

puoliksi makaavaan asentoon, niin myös koira pian tämän jälkeen rentoutui täysin kylkimakuulle.

Huomasin, että monille koirille oli aluksi helpottavaa, jos huomioni jakautui koiran ja omistajan välillä myös silloin, kun toimin koiran kanssa – esimerkiksi keskustelin omistajan kanssa samalla, kun tein koiran kanssa tutustumistemppeja. Myöhemmin varsinaisia hierontatilanteita harjoiteltaessa tuntui kuitenkin edesauttavan koiran rentoutumista, että oma huomioni oli täysin keskittynyt koiraan ja käsieni liikkeisiin ja tuntemuksiin. Tämä näytti helpottavan myös koiran keskittymistä hieronnan aistimiseen ja syventävän koiran rentoutumista.

Oman sanattoman kommunikaation täydellinen hallitseminen on hyvin vaikeaa, ja koirat vaikuttavat olevan äärimmäisen taitavia huomaamaan myös piilevät aikeemme. Tämän huomasin selvästi muutamissa tilanteissa, missä jo rennolta vaikuttanut koira rentoutui silminnähden vielä lisää sen jälkeen, kun olin päättänyt lopettaa harjoituksen siltä päivältä ja sanonut sen ääneen. Harjoituksen lopettaminen siis varmasti näkyi niin omassani kuin myös omistajan kehonkielessä, vaikka emme liikkuneetkaan paikoiltamme, vaan jatkoimme keskustelua vielä hetken aikaa. Vaikutti siltä, että oma tavoitteeni saada hierontaharjoitukset etenemään oli näkynyt koiralle kehonkielessäni ja saanut koiran kokemaan pientä painetta edistymiseen siitä huolimatta, että tietoisesti pyrin toimimaan rauhallisesti ja etenemään täysin koiran tahtiin.

Ehkä tärkeimmäksi toimintatavaksi koiran stressin välttämisen kannalta muodostui taukojen tarjoaminen. Kaikki koira tuntuivat hyötyvän eri pituisista tauoista käsittelyharjoitusten aikana. Tauon aikana koiralla oli mahdollisuus palautua käsittelyharjoituksen aiheuttamasta stressistä ja sen jälkeen koira tuli aina alustalle entistä rennompana ja paremmalla asenteella. Jotkut koirat osasivat oma-aloitteisesti pitää pienen tauon poispäin palkkaamisen yhteydessä, mutta useimpia koiria autoin tauon pitämisessä, kun huomasin koiran eleistä, että se joko alkoi väsyä tai kiihtyä liikaa. Monille koirista riitti se, että poispäin palkkaamisen jälkeen vaihdoin itse asentoa nojaten taaksepäin tai suunnaten asentoni poispäin alustasta. Usein koira tässä kohtaa päätti käydä juomassa ja sen jälkeen joko asettui hetkeksi kauemmas lepäilemään tai lähti tutkimaan ympäristöä. Toisille koirille oli hyötyä siitä, että taukoa selvennettiin vielä enemmän, esimerkiksi ohjaamalla koira taukoalustalle tai niin, että poistuoin itse kokonaan hoitoalustan äärestä ja koiralle tarjottiin palauttavaa taukotekemistä namien etsimisen tai aktivointilelun avulla. Koirakoulun tiloissa myös tilan tutkiminen ja haistelu toimi taukotekemisenä, joka samalla saattoi lisätä arempien koirien turvallisuudentunnetta, kun ne joka kerralla uskaltautuivat tutkimaan tilaa hieman laajemmin. Muutaman minuutin tauon jälkeen koirat palasivat yleensä oma-aloitteisesti jatkamaan harjoituksia uusin voimin.

Sekä taukojen tarpeen että tapaamisen sopivan keston arvioimiseksi pyrin havainnoimaan tarkasti koiran mahdollisia stressitason noususta kertovia eleitä (Liite 1). Vaikka harjoittelusta tehtiin koirille mukavaa, oli harjoiteltava asia eli kosketettavana oleminen kaikille osallistujille kuitenkin jollain tasolla haastava asia. Tämä näkyi joskus harjoitusten lopulla pieninä stressinpurkueleinä, kuten ravisteluna, läähätyksenä tai riehumisena. Tavoitteenani oli lopettaa harjoitukset ajoissa, siinä vaiheessa kun koira vielä olisi halunnut jatkaa harjoituksia tai kun koira oli oikein rentoutunut. Arvelin, että lyhyt tapaaminen, jonka aikana koira kokee onnistuvansa eikä ehdi väsyä tai turhautua, on parempi kuin pitkä tapaaminen, jossa tehdään hieman liikaa.

Tavoitteenani oli saada hierontaharjoituksissa aikaan koiran aito rentoutuminen ja kokemuksen kautta opettaa koiralle hieronnan rentouttavaa merkitystä. Ajattelen, että aluksi ei ole kovin suurta merkitystä sillä, miten koiran rentoutunut olotila saavutetaan. Ensimmäisillä tapaamiskerroilla olin siksi tyytyväinen jo siihen, että muutamien onnistuneiden käsittely- tai tutustumisharjoitusten jälkeen koira jäi luottavaisena makoilemaan lähelleni tai jopa nukahti siihen. Myöhemmin, kun koira koki olonsa tilanteessa turvalliseksi ja sen asenne kosketustani kohtaan oli myönteinen, koiran oli helpompi alkaa rentoutua hieronnan fyysisten vaikutusten kautta.

3.5 Ruokapalkka ja koiran vireystilan hallinta hierontatilanteessa

Hierontatilanteessa on tavoitteena koiran rentoutuminen. Tämän vuoksi pyrin rakentamaan tilanteisiin rauhallista mielentilaa sekä omalla käytökselläni että palkitsemalla koiria rauhallisesta käytöksestä ja rauhallisesta asennoitumisesta kosketukseen. Ruokapalkka voi kuitenkin itsessään olla innostava ja kiihdyttävä tekijä, etenkin jos koira ei ole tottunut saamaan ruokapalkkioita tai yhdistää ruokapalkkiot pelkästään kiihdyttäviin tilanteisiin. Hierontatilanteen kannalta iloinenkaan kiihtymys tai innostus ei ole toivottavaa. Tämän opinnäytetyöprojektin käytännön harjoituksissa päädyin ruokapalkkioiden innostavuudesta huolimatta käyttämään niitä myös hierontatilanteissa kaikkien, paitsi yhden koiran kanssa. Tämänkin koiran kanssa ruokapalkkioita käytettiin aluksi liikeharjoituksissa sekä vahvistamaan alustaan ja koskettamiseen liittyviä myönteisiä miellelyhtymiä.

Ruokapalkan kiihdyttävyyteen vaikutti palkan laatu, ja kiihtymystä pystyttiin joillain koirilla alentamaan vaihtamalla herkut vähempiarvoisiin ruokanappuloihin. Tärkeä havainto kiihtymyksestä oli mielestäni se, että joidenkin koirien kohdalla ruokapalkkaan liittyvä kiihtyminen väheni selvästi, kun koira sai palkan omistajalta, vaikka teki käsittelyharjoituksia minun kanssani. Arvelen, että palkan saaminen omistajalta oli joillekin koirille helpompaa, koska se vähensi koiran tarvetta olla vuorovaikutuksessa uuden ihmisen kanssa. Kiihtymyksessä ei näissä tilanteissa siis ollutkaan kyse siitä,

että ruokapalkka itsessään olisi ollut kiihdyttävää, vaan siitä, että ruoan saaminen vieraalta ihmiseltä oli koirasta jännittävää, ja koira reagoi kokemaansa jännitykseen ylimääräisellä innostuksella.

Ruokapalkan käyttö tuntui useimmissa tapauksissa kannattavalta siitä huolimatta, että koira aluksi reagoi ruokapalkkaan innostuksella, koska ruoka oli useimmille koirille voimakas vahviste, jonka avulla pystyttiin luomaan myönteisiä mielleyhtymiä hierontatilannetta, hoitoalustaa, kosketusta ja käsittelijää eli minua kohtaan. Samalla pystyttiin hyödyntämään syömisen rauhoittavaa vaikutusta jännittyneeseen koiraan, ja toisaalta olisi voitu saada tärkeää informaatiota harjoituksen liiallisesta vaikeudesta, jos koira olisi kieltäytynyt jossain tilanteessa ottamasta ruokaa.

Koirien asennetta ja innostuneisuutta suhteessa ruokapalkkaan pystyttiin onnistuneesti muokkaamaan malttia lisäävien kotiharjoitusten avulla. Kotiharjoituksessa koira totutettiin vähitellen odottamaan hitaasti lähestyvää palkkiota niin, että koira itse pysyi rauhallisesti paikoillaan. Kotiharjoitusten myötä koirien asenne ruokapalkkiota kohtaan muuttui myös hierontatilanteissa rauhallisemmaksi, ja niiden luottamus palkan saamiseen vaikutti lisääntyvän.

3.6 Tukitaitojen opettaminen

Tukitaidoilla tarkoitan jo edellisissä kappaleissa esiteltyjä käytöksiä, mitä koirille opetettiin tarpeen mukaan. Tukitaitojen opettamisen tavoitteena oli, että koiralla olisi valmiita käytöksiä, joiden avulla sen oli helpompi osata toimia hierontatilanteissa ja tätä kautta saada tilanteista myönteisiä kokemuksia. Tukitaitojen harjoittelussa omistajilla oli tärkeä rooli. Omistajat olivat tyytyväisiä voidessaan harjoitella kotona asioita, joista he kokivat olevan koiralle apua hierontatilanteissa. Koirien tottumista hierontatilanteisiin edisti se, että ne pystyivät harjoittelemaan tilanteeseen liittyviä erilaisia toimintoja rinnakkain, pienissä helposti hahmotettavissa palasissa.

Yksi tärkeimmistä tukitaidoista liittyi hoitoalustaan, joka oli hierontaharjoituksissa tärkeässä roolissa. Hoitoalusta toimi koiralle samanaikaisesti ennakoivana vihjeenä siitä, mitä tulee tapahtumaan, ja samalla turvasignaalina siitä, että mitään muuta, kenties pelottavaa, ei tule tapahtumaan. Kaikki koirat osasivat ennakkotehtävien jälkeen oma-aloitteisesti tulla alustalle, ja useimmat koirat olivat myös jo oppineet, että alustalla kannattaa pysyä.

Muita tukitaitoja, mitä omistajat harjoittelivat koirien kanssa, olivat jo ennalta mainitut kädellä koskettaminen, kosketuksen ja sivelyn nimeäminen, taukoalustalla lepääminen, hitaan palkan odottaminen, kuonokohdennus käteen ja kyljelle meno. Kotona harjoiteltiin myös käytösten

yhdistämistä esimerkiksi niin, että koira makoili kyljellään hoitoalustalla rauhallisen musiikin soidessa, tai omistaja siveli koira rauhallisesti hoitoalustalla iltaisin, kun koira oli muutenkin rennossa mielentilassa.

3.7 Koiran tahti ja harjoitusten eteneminen

Tapaamisten myötä koirien asenteessa näkyi muutoksia suhteessa minuun, suhteessa tilanteeseen yleensä ja suhteessa koskettamiseen. Koiran suhtautuminen minuun saattoi esimerkiksi olla ensimmäisellä kerralla näennäisen välinpitämätöntä, seuraavalla kerralla varovaisen uteliasta, kolmannella kerralla riehakkaan innostunutta ja neljännellä kerralla ystävällistä ja avointa. Koirien liikkeissä ja elekielessä tapahtui tapaamisten edetessä muutoksia, jotka yhdistin koirien itseluottamuksen ja turvallisuudentunteen lisääntymiseen tilanteissa. Näitä muutoksia olivat esimerkiksi liikkeen reipastuminen ja liikkeiden ilmavuuden lisääntyminen, hännän asennon kohoaminen, otsan ja suupielten ryppyjen katoaminen ja koiran asennon muuttuminen tasapainoisemmaksi; joko pystystä, etukenoisen jännittyneestä asennosta rennommaksi tai matalasta, hieman lapojen väliin ”pudonneesta” asennosta ryhdikkäämmäksi. Tapaamisten myötä koirat alkoivat myös toimia tilanteissa itsenäisemmin siinä missä aluksi monet tarvitsivat ohjausta tai tukea omistajiltaan.

Koirien suhtautuminen kosketukseeni muuttui selvästi harjoitusten edetessä, mikä tietenkin oli tavoitteena. Kunkin koiran edistyminen oli erilaista, ja tavoitteena olikin edetä jokaisen koiran kanssa juuri sille sopivaan tahtiin. Jotkut koirista olivat jo ensimmäisellä tai toisella tapaamisella valmiita pieneen hierontakäsittelyyn, kun niille tarjottiin välissä riittävästi taukoja. Toisten koirien kanssa taas ensimmäisen tapaamisen suuri edistysaskel oli koiran rauhallinen oleilu alustalla minun läsnäollessani tai se, että koira söi rennosti tarjoamiani makupaloja.

Harjoittelu eteni jokaisen koiran kanssa parhaiten silloin, kun onnistuin lukemaan koiran elekieltä niin, että osasin tarjota taukoa jo hieman ennen kuin koira itse huomasi tarvitsevansa sitä. Jos en huomannut koiran pieniä eleitä ja jatkoin harjoitusta niin kauan, että koira joutui selvästi pyytämään tilaa tai poistumaan alustalta, eteneminen oli hitaampaa. Sama vaikutus oli sillä, että yritin edetä tehtävässä liian suurella harppauksella – esimerkiksi suoraan koiran koskettamiseen ilman koiran siedättämistä ensin käden liikkeisiin. Tavoitteena oli aina muokata tilannetta niin, että koiralla ei olisi jatkossa tarvetta käyttää stoppinappulaa, mutta aina en osannut päätellä, mikä koiran oloa tilanteessa helpottaisi tai tekisi tilanteesta sille palkitsevamman.

Omistajat kertoivat olevansa tyytyväisiä hierontaharjoitusten etenemiseen ja koiriensä edistymiseen,

vaikka varsinaisen hieronnan määrä harjoitustapaamisten aikana oli joidenkin koirien kohdalla pieni, ja yhden koiran kanssa ei vielä edetty koskettamiseen asti. Eräs omistaja koki koiransa edistyneen suurin harppauksin, vaikka ulkopuoliselle olisi voinut näyttää siltä, että juuri mitään ei ollut tapahtunut; joidenkin koirien kanssa tärkeimmät muutokset tapahtuivatkin koiran mielentilassa ja asenteessa käsittelyä kohtaan. Useampi omistaja ilmaisi toiveensa jatkaa säännöllistä hierontaa tai siihen tähtäviä käsittelyharjoituksia tulevaisuudessa.

Muutama omistaja kertoi havainnoistaan, että koira olisi harjoitustapaamisten myötä ollut luottavaisempi ja ottanut enemmän kontaktia vieraisiin ihmisiin myös muissa tilanteissa. Näistä kertomuksista ei toki voi tehdä johtopäätöksiä syy-seuraussuhteista, mutta ei liene mahdotonta, että onnistuneilla hierontakokemuksilla ja käsittelyharjoituksilla koirahierojan kanssa voisi olla myönteisiä vaikutuksia myös koiran muihin ihmiskohtaamisiin.

4 Omaehtoisuus koirahierojan ammatissa: kysely

4.1 Kyselyn toteuttaminen

Koska olin kiinnostunut koiralähtöisen ja omaehtoisen lähestymistavan toteuttamisesta käytännön koirahierojan ammatissa, toteutin Google Forms -sovelluksen avulla pienen kyselyn. Kysely julkaistiin Facebookissa koiran kehonhuoltoaiheisessa ryhmässä, ja lähetin sen lisäksi sähköpostitse muutamille koirahierojille, jotka valikoin heidän kotisivujensa kautta. Kysely oli osoitettu koirahierojille, jotka erityisesti pyrkivät toteuttamaan ammatissaan koiralähtöisyyttä ja omaehtoista lähestymistapaa – sen ei siis ollut tarkoitus olla objektiivinen tai edustava otos koirahierojien ammattikunnasta yleensä.

Kyselyyn saapui vastausajan puitteissa seitsemän vastausta. Kyselyssä oli neljä avointa kysymystä, joiden tavoitteena oli kartoittaa toimiviksi havaittuja koiralähtöisiä käytäntöjä hierontatyössä ja avata niiden taustalla olevia näkemyksiä omaehtoisuudesta, sekä toisaalta tehdä näkyväksi haasteita, mitä omaehtoisuuden toteuttamiselle käytännön työssä voi olla. Kysely kokonaisuudessaan löytyy liitteestä 2.

4.2 Toimintatapoja koiran olon helpottamiseen hierontatilanteessa

Kyselyyn vastanneilla koirahierojilla oli pitkälti yhteneväisiä näkemyksiä siitä, millaisilla keinoilla koiran oloa voi hierontatilanteessa helpottaa. Oman rauhallisen käytöksen ja ei-uhkaavan elekielen merkitys nousi esiin jokaisessa vastauksessa. Lisäksi kiinnitettiin huomiota omaan mielentilaan, hengityksen tietoiseen syventämiseen ja rauhoittamiseen, sekä omien hartioiden ja käsien tietoiseen rentouttamiseen koiraan koskettaessa.

Monet vastaajista kertoivat käyttävänsä ruokapalkkiota apuna, niin paikkaan ehdollistamisessa ja tutustumisessa, kuin myös käsien liikkeisiin ja kosketukseen siedätettäessä. Apuna käytettiin myös tuttujen ja helppojen käytösten teettämistä koiralla. Näiden tuottamien onnistumisen kokemusten koettiin auttavan koira rentoutumaan ja kokemaan mielihyvää.

Koiran elekielen tulkitseminen hierontatilanteissa koettiin erittäin tärkeäksi. Hierojat käyttivät koiran stressitason arvioimisessa hyväkseen tietoa siitä, kykeneekö koira esimerkiksi syömään tarjottuja ruokapalkkioita. Koira kosketettaessa pidettiin tärkeänä huomata, mikäli lähestyvä käsi aiheutti rauhoittavia eleitä, ja reagoida siihen asianmukaisesti tilaa antamalla. Käsittelyn yhteydessä tarkkailtiin koiran eleitä ja kosketus keskeytettiin, mikäli koira osoittaa hermostuneisuutta. Muutamassa vastauksessa tuotiin esille koiran kehuminen myös niistä eleistä, joilla koira pyytää käsittelyn keskeyttämistä.

Moni vastaajista mainitsi pyrkivänsä aloittamaan hierontakäsittelyn helposta kohdasta, joka ei ole kovin kipeä tai jumissa. Tätä arvioitiin ennen käsittelyn aloittamista esimerkiksi koiran liikkeiden avulla. Tilan antaminen koiralle, ja se että antaa aluksi koiran lähestyä ihmistä ja tutkia tilaa omaan tahtiinsa, mainittiin lähes kaikissa vastauksissa. Usein mainittiin myös hieronta koiran valitsemassa asennossa, jos koira ei koe turvalliseksi käydä makuulle. Moni hierojista kertoi, että luottamuksen vahvistuessa koirat usein kuitenkin myöhemmin kävivät makuulle ja rentoutuivat.

Lähes kaikki vastaajat halusivat, että koiralla olisi aina mahdollisuus poistua tilanteesta. Hierojat kertoivat tarjoavansa koiralle mahdollisuuden taukoon tai poispääsyyn, jos koira osoittaa levottomuutta. Toisaalta muutamassa vastauksessa pohdittiin, voiko koira päästää tilanteesta pois, vai onko parempi vain ohjata koira rauhallisesti takaisin makuulle, jotta lihakset saadaan hoidettua. Ero näiden vastausten välillä oli siinä, ajateltiinko, että jokin ongelma on saatava hoidettua juuri sillä kerralla, vai oliko näkökulmana pitkäjänteisemmän hoitosuhteen luominen.

Hyvin pelokkaiden tai pelkoaggressiivisten koirien kanssa työskenneltäessä pidettiin tärkeänä koulutusta tai yhteistyötä kouluttajan kanssa. Esiin tuotiin myös mahdollisen kivun huomioiminen pelokkaan tai aggressiivisen käytöksen taustalla, eläinlääkärille ohjaaminen ja tarvittaessa kipulääke- ja lihasrelaksanttikuurin antaminen koiralle ennen hoidon aloittamista.

4.3 Valinnanvapauden ja hallinnantunteen merkitys koirahierojien näkökulmasta

Koiran valinnanvapauden ja hallinnantunteen merkitystä pohdittiin vastauksissa ensinnäkin hierojan tai käsittelijän turvallisuuden kannalta, toiseksi koiran psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, sekä kolmanneksi hoitotuloksen kannalta. Hierojan turvallisuuteen liittyi se, että koira on turvallisempi käsitellä, kun huomioidaan koiran eleet ja se, mitä koira haluaa. Pelkäävän koiran käskyttämistä tai kiinnipitämistä pidettiin turvallisuusriskinä, koska jos koiralla ei ole vapautta lähteä pois uhkaavasta tilanteesta, se voi kokea tarpeelliseksi puolustautua. Vastauksissa mainittiin myös pelokkaan tai epävarman käytöksen muuttuminen aggressiiviseksi, kun koiran rauhoittavat signaalit on jätetty huomiotta. Yksi vastaaja muotoili asian niin, että eläimen luottamus saavutetaan kuuntelemalla, ei pakottamalla. Negatiivisilla kiinnipitokokemuksilla ajateltiin olevan mahdollisesti kielteisiä vaikutuksia tulevaisuudessa niin koiran ja hierojan väliseen suhteeseen kuin muidenkin koiralle tarpeellisten hoitotoimenpiteiden kannalta.

Valinnanvapauden vaikutuksesta koiran mukavuuteen ja hyvinvointiin kertoivat kokemukset siitä, että koira rentoutuu paremmin, kun sitä ei pidetä kiinni tai se ei ole koko ajan käskyn alla. Vastauksissa tuli vahvasti esiin näkemys, että hieronnassa ei hoideta pelkästään koiran fyysistä puolta. Koiran hoitamisella vapaaehtoisuuteen perustuvilla menetelmillä koettiin olevan suotuisia vaikutuksia koiran hermostolle ja psyykkiselle hyvinvoinnille.

Hoitotuloksen kannalta mainittiin, että jos koira vastustelee käsittelyä tai koira joudutaan pitämään kiinni, hoidolla ei saavuteta haluttua tulosta. Tätä kuvattiin ajatusleikillä siitä, millainen hoitotulos ihmisen hieronnassa saavutettaisiin, jos asiakas pyristelisi vastaan. Koiran jännittyneellä mielialalla koettiin olevan vaikutusta myös lihasten jännittymiseen, mahdollisesti vaikeuttamalla lihaskireyksiä ja kiputiloja entisestään.

4.4 Koiralähtöisen toiminnan esteitä käytännön hierontatilanteissa

Tärkeimpänä esteenä koiralähtöisyyden toteutumiselle koirahieronnassa nousi esiin aika. Koirahierojat kokivat joskus mahdottomaksi sen, että samalla hoitokäynnillä ehtisi sekä edetä täysin koiralähtöisesti että saada aikaan hoitotuloksia sellaisissa tilanteissa, joissa koira ei ollut tottunut käsittelyyn ja jokin kuntoutukseen liittyvä ongelma oli pyrittävä hoitamaan nopealla aikataululla. Myös ympäristön häiriöiden koettiin joskus hidastavan koiran rentoutumista hierontatilanteessa, ja sitä kautta aiheuttavan aikapaineita käsittelyn toteuttamiselle.

Toinen vastauksissa esiin nouseva tema oli koiranomistajat, jotka kokevat koiransa epävarman

käytöksen huonona käytöksenä. Kyselyyn vastanneet hierojat kertoivat kokevansa joskus vaikeina tilanteet, joissa omistajat komentavat tai pakottavat pelokasta koiraansa makuulle tai vaativat koiralta paikallaan olemista, vaikka hierojan näkökulmasta koiran rentoutumista edistäisi se, että koira saisi sopeutua tilanteeseen rauhassa ja välillä ottaa tilaa.

Ratkaisuina näihin ongelmiin mainittiin esimerkiksi hieronnan pilkkominen useampaan lyhyeen käyntikertaan ja erilliset tutustumiskäynnit. Jotkut vastaajista pyrkivät myös käymään omistajan kanssa avointa keskustelua toimintatavoista hierontatilanteessa. Hierontaympäristön rauhallisuuteen voitiin pyrkiä vaikuttamaan sopimalla hieronta-aika tiettyyn aikaan päivästä tai toteuttamalla hieronta kotikäyntinä. Käytöshaasteisiin ratkaisuna mainittiin erilliset koulutustapaamiset tai yhteistyö kouluttajan kanssa, sekä kipujen huomioiminen, eläinlääkärin tapaaminen ja mahdollinen lääkehoito.

5 Omaehtoisen hierontakokemuksen rakennuspalikat

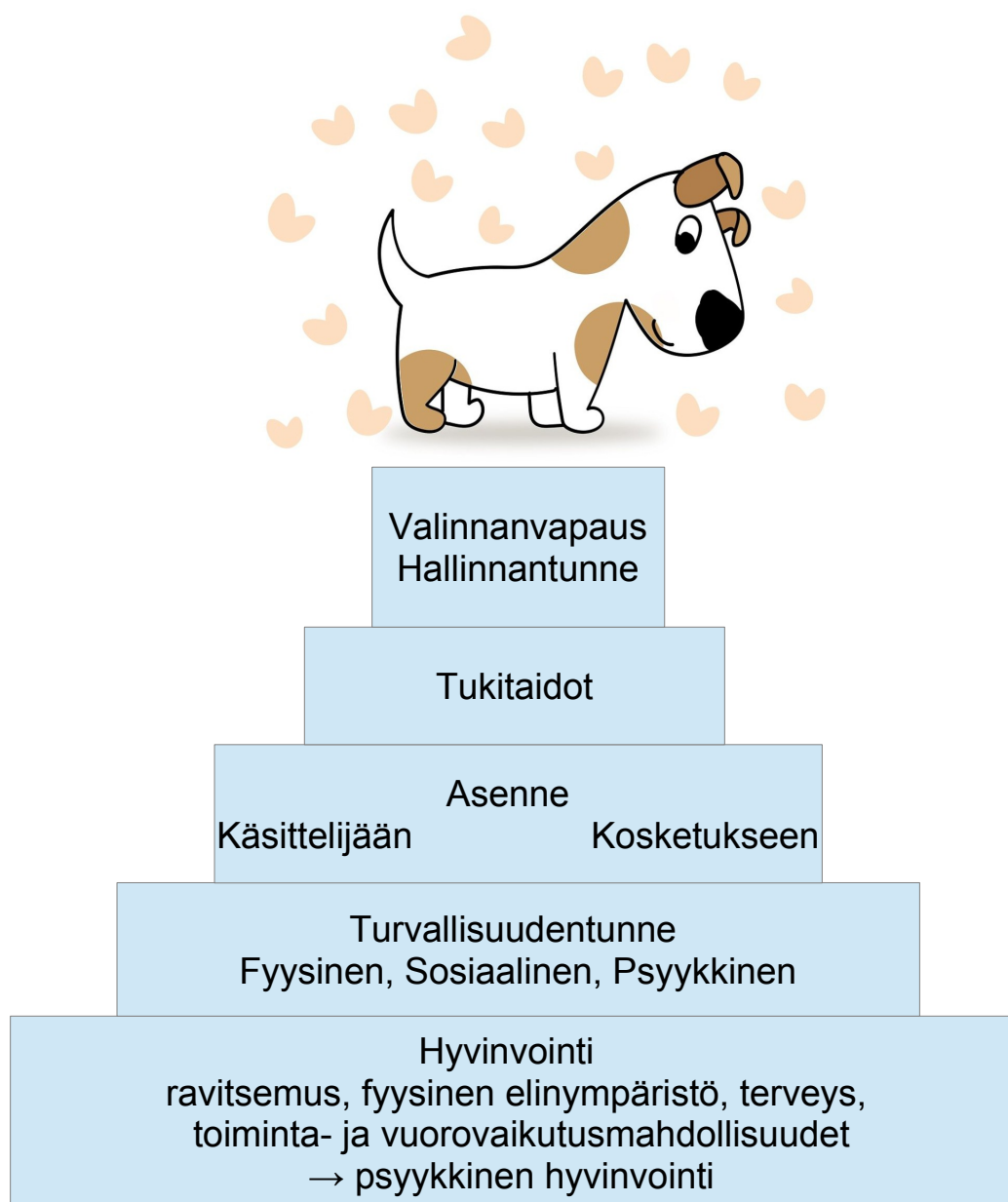
5.1 Hyvinvointi

Kuva 1 esittää opinnäytetyön käytännön osuuden kokemusten ja kyselyvastausten pohjalta hahmoteltua omaehtoisen hierontakokemuksen rakentumista. Pohjimmaisena kuviossa on koiran yleinen hyvinvointi, johon kuuluu 1) ravitseminen, 2) fyysinen elinympäristö, 3) terveys, 4) toiminta- ja vuorovaikutusmahdollisuudet ja 5) näiden pohjalta rakentuva psyykinen hyvinvointi. Yleiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät vaikuttavat taustalla myös hierontatilanteessa. Itsestäänselvä esimerkki tästä on koiran kokemus kipua, mutta yhtä lailla koiran kokemukseen ja mielentilaan hierontatilanteessa voi vaikuttaa vaikkapa sosiaalisiin suhteisiin liittyvä turhautuminen, riittämätön lepo tai rotutyypillisten käyttäytymistarpeiden täyttymättömyys. Tietoisuus näistä taustatekijöistä voi auttaa hierojaa ymmärtämään koiran käytöstä ja suunnittelemaan omaa toimintaa sen mukaisesti.

5.2 Turvallisuudentunne

Koiran turvallisuudentunne voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: fyysinen turvallisuus, sosiaalinen turvallisuus ja psyykinen turvallisuus. Fyysinen turvallisuus tarkoittaa sitä, että koiralle ei tapahdu mitään pahaa. Kyseessä on nimenomaan koiran oma kokemus ympäristön turvallisuudesta. Koiran fyysiseen turvallisuudentunteeseen voi vaikuttaa esimerkiksi lattian liukkaus, portaikot, alustan tukevuus sekä haju- ja ääniympäristö, kuten ilmastointilaitteet tai tilan ulkopuolelta kantautuvat toisten koirien hajut ja äänet. Fyysistä turvallisuudentunnetta voi lisätä kiinnittämällä huomiota näihin asioihin, lisäämällä tilaan tarpeen mukaan esimerkiksi mattoja tai äänieristystä ja huolehtimalla siitä, että tilaan ei

käsittelyn aikana pääse muita eläimiä.



Kuva 1. Omaehtoisen hierontakokemuksen rakennuspalikat

Sosiaalinen turvallisuudentunne liittyy koiran luottamukseen suhteessa tilanteessa oleviin ihmisiin ja/tai muihin eläimiin. Luottamus rakentuu koiralle kokemusten kautta. Sosiaaliseen turvallisuuteen kuuluvat koiran mahdollisuudet viestiä ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, koiran kokemus siitä, kuinka ennakoitavasti muut tilanteessa toimivat, ja pystyykö se omalla käytöksellään vaikuttamaan muiden toimintaan. Hierontatilanteessa koiran sosiaalista turvallisuudentunnetta voi lisätä esimerkiksi omistajan rauhallinen läsnäolo.

Psyykinen turvallisuudentunne liittyy koiran itseluottamukseen ja toiveikkuuteen suhteessa tilanteeseen ja tehtävään. Kokeeko koira, että se pärjää tilanteessa, ja että sillä on mahdollisuus onnistua; kokeeko se, että omalla toiminnalla voi saavuttaa haluamiaan asioita? Koiran itseluottamusta

uudessa tilanteessa voidaan vahvistaa esimerkiksi hyödyntämällä sen jo hallitsevia taitoja, kuten pyytämällä käytöksiä, jotka koira osaa luotettavasti ja joista sitä voidaan palkita. Onnistumisen kokemuksia voidaan rakentaa myös sopivien virikkeiden avulla, jotka houkuttelevat koira käyttämään aistejaan ja toimimaan aktiivisesti ongelman ratkaisemiseksi.

5.3 Asenne käsittelijään ja kosketukseen

Rentoutumisen hieronnassa mahdollistaa se, että koiralla on luottavainen ja myönteinen asenne käsittelijää ja kosketetuksi tulemista kohtaan. Koiran asennoitumista käsittelijään voidaan pyrkiä muokkaamaan tietoisesti esimerkiksi esittelemällä uusi ihminen myönteisessä valossa. Koirien on todettu tekevän havaintoja siitä, kenen kanssa kannattaa tehdä yhteistyötä, joten uuteen ihmiseen tutustuttaessa voidaan pyrkiä tekemään koiralle mahdollisimman helpoksi havaita, että tämä ihminen ei ole uhka, vaan päinvastoin luotettava ja hyvien asioiden lähde. Koiran eleiden huomaaminen, ymmärtäminen ja kunnioittaminen eli niihin reagointi koiralle ymmärrettävällä tavalla auttaa myös koira oivaltamaan, että käsittelijä on ihminen, jonka kanssa koira voi kommunikoida ja jonka käytökseen koira pystyy omalla viestinnällään ja toiminnallaan vaikuttamaan.

Asenne kosketukseen vaihtelee koirien välillä hyvin paljon; joillekin koirille kosketus itsessään on hyvin palkitsevaa, toiset vain sietävät sitä. Koiran asennetta koskettamista kohtaan voidaan tarvittaessa pyrkiä muokkaamaan käyttäen hyväksi koiran omaa aktiivisuutta ja hallinnantunnetta, mutta myös klassisen ehdollistamisen keinoin. Myönteisiä merkityksiä voidaan ladata kosketukseen ensin tuttujen ja sitten vasta vieraampien ihmisten kanssa. Kosketukseen asennoitumista voidaan parantaa myös opettamalla koiralle jokin merkki, jolla se voi osoittaa olevansa valmis koskettamiseen.

5.4 Tukitaidot

Tukitaitojen opetteluun avulla koira oivaltaa, miten hierontatilanteessa kannattaa toimia. Tukitaitoja voidaan opetella erikseen jo ennen hierontatilanteita. Hieronnan kannalta hyödyllisiä tukitaitoja voivat olla esimerkiksi hoitoalustalle tuleminen, palkan odottaminen rauhassa paikoillaan tai kyljelle meno. Tukitaitojen hyödyntäminen auttaa koira ymmärtämään ja ennakoimaan tapahtumia, ja niiden avulla koiran ei myöskään tarvitse kokea tilanteessa kielteisiä asioita, kuten fyysisistä rajoittamista.

5.5 Valinnanvapaus ja hallinnan tunne

Kun koira kokee voivansa omalla toiminnallaan vaikuttaa hierontatilanteen tapahtumiin, pystyy kommunikoidaan hierojalle ja kokee myös tulevaisuutta kuulluksi, se voi rentoutua ja nauttia hierontakäsittelystä. Valinnanvapautta ja hallinnan tunnetta voidaan tukea tarjoamalla koiralle

vaihtoehtoisia toimintatapoja ja opettamalla sille kokemuksen kautta, että sillä on lupa tehdä valintoja ja että sen tekemiä valintoja myös kunnioitetaan.

6 Pohdinta: Kohti omaehtoista koirahierontaa

6.1 Oppiminen hierontatilanteessa

Hieronta ei ole koulutustilanne. Koira kuitenkin oppii kaikissa tilanteissa, joten koiralle hierontakin on joka tapauksessa oppimistilanne. Koirahieroja voi vaikuttaa paljon siihen, mitä koira tilanteessa oppii, ja miten tämä oppiminen vaikuttaa tuleviin hierontatilanteisiin ja toisaalta muihin ihmiskohtaisiin ja käsittelytilanteisiin koiran elämässä. Koiran luottamus ihmiseen, myönteinen asenne käsittelijää kohtaan ja kosketuksen myönteiset merkitykset on rakennettava jokaisen uuden ihmisen kanssa erikseen. Tämä on kuitenkin sitä helpompaa, mitä useampia mukavia ja stressittömiä ihmiskokemuksia koira on elämänsä aikana ehtinyt kerätä.

Omaehtoinen käsittely saattaa herättää kysymyksen, miksi koira tulisi käsiteltäväksi, jos sen ei ole pakko, ja jos se palkitaan siitäkin, että se ei tule. Lyhyt vastaus on, että valinnanmahdollisuus ja tilanteen kontrollointi on eläimelle itsessään hyvin palkitsevaa, ja että hieronta on koiralle miellyttävä kokemus, kun siitä poistetaan negatiiviset tai rankaisevat elementit kuten kiinni pitäminen. Hieronnasta seuraa fyysisesti hyvä olo, ja hieronta vapauttaa myös psyykkiseen hyvään oloon vaikuttavia välittäjäaineita ja hormoneita. Ennen kuin koira on kokemuksen kautta oppinut tämän, täytyy kosketettavana olemista ja paikalla pysymistä kuitenkin vahvistaa muilla keinoin. Klassisen ehdollistamisen avulla voidaan saada koira kokemaan mielihyvää liittyen käsittelypaikkaan tai koskettamiseen. Lisäksi omaehtoisessa käsittelyssä pystytään hyödyntämään ennakoinnista seuraavaa hyvänolon tunnetta odotusten täyttymisestä, sekä valinnan tekemiseen liittyvää mielihyvää. Ihmisen toimintaan vaikuttaminen omalla käytöksellä lisää koiran hallinnan tunnetta, mikä tuottaa koiralle sekä turvallisuuden tunteen lisääntymistä että on itsessään palkitsevaa.

Aran koiran totuttaminen kosketukseen tai toipuminen huonoista käsittelykokemuksista voi vaatia pitkäjänteistä työtä, mutta muuten omaehtoinen käsittely ei välttämättä vaadi viikkokausien harjoittelua. Koirat edistyvät yllättävän nopeasti, kun tehtävä on palasteltu sopivasti, ja kun koiraa ei painosteta edistymään. Vaatimuksena edistymiselle on, että koira saa itse valita tahdin, harjoittelussa pidetään sopivasti taukoja ja harjoitukset pidetään lyhyenä. Nopein reitti onnistumiseen on siis luopua ajatuksesta, että jokin täytyy saada tehtyä heti. Joskus koiralle riittää jo tämä pieni muutos ihmisen asenteessa, ja se tulee mielellään käsiteltäväksi, kun on saanut harkita hetken aikaa.

6.2 Omaehtoisuuden edellytykset ja esteet koirahieronnassa

Omaehtoinen käsittely edellyttää koirahierojalta aitoa motivaatiota koiran kuuntelemiseen ja koiran tahtiin etenemiseen. Omaehtoisen käsittelytilanteen rakentaminen ja harjoittelu edellyttää myös ymmärrystä siitä, miten koira oppii. Käsittelyn onnistumista ja turvallisuutta varten koirahierojalla on oltava ymmärrys koirien elekielestä, jotta hän pystyy havaitsemaan, milloin tilanne on koiralle miellyttävä tai epämiellyttävä. Koiran stressikäytösten ja erilaisten pelon ilmenemismuotojen tunnistaminen on tärkeää, jotta pystyy arvioimaan, pitäisikö käsittelytilannetta helpottaa, tauottaa tai keskeyttää.

Omaehtoisen käsittelyn toteuttamisessa yhteistyö koiran omistajan kanssa on tärkeää. Omaehtoisen käsittelyn toteuttaminen on helpointa, jos omistaja suhtautuu menetelmään myönteisesti ja toimii itsekin koiralähtöisesti hoitotoimenpiteiden ja koiran koulutuksen yhteydessä. Koiran ilmeisiin, eleisiin ja asentoihin liittyvien havaintojen jakaminen ja niistä keskustelu auttaa sekä omistajaa että koirahierojaa tunnistamaan stressin merkkejä ja suunnittelemaan yhdessä hoidon etenemistä.

Koirahieroja toimii joskus akuuttien ongelmien parissa, jolloin koiran hyvinvoinnin kannalta on välttämätöntä saada hoito etenemään ehkä nopeammin, kuin mihin koira olisi valmis täysin omaehtoisesti toimien. Hierojalla on kuitenkin käytössään monia keinoja, joilla tilanteesta voi tehdä koiralle mahdollisimman stressittömän. Ensinnäkin voidaan miettiä, kuinka paljon on pakko tehdä yhdellä kertaa, ja onko hoitoa mahdollista pilkkoa muutamaan lyhyempään hoitokertaan. Koiran rentoutumista todennäköisesti edesauttaa, jos sillä on mahdollisuus tutustua tilaan ja hierojaan aluksi vapaasti, samoin erilaisten rauhoittumisrutiinien ja tuttujen käytösten hyödyntäminen. Jos näiden avulla saadaan koira niin rennoksi, että se pystyy syömään tilanteessa, voi käsittelyn aikana hyödyntää runsasta palkitsemista tai pitkäkestoista palkkaa kuten nuolumattoa, joka vähentää tarvetta pidellä koira paikoillaan.

Koiran mielentilaan voi myös vaikuttaa merkittävästi jo muutama toisto, joissa esimerkiksi kaulapannasta pienen hetken kiinni pitämisestä seuraa runsas palkkio, tai joissa koiralle osoitetaan kokemuksen kautta, että alustalta pääsee hetken päästä pois. Omistaja voi myös auttaa koiraansa opettamalla esimerkiksi kaulapannasta kiinni pitämisen tai kuonokopan käytön mukavaksi asiaksi jo etukäteen. Käsittelyn aikana koiran eleiden havainnoiminen sekä niiden huomiointi – esimerkiksi otteiden muuttamisella, pienen hengähdystauon antamisella tai puheella kommunikoiden – kertoo koiralle, että sen viestejä pyritään kuuntelemaan. Koiralle voidaan myös kertoa etukäteen, kun sitä aiotaan koskettaa, mikä auttaa koira ennakoimaan kosketusta ja valmistautumaan siihen.

Paikalla olevien ihmisten mielentila vaikuttaa koiran kokemukseen ja mielialaan, joten hierojan oma rauhallisuus ja rentous on tietysti tärkeää, mutta lisäksi hieroja voi huomaavaisella ja kannustavalla vuorovaikutuksella helpottaa omistajan mahdollisesti kokemaa jännitystä, jolla myös on koiraan suuri vaikutus. Omistajaa voi helpottaa myös se, että hieroja ohjaa omistajaa toimimaan jollakin tavalla, joka auttaa koira – esimerkiksi koiran rapsuttaminen hoidon aikana voi helpottaa sekä koiran että omistajan oloa.

Kaikissa hoitotilanteissa on siis mahdollista hyödyntää monia stressiä vähentäviä toimintatapoja, joilla voidaan auttaa koira ennakoimaan tapahtumia ja lisätä sekä koiran että omistajan tunnetta siitä, että heitä kuunnellaan ja että he pystyvät omalla toiminnallaan vaikuttamaan tilanteeseen. Omaehtoisella lähestymistavalla voikin olla myönteisiä vaikutuksia sekä asiakastyytyvyyteen että hoitotuloksiin, kun sekä ihminen että koira kokevat tulleensa empaattisesti kohdatuksi ja kuulluksi.

Kiitokset

Käytännön harjoituksiin osallistuneet koirat omistajineen

Kyselyyn vastanneet koirahierojat

Vuokko Väyrynen / Koirakoulu Ilo

Jaana Pohjola / Eläinkoulutusblogi

Helmi Pesonen / Koiruoksien Klubi

Anna Sydänheimo / Pawsiteam

Niina Krook-Ventelä / Hyvinvointipalvelut HumanPet

Tmi Koirahieronta Houdini

Tmi Hellä Murina

Emilia Giss / Onnelliset Tassut

Koulutuspalvelut & koirahieronta Jenni Hautamäki

Kuvan 1. koira: Alexandra Koch (Pixabay: Alexandra_Koch)

Lähteet

- Becker, M., Becker, M., Radosta, L., Sung, W. 2018. From Fearful to Fear Free: A positive program to free your dog from Anxiety, Fear and Phobias. Kindle Edition.
- Bloom, I. 2014. Beyond clicking and treating: The power of choice. Kirjoitus Karen Pryor Clicker Training -blogissa 4.12.2014. <https://www.clickertraining.com/beyond-clicking-and-treating-the-power-of-choice>
- Friedman, S. G. 2020. Why Animals Need Trainers Who Adhere to the Least Intrusive Principle: Improving Animal Welfare and Honing Trainers' Skills. Artikkelit verkkosivulla Behavior Works, päivitetty 6/30/2020. https://www.behaviorworks.org/htm/articles_behavior_change.html
- Giljam, P. 2018. Why "Choice and Control" is a fashion statement. Kirjoitus Zoospensefull-blogissa 16.12.2018. <https://zoospensefull.com/2018/12/16/why-choice-and-control-is-a-fashion-statement/>
- Hellsten, M. 2017. Rähjäämättä ja arkailematta BAT 2.0 -seminaari, Heiluva Häntä 29.4.2017.
- Jones, D. 2020. Cooperative Care: Seven Steps to Stress-free Husbandry. Kindle Edition.
- Junttila, Saara. Omaehtoinen käsittely. Verkkoluento, Häntä Heilumaan 2021. <https://hantaheilumaan.teachable.com/p/omaehtoinen-kasittely>
- Kurtycz, L. M. 2015. Choice and control for animals in captivity. *The Psychologist*, 2015 (28), 892-895. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-28/november-2015/choice-and-control-animals-captivity>
- Lee, S. J., Back, A. L., Block, S. D., & Stewart, S. K. 2002. Enhancing physician-patient communication. *Hematology Am Soc Hematol Educ Program* 2002 (1): 464–483. <https://doi.org/10.1182/asheducation-2002.1.464>
- Mellor, D.J., Beausoleil, N.J., Littlewood, K.E., McLean, A.N., McGreevy, P.D., Jones, B., Wilkins, C. 2020. The 2020 Five Domains Model: Including Human–Animal Interactions in Assessments of Animal Welfare. *Animals* 2020 (10): 1870. <https://doi.org/10.3390/ani10101870>
- Pesonen, H. 2018. Antaa koiran kertoa. Verkkoluento, Koiruuskien Klubi 1.4.2018.

<https://www.koiruuksienklubi.fi/kurssi/antaa-koiran-kertoa/>

Pesonen, H. 2020. Kosketa ja käsittele. Verkkoluento, Koiruuksien Klubi 26.2.2020.

<https://www.koiruuksienklubi.fi/kurssi/kosketa-ja-kasittele-webinaari/>

Pesonen, H. 2021. Koiran stressikäytös 1 ja 2. Verkkoluento, Koiruuksien Klubi 27.1. ja 24.2.2021.

<https://www.koiruuksienklubi.fi/kurssi/koiran-stressikaytos/>

Pohjola, J. 2021. Kun koiraa pelottaa – helpompaa elämää arkatassun kanssa. Verkkoluento ja kirjoitus Eläinkoulutus-blogissa 17.9.2021. <https://elainkoulutus.fi/kun-koiraa-pelottaa-helpompaa-elamaa-arkatassun-kanssa/>

Pohjola, J. Kysytään koiralta -käsittely: olosuhteita, asennetta ja temppuja. Kirjoitus Eläinkoulutus-blogissa 14.2.2020. <https://elainkoulutus.fi/kysytaan-koiralta-kasittely-olosuhteita-asennetta-ja-temppuja/>

Pohjola, J. ja Stenlund, K. 2020. Miellyttävä eläinlääkärikäynti. Podcast, 2020.

<https://soundcloud.com/jaana-pohjola>

Ramirez, K. 2018. What is choice? The evolution of a concept. Kirjoitus Karen Pryor Clicker Training -blogissa 6.12.2018. <https://www.clickertraining.com/what-is-choice>

Ramirez, K. 2020. How exotic animals made me a better trainer. Kirjoitus Karen Pryor Clicker Training -blogissa 30.4.2020. <https://www.clickertraining.com/how-exotic-animals-made-me-a-better-trainer>

Rugaas, T. 2005. On talking terms with dogs: Calming signals. Dogwise Training Manual. E-kirja.

Sydänheimo, A. 2021. Kivaa käsittelyä – omaehtoisuus hoitotoimenpiteissä. Verkkoluento, Pawsiteam 8.8.2021.

Sydänheimo, A. 2019. ”Ei meillä oo mitään ongelmaa” - hoitotoimenpiteet omaehtoisiksi jo ennen ongelmia. Kirjoitus Pawsiteam-blogissa 4.11.2019. <https://www.pawsiteam.fi/hyvinvointi/ei-meilla-oo-mitaan-ongelmaa-hoitotoimenpiteet-omaehtoisiksi-jo-ennen-ongelmia/>

Tiira, K. 2019. Koirien käyttäytyminen ja persoonallisuus. Helsinki, Tammi.

Liite 1 Koiran stressikäytöksen portaat

THE SPECTRUM OF FEAR, ANXIETY & STRESS

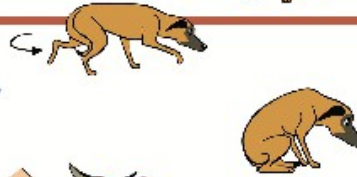
RED: SEVERE SIGNS - FIGHT/AGGRESSION (FAS 5)

- Offensive aggression: lunging forward, ears forward, tail up, hair may be up on the shoulders, rump, and tail, showing only the front teeth, lip pucker - lips pulled forward, tongue tight and thin, pupils possibly dilated or constricted.
- Defensive aggression: hair may be up on the back and rump, dilated pupils, direct eye contact, showing all teeth including molars, body crouched and retreating, tail tucked, ears back.



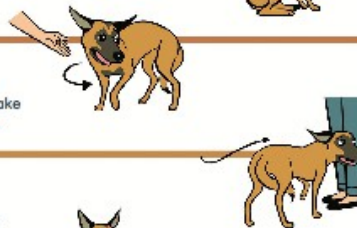
RED: SEVERE SIGNS - FLIGHT/FREEZE/FRET (FAS 4)

- Flight: ears back, tail tucked, actively trying to escape - slinking away or running, mouth closed or excessive panting - tongue tight instead of loose out of mouth, showing whites of eyes, brow furrowed, pupils dilated.
- Freeze/Fret: tonic immobility, pupils dilated, increased respiratory rate, trembling, tense closed mouth, ears back, tail tucked, body hunched.



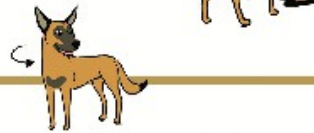
YELLOW: MODERATE SIGNS (FAS 3)

- Similar to FAS 2 but turning head away, may refuse treats for brief moments or take treats roughly, may be hesitant to interact but not completely avoiding interaction.



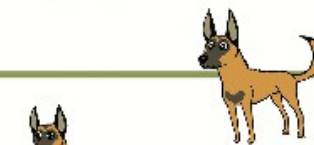
YELLOW: MODERATE SIGNS (FAS 2)

- Ears slightly back or to the side, tail down but not necessarily completely tucked, furrowed brow, slow movements or unable to settle, fidgeting, attention seeking to owner, panting with a tighter mouth, moderate pupil dilation.



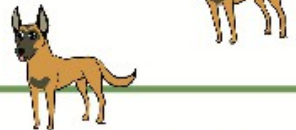
GREEN: MILD/SUBTLE SIGNS (FAS 1)

- Lip licking, avoids eye contact, turns head away without moving away, lifts paw, partially dilated pupils, slight panting but commissures of lips are relaxed.



GREEN: ALERT/EXCITED/ANXIOUS? (FAS 0-1)

- Tail up higher, looking directly, mouth closed, eyes more intense, more pupil dilation, brow tense, hair may be just slightly up on the back and tail, may be expectant and excited or highly aroused.



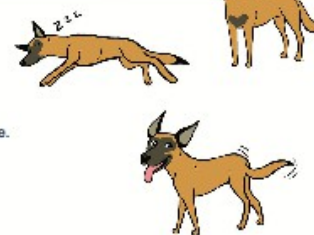
GREEN: PERKED/INTERESTED/ANXIOUS? (FAS 0-1)

- Looking directly but not intensely, tail up slightly, mouth open slightly but loose lips, ears perked forward, slight pupil dilation.



GREEN: RELAXED (FAS 0)

- Sleeping.
- Neutral: ears in neutral position, not perked forward, brow soft, eyes soft, mouth closed but lips relaxed, body loose, tail carriage neutral, pupils normal dilation.
- Friendly greeting: slow back and forth tail and butt wag, ears just slightly back, relaxed brow and eyes, may have mouth slightly open with relaxed lips and loose tongue.



**FEAR FREE
HAPPY
HOMES**



www.fearfreehappyhomes.com

Liite 2 Kysely: Koiralähtöisyys ja omaehtoinen käsittely koirahieronnassa

Omaehtoisella käsittelyllä tarkoitetaan tässä sitä, että koira on mukana hoitotoimenpiteessä täysin vapaaehtoisesti, ja että se pystyy omalla toiminnallaan ja omilla valinnoillaan vaikuttamaan hierojan toimintaan ja tilanteen etenemiseen.

Miten yleensä aloitat hierontatilanteen koiran kanssa? Teetkö tietoisesti jotakin edistääksesi koiran rentoutumista ja halukkuutta olla hierottavana?

Minkälaisilla keinoilla pyrit helpottamaan pelokkaan tai epävarman koiran oloa ja lisäämään sen turvallisuudentunnetta hierontatilanteessa?

Mikä merkitys koiran valinnanvapaudella ja hallinnan tunteella mielestäsi on hierontatilanteessa?

Pystytkö toimimaan työssäsi niin koiralähtöisesti kuin haluaisit? Mitä esteitä omaehtoisuuden toteutumiselle koirahieronnassa mielestäsi on?