



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Viivi Lassila & Sofia Sillanpää

Psykofyysisen fysioterapian menetelmät sosiaalipedago- gisessa hevostoiminnassa

Opas perhekoti Toiskalle

Opinnäytetyö
Syksy 2022
Fysioterapeutti (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Fysioterapeutti (AMK)

Tekijä: Viivi Lassila ja Sofia Sillanpää

Työn nimi: Psykofyysisen fysioterapian menetelmät sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa: opas perhekoti Toiskalle

Ohjaaja: Lehtori Marjut Koskela

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 14

Hevosen avulla voidaan toteuttaa monia kuntoutumisen tueksi ja sosiaaliseen kasvuun tarkoitettuja palveluita, joiden viitekehystenä on sosiaalipedagogiikka. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi yleisimmistä luonto- ja eläinavusteisen toiminnan muodoista Suomessa. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuudesta tarvitaan vielä lisää tutkimustietoa. Hevosavusteisen terapian tutkimustulokset ovat kuitenkin suuntaa antavia. Hevosavusteista terapiaa koskevissa tutkimuksissa on saatu positiivisia tuloksia muun muassa vuorovaikutuksen, keskittymisen, tunnetaitojen, hahmotuksen sekä luottamuksen parantumisessa.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaaliseen kasvuun ja hyvinvoinnin tukemiseen. Toiminta perustuu yksilön omaan kokemukseen ja sen kautta oppimiseen ja asioiden oivaltamiseen. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa hevosen kanssa toteutetaan toimintaa, joka on yhteisöllistä, kokonaisvaltaista ja osallistavaa. Psykofyysisen fysioterapian tavoitteena on toimintakyvyn edistäminen kokonaisvaltaisesti sekä perusteena psykofyysinen eli ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys.

Tämä opinnäytetyö on tehty toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa käytettävistä psykofyysisen fysioterapian menetelmistä perhekoti Toiskan henkilökunnalle ja asiakkaille sekä yhteistyökumppaneille. Tavoitteena oli luoda opas perhekoti Toiskan koulutus- ja markkinointikäyttöön. Opas toimii tulevaisuudessa myös yhtenä perehdytysoppaana Toiskan henkilökunnan keskuudessa.

Opinnäytetyöhön tehty opas on saatavilla erillisenä PDF-tiedostona Theseuksessa. Opas löytyy myös liitteenä tämän opinnäytetyön lopusta.

¹ Asiasanat: sosiaalipedagoginen hevostoiminta, psykofyysinen fysioterapia, hevosavusteinen terapia

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Degree Programme in Physiotherapy

Author/s: Viivi Lassila & Sofia Sillanpää

Title of thesis: Methods of psychophysical physiotherapy in social-pedagogical horse activities: a guide for the foster home Toiska

Supervisor: Senior Lecturer Marjut Koskela

Year: 2022

Number of pages: 49

Number of appendices: 14

With the help of horses, many services intended for supporting rehabilitation and social growth can be implemented with social pedagogy as a frame of reference. Socio-pedagogical horse activities are some of the most common forms of nature and animal-assisted activities in Finland. More research data is still needed on the social-pedagogical effectiveness of horse activities. However, the research results of equine assisted therapy are indicative. In studies on equine assisted therapy, positive results have been obtained, for example, in the improvement of interaction, concentration, emotional skills, visualization and confidence.

Sociopedagogical horse activities aim at preventing social exclusion and supporting social growth and well-being. The activity is based on the individual's own experiences and learning and understanding things through them. Socio-pedagogical horse activities are communal, comprehensive and inclusive. The goal of psychophysical physiotherapy is to comprehensively promote functional ability. It is based on, psychophysical, i.e., human conception emphasizing the totality of a person.

The purpose of this functional thesis was to raise awareness of the psychophysical physiotherapy methods used in social-pedagogical horse activities for the staff and clients of the Toiska foster home, as well as partners. The goal was to create a guide for Toiska's educational and marketing purposes. In the future, the guide will also serve as an orientation guide for Toiska's staff.

The guide is available as a separate PDF file in Theseus. It can also be found as an attachment of this thesis.

¹ Keywords: Equine assisted social education, psychophysical physiotherapy, equine assisted therapy

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO.....	4
2 SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA	5
2.1 Green care.....	6
2.2 Sosiaalipedagogiikka	7
3 HEVONEN TERAPIAN TUKENA.....	9
4 HEVOSEN JA IHMISEN VÄLINEN SUHDE	11
4.1 Hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus	11
4.2 Tutkimustuloksia hevosavusteisen toiminnan vaikuttavuudesta	13
5 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA	15
6 PSYKOFYYSISEN FYSIOTERAPIAN MENETELMÄT JA NIIDEN YHTEYS SOSIAALIPEDAGOGISEEN HEVOSTOIMINTAAN	16
6.1 Mindfulness	16
6.2 Rentoutus	18
6.3 Hengitys.....	19
6.4 Kehotietoisuus	20
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	22
8 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS .	23
8.1 Toteutus.....	23
8.2 Oppaan laatiminen	25
8.3 Eettisyys	25
9 POHDINTA.....	27
LÄHTEET	30
LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Eläinavusteiset kuntoutumista tukevat menetelmät voivat olla yksi vaikuttava ratkaisu erilaisiin hyvinvoinnin haasteisiin (Lipponen & Vehmasto, 2019). Hevosen avulla voidaan toteuttaa monia kuntoutumisen tueksi ja sosiaaliseen kasvuun tarkoitettuja palveluita, joiden viitekehyksenä on sosiaalipedagogiikka. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi yleisimmistä luonto- ja eläinavusteisen toiminnan muodoista Suomessa. Toiminnan vaikuttavuuden todentaminen on haastavaa ja siksi aiheesta ei Suomessa ole vielä juuri-kaan tehty vaikuttavuustutkimusta (Luonnonvarakeskus, 2021).

Eläinavusteista fysioterapiaa koskevia tutkimuksia löytyy vähän. Fysioterapiassa yleisimpiä käytettäviä eläinavusteisia menetelmiä ovat ratsastusterapia sekä koira-avusteinen fysioterapia. Eläimen tuoma lisäarvo liittyy kuntoutustilanteessa usein asiakkaan motivoitumiseen ja harjoitteluun sitoutumiseen (Green Care Finland, 2020-c). Eläimen kanssa toimimisessa mielenkiinto ohjautuu tekemiseen ja vuorovaikutukseen sekä toiminnallinen harjoittelu tapahtuu luontaisesti.

Tässä työssä syvennyttään tarkastelemaan sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa esiintyviä psykofyysisen fysioterapian menetelmiä, teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa käytettävistä psykofyysisen fysioterapian menetelmistä perhekoti Toiskan henkilökunnalle ja asiakkaille sekä yhteistyökumppaneille. Tavoitteena on luoda opas perhekoti Toiskan koulutus- ja markkinointikäyttöön. Opas toimii tulevaisuudessa myös yhtenä perehdytysoppaana Toiskan henkilökunnan keskuudessa.

Työn tilaajana toimii perhekoti Toiska (Perhekoti Toiska, 2021). Toiskassa hevosten ja muiden eläinten kanssa toimiminen kuuluu olennaisena osana jokapäiväiseen arkeen. Toiskassa tehdään avohuollon palveluita, sijais- ja jälkihuoltoa sekä päivätoimintaa. Asiakaskunta koostuu monen ikäisistä ja kuntoisista sekä erilaisten taustojen omaavista ihmisistä. Toiskan henkilökunta on kouluttautunut aktiivisesti. Henkilökunnan koulutuksina on muun muassa mindfulness -ja tunnetaitovalmentaja, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja ja kouluttaja, neuropsykiatrinen valmentaja, fysioterapeutti ja sosionomi sekä lähihoitaja.

2 SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa keskitytään vuorovaikutukseen hevosen ja ihmisen välillä talliyhteisössä (Suomen Ratsastajanliitto, i.a). Koulutetut ohjaajat tukevat hevosen ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta. Hevostoimintaa ohjaa ammattilainen sosiaali-, terveys- tai kasvatusalalta (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry, i.a). Ohjaaja on suorittanut sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutuksen. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa käytetään mm. oppimisen tukena, lastensuojelun tukitoimena, ikäihmisten viriketoiminnassa, tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisten taitojen oppimisessa, päihde- ja mielenterveystyössä sekä kuntouttavassa työtoiminnassa. Mueller ym. (2017) tutkimuksen mukaan hevosavusteinen terapia voi olla tehokas lisähoitomuoto posttraumaattisten stressioireiden hoitoon.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaaliseen kasvuun ja hyvinvoinnin tukemiseen (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry, i.a). Toiminta perustuu yksilön omaan kokemukseen ja sen kautta oppimiseen ja asioiden oivaltamiseen. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa hevosen kanssa toteutetaan toimintaa, joka on yhteisöllistä, kokonaisvaltaista ja osallistavaa. Yhteisöllisyys näkyy toiminnassa vuorovaikutuksena sekä osallisuudella. Toiminnallisuudessa tärkeää on yhteinen toiminta, osallistuminen sekä vastuun kantaminen. Toiminnallisuus antaa asiakkaalle tunteen itsensä arvostamisesta, kun hän voi toimia osana yhteisöä, jossa jokaisella on tärkeä rooli eläinten hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on kuntouttavaa toimintaa ja sillä voi olla terapeuttisia vaikutuksia (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 212). Olennaista toiminnassa on sosiaalinen ja kasvatuksellinen toiminta talliyhteisössä.

Hevosen avulla pyritään näyttämään tärkeitä asioita, joista myös asiakkaan oma hyvinvointi syntyy (Lipponen & Vehmasto, 2019, s.47). Näitä asioita ovat esimerkiksi puhtaus, ravinto, säännölliset ruoka-ajat sekä liikunta ja lepo. Asiakkaalle hevosen koskettaminen merkitsee turvallisuutta ja huolenpitoa. Eläin vahvistaa asiakkaan suhdetta ohjaajaan ja hevosen avulla voidaan tuoda esiin asioita, joita on hankalaa sanoittaa (Ikäheimo, 2013, s.95). Hevosella esiintyy samoja tunteita kuin ihmiselläkin. Näitä tunteita ovat pelko, suru, raivo, ilo, hoivan tunne, leikki ja seksuaalinen himo (Lipponen & Vehmasto, 2019, s.47). Hevosten tunteet ovat tärkeässä roolissa sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa, koska

usein asiakkaalla voi olla haasteita omien tunteiden tunnistamisessa, tulkitsemisessa tai hallinnan kanssa. Näissä tapauksissa hevonen voi toimia tunteiden peilaajana ja auttaa asiakasta omista tunnetaidoistaan. Hoagwood ym. (2017) tekemässä tutkimuksessa on saatu positiivisia tuloksia mielenterveyden riskejä omaavien lasten ja nuorten parissa eläinavusteisen terapian avulla. On erityisen tärkeää, että hevostoiminnassa mukana oleva hevonen osaa riittävät perustaidot (mts.50). Toiminnasta riippuen hevosella on oltava tiettyjä taitoja, jotta se voi tehdä työnsä turvallisesti, helposti ja stressaantumatta.

2.1 Green care

Ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua pystytään edistämään luontoon ja maaseutu ympäristöön perustuvalla Green Care toiminnalla (Ikäheimo, 2013, s. 99). Green Care -mallin avulla voidaan luoda uusia yhteistyömalleja sekä kuntotuttavia ympäristöjä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuuteen. Suomessa on monin paikoin saatavilla eläinavusteisuuteen ja luontoon perustuvia palveluita. Toimintamuodoista tunnetuimpia ovat esimerkiksi sosiaali-pedagoginen hevostoiminta, ratsastusterapia ja eläinavusteinen työskentely.

Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla syntyy hyvinvointia lisäävät vaikutukset (GreenCare Finland, 2020-b). Green Care toiminta sijoittuu yleensä luontoon tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- tai laitospääympäristöissä. Luontoavusteisuus soveltuu muun muassa asiakkaille, joilla on kuntoutumiseen liittyvää motivaation ongelmia, tarvetta uudenlaisten ajattelu- ja toimintatapojen löytämiseen tai, kun keskustelun rinnalle haetaan toiminnallisuutta sekä yhteisöllisiä kokemuksia. Laitospääympäristöissä luonnossa suoritettavat aktiviteetit tuovat normaalin arkielämän tuntemuksia ja antavat osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia.

Eläinavusteisesta terapiasta voidaan puhua silloin, kun koulutuksen saanut terveys- tai sosiaali-alan terapeutti käyttää työssään eläimiä apuna (GreenCare Finland, 2020-a). Terapian asiakkaalla on myös diagnoosi, hoidolla on tavoite ja edistymistä seurataan järjestelmällisesti. Kuntoutustilanne muuttuu monella tavoin, kun mukaan tulee eläin. Puhumisen lisäksi voidaan ohessa hyödyntää toimintaa ja siihen liittyvää kokemuksellista oppimista. Kun työskennellään eläimen kanssa, on mahdollista saada tunnetason tietoa, jolle

ei ole vielä sanallista ilmaisua. Hevosavusteisesta terapiasta voidaan puhua, kun koulutettu terapeutti käyttää työssään apunaan hevosta (Laitinen, i.a).

Eläinavusteista toimintaa Suomessa ovat esimerkiksi ystävä- ja kaverikoiratoiminta (GreenCare Finland, 2020-a). Eläinavusteisessa toiminnassa käydään muun muassa erilaisissa hoitolaitoksissa piristämässä asukkaiden arkea. Toiminnassa voidaan käyttää monia eläimiä, kuten koiria, kissoja, kanoja, lampaista, hevosia ja alpakoita. Eläinavusteisen toiminnan tavoitteena on parantaa ihmisten hyvinvointia, antaa virikkeitä sekä nostaa elämänlaatua. Hevosavusteinen toiminnassa keskiössä ovat asiakas, ohjaaja sekä hevonen (Laitinen, i.a). Hevosavusteinen toiminta voi käsittää melkein mitä tahansa aktiviteetteja, jotka liittyvät hevosen hoitoon ja käsittelyyn, joko maasta käsin tai hevosen selästä.

2.2 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikassa tarkastellaan ihmisen kasvua sosiaalisena ilmiönä (Sosiaalipedagogiikka, 2022). Kiinnostuksen kohteena ovat prosessit, joissa ihminen kasvaa yhteisöjen ja yhteiskunnan jäseneksi ja jäsenenä. Ihmisen kasvun lisäksi huomioidaan kasvatusta, eli pedagoginen toiminta, jossa tuetaan sosiaalista kasvua elämän eri vaiheissa. Kasvu ja kasvatusta ovat asioita, joita tapahtuu läpi elämän, kaikilla eri elämän osa-alueilla. Sosiaalipedagogiikassa keskeisiä teemoja ovat täyspainoisen kansalaisuuden, yksilöiden ja yhteisöjen omaehtoisen toimintakyvyn ja tasapainoisen yhteiselämän vahvistumisen edellytysten ja keinojen tarkistelu käyttäen kasvun ja kasvatuksen näkökulmaa.

Sosiaalipedagogista työtä voi tehdä erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten päiväkodissa ja kouluissa, nuorisotiloissa, perhekodeissa, palvelutaloissa ja vankiloissa (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 25). Työtä voidaan soveltaa muun muassa lasten ja nuorten, työttömien, pitkäaikaissairaiden, kuntoutujien ja päihdeongelmaisten kanssa. Sosiaalipedagogiikkaa ohjaava tekijä voi olla ammatiltaan esimerkiksi oppilaanohjaaja, koulukuraattori, terveydenhoitaja, poliisi, pappi tai toimintaterapeutti.

Sosiaalipedagogisessa työtöteessä on kuusi ominaispiirrettä: dialoginen kohtaaminen, toimijuuden ja oman osallistumisen tukeminen, yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja luovuus, teorian ja käytännön yhteen kietoneisyys sekä kolmitasoisuus; yksilö, yhteisö ja yhteiskunta

(Nivala & Ryyänen, 2019, s. 190). Toiminnallisuus ja luovuus sosiaalipedagogisessa työotteessa näkyy niin, että pelkän keskustelemisen sijasta asioita käsitellään sosiaalisen työn kentillä monenlaisen toiminnan avulla (mts. 209). Kasvatustyö perustuu kokemukselliseen oppimisen ja yhteisöllisen kasvatuksen lähtökohtiin. Periaate toiminnallisuudessa on yhdessä tekeminen ja toiminnassa yhdessä saatujen kokemusten yhteinen tarkasteleminen. Toiminnallisessa työotteessa yhteistoiminta on aktiivista yhdessä tekemistä, jossa osallistujat pyritään saamaan yksilöllisen tekemisen sijasta mukaan vuorovaikutukseen, jossa toimintaa toteutetaan yhdessä. Kun toiminnalle asetetaan yhdessä tavoite, jota kohti lähdetään yhdessä kulkemaan, ollaan toiminnassa mukana tasavertaisemmin subjekteina. Ihanteena toiminnallisessa työotteessa on saada suhde muuttumaan subjekti-subjekti-suhteeksi, kun toiminta suuntautuisi johonkin kolmanteen kohteeseen, yhdessä tekemiseen. Tällainen suhde toimisi lähtökohtana luottamuksen rakentumiselle sekä yhteenkuuluvuuden kehittymiselle suhteessa, vaikka työntekijä säilyttäisi asemansa ammattilaisena. Luovia ja elämyksellisiä menetelmiä voidaan siis käyttää sekä terapeuttisessa ja kuntouttavassa että yhteiskunnallista muutosta toteuttavassa merkityksessä. Toiminnallista ja luovaa työtettä käytetään muun muassa sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Luottamus ja pedagoginen suhde ohjaajan ja asiakkaan välillä syntyy nopeammin, kun eläin on läsnä oppimistilanteessa (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 56).

3 HEVONEN TERAPIAN TUKENA

Ottamalla eläin mukaan kuntoutusprosessiin voidaan käyttöön saada voimavaroja, joita ei ilman eläintä saataisi esiin (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 91). Eläimen ollessa mukana terapiassa kynnyksellä kommunikointiin poikkeavilla tai puutteellisilla taidoilla saattaa maldaltua. Terapian lähtökohtana on ihmisen ja hevosen välille muodostama kontakti (Alongi, 2021 s.179). Ammattihenkilön täydentäessä kontaktia, syntyy terapeuttinen kolmio. Terapeutin rooli terapiassa on toimia tulkkina ja sillanrakentajana edesauttamaan ja sanoittamaan kuntoutujan ja hevosen välistä vuorovaikutusta. Terapeuttisen muutoksen mahdollis- tavalle alueelle päästään, kun kuntoutuja oppii lukemaan hevosen viestejä ja ymmärtää omia tunteitaan.

Yleensä ensikosketus terapiahevoseen käynnistää terapeuttisen projektin (Alongi, 2021 s.178). Jos kuntoutujalla on mahdollisuus valita terapiahevonen useammasta vaihtoeh- dosta, hän valitsee todennäköisimmin hevosen, johon hän alkaa jollain tapaa peilaamaan itseään. Joskus kuntoutuja saattaa valita hevosen, joka on vetäytyvä, koska kokee sen ole- van samankaltainen itsensä kanssa, joskus taas hevosen, joka hakee heti kontaktia kuntou- tujaan eli hevonen edustaa jotain, mitä kuntoutuja kaipaa tai kokee menettäneensä. Hyvä terapiahevonen on osaava, kontaktinhaluinen ja herkkä, mutta silti omista rajoistaan kiinni pitävä. Hevosen tulee olla terapiankäyttöön soveltuva sekä luonteeltaan, että rakenteeltaan (Suomen Ratsastusterapeutit, i.a.). Terapiahevosen työstä ja tauotuksesta on myös huoleh- dittava ja töistä vapaalla ollessaan on huolehdittava, että hevonen saa riittävästi monipuolista liikuntaa ja vapaata ulkoilua lajitoveriensa seurassa. Myös terapiahevosen mieli tulee pitää virkeänä. Hevosavusteisessa terapiassa käytetään hyödyksi ihmisyyteen sisäsyntyi- sesti kuuluvaa tarvetta hakea tunneyhteyttä muihin ihmisiin ja eläviin olentoihin (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 36).

Hevosen kanssa työskentely tuottaa positiivista tunnetta ja kuntoutujan minäkäsitys jäsentyy (Mattila-Rautiainen, 2011, s. 15). Oppiminen ja minäkäsitys voidaan yhdistää, sillä aina kun opimme jotain taitoja tai kehitämme tietoaamme, opimme jotain itsestämme. Tiedon ja taidon oppimisen myötä minäkäsityksemme ohjaa meitä ajattelemaan esimerkiksi mitä osaamme ja mihin pystymme.

Viime vuosikymmenien aikana hevosen ja ihmisen välisen kommunikaatioyhteyden vahvistaminen maasta käsin, sekä hevosten kouluttaminen ovat lisääntyneet Suomessa (Lepistö, 2021, s. 199). Hevosta käsitellään usein maasta peruuttamisen, väistättämisen sekä vapaana ympyrällä juoksuttamisen avulla (mts. 200). Uskotaan, että kyseiset käsittelytavat aiheuttavat hevosessa pyydettyä kunnioittavaa käyttäytymistä ihmisen omaa tilaa kohtaan. Hevonen pyrkii liikkumaan paineesta poispäin (mts. 201). Hevonen reagoi myös laumassa tietyistä merkeistä ja pyydettyä kunnioittamaan muiden hevosten omaa tilaa.

4 HEVOSEN JA IHMISEN VÄLINEN SUHDE

Kaikki me tunnemme erilaisia tunteita, iloa, pelkoa, inhoa, häpeää, syyllisyyttä, rakkautta, liikutusta ja muita erilaisia tunteita (Alongi, 2021 s.12). Tunteita voidaan tuntea esimerkiksi jotakin toista ihmistä tai vaikkapa hevosta kohtaan. Tunteita voidaan kuvailla kokemuksellisenä informaationa. Tunteiden avulla saamme tietoa itsestämme, ympäristöstämme ja vuorovaikutussuhteistamme. Tunteet ohjaavat meitä toimimaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Hevonen pelkäänsä olemuksellaan herättää ihmisessä tunteita sekä mieli- ja muistikuvia (Mattila-Rautiainen, 2011, s.82). Jo hevosen näkeminen voi aiheuttaa ihmisessä erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi kiinnostusta, iloa, pelkoa, arkuutta ja halua päästä kontaktiin sen kanssa. Hevonen aistii herkästi ihmisten tunteita ja saattaa reagoida niihin ennen kuin ihminen edes itse tiedostaa tunteitaan (Alongi ym, 2021, s. 26). Laumaeläimille kuten hevosille ja ihmisille tapahtuu tahdosta riippumatonta peilausta, virittymistä ja kehollista samaistumista (Alongi ym., 2021, s.22). Hevoset lukevat erityisesti ihmisen kehonkieltä, mutta ne reagoivat myös tunnetiloihin (Lepistö, 2021, s. 202).

4.1 Hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus

Ihmisillä on vilpitön tarve luoda sujuvaa vuorovaikutusta hevosen kanssa ja kommunikoida hevoselle selkeästi (Alongi, ym. 2021, s.30). Välillä yrityksestä huolimatta ihminen ei osaa olla tarpeeksi selkeä kommunikoidessa hevosen kanssa ja sen vuoksi tunteet nousevat helposti pintaan ja värittävät vuorovaikutustilannetta. Usein ajatellaan, että hevosella on käyttöhäiriöitä, jotka todellisuudessa johtuvatkin ihmisen ja hevosen vuorovaikutuksen ongelmista. Hevonen viestii jatkuvasti toiminnallaan sen hetkistä olotilaansa. Hevonen ei toimi aina haluamamme mukaan, johon voi olla useita eri syitä. Hevonen ei joko ymmärrä mitä ihminen haluaa, se ei kykene toteuttamaan pyyntöämme fyysisen tai henkisen syyn vuoksi, se ei vielä osaa pyydettyä asiaa tai pyydetty asia ei ole hevoselle kannattavaa tai motivoivaa. Jos vuorovaikutus hevosen kanssa ei toimi, tilanteissa on usein asiakkaan tunteisiin liittyviä ansoja. Turhautuessaan ihminen voi myös itse tiedostamatta viestiä hevoselle jotakin, joka ei edistä yhteistyötä. Jos hevonen toimii asiakkaalle ei-toivotulla tavalla, tehdään hevosen reaktiosta omia, usein tunneperäisiä päätelmiä (mts. 31). Joskus ihminen voi ottaa hevosen toiminnan henkilökohtaisesti, esimerkiksi, jos hevonen ei tahdo, että ihminen ottaa

sitä kiinni laitumelta viedäkseen sen talliin. Joskus syynä käytökselle voi olla myös hevosen oma haluttomuus, kipu tai pelko jostain asiasta.

Hevosta käsitellessä asiakas joutuu joskus jonkin tunteen valtaamaksi ja pyrkii peittämään sen (Alongi, ym., 2021, s.38). Hevonen on kuitenkin taitava lukemaan ihmistä ja tunnistaa asiakkaan tunteen, vaikka hän sitä peittelisi. Tunteiden peittely lisää hevosen varauksellisuutta ihmistä kohtaan, koska hevosen mielestä tunteiden peittelyssä on jotain epäilyttävää. Tunteiden peittely vaikuttaa vuorovaikutukseen negatiivisesti, koska se heikentää ihmisen kykyä olla läsnä ja kommunikoida selkeästi.

Jokaisella ihmisellä on sisäitä puhetta ja se on joko positiivista tai negatiivista (Alongi ym., 2021 s. 43–44). Sisäinen puhe aiheuttaa tietoisten ajastusten yhdistymisen ennakkolouloihin sekä alitajuisiin uskomuksiimme. Jos sisäinen puhe on negatiivista, se alkaa rajoittaa, lannistaa ja johtamaan harhaan. Negatiivista puhetta ei aina kykene pysäyttämään ja itsepuhe on epärealistista sekä haitallista. Negatiivinen sisäinen puhe voi aiheuttaa hevosen kanssa vuorovaikutusongelmia eikä ihminen huomaa hevosen viestejä, koska hän keskittyy negatiivisiin tuntemuksiin. Hevosen käsittely kaikin tavoin on parhaimmillaan sallimista ja ohjaamista, eikä kurinpidon ylläpitämistä (Lepistö, 2021, s. 215). Negatiivisessa tunnetilassa olevaa ihmistä pyritään hevosen näkökulmasta välttämään, eikä hevonen koe esimerkiksi stressaantunutta ihmistä luotettavaksi, sillä tämän henkinen tila voi olla hevoseen nähden jopa uhkaava.

Mentalisaatio eli mielentäminen tarkoittaa taitoa, jossa ymmärrämme paremmin itseämme ja muita (Alongi ym., 2021, s.28). Mielentäminen tarkoittaa toimintaa, jossa käyttäytymistä havainnoidaan ja mietitään sen taustalla olevia tunteita, olotiloja kehollisia kokemuksia ja ajatuksia. Siinä siis tutkitaan vuorovaikutusta. Mielentämisen avulla meidän on helpompi ymmärtää erilaisia tilanteita kaikkien osapuolien näkökulmasta. Se on taito, jota pystyy harjoittelemaan ja opettelemaan. Hevosten kanssa tilanteet ovat usein hyvinkin tunnepitoisia kokemuksia, joissa ajattelemmme asioita usein vain omalta kannaltamme. Vuorovaikutusta on hyödyllistä oppia käyttämään niin, että välillä asiaa tarkastellaan esimerkiksi ulkopuolisen tarkkailijan tai hevosen näkökulmasta. Tunnepitoisen tilanteen tarkasteluun on hyödyllistä käyttää näkökulman vaihtamista, jotta pystymme mahdollisesti muuttamaan omaa käytötämme ja ymmärtämään hevosta ja itseämme paremmin.

4.2 Tutkimustuloksia hevosavusteisen toiminnan vaikuttavuudesta

Hevosavusteista terapiaa on tutkittu jonkin verran ADHD:n ja keskittymis- ja tarkkaavaisuuden hoidossa. Jang ym. (2015) tekemän tutkimuksen mukaan hevosavusteinen toiminta ja terapia on tehokas parantamaan ADHD:n ydinoireita ja tulosten perusteella hevosavusteinen toiminta ja terapia yhdessä voisivat olla toteuttamiskelpoinen hoitostrategia osana multimodaalista terapiaa ADHD-lapsille. Hevosen läsnäolo terapiassa lisää mielekkyyttä toiminnassa ja lapset pystyvät keskittymään toimintaan pitkäjänteisemmin (Valkas, 2015). Hevosen läsnäolo kehittää myös lasten impulssikontrollia, sillä he haluavat toimia hevosen hyvinvointia edistävällä tavalla. Tallissa on yleensä tietynlainen päivärytmi sekä tarkat säännöt, jotka koskevat kaikkia tallissa kävijöitä. Säännöt ja selkeä jäsennys auttavat usein keskittymis- ja tarkkaavaisuusvaikeudesta kärsivien lasten ja nuorten toimimista, sillä he tietävät mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan ja mitä tallissa ei saa tehdä. Päivärytmi mahdollistaa myös sen, että lapsi pystyy ennakoimaan mitä seuraavaksi täytyy tehdä. Lapselle, jolla on keskittymisvaikeuksia sääntöjen noudattaminen voi olla haastavaa, mutta hevosen läsnäollessa lapsi saattaa hyvin muistaa tallin säännöt. Valkkaan (2015) tekemässä tutkimuksessa todettiin, että ryhmämuotoinen kuntoutus sosiaalipedagogisen hevostoiminnan keinoin voi olla toimiva kuntoutusmuoto keskittymis- ja tarkkaavaisuusvaikeuksista kärsiville lapsille. Olisi kuitenkin hyvä huomioida yksittäisen lapsen kohdalla hyötyykö lapsi enemmän yksilö- vai ryhmäterapiasta.

Hevosavusteisen toiminnan hyödyntäminen kouluissa on Suomessa vielä vähäistä. Frederick ym, (2015) tutkimuksissa on kuitenkin todettu oppilaiden käyttäytymisen ja keskittymiskyvyn parantumista sekä aggressiivisuuden vähenemistä. Eläinavusteiset interventiot avaavat uusia mahdollisuuksia sosiaalipedagogiassa (Mickelsson, 2019). Kaikki eläimet helpottavat yhteyttä ja lisäävät kommunikaatiota, mutta hevosten käyttö sosiaalipedagogiassa tarjoaa ainutlaatuisen työkalun ryhmähengen rakentamiseen ja sisäisten vahvuuksien löytämiseen. Jokaisella oppilaalla on rooli ja arvo tallissa. Oppilaita ei nähdä esineinä, joita aikuisten on tuettava, vaan he toimivat osaavina osallistujina, jotka huolehtivat yhteisistä tehtävistä ja hevosista. Rothuizen ja Harbo (2017, s. 10) kuvaavat sosiaalipedagogisia lähestymistapoja inklusiiviseen pedagogiikkaan tähtääväksi; juuri siksi hevosavusteinen sosiaalipedagogiikka tarjoaa heikossa asemassa oleville oppilaille huolehtivan ympäristön ja tukee heidän mielekästä osallistumistaan. Kaikki tallilla tehtävät työt ovat arvokkaita ja tarpeellisia, olivat ne sitten hoitoa, ruokintaa, ratsastusta, ajoa tai tilojen

ylläpitoa. Tallin askareista vastuun ottaminen ja merkittävien uusien taitojen oppiminen kehittää itseluottamusta käytännön toimien ja dialogin avulla.

Hevosavusteisella toiminnalla on ollut positiivisia vaikutuksia muun muassa vuorovaikutustaitoihin, tunteiden käsittelyyn, mielialaan sekä tietoisuuteen itsestä. Beetz ym. (2012) tutkimuksen mukaan ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksessa kaikilla ikäryhmillä on todettu parantumista sosiaalisissa taidoissa, kuten tarkkaavaisuudessa, käytöksessä ja vuorovaikutuksessa, sekä mielialan paranemisessa. Lisäksi tutkimuksessa raportoidaan kohentumista koskien pelkoja, ahdistusta, yksinäisyyttä, levottomuutta sekä koettua fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa. Näyttöä on myös luottamuksen paranemisessa, aggression vähenemisessä sekä empaattisuuden ja oppimisen kohenemisessä. Hevosavusteinen toiminta voi auttaa ihmisiä parantamaan itsetuntoa, itsetietoisuutta, luottamusta ja empatiaa (WebMD, 2020; Bach ym., 2012). Vuorovaikutushäiriöiden kuntoutuksessa eläin voi toimia turvallisena siltena kohti ihmisten välistä vuorovaikutusta (Julius ym., 2013).

Hevosavusteinen terapia lievensi hyväksikäytettyjen lasten ja nuorten traumaoireita (Kemp ym., 2014) sekä toiminnan todettiin lisänneen myös psyykkistä ja sosiaalista toiminnallisuutta perheväkivaltaa kokeneilla lapsilla (CADTH, 2012). Srinivasan ym. (2018) tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan hevosavusteisen toiminnan avulla oli saavutettu lupaavia hahmottamiseen, toimintakykyyn, osaamiseen ja sensomotoriikkaan liittyviä tuloksia. Tutkimuksen mukaan hevos- ja eläinavusteinen terapia voi olla myös toimiva hoitomuoto pitkäaikaisille psykiatrisille potilaille, joilla on ollut väkivaltaista käytöstä (Nurenberg ym., 2015).

5 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Psykofyysinen fysioterapia on yksi fysioterapian erikoisaloista (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys, i.a.-a). Psykofyysisen fysioterapian tavoitteena on toimintakyvyn edistäminen kokonaisvaltaisesti sekä perusteena psykofyysinen eli ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Asiakkaiden kanssa työskennellessä tärkeää on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Psykofyysisessä fysioterapiassa asiakas saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja omaan elämään. Psykofyysisessä fysioterapiassa on mahdollista kokea, tunnistaa sekä hyväksyä oma kehollisuus. Kuntoutuksessa huomioidaan muun muassa hengitys, erilaiset asennot, liikkumisessa nousevat ajatukset ja kokemukset ja niiden merkitys kuntoutujalle. Tavoitteet laaditaan asiakkaan voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan. Psykofyysistä fysioterapiaa toteutetaan yksilö- tai ryhmäterapiana. Yhtenä tavoitteena terapialle on tukea asiakasta ottamaan etenevässä määrin vastuuta omasta kuntoutumisestaan.

Psykofyysinen fysioterapia sopii erityisesti ihmisille, joilla on esimerkiksi mielenterveys ongelmia kuten masennusta tai syömishäiriötä, toimintakykyhäiriötä, stressiä, unettomuutta, pitkittyneitä kiputiloja, ongelmia oman kehon tiedostamisessa tai trauman stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys, i.a.-a). Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan käyttää myös esimerkiksi fibromyalgia- ja migreeniasiakkaiden hoidossa ja toiminnallisten liikehäiriöiden hoidossa (Härkönen ym., 2016).

Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan toteuttaa niin julkisessa terveydenhuollossa kuin myös yksityisellä sektorilla, perus- ja erikoissairaanhoidossa sekä järjestöjen toiminnassa (Härkönen ym., 2016). Psykofyysistä fysioterapiaa toteuttavia tahoja on paljon, joten asiakaskunta ja kohderyhmät ovat todella laajat.

6 PSYKOFYYSISEN FYSIOTERAPIAN MENETELMÄT JA NIIDEN YHTEYS SOSIAALIPEDAGOGISEEN HEVOSTOIMINTAAN

Psykofyysisessä fysioterapiassa käytetään useita eri menetelmiä, joita on esimerkiksi liikeharjoitteet, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, rentoutus- ja vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet sekä pehmytkudoskäsitteilyt (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys, i.a.-b). Kuntoutuksen avulla kuntoutuja voi muun muassa oppia aistimaan oman kehon reaktioita, arvostamaan omaa kehoa, löytää selviytymiskeinoja, rentoutua, oppia stressinhallintaa sekä vuorovaikutustaitoja. Kuntoutuksessa saatujen oivallusten avulla asiakas pystyy myös vaikuttamaan kipujen ja oireiden syihin.

Hevosavusteisuus terapiassa tarjoaa oppimisympäristön, jossa kehollinen läsnäolo, hengityslikkeet, tunnesävyt, tunteet ja toiminnallisuus muodostavat esiin kutsuvan tilan, joka mahdollistaa uuden oppimista sekä myös haavoittuvuutta (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s.53). Eläinavusteisessa työskentelyssä voidaan hyödyntää katsekontaktia, fyysistä kontaktia ja yleistä vuorovaikutusta kuntoutujan ja eläimen välillä (mts. 203). Lisäksi eläimen kanssa voidaan tehdä myös toiminnallisempia asioita, kuten fyysisiä ja motorisia harjoitteita.

6.1 Mindfulness

Mindfulnessille ei ole vielä suoraa virallista suomenkielistä käännettä, mutta sitä kuvaavia sanontoja suomeksi ovat hyväksyvä tietoinen läsnäolo tai tietoisuustaidot (Yle, 2012). Mindfulness tarkoittaa ajatusten, tunteiden, kehon tuntemusten ja ympäröivän ympäristön tietoisuuden ylläpitämistä (Greater Good Magazine, i.a). Mindfulnessissa on oleellisena osana hyväksyminen, joka tarkoittaa, että kiinnitämme huomiota ajatuksiimme ja tunteisiimme tuomitsematta niitä. Tietyllä hetkellä ei ole oikeaa tai väärää tapaa ajatella tai tuntea. Kun harjoitteleme mindfulnessia, ajatuksemme virittyvät siihen, mitä aistimme nykyhetkessä sen sijaan, että muistelemme menneisyyttä tai kuvittelemme tulevaisuutta. Ihmiset viettävät usein aikansa menneen tai tulevan miettimisessä (Alongi ym., 2021, s.220). Hevonen elää tässä hetkessä. Hevosen kyky olla läsnä ja tässä hetkessä, ovat varmasti asioita, jotka vetävät meidät hevosen lähelle.

Vireystilaa, ajatusten säätelyä ja rauhoittamista on mahdollista harjoitella (Alongi ym., 2021 s.228). Harjoitteiden tarkoituksena on opetella hyväksyvää suhtautumistapaa itseensä ja ympäröivään maailmaan. Tietoisuustaitojen harjoittamisen on todettu laskevan stressiä, helpottavan kipuja ja vähentävän ahdistusta. Tietoinen läsnäolo voidaan yhdistää myös johonkin toimintoon tai liikkeeseen, kuten kävelyyn tai syömiseen. Yksinkertainen mindfulness harjoitus voi olla hengitykseen keskittyminen, jossa huomio tuodaan tähän hetkeen ja siihen, miten hengitys virtaa sisään ja ulos. Jos ajatukset lähtevät karkailemaan, keskittyminen palautetaan uudelleen nykyhetkeen ja hengitykseen. Ei ole kuitenkaan väärin, että ajatukset virtaavat harjoituksen aikana. Hevosen kanssa vastavuoroinen hengittäminen tarjoaa mielekkään ja turvallisen tilan tietoisin läsnäolon harjoittamiseen (Mattila-Rautiainen, 2011, s. 183). Tutkimuksen mukaan mindfulnessilla on hyödyllisiä vaikutuksia itsetuntoon, psyykkiseen hyvinvointiin, vuorovaikutukseen ja stressiin (Fazia ym., 2021).

Hevosille olennaista on rauhallisuus ja läsnäolo (Alongi ym., 2021, s.226). Me ihmiset taas olemme usein stressaantuneita, korkeassa vireystilassa ja omissa ajatuksissamme. Länsimaalaisessa kulttuurissa korostuu vahvasti tekeminen ja sitä voidaan nähdä myös hevosmaailmassa (Alongi ym., 2021, s. 223). Vaikka hevosen hoitaminen vaatiikin päivittäistä tekemistä, voi helposti käydä niin, että tekemisestä muodostuu ainoa mahdollinen olotila. Olemisen merkitys unohtuu. Hevonen vaatii ihmiseltä aktiivista läsnäoloa ja reagoi herkästi ihmisen toimintaan (Ikäheimo, 2013, s. 162). Tästä syystä hevonen on hyvä opettamaan vuorovaikutuksessa tarvittavaa läsnäoloa ja toisen ymmärtämistä. Hevosen kanssa voi harjoitella läsnäoloa tässä hetkessä esimerkiksi suorittamalla hitaammin kaikki hevosen kanssa tehtävät asiat (Alongi ym., 2021, s.234). Anna aikaa hevoselle ja seuraa mitä hevonen sinulle ilmaisee tai mitä aloitteita se tekee.

6.2 Rentoutus

Rentoutusmenetelmiä käytetään usein muiden hoitojen ohella (Elomaa & Sipilä, 2018). Harjoitteilla voidaan vaikuttaa fysiologisiin stressivasteisiin, kuten autonomisen hermoston aktiivisuuteen. Rentoutusmenetelmillä voidaan hoitaa esimerkiksi kipuun liittyvää lihasjännitystä ja negatiivisia tunnereaktioita, nukkumisongelmia sekä parantaa kivunhallintaa. Rentoutumiseen voidaan käyttää hengitys- ja keskittymisharjoituksia sekä lihasrentoutustekniikkaa. Menetelmien tarkoituksena on saada aikaan rentoutumisen kokemuksia ja saada tunnistettua niitä mahdollisimman konkreettisesti, kuten esim. hengityksen aistimukset ja lihaskireydet (Herrala ym., 2010, s.174–175). Kokemukset ovat aina yksilöllisiä, joten on tärkeää kokeilla rohkeasti erilaisia rentoutumistapoja ja -menetelmiä. Normaalisti rentoutuneisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen käyttää tiettyyn suoritukseen juuri vaadittavia ruumiin osia. Esimerkiksi sosiaaliset tilanteet voivat olla hyvinkin jännittäviä tai jopa pelottavia kokemuksia, joissa vaaditaan tilannekohtaista kykyä rentoutua. Jännitysoireiden voimakkuus ja kesto voi lieventyä, kun opetellaan rentoutumaan. Asioita, jotka muuten tuntuvat ylitsempääsemättömiltä, on helpompi käsitellä rentoutuneena. Heillä, jotka hallitsevat rentoutumisen on aktiivinen taito kerätä energiaa ja levätä sekä työskennellä tehokkaasti, kun on työn aika.

Sovelletussa rentoutuksessa perinteiset rentoutusmenetelmät ovat yhdistetty oppimistapah-tumiin (Elomaa & Sipilä, 2018). Sovelletussa rentoutuksessa tavoitteena on rentoutua nopeasti arkielämän tilanteissa siten, että rentoutuminen ohjautuu johonkin tilanteeseen, tuntemukseen tai esineeseen.

Intensiiviset rentoutusharjoitukset voivat olla tärkeä osa joidenkin hevosavusteista terapiaa (Mattila-Rautiainen, 2011). Esimerkki rentoutusharjoituksesta on harjoitus, jossa ihminen kokee hevosen sylin. Harjoituksessa maataan vatsallaan hevosen selässä tallissa ja intensiivisemmän harjoituksesta saadaan, kun maataan pimeässä tallissa peiton alla. Joillekin pelkkä makaaminen hevosen selässä saa aikaan rentoutumista.

6.3 Hengitys

Hengitys on tahdonalaista ja tahdosta riippumatonta (Alongi, ym., 2021, s.57). Autonominen hermosto, joka vastaa hengityksen säätelystä, jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan (Herrala ym., 2008, s. 76–77). Näillä osilla on usein vastakkaisia vaikutuksia elimistöön. Nopeaa toimintaa vaativat tilanteet aktivoivat sympaattista hermostoa, tällöin pulssi tihenee, keuhkoputket laajenevat ja sydämen iskuvoima kasvaa. Tällöin verenpaine nousee ja sisäelinten verisuonet supistuvat. Parasympaattisen hermoston tehtävänä on hidastaa sydämen sykettä, nopeuttaa ruoansulatusta ja supistaa keuhkoputkia. Tasapainoinen yhteistoiminta sympaattisen ja parasympaattisen hermoston välillä voi häiriintyä esimerkiksi stressitilanteissa. Autonominen hermoston avulla hengitämme ilman, että kiinnitämme siihen huomiota mutta pystymme myös itse tietoisesti säätelemään hengitystämme (Alongi, ym., 2021, s.57–58). Ihminen pystyy muuttamaan tietoisesti esimerkiksi hengityksen rytmiä ja voimakkuutta sekä suuntaamaan sitä alemmas vatsaan tai ylemmäs rintakehään. Hengityslihakset voidaan jakaa pää- ja apuhengityslihaksiin. Päähengityslihaksista tärkein on pallea, joka jännittyy sisänhengityksessä ja muodostaa alipaineen keuhkoihin, jonka seurauksena ilma alkaa virrata keuhkoissa (Mikkonen, 2020, s. 403).

Hengitys voi joskus olla epätasapainoista eli liiallista tai liian vähäistä (Herrala ym., 2008, s. 84–85). Tällaista voi esiintyä monestakin eri syytä, mutta esimerkkeinä voidaan käyttää ahdistuneisuutta, jännitystä tai psykosomaattista oireilua. Uhkaavissa tilanteissa elimistö valmistautuu toimimaan. Sympaattinen hermosto aktivoituu ja hengitystiheys lisääntyy. Liiallisen hengityksen seurauksena syke tihenee ja se saattaa menettää normaalin rytminsä aiheuttaen mahdollisesti esimerkiksi rintakipua. Rauhallisella ja syvällä hengityksellä ahdistuneisuus vähenee, turvallisuuden tunne lisääntyy ja ruumis rentoutuu, kun parasympaattinen hermosto aktivoituu. Samalla ihminen saa kokemuksen siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan elämäänsä ja hallitsemaan sitä.

Hengitykseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa biomekaanisiin, fysiologisiin/biokemiallisiin, psykologisiin sekä kulttuurillisiin sosiaalisiin tekijöihin (Mikkonen, 2020, s. 402). Biomekaanisia tekijöitä ovat muun muassa ryhtiin, lihasjännitykseen ja hengitystekniikkaan liittyvät tekijät. Fysiologisia tekijöitä ovat esimerkiksi allergiat, sairaudet ja kipu.

Psykologisia tekijöitä ovat muun muassa tunteet, persoonallisuustekijät ja tietoisuus hengityksestä. Kulttuurillisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi vaatetus tai ulkonäölliset ihanteet.

Hengityksen avulla pyritään parantamaan kehon ja mielen toimintaa (Mikkonen, 2020, s. 401). Harjoitukseen kuuluu yleensä hengityksen säätely sekä kokemuksellinen hengityksen tarkkailu. Hengitysharjoituksia antavalla terapeutilla olisi hyvä olla perusharjoituksista omakohtaista kokemusta. Terapiatyössä hengitysharjoituksia tullaan varmasti käyttämään jatkossakin entistä enemmän, sillä niiden vaikuttavuudesta on näyttöä ja esimerkiksi suurin osa kivusta kärsivistä hyötyy niistä. Kun hengitystä oppii tarkkailemaan, on mahdollisuus tulla tietoiseksi omasta hengitystavastaan ja tätä kautta hengitystä on mahdollista ohjata erilaisissa hengitysharjoituksissa ja saavuttaa tietoisesti aktiivinen rentoutuminen (mts. 405).

Hengityksestä tietoiseksi tulemisella ja hengityksen tietoisella muuttamisella on monia etuja (Vandenborre, 2017). Hengityksellä voit rauhoittaa itsesi ja maadoittaa kehosi sen avulla. Hengitys auttaa tiedostamaan ja käsittelemään tunteita sekä rauhoittamaan mieltä. Hevonen huomaa tämän ja muuttuu myös rauhallisemmaksi, koska hevonen viihtyy parhaimmillaan rauhallisen ihmisen kanssa. Hevonen kertoo myös itse hengittämällä sen sisäisestä olotilasta (Mattila-Rautiainen, 2011, s.183). Tarkkailemalla hengitystä ja työskennellen hengityksen kanssa tulee tietoisemmaksi omasta kehosta ja täten pystyy käyttämään kehonkieltä selkeämmin ja tehokkaammin hevosen kanssa toimiessa (Vandeborre, 2017).

6.4 Kehotietoisuus

Kehotietoisuus on kokonaisvaltaista ja syvää hahmottamista, itsen tiedostamista, hallintaa ja ymmärrystä (Herrala ym., 2008, s.32). Kehotietoisuudella tarkoitetaan kehon subjektiivista kokemista (Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2021). Esimerkkejä kehotietoisuudesta on sydämen sykkeen aistiminen, lihasten toiminnan havaitseminen, sekä lämpötilan ja asennon tunteminen. Kehotietoisuuden kautta syntyy yhteys itseän ja omiin tarpeisiin (Wilenius, 2021).

Kehollinen tietoisuus helpottaa tunnistamaan ja tulkitsemaan aistien tuottamaa tietoa (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 37). Erilaiset aistimuksen kuten pehmeä, kutittava ja

kuvottava yhdistyvät tunteiden kanssa kuten ilo, viha ja suru. Kehotietoisuuden avulla pystymme tunnistamaan etäisyyden, läheisyyden sekä tilan antamisen ja ottamisen vaikutusta vuorovaikutukseen. Myös elinjärjestelmien kautta pystytään tarkastelemaan kehotietoisuutta (Herrala ym., 2008, s.32). Näitä järjestelmiä ovat motorinen järjestelmä, psyykinen järjestelmä, autonominen järjestelmä, immunologinen järjestelmä sekä endokriininen järjestelmä. Tunteet, ajatukset ja havainnot ovat psyykkisen järjestelmän reaktioita. asennot, asentomallit, rentoutuminen ja lihasjännitykset ovat esimerkkejä motorisen järjestelmän reaktioista.

Neurofysiologisten käsitysten mukaan voidaan selittää, millä tavalla hevosen liikkeet ja hevosen kanssa toimiminen parantavat asiakkaan kehotietoisuutta (Mattila-Rautiainen, 2011, s.16). Kehotietoisuus on kaiken tavoitteellisen liikkumisen ja psyykkisen toiminnan perusta. Hevosen kanssa toimiminen tai siitä huolehtiminen kohentavat yksilön itsemääräytymisen tunnetta, joka syntyy siitä, että ihminen huomaa toimintojensa johtavan tarkoitettuun tulokseen (mts. 20). Kun yksilö saa useasti positiivista palautetta, hänen minäkäsityksensä jäsentyy selkeämmäksi. Hevosen kanssa toimiminen parantaa myös ihmisen hahmotuskykyä tietyssä tilassa.

Hevosen ja ihmisen välinen kommunikointi on nonverbaalista, jonka vuoksi vuorovaikutus sisältää paljon monitahtoista kehollista ilmaisua (Ikäheimo, 2013, s. 162). Hevonen on asiakkaan kanssa voimakkaasti läsnä ja reagoi ihmisen pienimpiinkin tunteisiin ja kehoviesteihin, tämä antaa terapeutille selkeämmän kuvan siitä, miten asiakas kokee itsensä ja miten hän suhtautuu ympäröivään maailmaan (Mattila-Rautiainen, 2011, s.177).

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa käytettävistä psykofyysisen fysioterapian menetelmistä Toiskan henkilökunnalle ja asiakkaille sekä yhteistyökumppaneille.

Tavoitteena on koota opas psykofyysisen fysioterapian menetelmistä sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa perhekoti Toiskan koulutus- ja markkinointikäyttöön. Opas toimii tulevaisuudessa myös yhtenä perehdytysoppaana Toiskan työntekijöille.

8 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastusta tai toiminnan järjestämistä (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s.9, 51, 56). Toiminnallisessa opinnäytetyössä lopullisena tuotoksena on ammatilliseen käyttöön kohderyhmän mukaan esimerkiksi opas, kirja, vihko, portfolio tai järjestetty tapahtuma. Tämän vuoksi raportoinnissa on käsiteltävä tuotokseen käytettyjä keinoja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään visuaalisiin ja viestinnällisiin keinoin luomaan kokonaisilme, josta näkee tavoitellut päämäärät. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse välttämättä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä.

Toiminnallisen opinnäytetyön alussa olisi hyvä tehdä toimintasuunnitelma, jotta opinnäytetyön tavoitteet ja ideat ovat harkittuja, perusteltuja ja tiedostettuja (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s.26–28). Toimintasuunnitelmasta tulee esiin, miten tehdään, mitä tehdään ja miksi tehdään. Toimintasuunnitelman tarkoituksena on jäsenellä työn tekijälle, mitä hän on tekemässä. Suunnitelmassa edetään lähtötilanteen kartoitukseen, jossa mietitään mm. idean tarpeellisuutta ja seurataan aiheeseen liittyvää ajankohtaista keskustelua. Suunnitelmassa pohditaan myös, miten ideat ovat toteutettavissa ja millä aikataululla niihin päästään. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tarkoitus esittää tutkimuskysymystä eikä tutkimusongelmaa, jos toteutustapaan ei kuulu myös selvityksen tekeminen (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s.30). Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu tukittuun tietoon ja se kaipaa teoreettista viitekehystä.

8.1 Toteutus

Keväällä 2021 aloitimme aiheen miettimisen ja suuntaa antavan idean jälkeen aloimme otamaan yhteyttä mahdollisiin toimeksiantajiin. Laitoimme viestejä useisiin paikkoihin, mutta harvasta paikasta saimme mitään vastauksia. Toiskasta meille vastattiin ja he ottivat meidät mielellään tutustumaan ja ideoimaan opinnäytetyön aihetta. Syksyllä 2021 vierailimme toimeksiantajan luona ja tutustuimme heidän maatilansa toimintaan. Pohdimme yhdessä aihetta. Aiheen varmistuttua aloimme etsimään tietoa ja tutustumaan siihen, millaisia opinnäytetöitä kyseisestä aiheesta oli aiemmin tehty. Opinnäytetyöviikolla jatkoimme laajempaa tiedonhakua sekä koostimme tiedonhakusuunnitelmaa. Tiedonhaussa haastavuutta aiheutti se, että tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä ei ollut saatavilla kovin paljon.

Joulukuussa teimme opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi. Keväällä 2022 kävimme Toiskassa, jossa meille toteutettiin sosiaalipedagogista hevostoimintaa erilaisin menetelmin viitenä eri kertana. Samalla kuvasimme opinnäytetyön oppaaseen kuvia. Opinnäytetyöviikot käytimme tiedonhakuun ja virallisen työn kirjoittamiseen. Virallista työtä koostaessa ongelmalliseksi esiintyi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja psykofyysisen fysioterapian menetelmien yhdistäminen, sillä suoraa yhteyttä kyseisten asioiden välillä ei kovin monesta luotettavasta lähteestä löytynyt. Kesän aikana opinnäytetyön tekeminen oli hieman tauolla ja sitä jatkettiin vasta kesän loppupuolella. Elokuun aikana työhön koostettiin vielä teoriaosuutta ja luotiin opas.

Opinnäytetyön tekijöistä toiselle toteutettiin sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja toinen toimi valokuvaajana ja ulkopuolisena tarkkailijana. Omakohtaiset sosiaalipedagogisesti toteutetut terapiatilanteet ja niiden analysointi ulkopuolelta antoivat meille hyvin konkreettista tietoa siitä, mitä psykofyysisen fysioterapian menetelmiä toimeksiantajamme työnkuvasta löytyy. Omien kokemusten myötä prosessin aikana huomasimme myös todellisesti sen, että sosiaalipedagoginen hevostoiminta antaa psykofyysisessä fysioterapiassa korostuvalle kehon ja mielen yhteyden harjoittamiselle erilaisia menetelmiä. Omakohtaisia kokemuksia ja niistä nousseita menetelmiä pystyi peilaamaan prosessin aikana tutkittuun tietoon, joka selkeytti työmme aihetta. Kirjoitimme opinnäytetyöprosessin aikana päiväkirjaa toimeksiantajalla käyntien jälkeen, jotta asioiden muistaminen ja jäsentely olisi selkeämpää. Päiväkirjaan molemmat kirjasivat oman näkemyksensä terapiatilanteesta. Tällä tavoin oli mielenkiintoista seurata miten tiettyjen tilanteiden tunteet ja toimintatavat erosivat tai yhtenivät hevosteraapien kokijan ja tarkkailijan roolissa. Päiväkirjaan oli myös työn aikana helppo palata ja muistella mitä elementtejä vierailujen aikana on kokeiltu. Jokaisella terapiakerralla keskustelimme myös Toiskan ohjaajan kanssa koetuista tuntemuksista. Ohjaaja vastavuoroisesti kertoi meille, mitä hän oli terapian aikana havainnoinut. Tämä helpotti esimerkiksi oppaan konkreettisten harjoitteiden ideointia.

8.2 Oppaan laatiminen

Oppaan laatiminen aloitettiin teoreettisen tiedon keräämisen jälkeen. Teoreettisen tiedon keräämisessä tuli ottaa huomioon psykofyysisen fysioterapian ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tietojen soveltaminen ja yhdistäminen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Aluksi opasta suunniteltaessa ongelmaksi ilmeni se, miten teoreettinen tieto liitettäisiin selkeästi kuvien joukkoon. Tähän löysimme kuitenkin suunnittelun myötä ratkaisun. Opasta suunniteltaessa mietittiin, miten siitä saisi mahdollisimman helposti ymmärrettävän ja visuaalisesti hienon. Kuvien avulla oli tarkoitus tuoda esiin oppaan visuaalista puolta sekä hahmotella lukijalle eri menetelmiä. Kuvien avulla pystytään myös mukautumaan tilanteiden tunnelmaan. Opas kaipasi teoreettisen tiedon ja kuvien lisäksi vielä lisää selkeytystä siitä, mitä sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa voidaan harjoitella. Laadimme yhdessä toimeksiantajan kanssa oppaaseen konkreettiset harjoitukset psykofyysisen fysioterapian menetelmille, jotta sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja psykofyysisen fysioterapian menetelmien yhteneväisyys olisi lukijana helpompi hahmottaa tutkittuun tietoon perustuvan tekstin yhteydestä.

Oppaan laatimiseen on käytetty Canva nimistä sovellusta. Jo alussa sovimme yhteistyöhön kanssa, että oppaasta tulee julkinen. Opas liitetään Theseukseen pdf-tiedostona sekä myös opinnäytetyön liitteeksi. Työstä toteutettiin myös A5-kokoinen konkreettinen opas, josta pystytään selkeästi näkemään, millainen opas on, jos toimeksiantaja haluaa niitä itselleen teettää useamman kappaleen. Opas toimitetaan toimeksiantajalle opinnäytetyöprosessin päätyttyä.

8.3 Eettisyys

Teimme kirjallisen yhteistyösopimuksen toimeksiantajan eli perhekoti Toiskan kanssa. Yhteistyösopimuksessa tulee esille esimerkiksi opinnäytetyömme aihe ja eri osuuksien käyttöoikeudet. Toimeksiantajan kanssa teimme sopimuksen myös siitä, että heidän on lupa käyttää meidän ottamia kuvia erilaisiin käyttötarkoituksiin, kuten markkinointiin. Markkinoinnissa ei ole eettistä käyttää Toiskan omien asiakkaiden kuvia, joten meistä otettujen kuvien myötä he saavat paljon valokuvia eri käyttöön. Työn tekemisessä otamme huomioon fysioterapeutin eettiset periaatteet. Periaatteita ovat esimerkiksi vastuu työn laadusta, asiakkaan kunnioittamisesta ja kyvystä tehdä moniammatillista yhteistyötä (Suomen Fysioterapeutit ry,

2014). Lisäksi olemme noudattaneet Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiä periaatteita.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa käytettävistä psykofyysisen fysioterapian menetelmistä Toiskan henkilökunnalle ja asiakkaille sekä yhteistyökumppaneille. Tavoitteena oli koota opas psykofyysisen fysioterapian menetelmistä sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa perhekoti Toiskan koulutus- ja markkinointikäyttöön. Oppaan on tarkoitus toimia tulevaisuudessa myös Toiskan yhtenä perehdytysoppaana. Opinnäytetyömme aihe on tärkeä, sillä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuutta pitäisi saada enemmän ihmisten tietoisuuteen. On tärkeää, että jokaiselle löytyy oma tapa toteuttaa terapiaa. Joskus eläimen avulla on esimerkiksi helpompi ilmaista tunteita, joita ei osaa ääneen sanoa. Toivottavasti tulevaisuudessa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuudesta löytyy enemmän tutkimustietoa.

Aiheen valintaan vaikutti molempien aiempi hevostausta. Päätimme, että on mielekästä tehdä opinnäytetyö aiheesta, joka kiinnostaa molempia, jotta myös työn tekeminen olisi tasapuolista ja innostavaa. Psykofyysinen fysioterapia oli molempien mielestä yksi mielenkiintoisimpia opintokokonaisuuksia koulun aikana, joten halusimme toteuttaa työmme suuntautuen psykofyysiseen fysioterapiaan. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja siihen yhdistetty psykofyysinen fysioterapia valikoitui aiheeksi toimeksiantajamme ehdotuksesta. Aluksi meillä oli tarkoitus tutkia toimeksiantajan asiakkaiden käyttäytymistä psykofyysiseen fysioterapiaan peilaten, mutta eettisistä syistä päätimme toteuttaa opinnäytetyön sovelletulla tavalla, jota ei ainakaan meidän tietojemme mukaan ole ennen fysioterapeuttien puolelta toteutettu. Saimme hienon mahdollisuuden kokeilla itse hevosterapiaa ja pystyimme tätä kautta toteuttamaan työmme toiminnallisena opinnäytetyönä. Aiheeseen perehtymisen myötä pystymme hyödyntämään tulevaisuudessa asiakastyössä paremmin psykofyysisen fysioterapian menetelmiä.

Mielestämme oppaan koostaminen onnistui suunnittelun jälkeen hyvin ja saimme koottua siitä yksinkertaisen ja helposti ymmärrettävän. Oppaasta tulee selkeäsi esiin psykofyysisen fysioterapian menetelmien käyttö sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Saimme esimerkkiharjoitusten avulla selkeytettyä opasta paljon. Esimerkkiharjoitukset ovat konkreettisia talliyhteisössä suoritettavia harjoitteita, joissa esiintyy psykofyysisen fysioterapian eri menetelmiä.

Aluksi aikaa kului itse aiheeseen tutustuen, sillä vaikka molemmilla on hevostaustaa, niin sosiaalipedagoginen hevostoiminta oli aiheena melko uusi. Tämänkin takia oli hienoa, että saimme ensin itse kokeilla ja havainnoida hevosterapiaa. Aiheen valinta oli haastava, mutta erittäin mielenkiintoinen. Tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä ei ollut helppo löytää, eikä niitä loppujen lopuksi ollut paljon saatavilla. Tämä aiheutti meille opinnäytetyötä tehdessä hieman ongelmia. Onneksi löysimme kuitenkin tarpeeksi hyviä lähteitä, joista saimme työn koostettua. Suoraa yhteyttä psykofyysisen fysioterapian menetelmien ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan välille ei kovin monesta luotettavasta lähteestä löytynyt, joten tietoa tuli osata jäsenellä ja soveltaa. Paljon aikaa opinnäytetyön tekemisessä menikin tiedonhankintaan ja asioiden jäsentelyyn. Lähteinä käytimme kirjallisuutta, verkkolähteitä, artikkeleita sekä tutkimuksia.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin. Yhteydenotto tapahtui prosessin aikana soittamalla, viesteillä sekä käynneillä heidän luonaan. Toiskan tallista on julkaistu myös kirja, jossa kerrotaan esimerkiksi Toiskan arvoista ja käytänteistä. Luimme tämän kirjan ja saimme sitä kautta lisää tietoa siitä, millaiset arvot ja menetelmät toimeksiantajamme yhteisössä on. Tämä helpotti meitä Toiskassa käyntien lisäksi esimerkiksi hahmottelemaan millainen opas voisi visuaalisuudeltaan olla. Toimeksiantajan puolelta saimme ideoita ja vinkkejä, miten opinnäytetyötä voisi lähteä toteuttamaan, sekä apua ongelmatilanteissa. Vierailut toimeksiantajan luona pitivät sisällään sosiaalipedagogista hevostoimintaa sekä juttelua opinnäytetyön etenemisestä ja ideoinnista.

Opinnäytetyön tekemisessä oli monia eri opettavaisia vaiheita, joita tarvitsemme tulevaisuudessa myös työelämässä. Työn tekeminen opetti esimerkiksi kirjoitustaitoa, yhteistyötaitoja, lähdekriittisyyttä, arviointitaitoja, ongelmanratkaisukykyä, paineensietokykyä, tiedon soveltamista sekä päättely- ja perustelutaitoja. Yhteistyö sujui meidän kirjoittajien kesken sujuvasti ja ongelmatilanteissa pyysimme apua ulkopuolisilta tai tosiltamme. Työn aikana erityisesti lähdekriittisyyden tarkasteleminen parantui huomattavasti. Työn laajuuden ansioista tulevaisuudessa on varmasti myös helpompi etsiä ja löytää luotettavia lähteitä eri tietokannosta. Kirjoittaminen ja asioiden jäsentely antaa varmasti tulevaisuuden työelämän kirjauttamiselle paljon etuja.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista, jos sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja psykofyysisen fysioterapian menetelmiä tutkittaisiin jollain kohderyhmällä. Tutkimuksessa voitaisiin seurata esimerkiksi tietty viikkomäärä palautumista, unta ja stressiä Firstbeat-mittarin avulla sosiaalipedagogisen hevostoiminta jakson aikana ja sen jälkeen. Firstbeat-mittauksen avulla pystyttäisiin esimerkiksi seuraamaan hevostoiminnassa suoritettavien psykofyysisten harjoitusten aikana sykkeen vaihteluita. Tämän lisäksi voitaisiin toiminnassa mukana olevia kohderyhmäläisiä sekä toiminnan toteuttajia haastatella tunteistaan, havainnoistaan ja kokemuksistaan.

LÄHTEET

- Alongi, K., Mannila, L., Airaksinen, S. (2021). *Tunnetaitoja hevosihmisille*. Readme.fi
- Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2012). *Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: the influence on self-image, self-control and trust*. *Clinical child psychology and psychiatry*. https://docs.wixstatic.com/ugd/454a33_1aafc458b9ce4c889deb39b559db2c18.pdf
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). *Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin*. *Frontiers in psychology*, 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- CADTH, (2012). *Therapy dogs and horses for mental health. A review of the clinical effectiveness. Summary with critical appraisal*. Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health. <https://www.cadth.ca/sites/default/files/pdf/htis/aug-2012/RC0381%20Therapy%20Animals%20final.pdf>
- Elomaa, M., Sipilä, R. (2018). *Psykologisia menetelmiä*. Kipu. Kustannus Oy Duodecim.
- Ervast, L., Raukola-Lindblom, M. (2021). *Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä-tutkittua tietoa ja kokemuksia*. Sanasilta Oy.
- Fazia, T., Bubbico, F., Berzuini, G., Tezza, L. D., Cortellini, C., Bruno, S., & Bernardinelli, L. (2021). *Mindfulness meditation training in an occupational setting: Effects of a 12-weeks mindfulness-based intervention on wellbeing*. *Work (Reading, Mass.)*, 70(4), 1089–1099. <https://doi.org/10.3233/WOR-210510>
- Frederick, K. E., Hatz, J. I., Lanning, B. (2015). *Not just horsing around: the impact of equine-assisted learning on levels of hope and depression in at-risk adolescents*. <https://static1.squarespace.com/static/5e5016328c139a1b1c10f6a5/t/5fdcdf78db55d2402931028a/1608310651739/Not+just+horsing+around...eal++on+hope+and+depression.pdf>
- Greater Good Magazine (i.a). *What is mindfulness*. <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition#what-is-mindfulness>
- GreenCare Finland (2020-b). *Mitä on Green Care*. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>
- GreenCare Finland. (2020-a). *Eläinavusteiset menetelmät*. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>
- GreenCare Finland. (2020-c). *Eläinavusteinen kuntoutus*. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/>

- Haapala, E., Suomela-Markkanen, T. (2018). *Kysely eläinavusteisesta terapiasta*. Kela. https://www.kela.fi/documents/10180/751941/el%C3%A4navusteinen_terapia.pdf/c55d1afe-99e4-4df3-8fda-2b1426d08785
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. (2008). *Psykofyysinen ihminen*. WSOY Oppimateriaalit.
- Hoagwood, K. E., Acri, M., Morrissey, M., & Peth-Pierce, R. (2017). *Animal-Assisted Therapies for Youth with or at risk for Mental Health Problems: A Systematic Review*. *Applied developmental science*, 21(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1134267>
- Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K., Sipari, S. (2016). *Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona: Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa*. Kelan tutkimus. <https://docplayer.fi/19803902-Psykofyysinen-fysioterapia-kuntoutusmuotona.html>
- Ikäheimo, K. (toim.). (2013). *Karvaterapiaa*. Solution Models House.
- Jang, B., Song, J., Kim, J., Kim, S., Lee, J., Shin, H. Y., Kwon, J. Y., Kim, Y. H., & Joung, Y. S. (2015). *Equine-Assisted Activities and Therapy for Treating Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.), 21(9), 546–553. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0067>
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D., Uvnäs-Moberg, K. (2013). *Attachment to pets. An integrative view of human-animal relationships with implications for therapeutic practice*. Hogrefe Publishing USA. https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764425_preview.pdf
- Kemp, K., Signal, T., Botros H., Taylor, N., Prentice, K. (2014). *Equine facilitated therapy with children and adolescents who have been sexually abused: A program evaluation study*. *Journal of Child and Family Studies* 23, 558–566. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6132374/>
- Laitinen, A. (i.a). *Hevosavusteinen toiminta*. Hippolis Ry. http://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Luku_8_Hevoset_ja_kunta.pdf
- Lepistö, T. (2021). *Hevonen on kuin ihmisen mieli: henkisen hevostaidon kirja*. Basam Books. Lipponen, M. & Vehmasto, E. 2019. *Sosiaalipedagoginen hevostoiminta: Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti*. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Luonnonvarakeskus.
- Luonnonvarakeskus (Luke). (2021). *Sosiaalipedagogiselle hevostoiminnalle on koottu laatukriteerit ja vaikuttavuusmalli*. <https://www.luke.fi/fi/uutiset/sosiaalipedagogiselle-hevostoiminnalle-on-koottu-laatukriteerit-ja-vaikuttavuusmalli>

- Mattila-Rautiainen, S. (toim.). (2011). *Ratsastusterapia*. PS-kustannus.
- Mickelsson, R. (2019). Harnessing horses in social pedagogy: Equine-assisted social education in a school context. *International Journal of Social Pedagogy*.
<https://www.scienceopen.com/hosted-document?doi=10.14324/111.444.ijsp.2019.v8.x.003>
- Mikkonen, J. (2020). *Jooga, hengitys ja rentoutuminen*. Teoksessa H., Luomajoki., P. Koho., T. Ojala., T. Röning., J. Takatalo., S. Tarnanen., R. Holopainen., J. Mikkonen., K. Ekström. & J.P. Kouri. (toim.), *Ammattilaisen kipukurja*. (s. 403–404). VK-Kustannus.
- Mueller, M.K., & McCullough, L. (2017). *Effects of Equine-Facilitated Psychotherapy on Post-Traumatic Stress Symptoms in Youth*. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1164–1172. https://55b99420-ce55-4c21-a52a-6b7f4eae90f6.filesusr.com/ugd/454a33_7532e167a4da42459ea5b62a1f934d6b.pdf
- Nivala, E. & Ryyänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Gaudeamus
- Nurenberg, J. R., Schleifer, S. J., Shaffer, T. M., Yellin, M., Desai, P. J., Amin, R., Bouchard, A., & Montalvo, C. (2015). *Animal-assisted therapy with chronic psychiatric inpatients: equine-assisted psychotherapy and aggressive behavior*. *Psychiatric services* (Washington, D.C.), 66(1), 80–86. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201300524>
- Rothuizen, J.J., & Harbo, L.J. (2017). *Social Pedagogy: An Approach Without Fixed Recipes*. *International Journal of Social Pedagogy*. <https://www.scienceopen.com/hosted-document?doi=10.14324/111.444.ijsp.2017.v6.1.002>
- Sosiaalipedagogiikka.fi, (2022). *Sosiaalipedagogiikka*. <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>
- Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry, (i.a). *Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta?* <https://www.hevostoiminta.net/>
- Srinivasan, S. M., Cavagnino, D. T., & Bhat, A. N. (2018). *Effects of Equine Therapy on Individuals with Autism Spectrum Disorder: a Systematic Review*. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 5(2), 156–175. <https://doi.org/10.1007/s40489-018-0130-z>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (30.8.2021). *Lääketieteen sanasto: kehotietoisuus*. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04207/kehotietoisuus?q=kehotietoisuus>
- Suomen Fysioterapeutit ry. (2014). *Fysioterapeutin eettiset ohjeet*. https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wpcontent/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf

- Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys. (i.a.-a). *Mitä on psykofyysinen fysioterapia?* <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/>
- Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys. (i.a.-b). *Menetelmät ja hyödyt.* <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/menetelmat-ja-hyodyt/>
- Suomen ratsastajainliitto. (i.a). *Sosiaalipedagoginen hevostoiminta.* <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/sosiaalipedagoginen-hevostoiminta/>
- Suomen Ratsastusterapeutit. (i.a.). *Terapiahevonen.* <https://suomenratsastusterapeutit.fi/ratsastusterapia/>
- Toiska. (2021). *Me.* Haettu 21.12.2021. <https://toiska.net/me/>
- Valkas, S. (2015). *"Se oli rauhallinen, pidin siitä" – kokemuksia sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta lasten keskittymis- ja tarkkaavuusvaikeuksien ryhmäkuntoutusmuotona.* SPHT - koulutuksen lopputyö, Ypäjän Hevosopisto ja Turun yliopiston Brahea-keskus. https://bin.yhdistysavain.fi/1601135/picCZldhF86ZwQAZQdmo0RXXCH/Valkas_2015.pdf
- Vandenborre, K. (2017). *Connecting with your horse through your breath.* Horsefulness training. <https://horsefulnesstraining.com/connecting-with-your-horse-through-your-breath/>
- WebMB. (2020). *What Is Equine Therapy and Equine-Assisted Therapy?* <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-equine-therapy-equine-assisted-therapy>
- Wilenius, T. (18.2.2021). *Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely.* <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285/tunteet-stressi-kehotietoisuus-ja-syomisen-saately?q=kehotietoisuus>
- Yle. (2012). *Mindfulness-mitä se on.* <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/03/30/mindfulness-mita-se>

LIITTEET

Liite 1. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa käytettävät psykofyysisen fysioterapian menetelmät -opas



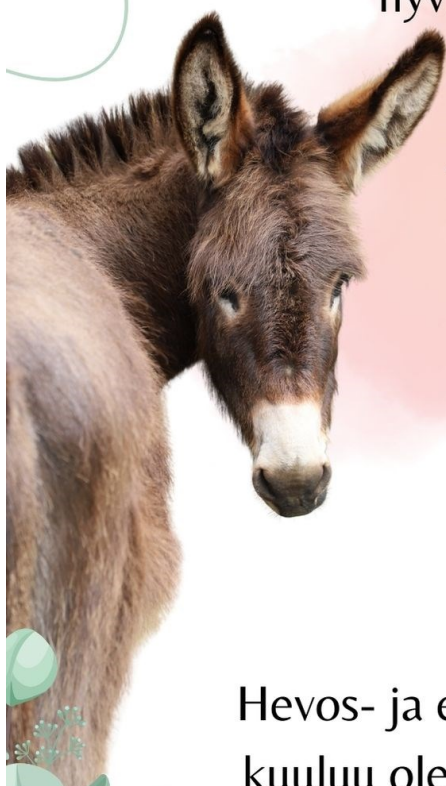
Sosiaalipedagogisessa
hevostoiminnassa
käytettävät psykofyysisen
fysioterapian menetelmät

Viivi Lassila &
Sofia Sillanpää



Toiska

Toiska on Koskenkorvalla sijaitseva green care maatila, jossa toimii 7-paikkainen perhekoti, terapeutin talli sekä voimavaratilan hyvinvointipalvelut



Toiska on suomen ensimmäinen sote-talli, joka tarkoittaa moniammatillisen tiimin tarjoamia laadukkaita sosiaalihuollon ja kuntoutuksen palveluita talliympäristössä

Hevos- ja eläinavusteinen toiminta kuuluu olennaisena osana Toiskan jokapäiväiseen arkeen

Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia on yksi fysioterapian erikoisaloista, jonka tavoitteena on toimintakyvyn edistäminen kokonaisvaltaisesti ⁽¹⁾

Psykofyysisessä fysioterapiassa käytetään useita eri menetelmiä, joita ovat esimerkiksi liikeharjoitteet, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, rentoutus- ja vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet sekä pehmytkudoskäsittelyt ⁽²⁾

Psykofyysisessä fysioterapiassa asiakas saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja omaan elämään. ⁽¹⁾



Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa keskitytään vuorovaikutukseen hevosen ja ihmisen välillä talliyhteisössä.⁽³⁾

Sosiaalipedagogista hevostoimintaa käytetään mm. oppimisen tukena, lastensuojelun tukitoimena, ikäihmisten viriketoiminnassa, tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä sosiaalisten taitojen oppimisessa, päihde- ja mielenterveystyössä sekä kuntouttavassa työtoiminnassa ⁽⁴⁾

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisen kasvuun ja hyvinvoinnin tukemiseen ⁽⁴⁾



5

Hengitys



Hengityksen avulla pyritään parantamaan kehon ja mielen toimintaa (5)

Ihminen pystyy muuttamaan tietoisesti esimerkiksi hengityksen rytmiä ja voimakkuutta sekä suuntaamaan sitä alemmas vatsaan tai ylemmäs rintakehään (6)

Kun hengitystä oppii tarkkailemaan, on mahdollisuus tulla tietoiseksi omasta hengitystavastaan (5)

Kehotietoisuus

Kehotietoisuus tarkoittaa kehon subjektiivista kokemista. Esimerkkejä kehotietoisuudesta on sydämen sykkeen aistiminen, lihasten toiminnan havaitseminen, sekä lämpötilan ja asennon tunteminen. Kehotietoisuuden kautta syntyy yhteys itseen ja omiin tarpeisiin ⁽⁷⁾



Kehollinen tietoisuus helpottaa tunnistamaan ja tulkitsemaan aistien tuottamaa tietoa. Erilaiset aistimukset kuten pehmeä, kutittava ja kuvottava yhdistyvät tunteiden kanssa kuten ilo, viha ja suru. ⁽⁸⁾

Kehotietoisuus on kaiken tavoitteellisen
liikkumisen ja psyykkisen toiminnan perusta
(9)

Hevosen kanssa
toimiminen tai siitä
huolehtiminen
kohentavat yksilön
itsemääräytymisen
tunnetta, joka syntyy
siitä, että ihminen
huomaa toimintojensa
johtavan tarkoitettuun
tulokseen (9)



Kun yksilö saa useasti positiivista palautetta, hänen
minäkäsityksensä jäsentyy selkeämmäksi. Hevosen
kanssa toimiminen parantaa myös ihmisen
hahmotuskykyä tietyssä tilassa (9)

Mindfulness

Mindfulness tarkoittaa ajatusten, tunteiden, kehon tuntemusten ja ympäröivän ympäristön tietoisuuden ylläpitämistä ⁽¹⁰⁾

Mindfulnessissa on oleellisena osana hyväksyminen, joka tarkoittaa, että kiinnitämme huomiota ajatuksiimme ja tunteisiimme tuomitsematta niitä ⁽¹⁰⁾

Kun harjoitteleme mindfulnessia, ajatuksemme virittyvät siihen, mitä aistimme nykyhetkessä sen sijaan, että muistelemme menneisyyttä tai kuvittelemme tulevaisuutta ⁽¹⁰⁾

Rentoutus

Rentoutusmenetelmiä käytetään usein muiden hoitojen ohella. Harjoitteilla voidaan vaikuttaa fysiologisiin stressivasteisiin, kuten autonomisen hermoston aktiivisuuteen ⁽¹¹⁾

Rentoutusmenetelmillä voidaan hoitaa esimerkiksi kipuun liittyvää lihasjännitystä ja negatiivisia tunnereaktioita, nukkumisongelmia sekä parantaa kivunhallintaa ⁽¹¹⁾

Rentoutumiseen voidaan käyttää hengitys- ja keskittymisharjoituksia sekä lihasrentoutustekniikkaa ⁽¹¹⁾



Hengitysharjoitukset

Harjoitukseen kuuluu yleensä hengityksen säätely sekä kokemuksellinen hengityksen tarkkailu

Hengitysharjoituksia voidaan käyttää missä vaan tilanteessa, esimerkiksi tallille saavuttaessa, hevosta harjatessa tai ratsastaessa

Hengitysharjoituksia voidaan hyödyntää esimerkiksi jännityksen lieventämiseksi

Esimerkki hengityksen kohdistamisesta:

- Suuntaa hengityksesi selän puolelle
- Suuntaa hengityksesi alaselkään
- Suuntaa hengityksesi kohti jalkoja



Mindfulness harjoitukset

Hevonen vaatii ihmiseltä aktiivista läsnäoloa ja reagoi herkästi ihmisen toimintaan. Tästä syystä hevonen on hyvä opettamaan vuorovaikutuksessa tarvittavaa läsnäoloa ja toisen ymmärtämistä ⁽¹²⁾

Hevosen kanssa tehtävissä mindfulness harjoituksissa esimerkiksi aktivoidaan eri aisteja kuten tunto-, kuulo- ja hajuaistia

Esimerkki mindfulness-harjoituksesta:

- Silitä hevosta ja tunnustele miltä se tuntuu käden alla
- Laita silmät kiinni tallissa tai hevoslauman keskellä pihalla ja kuuntele ympäröiviä ääniä
- Haistele ympärilläsi olevia hajuja



Rentoutusharjoitukset

Hevosen näkeminen voi aiheuttaa ihmisessä erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi kiinnostusta, iloa, pelkoa, arkuutta ja halua päästä kontaktiin sen kanssa. Ihminen voi olla hevosen seurassa jännittynyt, jonka vuoksi on hyvä tehdä rentoutusharjoituksia, koska hevonen aistii ihmisen tunteita ja reagoi niihin herkästi ⁽⁶⁾

Esimerkki rentoutusharjoituksesta ratsastaessa:

- Terapeutti pitää kiinni asiakkaan jalasta ja liikuttelee sitä kevyesti. Liike mahdollistaa kehon rentoutumisen ja antaa tätä kautta myös mielelle mahdollisuuden rentoutua



- Esimerkki rentoutusharjoituksesta maastakäsin työskentelyssä:
- Taluta hevosta ja hengitä neljän askeleen verran sisään ja kuuden askeleen verran ulos

Kehotietoisuusharjoitukset

Kehotietoisuuden avulla pystymme tunnistamaan etäisyyden, läheisyyden sekä tilan antamisen ja ottamisen vaikutusta vuorovaikutukseen.

Esimerkki oman tilan rajaamisesta:

- Harjoittele piirtämään kädellä pystysuoraa seinää (liike suuntautuu ylös-alas)
- Harjoittele oman tilan luomista aluksi toisen ihmisen kanssa ja tunnustele millainen etäisyys tuntuu sinulle turvalliselta
- Siirry harjoittelemaan oman tilan luomista hevosen kanssa

Lähteet

- 1 Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys. (i.a.-a). Mitä on psykofyysinen fysioterapia? <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/>
- 2 Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys. (i.a.-b). Menetelmät ja hyödyt. <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/menetelmat-ja-hyodyt/>
- 3 Suomen ratsastajainliitto. (i.a). Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/sosiaalipedagoginen-hevostoiminta/>
- 4 Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry, (i.a). Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta? <https://www.hevostoiminta.net/>
- 5 Mikkonen, J. (2020). Jooga, hengitys ja rentoutuminen. Teoksessa H., Luomajoki., P. Koho., T. Ojala., T. Röning., J. Takatalo., S. Tarnanen., R. Holopainen., J. Mikkonen., K. Ekström. & J.P. Kouri. (toim.), Ammattilaisen kipukirja. (s. 403–404). VK-Kustannus
- 6 Alongi, K., Mannila, L., Airaksinen, S. (2021). Tunnetaitoja hevosihmisille. [Readme.fi](https://www.readme.fi/)
- 7 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (30.8.2021). Lääketieteen sanasto: kehotietoisuus. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04207/kehotietoisuus?q=kehotietoisuus>
- 8 Ervast, L., Raukola-Lindblom, M. (2021). Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä-tutkittua tietoa ja kokemuksia. Sanasilta Oy.
- 9 Mattila-Rautiainen, S. (toim.). (2011). Ratsastusterapia. PS-kustannus
- 10 Greater Good Magazine (i.a). What is mindfulness. <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition#what-is-mindfulness>
- 11 Elomaa, M., Sipilä, R. (2018). Psykologisia menetelmiä. Kipu. Kustannus Oy Duodecim.
- 12 Ikäheimo, K. (toim.). (2013). Karvaterapiaa. Solution Models House.