

# Koera kaasav rahustab, motiveerib

**Koer võib olla majavalvur või truu sõber. Samas võib koera kaasamisel olla ka teraapiline eesmärk. Sellisel juhul on tegemist teraapiakoeraga. Teraapiakoer ei ole aga kindlasti iga suvaline keti-pontu või lihtsalt nunnu sülekoer.**

TEKST: Maarja-Liis Mölder, TLÜ ajakirjanduse tudeng FOTOD: Maarja Tali, Andres Teiss, Shutterstock

## Milleks kaastakse koeri?

EATKÜ juhatuse liikme ja vabatahtliku koerjuhi Maarja Tali sõnul kaastakse eraldi väljaõppe saanud koeri inimese heaolu ja tervise parandamise eesmärgil. Seejuures jagunevad koeri kaasavad sekkumised kolmeks. Koera kaasav **külastus** on tegevus, milles koeratiimi eesmärk ja ülesanne on pakkuda rõõmu, julgustada, innustada või luua positiivne atmosfäär – näiteks lastehaigla või hooldekodukülastustel.

Koera saab kaasata ka **õppe** eesmärgil, et omandada temaga koos mõnd oskust või teadmist. Sellisel juhul on abiks ka pedagoog või eripedagoog ning tulemust peaks olema võimalik mõõta. Koera kaasavas **teraapias** teevad füsioterapeudid, tegevusterapeudid või logopeedid koos koeratiimiga (koer + koerajuht) füσιο-, kõne- või tegevusterapiat. Teraapiat viib alati läbi terapeut, kellel on kindlad eesmärgid, tulemusi mõõdetakse ja hinnatakse.

Ehkki külastusi tehti Tali sõnul kutsadega juba varem, hakati nendega teraapia eesmärgil koostööd tegema alles 2015–2016, kui esimesed tegevusterapeudid läbisid koolituse koera käitumisest ja tajudest ning said loomi kaasavate sekkumiste baasteadmised. „Omavahel vahetati töökogemusi reaalsete klientidega, nõu andis mentor Hispaaniast – Ana Riaño, kelle juures käidi praktilisel suures erivajadustega laste koolis ja päevakeskuses. Projekti käigus töötati välja ka vajalik dokumentatsioon teraapiakoera kaasamiseks,“ räägib Tali, kuidas koostöö teraapiakoertega alguse sai.

## Miks on selline teraapia hea?

„Kui ma pilootprojektis alustasin, alles siis sain teadmisi ja kogemusi, kui palju teraapiakoera kaasamisest tegelikult kasu võib olla,“ tunnistab Käo Päevakeskuse tegevusterapeut Jaanika Savolainen, kes on koera kaasanud näiteks PCI, autismispektri häire või raske epilepsiaga klientide puhul.

Tema hinnangul loob koera kaasamise peamiselt pingevaba ja positiivse õhustiku. „Väga oluline on, et laps tunneks ennast hästi, kui talle püütakse midagi õpetada või tahetakse tema seisundit parandada,“ ütleb ta.

„Näiteks füüsilise puudega inimesel võib väga valulik olla mingi jäsese liigutamine, aga kui ta on lödvestunud ja positiivselt meelestatud, siis ta suudab seda paremini teha,“ kinnitab Savolainen omast kogemusest.

Teiseks motiveerib koostöö koeraga terapeudi sõnul last või noort erinevaid vajalikke tegevusi tegema. „Kui vanem või terapeut näeb, et talle oleks vaja õpetada näiteks iseseisvamalt riietumist, aga lapsel puudub tahe seda teha, siis koera kaasamisel on ta aktiivsem, sest tahab koerale midagi head teha ja ta jalutama viia, aga enne seda on motiveeritud end riidesse panema.“ Savolainen toob näite, et kui lapsel on probleeme hammastepesu või juuste kammimisega, siis peab ta seda tegema nii endal kui ka koeral.

“ Kui lapsel on probleeme hammastepesu või juuste kammimisega, siis peab ta seda tegema nii endal kui ka koeral.

Jaanika Savolainen

## Teraapia innustas koera võtma

Savolainen räägib poisist, kelle füüsiline seisund on väga kehv, sest ta ei saa oma käsi väga sihipäraselt kasutada. „Aga teraapia käigus oli poiss väga motiveeritud oma käsi kasutama, seadis ennast ja koera valmis, pani mütsi pähe, hoidis kahe käega rihmast, pani selle koerale kaela ja tõmbas endale teki jalgade peale,“ jutustab naine. „Pisikesed aga olulised asjad“.

Laps kiindus Savolaineni sõnutsi koera niivõrd, et ka koju võeti koer. „Ema ütles, et kui poiss muidu laseb tal kodus kõik ette-taha ära teha, siis koera eest ta tahab hoolitseda ning tõesti kasutab oma käsi koerale pai tegemiseks ja tema kallistamiseks“ jutustab terapeut.

Ka teraapia käigus nautis poiss väga koeraga jalutamist. „Ta hoidis alati väga tugevalt rihma, jalutas ja jälgis inimeste

# teraapia ja õpetab



reaktsioone, tundes tõelist uhkust, et võib loomaga jalutada,” meenutab Savolainen. Ta lisab, et näeb väga sageli efekti, kus laps on muidu ratastoolis nagu sült, kuid koera nähes ajab oma keha kohe sirgu ja tahab kutsut haarata.

## Kutsuga koos empaatilisemaks!

Lisaks isiklikele eesmärkidele õpib laps koera märkama ja teise elusolendiga arvestama ning õrna kontakti looma. „Ta ei pruugi algul arugi saada, et haiget teeb, aga minu eesmärk ongi kõik need tugevad kontaktid, mida ta tahab koeraga luua, õrnaks muuta,” ütleb tegevusterapeut. „Selle automaatse muutmise käigus ta õpib ära, et koera ei tohi sikutada.“

Ühe toreda näitena arvestamisest meenub naisele, kuidas laps õppis koerale süüa andma. „Poiss andis algul loomale muudkui süüa, kuigi tal eelmine suutäis veel söömata oli, kuid õppis varsti ära, et tuleb vaadata ja oodata, kuni ta enam ei krõmpsuta, ja alles siis järgmine maius anda,” jutustab Savolainen.

## Ka kurbus on elu osa

Vahel õpetab koera kaasav teraapia ka emotsionaalselt raskete hetkedega toime tulema. „Võib juhtuda näiteks, et lapsel tekib koeraga väga tugev emotsionaalne side ja lahkumine on tema jaoks väga raske,” selgitab terapeut. See pole naise arvates aga sugugi negatiivne, kuna ka see on elu igapäeva osa ja õppimine, et pead mõnikord lahkuma mõnest truust sõbrast.

„Ühel juhtumil läkski viimastel kordadel selles osas järjest raskemaks, et laps teadis juba ette, et meil on veel paar korda jäänud ja koer ei tule enam tagasi. Viimasel korral ta nuttis, aga olin tema jaoks olemas ja ta tahtiski seda enda jaoks



rahulikult läbi protsessida, neid tundeid tunda ja siis sellel minna lasta,” selgitab spetsialist.

## Harjutamine teeb meistriks

See, milliseid tegevusi ühiselt tehakse, sõltub lapse või noore võimetest, erivajadustest ning terapeudi seatud eesmärkidest. Vastavalt sellele pannakse paika tegevused, mis seotakse koeraga. Väga keerulisi ja varieeruvaid tegevusi ei valita. „Kuna meie majas on tegemist ka vaimupuudega inimestega, kelle jaoks on oluline rutiin, siis pigem rõhume sellele, et inimene võiks 10 korra jooksul ühtedes ja samades tegevustes järjest osavamaks muutuda,” räägib terapeut.

## Koer pole lihtsalt abivahend

Savolainen ütleb, et koerad on väikelastele ja autistidele päris sarnased, kuna ka koer satub segadusse, kui näiteks tegevuste järjekorda muuta.

Tegevustes kasutatakse ka mitmeid abivahendid nagu pallid, rihmad, rõngad jne. „Näiteks käte sihtmootorika arendamiseks pidi üks laps jalutama loomaga ühe ringi ja siis panema rihma külge suuri rõngaid, et jälle koeraga jalutama minna,” seletab Savolainen. „Koeral võivad krõpskinnitusega





trakside küljes olla ka näiteks pildid tegevustest, mida laps peab sooritama. Ta peab looma küljest pildi võtma ja siis seda tegevust tegema," kirjeldab ta.

On üks kindel põhimõte, mida terapeut järgib – tegevused ei ole kunagi sellised, mida koeraga muidu ei tehta. „Kui vaatan välismaa kogemusi, siis osades teraapiates kasutatakse koera lihtsalt abivahendina, näiteks pannakse talle külge pesulõkse vms,“ selgitab ta. „Minu jaoks on koer ikkagi elusolend ja ma ei taha lapsele või noorele õpetada midagi, mida tavasituatsioonis loomaga ei tehta, pigem ikka hoolitsemist ja tema heaoluga arvestamist.“

### Jäädvustamine aitab analüüsida

Iga teraapiakorra oluliseks osaks on ka filmimine. „Näiteks kui tekib mingi ärevusmoment või ka positiivne elamus, siis seda on hästi hea hiljem vaadata ja analüüsida, miks selline olukord tekkis,“ selgitab Savolainen.

Enne teraapiat arutavad koerajuht ja terapeut läbi, mida täna tehakse, ning pärast räägitakse, kuidas läks, ning vaadatakse koos film üle. „Sealt tuleb päris palju nüansse välja, mida kohe tähele ei pane, kuna ruumis tuleb niigi paljut jälgida,“ ütleb naine.

Koera kaasamine teraapiasse toimub Maarja Tali sõnul terapeudi, koeratiimi ja kliendi koostöös. Pärast terapeudi või kliendi sooviavalduse laekumist e-posti aadressile info@teraapiakoer.ee selgitatakse täpselt välja vajadus ning leitakse sobiv koeratiim. Sõlmitakse leping(ud) ning vajadusel saab koeratiim vajaliku lisaväljaõppe. Väljatöötamisel on ka koeratiimide moodulõppekava.

### Kui palju see kõik maksab?

Tali ütleb, et väga tähtis on silmas pidada, et koeratiimid töötavad vabatahtlikkuse alusel. „See on põhimõtteline otsus ja selle järgi tunneb ka maailmas ära organisatsioonid, kelle väärtused ja põhimõtted väärtustavad looma heaolu,“ ütleb ta.

Koerale sobiv töökoormus päevas ja nädalas on Tali sõnul 1–2 tundi päevas paaril kuni kolmel päeval nädalas ning on olemas oht koormata koer tasusaamise eesmärgil üle. „Kui oleks kasvõi teoreetiliselt võimalus teha äriplaan ning osutada teenust, mille sisuks on koeraga suhtlemine tunnitasu alusel, tekiks neid kohe.“ Kõrvalärina hakkaks Tali arvates kohe tööle ka „teraapiakoerakutsikate vabrikud“, mis on tegelikult pettus, sest teraapiakoeraks sobivust saab hinnata alles siis, kui koer on saanud täiskasvanuks.“ Ka kahe teraapiakoera järglane ei pruugi olla sobiv selliseks tegevuseks.“

See aga ei tähenda Tali sõnutsi, et pakutavat teenust saaks alati pakkuda päris sama hinnaga kui ilma koera kaasamiseta. „Hinna vahe tuleneb sellisel juhul reaalsest kulutusest (ruumi ettevalmistamise ning puhastamisega seotud, materjalide või lausa eraldi keskkonna kujundamisega seotud kulutused),“ selgitab ta. ●



**Mittetulundusühing Eesti Abi- ja Teraapiakoerte Ühing** on 2008. aastal loodud üleriigiline katusorganisatsioon, mis esindab füüsilisi ja juriidilisi isikuid, kes töötavad koos teraapiakoertega tervishoiu-, haridus- ja sotsiaalvaldkonnas või on seotud teraapiakoerte koolitamisega ja ettevalmistamisega tööks. Eesti Abi- ja Teraapiakoerte Ühing on ainus organisatsioon Eestis, mis testib, koolitab ning eksamineerib teraapiakoeratiime. Hetkel on eksami sooritanud üle seitsmekümne tiimi, kes tegutsevad vabatahtlikena 10 eri paigas üle Eesti.

### Millised on nõuded koerale?

- edukas eksami sooritamine koos koerajuhiga
- täisealine
- terve
- hästi kohanev
- ebamugavates olukordades ei ründa
- kuulekas, kontrollitav ja koostööaldis
- seltsiv
- tuleb toime ootamatustega

Teraapiakoeratiimil on töövorm – koeral traksid EATKÜ logo ja kirjaga „TERAAPIAKOER“ ning koerjuhil tumesinine logoga T-särk. Ravi ja taastusravi asutuses kannab tiim teraapiasituatsioonis seda vormi alati. Küllastusel ei ole see kohustuslik.

### Nõuded koerajuhile

Kaasas ID-kaart, mis kehtib koos isikut tõendava dokumendiga. Sellel on kirjas koerajuhi nimi, koera nimi ja kiibi number ning tiimi unikaalne ID-kood. Igaüks saab teraapiakoerte registrist kontrollida, kas selline tiim eksisteerib ja kas litsents kehtib ([www.teraapiakoer.ee/register](http://www.teraapiakoer.ee/register)).