



ELÄINAVUSTEINEN VALMENTAJA

METSÄÄN HEVOSEN KANSSA

Benita Sane

Opinnäytetyö

Eläinavusteinen valmennus

2021

Sisältö

1 JOHDANTO	1
2 ELÄINAVUSTEISEN VALMENNUKSEN HYÖDYNTÄMINEN KUNTOUTUKSESSA	3
2.1 Nykypäivänä	3
2.2 Ratsastusterapian vaikutus.....	3
2.3 Terapiahevonen	4
3. TERAPEUTIN JA ASIAKKAAN KANSSA TYÖSKENTELEE HEVONEN	5
3.1 Vuorovaikutus kolmen kesken	5
3.2 Ratsastusterapian moninaisuus	5
3.4 Tietoinen läsnäolo.....	7
3.5 Hevonen ja tunne	7
3.6 Hevosen vaikutus.....	8
4. MITEN HEVOSEN LÄSNÄOLOA HYÖDYNNETÄÄN HYVINVOINTIINTÄHTÄÄVÄSSÄ TOIMINNASSA	9
4.1 Kehon hallinta avustavana terapiana.....	9
4.2 Minäkuvan vahvistuminen	9
5. ELÄINAVUSTEISEN TOIMINNAN TOTEUTUSSUUNNITELMA	11
5.1 Perheterapiaa	11
5.2 Vaellusta metsässä.....	13
6. POHDINTA	15
LÄHTEET	16

1 JOHDANTO

Nykypäivän työelämä vaatii tekijältään joka suuntaan venyvää kykyä joustoon, muuttuviin työtehtäviin.

Maailman hyvinvointi on kasvanut ja yhä useammilla lapsilla on mahdollisuus opiskeluun ja sitä myöden mieluisaan työhön. Kuitenkin toisaalta paha olo, mielenterveysongelmat ja ahdistus on lisääntynyt.

Työ on kuitenkin välttämätön ja mielekäskin tapa viettää aikaansa. Työn on tunnettava hyvältä, täytyy olla kiva mennä töihin. Työpaikalla on oltava hyvä yhteishenki. Työntekijällä on oltava sellainen olo, että häntä arvostetaan ja hänen työpanostaan tarvitaan. Tämän vastakorvaukseksi työntekijä saa palkkaa, jolla elättää itseään ja mahdollisesti perhettään. Työ vie suurimman osan ajastamme viikkotasolla, vapaa-aikaakin toki on ja se olisi myös käytettävä mielekkäästi.

Olemme usein ns. ruuhkavuosia viettäviä zombeja, eikä ole aikaa itselleen. Silloin voi käydä myös niin, ettei pysty enää antamaan itsestään kaikkea työhön ja kodin eri kohteisiin. Toiset saattavat uupua totaalisesti. Alkaa kierre, ei ole aikaa, ei ehdi, vieraannutaan luonnosta, vieraannutaan elämästä.

Ajatus tähän eläinavusteiseen toimintaan lähti minulla jo edellisessä työssäni. Vaikka työ oli mielekästä ja sain toteuttaa ammattiosaamistani, en ollut itse tyytyväinen. Lähdin miettimään mikä tekisi työn tekemisestä mielekkäämpää. Vanhemmiten se ei ollut enää huvittelu työajalla kuten erinäiset tilaisuudet työhyvinvoinnin kohottamiseksi. Sellaiset tilaisuudet tuntuivat väkisin tehdyiltä, huomasin miettiväni kuinka tämänkin olisi voinut tehdä mielekkäämmin ja motivoivammin.

Voisiko se olla mielekkäämpää, jos olisi otettu eläimiä ja luontoa mukaan. Jotain missä olisi voinut olla itse aktiivisempänä osapuolena, eikä vain kuunnella jonkun hyvän luennoitsijan puhetta.

Minulla kun ei ole sosiaali- eikä psykologista pohjakoulutusta, niin tämän opinäytetyön tavoitteeksi päädyin pohtimaan eläinavusteista valmennusta työyhteisöille, nuorille ja lapsille (esim. loma-aikojen ajankuluksi). Koska asun jo

valmiiksi metsän keskellä, ei olisi kovinkaan työlästä alkaa jakaa tätä hyvää flowta muillekin. Eläinten kanssa mennään metsään.

Eläin on ollut ihmisen kaverina jo pitkään. Hevonen tuli aikoinaan avuksi pelkäästään hyötymielessä, koira hakeutui ihmisen asuinsijoille itse, hyötymään ihmisen jättäessä ravintoa koiran syötäväksi. Koira ja hevonen ovat hyväksi ihmismielelle. Eläinavusteista valmennusta on alettu aktiivisesti käyttää 1980-luvun lopulta alkaen. Mielessäni alkoi näin kehittyä työhyvinvointia ja koko perhettä tukeva eläinavusteinen valmennus työyhteisöille ja perheille.

2 ELÄINAVUSTEISEN VALMENNUKSEN HYÖDYNTÄMINEN KUNTOU- TUKSESSA

2.1 Nykypäivänä

Kiire on kanssamme koko ajan ja joka paikassa. Jo pienet lapset kiirehtivät koulun ja harrastusten parissa, aikuiset työssään ja kodin sekä perheen tehtävien välillä. Toisaalta on alettu erotella työ- ja vapaa-aika. Tässä vaiheessa pitäisi myös keskittyä miettimään miten vapaa-ajan käyttää, olisiko sen sisällössä parannettavaa, saataisiinko yhteinen ihan vain tavallinen perhe-elämä taas oikeaksi normaaliksi. Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus tarkastella sitä, miten sovelletaan eläinten hyviä vaikutteita ja toisaalta metsän hyväksi havaittua vaikutusta ihmismieleen.

Eläimiä käytetään yleisellä tasolla terapiassa. Tämä opinnäytetyö keskittyy käsittelemään pääasiassa hevosta terapiatyössä.

Toisaalta terapian tarve saattaa syntyä täysin yllättäenkin, traumaperäisesti tai jonkun äkillisen menetyksen seurauksena, aina ei ”hyvälläkään kasvatuksella” pystytä välttämään masentumista ja ahdistumista.

2.2 Ratsastusterapian vaikutus

Ratsastusterapian hyödyntäminen on monisärmäistä. Lääkäritkin ovat alkaneet perehtyä ratsastusterapian käytön hyötyihin. Yhä enemmän tulee tutuksi menetelmät, jossa hevosen hyödyt ovat merkittävästi parantaneet kuntoutujan kehitystä.

Usein jo pelkkä talliympäristöön pääsy aloittaa terapeuttisen prosessin. Ympäristö poikkeaa oman kodin ympäristöstä, kun tallit ovat yleensä maaseutumaisemmissa ympäristöissä. Kaupungissa asuvalle jo pelkkä maaseudun tuoksu ja raikkaus voi olla ennenkokematon elämys.

Ratsastusterapiasta puhuttaessa tulee helposti mieleen, että se on pelkästään ratsastamista. Mutta se voi olla hyvin monipuolista tekemistä hevosen kanssa. Tietenkin, kun on iso eläin kyseessä, on hevosen kouluttamiseen panostettava

ja kaikista hevosista ei vain tule terapiahevosia. Työhönsä soveltuva hevonen nauttii työstään aktiivisena ja vuorovaikutustaitoisena.



Kuva 1. Metsään hevosen kanssa (kuva henkilön luvalla)

2.3 Terapiahevonen

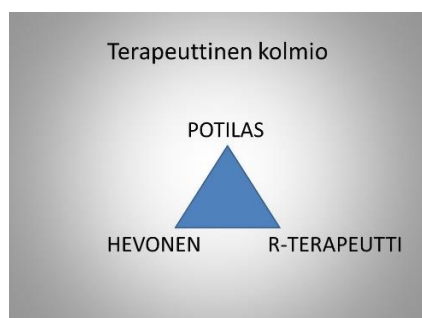
Hyvä terapiahevonen on kontaktihakuinen ja herkkä mutta silti riittävän vakaa ja rajoistaan kiinni pitävä. Masennuksen vaikeiden tunteiden, kuten toivottoisuuden, ahdistuksen ja joskus piilotetun vihan, kohtaaminen ja kannattelu kuormittaa ihmisterapeuttejakin, mutta tällaiselle tunneilmapiirille altistuminen on raskasta myös eläimelle. Siksi on tärkeää, että terapiahevonen on hyvin työhönsä soveltuva, tehtäviinsä koulutettu ja sen fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista huolehditaan tarkoin. (Mattila-Rautiainen 2011 s.178)

3. TERAPEUTIN JA ASIAKKAAN KANSSA TYÖSKENTELEE HEVONEN

3.1 Vuorovaikutus kolmen kesken

Ratsastusterapiassa on tärkeää, että potilaan/asiakkaan ja hevosen välille muodostuu hyvä kontaktipinta. Terapeuttinen kolmio syntyy, kun ratsastusterapeutti asettuu tulkiksi ja sillanrakentajaksi edesauttamaan ja sanoittamaan hevosen ja potilaan välistä vuorovaikutusta. Kun potilas alkaa ymmärtää hevosen viestejä ja omaa käyttäytymistään, päästään työskentelemään alueella, joka mahdollistaa itseymmärryksen lisääntymisen ja terapeuttisen muutoksen. (Mattila-Rautiainen 2011 s. 179)

Masentuneen potilaan ratsastusterapia lähtee liikkeelle tavoitteiden pohtimisesta yhdessä potilaan kanssa. Monille päämäärä voi olla arkisen toimeliaisuuden parantaminen, parempien tunteiden löytäminen, paremman minäkuuvan muodostaminen sekä kyky solmia ja ylläpitää parempia ihmissuhteita.



Kuva 2. Kolmio

3.2 Ratsastusterapian moninaisuus

Psykiatrasta ratsastusterapiaa voi toteuttaa monenlaisen pohjakoulutuksen näkökulmasta. Onpa masennuspotilaan kanssa ratsastusterapiaa toteuttava työntekijä sitten peruskoulutukseltaan lääkäri, psykologi, sairaanhoitaja, toimintaterapeutti tai fysioterapeutti, olennaista on, että hänellä on riittävästi kokemusta psyykkisten ongelmien kanssa työskentelystä. Terapeutin on kyettävä ymmärtämään masentuneen ihmisen tunne- ja ajattelumaailmaa ja myös

psykoterapeuttiset työtaidot ovat usein tärkeänä apuna jäsenettäessä potilaan kokemuksiin. (Mattila-Rautiainen 2011 s. 179)

Masentuneen ihmisen olemus voi ns. lysähtää kasaan, liikkeet voivat hidastua ja henkilö voi kokea olevansa voimaton. Ihminen voi tuntea olevansa yksinäinen, vaikka olisikin perheen keskuudessa.



Kuva 3. Rauha ja tunne; luottavaisuus

Kosketus on tärkeä osa ihmisen varhaista vuorovaikutusta ja kosketuksen kielellä ihminen voi kokea tulevansa hyväksytyksi ja rakastetuksi. Hevonen houkuttelee koskettamaan ja sen fyysinen olemus/ lämpö vetävät ihmeellisellä tavalla puoleensa. Jos ihminen on menettänyt luottamuksensa toisiin ihmisiin, eläintä voi olla helpompaa lähestyä myös fyysisesti. Hevosen kanssa koettuun hellyyteen ei sisälly mitään ehtoja ja eläin koetaan aina rehelliseksi reaktioissaan. Silittämisen ja hellän kosketuksen on myös tutkittu aiheuttavan myönteisiä muutoksia ihmisen fysiologiassa ja neurobiologiassa (Mattila-Rautiainen 2011 s. 183).

3.4 Tietoinen läsnäolo

Hevosen ja ihmisen tapa hengittää on saman kaltainen, kumpikin reagoi hengityksen eri tyyleillä eri tilanteissa. Ihminen voi keskittymällä omaan hengitykseensä saavuttaa hevosen kanssa tietoisien läsnäolon yhteyden.

Asiakas voi juuri tällaisilla hengitysharjoitteilla saavuttaa sellaisen olotilan, jossa pääsee hieman etäämmälle ahdistusta ylläpitävistä ajatuksista. Silittämällä ja yhdessä hengittämällä keskitytään läsnäoloon, jonka seurauksena ihminen voi kokea hellyyttä ja näin saada toivoa paremmasta tulevaisuudesta. Hevonen voi tällaisessa tilanteessa esim. laskea päänsä ihmisen olkapäälle ja ikään kuin halata hellästi, kunhan vain terapeutti antaa tilaa tämän tapahtua. Ratsastusterapiassa lapsi saa kokea hoivattuna olemista, joka mahdollistaa kyvyn hoivata myös muita. Hevosen hoitaminen onkin lapsille ja nuorille hyvin tärkeää. Vaikka tarve hoitaa ja tulla hoivatuksi on usein suuri, se ei välttämättä aina käyttäytymisessä ilmene. Empatian tunteet saattavat olla täysin kadoksissa tai huolenpito ja hoitaminen eivät ole mitenkään merkityksellisiä lapselle. Silloin huolenpitoa, sen merkitystä ja empatian tuntemista pitää opetella. Lapsi saa kokea hevosta hoitaessaan itsensä tärkeäksi hevosen hyvinvoinnin kannalta. Hän saa kokemusta vastuusta ja saa olla huolenpitäjän roolissa. Huolenpito toisesta – hevosen puhtaudesta, sen ruokkimisesta ja ympäristön siisteydestä huolehtiminen – opettaa myös itsestä huolehtimisen taitoja (Ikäheimo 2015 s. 160).

3.5 Hevonen ja tunne

Hevonen ilmaisee yksinkertaisia primääritunteita tavoilla, jotka ihminen pystyy havainnoimaan. Seuraamalla hevosten keskinäistä laumakäyttäytymistä ja kommunikointia turvallisesti etäältä lauman ulkopuolelta, voidaan oppia ymmärtämään, miten erilaiset tunnetilat syntyvät, miten ne näkyvät käyttäytymisessä ja miten ne muuttuvat eri tilanteissa. Hevosen kanssa toimiminen herättää lapsessa erilaisia voimakkaitakin tunnetiloja, kuten pelkoa, kunnioitusta, mielihyvän ja kiintymyksen tunteita, kiukkua ja turhautumista. Hevosen herättämien tunteiden kautta voidaan miettiä, mikä juuri minussa sai aikaan

tuollaisen tunteen. Avoimuus ja tunteiden ilmaiseminen helpottuvat, kun terapeutin kanssa löydetään sanoja erilaisille tunteille ja koetaan niitä turvallisesti. Hevonen kertoo myös omalla käytöksellään terapeutille lapsen tunnetilasta, vaikka lapsi ei sitä aina itse havaitse. Terapeutti ohjaa lapsen havainnoimaan tunnetilaansa ja yhdessä voidaan pohtia, mistä tunne kumpuaa. Tunne kohdataan turvallisissa puitteissa. Se hyväksytään osana omaa tunneskaalaa ja sitä opitaan käsittelemään. Tunteita voidaan oppia kanavoimaan uudella tavalla, jolloin mahdollistuu tunteen herättämisen ei toivotun käyttäytymismallin hillitseminen ja uudelleen suhtautuminen.

3.6 Hevosen vaikutus

Erilaiset pelot ja aggressiivisuus ovat hyvin yleisiä psyykkisesti oireilevilla lapsilla. Näiden käsitteleminen on hevosen avulla tuloksellista. Aggressiiviseen käytökseen ja rajuihin otteisiin hevonen yleensä reagoi voimakkaasti koko olemuksellaan – häntä viuhahtaa, korvat menevät luimuun tai se peräännytyy eikä tahdo kontaktiin lapsen kanssa. Käyttäytymismallin muutos näkyy heti hevosen olemuksessa ja lapsi useimmiten valitsee sellaisen käyttäytymisen, jolla hevonen on rauhallinen ja hyvässä kontaktissa lapseen. Usein on niin, että arjessa väkivaltaisesti tai muuten ”huonosti käyttäytyvät” lapset ovat ratsastusterapiassa erittäin yhteistyöhaluisia ja ”kilttejä”. Tähän vaikuttaa varmasti hevosen suuri koko ja auktoriteetti, ratsastusterapian toiminnalliset haasteet ja ympäristön täydellinen poikkeavuus arkiympäristöstä. Ratsastusterapiassa ei toivottuun käyttäytymiseen johtavaa ärsykettä ja tunnetilaa ei välttämättä esiinny lainkaan tai se kanavoituu uudelleen toimintaan. Lapsi saa silloin harjoitusta toisenlaisesta käyttäytymismallista, jota hevonen ja terapeutti vahvistavat ja näin lapsi oppii uutta tapaa olla vuorovaikutuksessa. (Ikäheimo 2015 s. 162).

4. MITEN HEVOSEN LÄSNÄOLOA HYÖDYNNETÄÄN HYVINVOINTIIN-TÄHTÄÄVÄSSÄ TOIMINNASSA

4.1 Kehon hallinta avustavana terapiana

Ratsastusterapian mahdolliset hyödyt ovat varsin moniulotteiset, eläimen läheisyys ja tekemällä oppiminen. Turvallisuuden tunnetta tuo ratsastusterapeutin johdonmukainen ja ammattimaisen luotettava toiminta hevosen kanssa.

Hevosen kanssa toimiessaan on opittava tietoisesti omista tunteistaan. Jos pyytää hevosta liikkumaan eteenpäin, mutta ei ole aivan varma omista liikkeistään, hevonen herkästi jättää lähtemättä liikkeelle. Ratsastaja voi ihmetellä, että miten se tuntee ajatukseni.

Ratsastuksessa tulee jatkuvasti harjoitelluksi kehon hallintaa, koordinaatiokyky kehittyä. Ratsastus lisää aistituntemuksia, liikevuorovaikutuksen ansiosta hevosen fyysisyyden ja oman kehollisuuden vahva kokeminen auttaa tuntemaan itseään ja parantaa omaa persoonaa. Hevosen kanssa on pakko keskittyä ja olla intensiivisesti läsnä. Hevonen tunnistaa herkästi ihmisen aitouden, kehon ja mielen yhteistoiminnan sujuminen tuo varmuutta ja turvallisuutta hevosen kanssa toimimisessa.

4.2 Minäkuvan vahvistuminen

Onnistumiset ja yhteisymmärrykseen pääseminen ison eläimen kanssa ovat hyvin palkitsevia, mikä tukee positiivista kuvaa itsestä ja vahvistaa itsetuntoa. Ratsastuksen sujuminen antaa vahvan hallinnan tunteen, jolloin itsevarmuus lisääntyy. Jotta pärjäämisen ja osaamisen kokemukset koettaisiin palkitseviksi, tarvitaan myös epäonnistumisia ja sinnikästä harjoittelua. Hevosen kanssa toimiessa motivaatio harjoitteluun on usein suuri. Terapeutin tulee olla tarkka siitä, kuinka nopeasti edetään ja kuinka vaikeita asioita tehdään, jotta palkitsevia kokemuksia tulee riittävästi. Henkilöillä, joilla on huono itsetunto tai jotka ovat taipuvaisia ahdistukseen tai masennukseen, ei riitä voimia kovin vaikeisiin tehtäviin. Ratsastusterapiassa edetäänkin ratsastuksellisten tehtävien suhteen hitaasti ja opetellaan kiinnittämään huomiota pieniin

laadullisiin muutoksiin omassa etenemisessä ja siinä, miten oma toiminta vaikuttaa hevosen tekemisiin. (Ikäheimo 2015 s. 163)

Ratsastusterapialla on mahdollisuus vahvistaa oppimisen iloa. Toimintaympäristö sinänsä; mahtava luonto ympärillä, iso eläin on ratsastusterapiassa suuri etu. Toiminnallisena terapiana se tarjoaa aivan mielettömän vahvan kokemuksen, sen voimaannuttava vaikutus ympäröivän luonnon kanssa on saanut jo tutkimuksellista näyttöä (mielenterveystalo.fi). Tunteet, kieli, liikkuminen ja aistit kehittyvät rinnakkain vahvistaen toisiaan.



Kuva 4. Rentouttava maasto

Ihminen on saattanut jo vieraantua luonnosta ja eläimistä urbaanissa kaupunkiympäristössä asuessaan, tähän talliympäristö ja ulkona luonnossa liikkuminen tuo oman rauhoittavan elementtinsä. Hevosen kanssa voidaan olla vain samaa tilaa jakaen, keskittyen hevosen hoitamiseen, liikkuen metsässä ja ratsastaen joko kentällä hallitussa tilassa tai luonnossa. Näistä elementeistä on mahdollista rakentaa mitä moninaisempia toimintanumeroita kullekin henkilölle kulloiseenkin tilanteeseen sopivilla harjoitteilla.

5. ELÄINAVUSTEISEN TOIMINNAN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Eläinavusteista toimintaa omalla maatilalla olemme suunnitelleet nuorimman tyttäreni kanssa yhteisesti. tarkoituksenamme on tarjota eri toimintoja yrityksille, sote-palveluina ja yksityisille henkilöille. Viikonloppuvirkistys, ilta-aikaan tunti-kaksituntisina ohjelmakokonaisuuksina; eläiminä toiminnassamme ovat kanit, kissat, koirat ja hevoset. Avataan tässä yhteydessä hieman tarkemmin hevosen kanssa suunniteltua toimintaa.

Hevoslähtöisessä toiminnassa on mahdollisuus tarjota läheisyysnäkökulmasta toimintaa, luontoläheistä toimintaa sekä varsinaista ratsastusterapiaa, unohtamatta vaellusratsastusta meidän upeassa metsäisessä luonnossamme.

5.1 Perheterapiaa

Esimerkki 1: Äiti-Kaarina, aikuinen tytär-Eliisa ja tyttären tytär-Riina. Kaarina on ratsastanut vuosia sitten, mutta on alkanut hieman jännittää tuota suurta hevosta, että mitenköhän sitä osaisi vielä pysyä siellä selässä. Motivaatio on kuitenkin kohdillaan, hän haluaisi kyllä vielä uskaltaa sinne selkään ja hän haluaisi ratsastaa kolmen sukupolven kera. Se olisi ihanaa. Tytär Eliisa on ratsastanut koko ikänsä, paitsi kun syntyi tämä Riina-tytär, ratsastus oli jäänyt. Riina tytär on kaiken promoottori, hän on jo jonkin aikaa ollut kiinnostunut hevosista. Hän on kinunnut päästä ratsastamaan. Niinpä perhe hakeutuu meille, kuultuaan naapuriltaan, että meillä täällä voisi rauhassa päästä kokeilemaan miten kaikki sujuisi.

Koko kolme sukupolvea saapuu kaikki kerrallaan paikalle. He ovat valmistautuneet hevoskohtaamiseen siten, ettei välttämättä ole tarve päästä hevosen selkäänkään heti ensimmäisellä kerralla. Käydään hakemassa hevosia tarhasta, ottaen niitä yksi kerrallaan. Aloitetaan pienimmästä; shetlanninponi Elviksestä. Se on hurmaava pikkumies, erittäin rauhallinen ja käsittely on helppoa - se tuo itsevarmuutta. Poni ei poukkoile yhtään minnekään, lomsuttelee hiljaksen talliin laittopaikalle. Riina aloittaa harjailun ohjaajan kanssa. Meitä on kaksi aikuista ohjaajaa paikalla, jolloin voimme tarkkaan seurata, ettei

tapahdu mitään haitallista vahinkoa aiheuttavaa äksidenttiä. Riina onkin varsin reipas ja oma-aloitteinen, hänpä haluaakin heti päästä ratsastamaan.

Seuraavaksi haetaan Kaarinan kanssa tarhasta rauhallinen Takku-heppa, joka on eestinhevonen. Eestinhevonen on lähtökohtaisesti rauhallinen, hyvin terapiatoimintaan sopiva hevosrotu. Takku tuleeikin hyvin rauhallisesti meitä kohti, kuin aavistaen Kaarinan hienoisen hermostuneisuuden. Reippaasti Kaarina sitoo riimun Takun päähän ja lähdetään rauhallisesti kävelemään kohti laittopaikkaa, Takku saa olla ulkona hoidettaessa. Kaarina harjaa hevosta pikkuisen jutellen omaa mieltään rauhoittaen. Hänkin haluaa laittaa hevosen kuin ratsastusvalmiuteen.

Samaan aikaan Eliisa on hakenut itseään varten Vikke-hevosen. Hän on myös vakuuttunut, että voisi kokeilla ratsastusta, joten hänkin satuloi hevosen ratsastuskuntoon. Niinpä kaikki kolme lähtevät kävelyttämään hevosia kohti kenttää, meillä sinne on hieman matkaa tallilta. Matkalla onkin hyvä haistella luonnon tuoksua ja voimaannuttaa itseään hengitysharjoituksin. Kentälle saavuttua kävelyä voidaan jatkaa vaikka loputtomiin, ei tarvitse tehdä mitään muuta, jos ei huvita.

Käy kuitenkin niin, että Riina-tyttö haluaa jo ponin selkään, eikä Eliisakaan halua jättää kokeilematta Vikke-hevosen kanssa ratsastusta. Minä tulen taluttamaan Riinaa Elviksen kanssa ja Eliisa ratsastaa itsenäisesti Viken kanssa. Kaarina Takun kanssa saakin ratsastusterapeutin kokonaan itselleen.

Edetään asiakkaan ehdoin. Ei ole pakko ratsastaa, hevosen kanssa voi vain kävellä. He käyvät vielä pienen lenkin metsässä ja sieltä takaisin tullessa Kaarina toteaa, että kyllä hänkin haluaisi koittaa kavuta hepan selkään, kun se vaikuttaa niin luotettavalta. Eikä muuta kuin selkään ja hengitellään syvään ja rauhallisesti; haluatko kävellä Takun kanssa. Kyllä Kaarina halusi kävelemään, ja ah sitä ilmettä, mikä onnellisuus loisti Kaarinan silmistä- siitä se lähtee. Seuraavalla kerralla hän on jo suoraan valmis ratsastukseen. Muutaman viikon päästä päästiin seuraavalle tasolle. Kaarina ja ratsastusterapeutti lähtevät kahdestaan metsäretkelle. Eikä aikaakaan, kun koko kolmen sukupolven jengi pääsevät keskenään sille tavoitteena olleelle vaellukselle kolmisiin.



Kuva 5. Metsän rentouttava vaikutus molemmille

5.2 Vaellusta metsässä

Esimerkki 2. Ystävättäret olivat kauan miettineet, kuinka katkaista kiireen tunne, kiire töissä jäi päälle, kun oli jo vapaa-aika ja mahdollisuus rentoutua. Se ei vaan tahtonut onnistua, suorittaminen oli illalla telkkaria katsoessa, mikään ei tahtonut tuntua miltään. Yhteistuumin he päättivät kokeilla kummallekin täysin vierasta lajia. Kiehtoi ajatus hevosen kanssa metsässä vaeltamisesta.

Ensimmäisellä tapaamisella he eivät vielä päässeet ihan vaeltelemaan metsään, ensin tutustuttiin kaikkiin hevosen tarvitsemiin varusteisiin, käytiinpä

hieman tutustumassa tuleviin vaelluskumppaneihinkin. Hengailtiin hevosten kanssa tarhassa, hengiteltiin ja haisteltiin heinäntuoksuisia turpia.

Toinen tapaaminen oli jo enemmän hevospainotteinen, hevosen hoitamista harjauksesta kavioiden hyvinvoinnin varmistukseen. Nämä hevoset rakastavat ihmisiä, haluavat olla lähellä ihmistä. Näitä saa ja pitää rapsuttaa ja miten kauan vaan ihminen jaksaa sitä tehdä.

Kolmas tapaaminen johti jo metsään; hoitotoimien päälle päästiin tekemään pieni lenkki lähimetsään. Mahtavia hengitysharjoitteita ja voi sitä rauhoittavaa vaikutusta, kun he palasivat metsästä. NYT oli työasiat unohdettu!

Neljäs kerta ja siitä eteenpäin, vaikka loppuelämä; ystävykset lähtivät kartat mukanaan seuraten metsäpolkuja, sellainen tunnin kävely pitkin metsäpolkuja. Välillä voi olla sienikori mukana (hevoset ovat hyvin osallistuvia), välillä vaan haistellen tuoreita havujen tuoksua, syötellen hevosille havun oksia. Kiipeillen näköalakallioille, kumarrellen kuusen pitkien oksien verhoamia polkuja. Joskus voi nähdä taistelevat metsotkin pellon laidassa. Palataan tallille hupuissa männyn kävyt ja pipoissa havunneulaset, ah niin onnellisina.

6. POHDINTA

Monenlaiselle eläinavusteiselle valmennukselle on tämän päivän maailmassa tilausta. Työelämän kiire näkyy monessa ihmisen tekemisessä, kun ei ole aikaa keskittyä mihinkään kunnolla. Ei pystytä vapaa-ajallakaan keskittymään, vaikka olisi ollut intohimoinen harrastus aikoinaan. On vain se kiire. Kiire ajaa meitä eteenpäin niin, ettei enää ymmärretä, että oma hyvinvointi olisi se kaiken A ja O.

Metsään hevosen kanssa -tutkielmani päätarkoitus on valaista niitä mahdollisuuksia mitä nykypäivän tavoitteellisessa terapiassa voi olla. Hevoset ovat olleet niin kauan elämässäni, että tuntuu luonnolliselta aloittaa toiminta niiden kanssa yhteistyössä. Koska tilallamme on muitakin eläimiä, haluan seuravaksi ottaa niitäkin mukaan, koirat ainakin. Koirien kanssa on helpompaa mennä asiakkaan luokse, koiran käyttäminen valmennuksessa on erilaista.

Vanhusten arkea voi ilahduttaa menemällä palvelukoteihin koirien kanssa tervehtimään yksinäisiä ihmisiä.

Meillä on oikeus panostaa omaan jaksamiseemme ja käyttämäämme vapaa-aikaan. Eläinavusteinen terapia voi olla ratkaisu.

LÄHTEET

Kaija Ikäheimo (toim.) 2015, Karvaterapiaa-Eläinavusteinen työskentely Suomessa, Helsinki, Alfa Partners Academy

Sanna Mattila-Rautiainen (toim.) 2000, Ratsastusterapia, Jyväskylä PS-kustannus

mielenterveystalo.fi