

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutus/sosionomi

Heli Parkkinen

HEVONEN ON YSTÄVÄ JOKA KUUNTELEE

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

HELI PARKKINEN

Hevonen on ystävä joka kuuntelee

Opinnäytetyö

49 sivua

Työn ohjaaja

Lehtori Tuomo Paakkonen

Toimeksiantaja

Hevosalan yritys

Lokakuu 2014

Avainsanat

ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö, päihderiippuvuus
sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Opinnäytetyössä tutkitaan, miten sosiaalipedagoginen hevostoiminta kuntouttaa nuorta aikuista miestä, jolla on ongelmia elämänhallinnan ja itsensä johtamisen kanssa. Taustalla on miehen kaksisuuntainen mielialahäiriö, aikuisiän ADHD ja päihderiippuvuus, jotka vaikeuttavat näiden asioiden toteutumista. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla oli tarkoitus auttaa miestä ongelmallisissa arkipäiväisissä asioissa ja niiden edistämässä, kuten lääkkeiden säännöllisessä ottamisessa, päihteiden käytössä ja unirytmisissä. Toiminnan ajatuksena oli tarjota miehelle myös kuuntelija hevosesta sekä hevostoiminnan toteuttajasta. Hevostoiminnan avulla peilattiin miehen omaa elämää.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta koostui yhdestä tutustumiskerrasta ja kymmenestä varsinaisesta noin 2 - 3 tuntia kestävästä hevostoimintakerrasta, jotka toteutettiin keväällä 2014. Jokaisella kerralla oli oma teemansa, joka liittyi tiettyyn ongelmaan, elämän osa-alueeseen tai toiminnan tavoitteisiin. Opinäytetyön tekijä toteutti nämä hevostoimintakerrat itse, mutta varsinaisen sosiaalipedagogisen hevostoimintakoulutuksen saanut henkilö avusti niiden suunnittelussa ja järjestämisessä. Hän oli myös opinäytetyön tilaaja, jonka tallilla ja hevosilla toiminta toteutettiin.

Opinäytetyössä perehdytään aluksi kuntoutettavan miehen taustoihin sekä hänen sairauksiinsa eli aikuisiän ADHD:hen, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja päihderiippuvuuksiin. Tämän tiedon pohjalta alettiin suunnitella ja toteuttaa hevostoimintaa. Kokonaisuudessaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta onnistui ja asetetut alkutavoitteet täyttyivät. Miehen elämänhallinta ja itsensä johtamisen taidot paranivat. Hän toivoi, että toimintakertoja olisi vielä voitu jatkaa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

PARKKINEN, HELI

Horse Is a Friend Who Listens

Bachelor's Thesis

49 pages

Supervisor

Tuomo Paakkonen, Senior Lecturer

Commissioned by

A Small Horse Enterprise

October 2014

Keywords

ADHD, bipolar disorder, drug addiction, social pedagogical equine activity

The study examined the effect of social pedagogical equine activities on the rehabilitation of a young adult man who has problems with his life management. The man has issues with bipolar disorder, adult ADHD and drug addiction which all have an influence on his daily life. The aim was to give him some help with his life problems such as a regular taking of drugs, substance use and sleep patterns through social pedagogical horse activity. The idea was to offer him a chance to share his thoughts with the horses and the one keeping the horse activity sessions. The horse activity worked as a mirror to his life.

Social pedagogical horse activity for the man consisted of one briefing session and ten actual horse activity sessions. Each session lasted about two to three hours and these were held in the spring 2014. There was a specific theme and goal for every session concentrating on different areas and problems with the man's life. I carried out these sessions myself but a person with the actual qualification for the social pedagogical equine activity assisted in planning and organizing. The same person was also the subscriber of the work and she provided the stable and horses used in the implementation of this study.

In the study, you first take a look at the man's life story and his illnesses which are adult ADHD, bipolar disorder and substance abuse. With the aid of this information, the horse activity sessions were structured and planned. All in all, the social pedagogical equine activity for this man was successful and the initial goals were achieved. Through the activity, the man's life and self-management skills improved. He found the sessions very helpful and hoped there would have been more of them.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TAUSTAN KUVAUS	6
	2.1 Lähtökohta	7
	2.1.1 Kotiolot, koulu ja harrastukset	7
	2.1.2 Kuntouttava työtoiminta	8
	2.1.3 Elämäntavat ja lääkitys	8
	2.2 Tarve sosiaalipedagogiselle hevostoiminnalle	9
3	TAVOITTEET	10
	3.1 Elämänhallinta	10
	3.2 Itsensä johtaminen	11
4	SAIRAUDET	12
	4.1 ADHD	12
	4.1.1 Aikuisiän ADHD	13
	4.1.2 Hoitovaihtoehdot	15
	4.2 Kaksisuuntainen mielialahäiriö	15
	4.2.1 Maniajaksot	16
	4.2.2 Masennusjaksot	17
	4.2.3 Sekajaksot	17
	4.2.4 Hoitovaihtoehdot	18
	4.3 Päihderiippuvuus	18
	4.3.1 Oireet	19
	4.3.2 Eri päihteet	20
	4.3.3 Hoitovaihtoehdot päihderiippuvuuteen	21
	4.4 Sairauksien yhteisvaikutukset	21
5	SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA	22

5.1	Menetelmät	23
5.2	Tarkoitus	24
5.3	Vaikutukset	24
5.4	Esimerkki hevostoiminnasta	25
5.5	Hevosen rooli	26
5.6	Huomioitavaa työskennellessä	26
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	27
6.1	Tutkimuskysymys	27
6.2	Aineistokeruumenetelmä	28
6.3	Analyysimenetelmä	28
6.4	Toteutusaikataulu	29
7	SOSIAALIPEDAGOGISET HEVOSTOIMINTAKERRAT	29
7.1	Ensimmäinen kerta - luottamus	30
7.2	Toinen kerta – elämyksellisyys	31
7.3	Kolmas kerta – yhteisöllisyys	33
7.4	Neljäs kerta – itsestä huolehtiminen	34
7.5	Viides kerta – omien vahvuuksien löytäminen	35
7.6	Kuudes kerta - rentoutuminen	36
7.7	Seitsemäs kerta – vastuun ottaminen	37
7.8	Kahdeksas kerta - arjen jaksamisen tukeminen	38
7.9	Yhdeksäs kerta – toimintakyvyn edistäminen	39
7.10	Kymmenes kerta - elämänhallinta jatkossa	40
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	41
9	POHDINTA	44
	LÄHTEET	46

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni keskityn käsittelemään nuoren aikuisen miehen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutusta elämänhallintaan ja itsensä johtamiseen. Miehellä on aikuisiän ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja päihderiippuvuus. Itse olen kiinnostunut varsinkin sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja mielenterveystyöstä. Kokemusta on myös hevostoiminnasta harrastuksena ja hevosten omistamisesta. Siksi valitsinkin opinnäytetyön aiheeksi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kuntouttavana osana ihmisen arkea.

Toteutan tapaustutkimuksellisen opinnäytetyöni yritykselle, joka on tilannut minulta tämän työn. Yrityksen nimeä en mainitse suojatakseni asiakkaan henkilöllisyyttä. Yrityksen pitäjä on käynyt sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutuksen ja on ohjannut minua toiminnassa. Yritys tarjoaa nuorille apua työllistymisessä sekä koulutuksessa hevosalalle. Se myös tarjoaa apua elämänhallintaan ja tulevaisuuden suunnitteluun koulupudokkaille ja työttömille sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla. Yrityksen tiloihin on mahdollista tulla kuntouttavaan työtoimintaan tai työkokeiluun. Ensin karroitetaan elämäntilanne ja sen mukaan tehdään suunnitelma tavoitteisiin pääsemiseksi. Tallilla on tiivis työyhteisö, jonka jäseneksi asiakas tulee.

2 TAUSTAN KUVAUS

Keskityin tapaustutkimuksessani nuoreen aikuiseen mieheen, jolla on ongelmia elämänhallinnan sekä itsensä johtamisen kanssa. Ongelmia aiheuttavat aikuisiän ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö eli bipolaarinen mielialahäiriö ja päihderiippuvuus. Nämä tekijät vaikuttavat asiakkaan arkirutiinien hallintaan. Asiakas on ollut kuntouttavassa työtoiminnassa 2013 vuoden lopusta lähtien yritykselle eli yksityiselle tallille, joka on opinnäytetyöni tilaaja. Yrityksen johtajalla on itsellään sosiaalipedagoginen hevostoiminnan tutkinto. Tämän yrittäjän kanssa saimme idean, että alkaisin toteuttaa sosiaalipedagogista hevostoimintaa maaliskuussa 2014, koska mies tarvitsisi jotakin elämään, josta olisi apua elämänhallinnan ja itsensä johtamisen kanssa sekä kuuntelijaa ja itseäni myös kiinnosti kovasti sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Yrittäjä on antanut minulle vinkkejä, mitä voisimme tehdä, ohjannut minua, ja hän osallistui myös viimeiseen toimintakertaan.

Yrityksen tilatkin ja hevonen vaihtui kesken toimintajakson, mutta se ei haitannut toimintaa, vaan toi erilaista näkökulmaa tutkimukseeni.

2.1 Lähtökohta

Aivan aluksi haastattelin miestä, koska halusin tietää hänen taustastaan ennen kuin lähdin toteuttamaan sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Lähdimme liikkeelle lapsuusajasta, puhuimme nuoruusajasta sekä keskustelimme, millainen tilanne hänellä on nyt. Kerron seuraavissa kappaleissa, mistä asioista keskustelimme miehen kanssa ensimmäisellä tapaamiskerralla, jossa tutustuimme toisiimme. Hevostoiminnat pohjautuivat aluksi ensimmäisen tapaamiskerran pohjalle. Sain ideoita siihen, mitä asioita miehen pitää oppia sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa ja peilata omaan arkeen. Tätä opittua tietoa hän voi viedä omaan arkielämäänsä ja hyödyntää sitä.

2.1.1 Kotiolot, koulu ja harrastukset

Koteja ja kasvattajia miehellä on ollut nuorena useampia. Perheenjäsenet ovat silti säilyneet, vaikka mutkia on ollut matkassa. Miehen mummo on kasvattanut miestä osan lapsuudesta, mutta myöhemmin nuoruudessa mies joutui perhekotiin. Hän muistaa, että perhekodissa asiat lähtivät sujumaan parempaan suuntaan. Mies sai sieltä apua ja turvaa sekä rajoja, koska niitä hän tarvitsi. Siellä hän myös suoritti kotikoulussa peruskoulun loppuun. Miehen vanhemmilla oli ollut alkoholiongelmia, ja he eivät olleet pystyneet huolehtimaan miehestä lapsena. Miehen vanhemmat ovat eronneet, kun mies on ollut 2-vuotias. Omia lapsia miehellä ei ole. Miehen vaimolla on kuitenkin entisestä liitosta lapsia, joita mies pitää aivan ominaan. Nuoruudessa miehellä alkoi olla huonot välit omaan äitiin, mutta nykyään heillä on hyvät välit. Miehen isällä ja miehellä on koko ajan ollut hyvät välit. Hän on paljon sukulaisten kanssa tekemisissä.

Peruskoulun mies sai suoritettua loppuun kotikoulussa. Ensimmäisestä neljänteen luokkaan asti mies oli normaalissa luokkaryhmässä, mutta loput peruskouluvuodet ennen kotikouluun siirtymistä hän oli pienluokalla. Kuudennen luokan hän on käynyt kaksi kertaa ja hän oli silloin tyytyväinen tähän ratkaisuun. Kouluaikoina mies oli koulu-kiusattu. Armeijaa mies ei ole käynyt ja tällä hetkellä mies haluaisi autopuolelle opiskelemaan. Ammattikouluihin mies on hakenut monesti, mutta ei ole päässyt kouluun.

Mies pitää kovasti tatuointien ottamisesta sekä niiden tekemisestä. Niitä hän tekeekin itselleen sekä lähituttavilleen. Maastopyöräilystä mies pitää ja odottaakin, että saa kerättyä rahat kasaan ja ostettua itselleen uuden maastopyörän. Hän pitää myös eläimistä ja omistaakin kissoja ja koiria. Jääkiekosta mies on pitänyt kovasti nuorena ja sitä hän pelaa vieläkin vaimonsa lasten kanssa.

2.1.2 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttavan työtoiminnan tarkoitus on ollut edistää miehen toimintakykyä. Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu ja sen tavoitteena on muun muassa edistää asiakkaan arjenhallintaa sekä toimintakykyä. Tavoitteena on myös ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla kuntouttavaa työtoimintaa ja ehkäistä työkyvyttömyyden kieliteisiä vaikutuksia asiakkaaseen. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.)

Nuorella aikuisella miehellä kuntouttava työtoiminta alkoi kolmatta kertaa marraskuussa 2013. Tällä kertaa kuntouttava työtoiminta tapahtui tallilla. Aikaisemmin mies on ollut kuntouttavassa työtoiminnassa jäähallilla sekä myös toisella tallilla. Päihteiden käyttö on haitannut kuntouttavaa työtoimintaa. Motivaatio töiden tai opiskelupaikan hakemiseen on huono. Aloittaessamme toimintaa mies ei ollut varma jaksako enää hakea kouluun. Nuori mies kertoi aluksi avoimesti ongelmistaan ja sairauksistaan. Ensimmäisellä tapaamisella hän kertoi että tällä hetkellä on motivaatiota tehdä kuntouttavaa työtä. Hän kuitenkin paljasti että aina jossain kohtaa kevättä motivaatio loppahtaa, tulee masennusjakso eikä jaksakaan tehdä töitä saati tulla työpaikalle. Masennusjakso johtuu kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Näin hän uskoi tänä keväänäkin käyvän. Hän kertoi että masennusjakson aikana usein ahdistaa ja missään ei ole hänen hyvä olla. Nämä asiat vaikeuttavat hänen arkeansa ja sitä hän yrittää silloin lievittää alkoholilla. Mies kertoi että jos hänen mielenkiintonsa johonkin asiaan katoaa, kuten kuntouttavaan työhön, niin hän ei jaksakaan tehdä sitä ollenkaan. Miehellä oli ollut aikoinaan vähän aikaa tukihenkilö, josta hän koki saavansa voimaa ja kuunteluapua, sekä he tekivät yhdessä uusia ja mielekkäitä asioita.

2.1.3 Elämäntavat ja lääkitys

Mies aloitti polttamaan tupakkaa kymmenen vuotiaana. 14-vuotiaana mies aloitti humalahakuisen juomisen ja huumeita hän alkoi käyttämään vähän myöhemmin. Huumeista hän on käyttänyt kannabista ja amfetamiinia. Siitä lähti myös kierre sekakäyt-

töön. Arjen rutiinit eivät ole myöskään hyvin hallinnassa. Hygieniasta mies ei huolehdi tarpeeksi ja esimerkiksi haavat jäävät putsaamatta. Syöminen ei ole myöskään säännöllistä ja tarpeeksi ravitsevaa. Esimerkiksi aamupala jää mieheltä usein syömättä ja kahvin kulutus on sen sijaan runsasta. Mies on kertonut myös aikuisiän ADHD:n vaikuttavan hänen yöneen. Usein iltasin, kun pitäisi käydä nukkumaan, niin hänen kehonsa ”käy ylikerroksilla”, jolloin hänen on vaikea nukahtaa. Useimmiten nukkumisaika jää lyhyeksi ja sängystä ylösouseminen venyy. Miehellä on myös ollut öitä, jolloin hän ei ole nukkunut ollenkaan, koska ei ole saanut unta.

Mies on ollut aikoinaan autokolarissa, jossa hänen polvensa on rikkoutunut eikä se ole vielä kunnossa. Tämän polvivamman takia mies ei voi ratsastaa, ainakaan omien sanojen mukaan. Mies on jäänyt kiinni rattijuopumuksesta, saanut siitä tuomion ja menettänyt ajokorttinsa, jota ei ole vielä saanut takaisin. Itsemurhan mies on yrittänyt tehdä neljä kertaa muun muassa lääkkeiden ja alkoholin kanssa. Hän on ollut myös muutenkin ajoittain itsetuhoinen. Mies on ollut näiden seurauksena suljetulla osastolla muutaman kerran sekä aikuisena että nuorena.

Mies on käyttänyt useita lääkkeitä muun muassa kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, ADHD:hen ja unettomuuteen. Aikaisemmin mies on saanut lääkkeeksi Diapamia, joka on rauhoittanut ja auttanut ahdistukseen. Ketipinoria hän on saanut myös, jonka tarkoituksena on ollut tasoittaa mieltä. Neurotolia hän on saanut kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Mitään lääkettä hän ei ole kovin pitkään syönyt eikä hän ei ole pystynyt näkemään niiden vaikutusta. Lääkkeitä ei ole myöskään syöty oikein. Lääkkeitten lopetuksen hän on aina itse päättänyt ja yhtäkkiä. Tällä hetkellä mies syö Deprakinea ja Seroquelia kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Tenoxia hän ottaa unilääkkeeksi. Mies kokee, etteivät lääkkeet auta ja vointi on huono. Lääkkeitä hän ei ota ohjeiden mukaisesti. Lääkityksen lisäksi mies ei ole saanut muita hoitovaihtoehtoja, kuten terapiaa, sairauksiinsa.

2.2 Tarve sosiaalipedagogiselle hevostoiminnalle

Nuori aikuinen mies tarvitsi jotakin mielekästä toimintaa, josta olisi apua elämänhallintaan, arjen hallintaan ja itsensä johtamiseen. Miehen olisi hyvä saada purkaa ahdistustaan toimintaan ja toiminnan ohjaajaan. Hänellä oli myös tarvetta jollekin, joka voisi kuunnella ja opastaa elämässä. Mies pitää hevosten kanssa toimimisesta, joten oli luontevaa ehdottaa hänelle sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Tarkoituksena oli

selvittää ja tutkia, onko sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta hyötyä miehelle. Jos on, sitä voisi hyödyntää myös muiden ihmisten kanssa, joilla on aikuisiän ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö tai päihderiippuvuutta.

3 TAVOITTEET

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tavoitteena on saada nuorelle aikuiselle miehelle elämänhallinta parempaan suuntaan eli edistää arjen hallintaa ja toimintakykyä sekä oppia itsensä johtamista. Näihin asioihin kuuluvat muuan muassa lääkkeiden säännöllinen ottaminen, hygieniasta huolehtiminen, säännölliset ruokailut ja itsenäinen päätöksenteko. Yhtenä tavoitteena on saada mies ymmärtämään, ettei tule lähteä muiden tempauksiin mukaan eikä esimerkiksi huonoissa elämäntilanteissa hakea humalatilaa olon helpottamiseksi. Omia tavoitteitani ovat oppia sosiaalipedagogista hevostoimintaa, vaikuttaa miehen ongelmiin ja saada kokemusta sosionomin työtä varten. Miehen tavoitteita ovat ahdistuksen purkaminen, asioista luottamuksellisesti kertominen sekä erilainen, uusi ja mielekäs tekeminen. Näiden tavoitteiden lisäksi tullaan varmasti huomamaan muutoksia muissakin asioissa toiminnan aikana.

3.1 Elämänhallinta

Elämän eri osa-alueisiin kuuluvat muun muassa työ, sosiaalinen asema, asuminen, perhetilanne, terveys ja työkyky. Nämä kaikki liittyvät elämänhallintaan. Elämänhallinta on näkemys miten oma toiminta vaikuttaa elämään. Kun itse ohjaa elämää ja pitää sen koossa ja luottaa siihen, on kyseessä hyvä elämänhallinta. Omilla teoilla ja valinnoilla vaikutetaan elämään. Kyky pystyä suunnittelemaan omaa elämää eteenpäin on myös elämänhallintaa. Siihen kuuluu myös kyky tunnistaa omia unelmia, asettaa realistisia tavoitteita sekä ohjata siten omaa elämää tavoitteita ja unelmia päin. (Nyyti ry.)

Realistinen käsite omista mahdollisuuksista tulevaisuudessa ja itsensä arvostaminen auttavat hyvään elämänhallintaan. Kun oma elämänhallinta on kunnossa kokee elämänsä mielekkäänä ja merkittävänä, saavuttaa tavoitteita, huolehtii itsestään, jaksaa kohdata vastoinkäymiset eikä myöskään vaadi itseltään liikaa. Kaikkia asioita emme voi muuttaa, kuten taloudellista tilannetta tai yhteiskunnan olosuhteita, mutta voimme hyväksyä nämä tosi seikat. Kun elämänhallinta heikkenee, voi seurauksena olla uni-häiriöitä, haluttomuutta tehdä mitään, masennusta ja ahdistusta sekä liiallista alkoholin

käyttöä. (Nyyti ry.) Elämäntilannetta horjuttavat esimerkiksi päihteet, syömishäiriöt sekä unettomuus (Oulun kaupunki, nuorisosiankeskus) Jokaisen ihmisen on mahdollista löytää myös niitä hyviä puolia omasta elämästään. Kun ihminen käsittelee negatiivisia tunteita, ihmisen on helpompi saada oman elämän ilon lisääntymään. Kaikki tämä ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, vaan on annettava itselleen aikaa. (Korhonen 2009, 94–95.)

Elämäntilannetta kuuluu myös arjen hallinta. Arjen hallinnan peruselementtejä ovat muun muassa säännöllinen syöminen, riittävä uni, sopivasti liikuntaa, omasta hygieniasta huolehtiminen, oma seksuaalisuus, lääkkeiden ottaminen, sosiaaliset suhteet, rahan käyttö ja ajan hallinta. (Harra ym. 2006.)

Elämäntilannetta yksi tärkeimmistä asioista on toimintakyky ja sen edistäminen. Toimintakyky jakautuu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Fyysinen toimintakyky kuvastaa selviytymistä arjessa tapahtuvista toiminnoista esimerkiksi kotitöistä. Psykinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen voimavaroja, jotka auttavat arjen haasteista selviytymisessä, esimerkiksi selviytymään avioerosta. Sosiaalinen toimintakyky on sitä, miten vuorovaikutus toimii toisten ihmisten kanssa, kuten esimerkiksi se, että pystyy puhumaan vaikeista asioista tukiverkoston kanssa. (Harra ym. 2006.)

Toimintakyvyn edistäminen on sitä, että pystyy elämään normaalia elämää kuten huolehtimaan perheestä ja käymään töissä. Toimintakyvyn edistäminen auttaa muun muassa keskittymään arjen asioihin ja motivoi tekemään työtä hyvin. Se myös tukee tekemään aloitteita esimerkiksi seurustelusuhteessa ja luo rutiineja, kuten päivärytmii. Tähän edistämiseen kuuluu myös realististen tavoitteiden asettaminen itselleen.

3.2 Itsensä johtaminen

Kun tunnistaa itsensä johtamisen taidot, pystyy toimimaan tavoitteellisesti, motivoitumaan ja hyödyntämään omia voimavaroja. Hyvään itsensä johtamiseen kuuluu, että ymmärtää itsensä johtamisen merkityksen, tiedostaa mitkä tekijät vaikuttavat omaan käyttäytymiseen, tunnistaa omat vahvuudet ja kehittämiskohteet ja osaa kehittää itsetuntemustaan. On tärkeää huomioida itsetuntemuksen merkitys ja se, miten itsetuntemoa voi kehittää. Omien tunnereaktioiden tunnistaminen sekä oman persoonan, temperamentin ja luovuuden hyödyntäminen kuuluu itsensä johtamiseen. (Suomen Olympiakomitea.)

Itsensä johtaminen ei tule aina luonnostaan vaan sitä voi myös harjoitella. Esimerkiksi nuoret kohtaavat varhaisessa elämänvaiheessa asioita, joista voi oppia tätä taitoa. Itsensä johtaminen on omien toimintamallien haastamista eli sitä, että pystyy arvioimaan omaa toimintaansa ja itseään. Itsensä johtamisessa voi siis kehittyä ja kun tuntee itsensä hyvät ominaisuudet ja heikkoudet, on helpompi haastaa omaa toimintaa.

(Suomen Olympiakomitea.)

Ihminen ei saa antaa liikaa ympäristön vaikuttaa omaan minäkuvaan, vaan sitä tulisi muokata omalla asenteella. Käsitys itsestä rakentuu jo lapsuudessa ja esimerkiksi se vaikuttaa, miten on kokenut onnistumiset ja epäonnistumiset. Ehjä minäkuva auttaa ihmistä huomaamaan oman elämänsä positiiviset kokemukset ja pääsemään yli huonoista asioista nopeasti. Hyvä minäkuva auttaa siihen, että uskoo itseensä ja jaksaa yrittää uudestaan, vaikka epäonnistumisia tulisikin. (Korhonen 2013, 37.)

4 SAIRAUDET

Nuorella aikuisella miehellä on aikuisiän ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriön sekavaihe sekä riippuvuus eri päihteisiin eli alkoholiin, tupakkaan, lääkkeisiin ja huumeluihin. Hän on siis sekakäyttäjä. Seuraavissa kappaleissa kerron aikuisiän ADHD:sta, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja riippuvuudesta päihteisiin. Kaikki oireet, joita luetellaan seuraavissa kappaleissa, eivät tule ilmi tutkimukseni miehessä, mutta suurin osa sopii häneen.

4.1 ADHD

ADHD (attention deficit and hyperactivity disorder) tarkoittaa tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden häiriötä, josta sille käytetäänkin toisena nimenä tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriötä. ADHD on neurobiologinen aivojen toimintahäiriö ja sen synnyn taustalla ovat muun muassa perinnölliset tekijät, synnytykseen ja raskauteen liittyvät tekijät ja erilaiset psykososiaaliset tekijät. ADHD-oireet voivat vaikeuttaa eri elämän vaiheita. (ADHD liitto ry. ADHD-perustietoa.) Noin 1–2 %:lla lapsista on vaikea-asteisia ADHD-oireita, lieviä jopa 10 %:lla. Kahdella kolmesta nämä oireet jatkuvat vielä aikuisiässä, joten aikuisista noin 2–3 % kärsii jatkuvista tarkkaavaisuuden ja yliaktiivisuuden ongelmista. (Huttunen 2013. ADHD.)

ADHD:n todetaan olevan usein koko elämään vaikuttava ja toimintakykyä haittaava piirre, joka on edelleen alidiagnosoitu ja -hoidettu. Hoitamattomana ADHD aiheuttaa suuria taloudellisia menetyksiä yhteiskunnalle. ADHD:n diagnosoinnin ja hoidon vahvistumiseen yritetään kiinnittää nykyään enemmän huomiota. (ADHD liitto ry. Aikuiset.)

4.1.1 Aikuisiän ADHD

ADHD alkaa jo lapsuusiällä eli se ei puhkea aikuisena. Lapsuudessa diagnosoitu ADHD voi lievittyä oirekuvaltaan aikuisuuteen tultaessa. Joillakin ADHD-sairautta ei kuitenkaan ole huomattu lapsena ja se diagnosoidaan vasta aikuisiällä, jolloin tilanne voi olla haastavampi, koska oireet saattavat aiheuttaa siinä vaiheessa merkittävämpää haittaa. (Huttunen 2013. ADHD.) Aikuisen ADHD-oireet tarvitsevat hoitoa, jotta pystytään pitämään toimintakyky hyvänä ja turvataan hyvinvointi. Osalla aikuisilla oireet ovat kuitenkin erittäin lievät ja niitä voi olla vaikea huomata. (ADHD liitto ry. Aikuiset.) Jos ADHD-oireet jatkuvat vielä aikuisuudessa, on kyseessä aikuisiän ADHD:sta. (Portti vapauteen.)

ADHD-aikuisen persoonallisuudesta löytyy sekä vahvuuksia että heikkouksia. Parhaimmillaan ADHD-aikuisen on elinvoimainen, kekseliäs ja utelias. Myös haasteista nauttiva, energinen ja luova kuvaa hyvin ADHD-aikuisen hyviä piirteitä. Pahimmillaan oireet aikuisella ovat keskittymiskyvyttömyys, muistamattomuus, huono organisointi taito, impulsiivisuus, oman toiminnan arviointikyvyttömyys, mielialan rajut vaihtelut, töksäyttelyt ja helposti addiktoituminen. Aikuisen ADHD hoitamattomana voi johtaa ahdistuneisuuteen, masennukseen, päihteidenkäyttöön, rikollisuuteen, ihmissuhdeongelmiin ja työkyvyttömyyteen. (Portti vapauteen.) Aikuisilla ADHD-oireet näkyvät myös vaikeutena saada suoritettua tehtävät loppuun. (Huttunen 2013. ADHD.)

ADHD:sta kärsivät henkilöt ymmärretään usein väärin sekä usein myös kielteisellä tavalla. Aikuisiän ADHD:sta kärsivä voi huomata, että arkipäiväinen stressi vaikeuttaa päivän askareita ja välillä stressi voi olla niin paha, ettei henkilö voi mennä töihin. Tästä voi seurata paheneva oirekierre, eli seuraavalla kerralla henkilö ei edes soita, ettei tule töihin ja kolmannella kerralla hän käyttää jo alkoholia, kun pitäisi olla töissä. ADHD-oireinen saattaa jo herätessään olla väsynyt, keskittymiskyvytön ja stressaantunut. Hän myöhästelee, on kiukkuinen ja unohtelee usein asioita. Itsemurha-

ajatuksetkin saattavat käydä mielessä. Aikuisiän ADHD:sta kärsivä saattaa jossain vaiheessa kokonaan lakata tekemästä tulevaisuuden suunnitelmia. (Adler 2009, 19–28.)

Aikuisilla ADHD ilmenee miehillä kaksi kertaa useammin kuin naisilla. Yliaktiivisuus aikuisiällä vähenee, mutta muistamattomuus ja keskittymiskyvyttömyys jäävät. He usein myös väärinkäyttävät rauhoittavia lääkkeitä ja juovat paljon kofeiinipitoisia juomia. Näistä elämäntavoista voi aiheuta pitkäaikaisia terveysongelmia. Heillä saattaa olla lukuisia työpaikkoja, ovat työttömiä tai työpaikat vaihtuvat usein. ADHD-oireiset ovat usein jääneet luokalle ja joutuvat normaalia useammin liikenneonnettomuuksiin. Aikuisiän ADHD:ta sairastavat häiriintyvät usein myös ulkopuolisista ärsykkeistä. (Adler 2009, 19–28.)

Nämä ADHD-oireet, kuten yliaktiivisuus, tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus, esiintyvät ja painottuvat eri henkilöillä eri tavoin. Esimerkiksi jollain jo yksi näistä edellä mainituista ydinoireista saattaa merkittävästi haitata jotain tiettyä elämän osa-aluetta. Usein tähän toimintakykyä heikentävää häiriöön liittyy myös muita psykiatrisia ja neurologisia häiriöitä. (ADHD liitto ry. Aikuiset.) Kun ADHD-oireiset eivät vielä tiedä sairastavansa ADHD:ta, he kuvailevat itseään saamattomiksi ja laiskoiksi. He kuvailevat itseään myös negatiivisesti eivätkä osaa ajatella, että syynä voi olla jokin sairaus. (Tasala 2011.) Vaikka ADHD-oireet näkyvät jokaisella yksilöllisesti, useimmiten nämä henkilöt ovat aktiivisia, innostuvat uusista asioista, ottavat riskejä ja pitkäjänteisyyttä yhteen asiaan ei oikein löydy. Stressi ja uniongelmat voivat pahentaa näitä piirteitä. (Huttunen 2013. ADHD.)

Yliaktiivisuus näkyy usein toistuvana hyperaktiivisuutena tai impulsiivisuutena. Tällöin on vaikea keskittyä asioihin. Yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden oireita ovat käsien ja jalkojen hermostunut liikuttelu, juoksentelu paikasta toiseen, levottomuuden tunne, kiemurtelu paikallaan istuessa, vaaran kaipaaminen sekä halu puhua paljon. Impulsiivisuus näkyy esimerkiksi siten, ettei malta odottaa kysymystä loppuun, vaan vastaa jo ennen. (Huttunen 2013. ADHD.)

ADHD-oireisella on vaikea keskittyä yhteen asiaan ja odottamistilanteet voivat olla välillä ylitsepääsemättömiä, esimerkiksi kaupan kassalla jonottaminen. Riitatilanteessa tai innostuessa jostain asiasta tunteet voi nousta nollasta sataan. Välillä ADHD-oireisella mittasuhteet saattavat olla suhteettomat. Esimerkiksi samassa työpaikassa

työskenteleminen puolta vuotta kauempaa voi olla mahdottomuus. Yhtäkkiä töistä saatetaan ottaa lopputili ajattelematta huomiseen asti asiaa ollenkaan. ADHD-oireisella laskee itsetunto nopeasti ja vasta toimimisen jälkeen mietitään ”miksi tein näin”. Toisin sanoen ADHD-henkilöt toimivat ensin ja sitten vasta ajattelevat. ADHD-oireisella saattaa olla myös oma aikakäsitys. He elävät ”tässä ja nyt” ja mieluummin siirtävät asioiden tekemistä myöhemmäksi. ADHD saattaa häiritä henkilön ammatillista opiskelua, vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin sekä itsetunnon kehittymiseen. (ADHD Liitto ry. Hoito.) Kestäviä ystäväsuhteita on vaikea saada huonon itsetunnon takia. ADHD-oireisiin kuuluu myös päivittäisten asioiden unohtaminen, esimerkiksi lääkkeiden oton ja hygienian huomiotta jättäminen. Vaativat tehtävät jäävät helposti tekemättä, kuten esimerkiksi kouluun hakeminen. (Huttunen 2013. ADHD.)

4.1.2 Hoitovaihtoehdot

Hoitovaihtoehtoja ADHD:lle ovat ohjaus, sopeutumisvalmennus, tiedon anto, terapiat, vertaistuki ja lääkitys. Nämä apukeinot voivat auttaa pitämään hyvinvointia yllä ja edistymään elämässä. Sosiaalinen ympäristö voi vaikuttaa siihen ovatko ADHD-oireet vahvuus vai heikkous, tukitoimilla on siis suuri merkitys. (ADHD Liitto ry. ADHD-perustietoa.)

ADHD lääkkeiden käyttöön liittyy riippuvuuden riski, joka kuitenkin arvioidaan aina ennen lääkkeen käytön aloittamista. Toisaalta ADHD-potilaan asianmukainen lääkehoito saattaa vähentää päihderiippuvuutta. (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto.) Lääkityksellä voidaan auttaa paljon ADHD-oireista. Sen avulla päivärytmi ja tehtävät sujuvat, niin kuin pitäisi. Sairauden positiiviset piirteet saatetaan huomata paremmin lääkkeen käytön aikana, kun ylivilkkaus ja tarkkaamattomuuden puute jäävät pois. Henkilön mielipiteet, ajatukset ja toiminta voivat myös tulla uudella tavalla esille. Välttämättä ADHD-oireinen ei kuitenkaan itse huomaa tätä lääkkeen tuomaa muutosta, vaan sen huomaavat läheiset ihmiset paremmin. (Tasala 2011.)

4.2 Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Bipolaarihäiriö eli kaksisuuntainen mielialahäiriö on usein perinnöllinen ja pitkäaikainen mielenterveyden häiriö. Häiriötä kutsuttiin ennen maanis-depressiivisyydeksi. Mielialahäiriön oireita ovat masennus ja maniajaksot sekä niin sanotut sekamuotoiset jaksot. Välillä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaneella voi olla täysin oireetto-

mia tai lieviä jaksoja. (Suomen Mielenterveyseura. Kaksisuuntainen mielialahäiriö.)
Kaksisuuntaisen mielialahäiriön esiintyvyys on alle prosentti. (Käypä hoito.)

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä on kaksi tyyppiä. I tyyppin kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä sairastuneella on masennus- ja maniajaksoja tai sekajaksot. II tyyppin kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä sairastuneella on hypomanioita ja masennustiloja. Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön sairastutaan useimmiten nuorena. Se saattaa puhjeta traumaattisten kokemusten takia tai stressaavassa elämäntilanteessa. Perintötekijöillä on myös suuri merkitys. Muut psykiatriset sairaudet samanaikaisesti kaksisuuntaisen mielialahäiriön kanssa ovat yleisiä. (Tamanen ym. 2013.)

Mieliala ja jaksaminen vaihtelevat kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä. Muita oireita ovat unettomuus, levottomuus ja keskittymisvaikeudet. Sairastunut voi olla välillä täysin lamaantunut tai pelottavan energinen. Mieliala vaihtelee tyyppillisesti siten, että välillä menee aivan tasaisesti, välillä on masennuskausia ja välillä menee vauhdikkaammin. (Sadeniemi 2013, 19–20.)

4.2.1 Maniajaksot

Maniajaksojen aikana henkilö kokee kaiken olevan täydellistä, jolloin myös mieliala on hyvin korkealla. Mania on kokonaisvaltainen tila, jossa henkilön kuva itsestään ja maailmastaan muuttuu ja myös aistit terävöityvät. Muita oireita ovat fyysinen rauhattomuus, puheliaisuuden lisääntyminen, unen tarpeen väheneminen, epäasiallinen käytös, keskittymiskyvyttömyys, itsetunnon kohoaminen, seksuaalisuuden lisääntyminen ja uhkarohkeus tehdä asioita. Hypomaniassa on samoja oireita kuin maniassa, mutta se on lievempi versio maniasta. Usein hypomaniajakson jälkeen masennusjakso on pidempi kuin se olisi maniajakson jälkeen. (Sadeniemi 2013, 22–24.)

Jotta voidaan puhua maniajaksoista, sen pitää kestää vähintään viikon verran. Lyhyempikin jakso riittää, jos mania on johtanut henkilön sairaalaan. Toisin sanoen mitä rajumpaa oireilu on, sitä lyhyemmäksi se usein jää. Hypomania voi kestää jopa kuukausia, mutta se on lievempioireisempi kuin mania. (Sadeniemi 2013, 48–49.)

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavalla on taipumusta kärsiä päihdeongelmista. Alkoholin käyttö voi puolestaan voimistaa mania- ja masennusjaksoja. Maniajaksojen aikana sairastuneen toiminta on todella aktiivista ja mieliala kohoaa jopa kiihtyneeksi.

Maanisen jakson aikana sairastunut voi tuntea epärealistista hyvää oloa viikkoja tai jopa kuukausia. Samalla henkilö voi kärsiä harkintakyvyn puutteesta ja saada aikaan vaikeuksia itselleen sekä läheisilleen. Maaninen käyttäytyminen saattaa näkyä esimerkiksi aggressiivisena kiintymyksenä. Maanisen jakson aikana henkilö ei koe, että tarvitsee apua eikä halua ottaa sitä vastaan. (Suomen Mielenterveysseura. Kaksisuuntainen mielialahäiriö.)

Usein läheiset huomaavat parhaiten tulevat mania- ja masennusjaksot. Esimerkiksi potilaan hoitavan lääkärin voi olla näitä vaikea nähdä. Mania- tai hypomaniajakson alkaessa on hyvä rajoittaa fyysisiä aktiviteetteja, koska toiminta voi pahentaa oireita. On myös hyvä välttää alkoholia, huumeita sekä kofeiinituotteita. Kannattaa myös pysyä erossa stressitilanteista ja pitää hyvä unirytm. (Tamanen ym. 2013)

4.2.2 Masennusjaksot

Henkilö voi masentua masennusjakson aikana, vaikka kaikki elämän peruspilarit olisivatkin hyvin kohdillaan eli esimerkiksi ihmissuhteissa, vapaa-ajan käytössä, työssä tai opiskelussa ei olisi ongelmia. Joillakin masennusjakson puhkeamiseen vaikuttavat pimeä syksyinen kausi ja toisilla taas valon lisääntyminen keväällä. Masennuksen oireita ovat väsymys ja mielenkiinnon menettäminen asioihin. Varsinaisista masennusjaksoista puhutaan silloin, kun ne ovat kestäneet vähintään kaksi viikkoa. Pieniäkään arkiaskareita ei jakseta tehdä ja ponnistelu arkiaskareisiin aiheuttaa uupumusta. Tavallisempia oireita ovat myös keskittymiskyvyn huononeminen, itseluottamuksen heikkeneminen, pessimistiset ajatukset, itsetuhoiset ajatukset, unihäiriöt, ruokahaluttomuus sekä mielihyvätunteiden menettäminen. (Sadeniemi 2013, 20–21.)

Masennusjaksot ovat yleisempiä kuin maaniset jaksot. Masennusjaksojen aikana henkilö kokee arvottomuuden tunnetta sekä syyllisyyttä. Masennus on tällöin aika samantaisia kuin vakavaa masennusta sairastavilla. (Suomen Mielenterveysseura. Kaksisuuntainen mielialahäiriö.) Masennusjaksot voivat kestää jopa puoli vuotta ja tällöin henkilö on todella väsynyt. (Tamanen ym. 2013).

4.2.3 Sekajaksot

Noin joka kolmella, joka sairastaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä esiintyy myös sekamuotoisia oirejaksoja. Tällöin masennus- ja maniajaksot vaihtelevat nopeammin.

Nämä jaksot voivat olla myös päällekkäisinä, jolloin oireet ovat myös sen kaltaiset. Esimerkiksi henkilö voi olla touhukas ja samalla itkuherkkä. Joskus mieliala voi vaihtua minuutin sisällä aivan toisenlaiseksi. Psykoottiset oireet liittyvät myös sekajaksoon. (Sadeniemi 2013, 24–25.) Ajatustoiminta sekajakson aikana on hyvin kiihtynyttä, mutta itse ajatukset ovat masentuneita. Aistiharhoja ja harhaluuloja voi olla kaksisuuntaista mielialahäiriötä sekajaksoa sairastavalla. (Lundbeck.)

4.2.4 Hoitovaihtoehdot

Kaksisuuntaiseen mielialahäiriön hoitovaihtoehtoja ovat lääkehoito, muut biologiset hoidot eli sähköhoito ja magneettistimulaatio sekä psykoterapia. Lääkkeinä käytetään muun muassa epilepsialääkeryhmän aineita, rauhoittavia lääkkeitä, uni- ja nukahtamislääkkeitä, masennuslääkkeet sekä aineita eri psykoosilääkeryhmistä. Sähköhoito eli ECT-hoito on aivojen sähköhoitoa, jota tapahtuu henkilön ollessa nukutuksen vaikutuksena ja hoito kestää minuutin. Transkraniaalisessa magneettistimulaatiohoidossa (TMS) annetaan puolestaan magneettikentän avulla sähkövirtausta aivojen hermosoluihin. Yksi hoitomuodoista on psykoterapia, jossa muun muassa annetaan sairaudesta tietoa potilaalle, tuetaan muutoksen hallinnassa, seurataan mieltä ja unta sekä tutustutaan ensioireisiin. (Sadeniemi 2013, 188–209.) Kaksisuuntaista mielialahäiriötä hoidetaan useimmiten lääkkeillä ja mieli saadaan niillä usein tasaisemmaksi. Samalla saadaan lievitettyä unettomuutta ja ahdistusta. Masennus- ja maniajaksot saadaan siis pääsääntöisesti helpotettua. (Suomen Mielenterveysseura. Kaksisuuntainen mielialahäiriö.)

4.3 Päihderiippuvuus

Päihteet ovat valmisteita ja aineita, joita käytetään mielihyvän tai päihtymyksen tavoittelun vuoksi. (A-klinikkasäätiö.). Yleisimpiä päihteitä Suomessa ovat alkoholi, keskushermostoon vaikuttavat lääkeaineet, kannabis, amfetamiini sekä opiaatit. Päihteiden käyttöön vaikuttavat monet tekijät, kuten perimä, sosiaalinen ympäristö sekä yhteiskunta. (Julkunen 2010, 9 - 11.)

Riippuvainen voi olla lähes mistä tahansa toiminnasta tai aineesta kuhan siitä saa mielihyvän tunnetta. Kun henkilö on jollekin aineelle riippuvainen, hän on valmis käyttämään aikaa ja vaivaa, jotta hän voi käyttää kyseistä ainetta. Kun aineen käyttö ei ole mahdollista, henkilö tuntee hermostuneisuutta, ahdistuneisuutta ja mahdollisesti myös

erilaisia vieroitusoireita. Riippuvuus voi syntyä muun muassa vaikeissa elämäntilanteissa, oppimiskokemuksena tai perinnöllisten tekijöiden vaikutuksesta. (Suomen Mielenveysseura. Riippuvuusongelmat.)

Voimakas halu tai pakonomainen tarve ajavat käyttämään ainetta. Ajan kanssa aineen käyttömäärä yleensä kasvaa. Ainetta käytetään koko ajan yhä enemmän ja useammin, ja koko ajan on jatkuva halu käyttää ainetta. Käytön aloittamista ja lopettamista on vaikea kontrolloida. Aineen käyttäjälle tulee fysiologisia oireita, kun aineen käyttöä vähennetään tai lopetetaan. Henkilön, joka on riippuvainen aineelle, sietokyky ainetta kohtaan kasvaa eli toivotun vaikutuksen saavuttamiseksi tarvitaan suurempia annoksia kuin aiemmin. Jos ainetta käytetään koko ajan, sen aikaan saamat vaikutukset ovat heikommat kuin silloin, kun ainetta käyttää harvoin. Aineesta tulee henkilölle niin tärkeä, että muut mielenkiinnon kohteet unohtuvat ja aine on ensisijaisella paikalla. Ainetta käytetään paljon, vaikka tiedettäisiin sen haittavaikutukset. (Hilden 2005, 24–28.)

Riippuvainen henkilö tuntee pelkoa tai peittelee syyllisyyttä riippuvuuteen. Riippuvainen tietää, että riippuvuus tuo tyydytystä, mutta toisaalta siitä koituu haittaa itselle sekä myös läheisille. Vaikka riippuvainen henkilö haluaisi lopettaa aineen käytön, hän ei pysty siihen. Riippuvuuksilla on usein myös taipumus uusiutua, vaikka siitä kerran pääsisikin eroon. On myös hyvin tyypillistä, että riippuvuus saattaa korvautua jollakin toisella aineella. Kun ihminen on tottunut muokkaamaan sisäistä tilaansa jollain aineella, samaa tarkoitusta ajamaan löytyy muitakin aineita. Tällöin riippuvuuden kierre jatkuu, mutta vain eri muodossa. Pelkkä tieto ja pelko riippuvuuden aiheuttamista sairauksista eivät saa riippuvuudesta kärsivää henkilöä lopettamaan. Pitäisi ymmärtää riippuvuuden merkitys ja löytää keinot lopettamiseen. Kyse on pitkälti itsehoidosta. Olisikin hyvä, että riippuvainen etsisi keinoja, jolla pääsisi eroon riippuvuudesta ja jolla voisi vaikuttaa elämäänsä. (Hilden 2005, 24–28.) Päihderiippuvainen selviää paremmin, kun on itselleen avoin ja rehellinen. Jokainen ihminen voi vaikuttaa elämän kulkuun itse. (Korhonen 2009, 230.)

4.3.1 Oireet

Päihteet aiheuttavat väliaikaisesti muutoksia ihmisen mielialaan, tietoisuuteen, havainnointiin tai käytökseen. (A-klinikkasäätiö). Päihteiden käytön lopettamisesta tai sen vähentämisestä seuraavia yleisimpiä fyysisiä vieroitusoireita ovat päänsärky, va-

pina, hikoilu ja univaikeudet. Vaikka aineesta tulisi vaikeitakin terveydellisiä oireita tai sosiaalisia ongelmia, riippuvainen jatkaa silti aineen käyttöä. (Suomen Mielenterveysseura. Riippuvuusongelmat.)

4.3.2 Eri päihteet

Kaikilla päihteillä on vaikutuksia arkeen ja terveyteen. Ne huonontavat elämänhallintaa eivätkä tue itsensä johtamista. Tupakkariippuvuuden aiheuttava aine on nikotiini. Tupakkariippuvuutta voi verrata huumeriippuvuuteen. Tupakassa on karsinogeenisiä aineita, jotka aiheuttavat syöpää. Tupakka aiheuttaa myös monia muita sairauksia ja ongelmia, kuten ihon ennen aikaisen vanhenemisen. (Hilden 2005, 8.) Toinen yleinen päihde on alkoholi. Sillä pystytään vaikuttamaan keskushermostoon lamauttavasti. Alkoholilla tavoitellaan humalaa eli hyvänolon tunnetta, iloisuutta ja puheliaisuutta. (Julkunen 2010, 9.) Alkoholilla pyritään myös ”huolien hukuttamiseen”. (Stenberg 2014, 77.)

Huumausaineet stimuloivat tai lamaavat keskushermostoa. Huumeiden riippuvuusoireet vaihtelevat valtavasti. (A-klinikkasäätiö.) Henkilö, joka käyttää säännöllisesti huumeita voi käyttää kymmenkertaista annosta kuolematta, kun taas ensikertalaiselle annos voi olla tappava. Sietokyky huumeidenkäytössä siis kasvaa. (Huttunen 2013. Päihde- ja huumeriippuvuus.) Keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä voidaan väärinkäyttää päihtymystarkoitukseen. Osa lääkkeistä unettaa, rauhoittaa sekä lievittää ahdistusta. Toiset lääkkeet taas helpottavat kivun tunnetta sekä lamaavat keskushermostoa. (Julkunen 2010, 9.)

Sekakäytössä käytetään rauhoittavia lääkkeitä, alkoholia tai huumeita samanaikaisesti (A-klinikkasäätiö). Kun käyttää yhtä aikaa esimerkiksi alkoholia, rauhoittavia lääkkeitä ja opioideja, voi tuloksellisuus olla todella arvaamatonta. Sekakäytöllä pyritään voimistamaan lääkkeen tai päihteen vaikutusta. Sillä voidaan myös yrittää helpottaa päihteen vieroitusoireita tai se saattaa olla pelkästään tapa. Sekakäyttö voi olla kohtalokas heti ensimmäisellä kerralla, koska näiden keskenään vaikuttavien aineiden yhteisvaikutusta on vaikea ennustaa. (Julkunen 2010, 10.)

4.3.3 Hoitovaihtoehdot päihderiippuvuuteen

Riippuvuuden hoitona voidaan käyttää eri lääkkeitä ja hoitolinjoja ovat muun muassa korvaushoito ja vieroitushoito. (Minun Hoitoni Minun Päätökseni). Riippuvuudesta voidaan puhua tunnesairautena. Siinä ihmisen tunnemaailma on muuttunut siten, että ihminen toimii sairauden pakottamana. Riippuvuudesta voi päästä irti, mutta se tarvitsee yleensä elämänmuutoksen ja onnistumisen kokemuksia. Kun huomaa menevänsä parempaa suuntaan, motivaatio muutokseen ja henkiset voimavarat kasvavat. Muutos on loppupeleissä riippuvuusoireisen itsensä käsissä ja siihen kuuluu itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on. Riippuvuus kehittyy nopeammin kuin siitä voi toipua. (Korhonen 2009, 45–75.)

4.4 Sairauksien yhteisvaikutukset

ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja päihderiippuvuus liittyvät monella tavalla toisiinsa ja niillä on myös yhteisvaikutuksia. Nämä sairaudet altistavat usein muille sairauksille. Esimerkiksi unihäiriöt ovat yleisempiä ADHD-oireisilla kuin muilla. Myös ADHD-lääkitys voi vaikeuttaa unen saantia. Ahdistuneisuushäiriötä esiintyy useammin ADHD-oireisella kuin normaaliväestössä. Tämä voi näkyä esimerkiksi pakko-oireisena käyttäytymisenä, kuten jalan vispaamisena. (Käypä hoito.)

ADHD:n oheishäiriönä esiintyy myös masennusta. Masennus muun muassa lisää itsemurha-alttiutta sekä heikentää keskittymis- ja oppimiskykyä. ADHD aiheuttaa monia oireita ja nämä oireet saattavat lisätä vastoinkäymisiä, joka vaikuttavat masennusoireisiin. Myös ADHD-lääkkeet voivat aiheuttaa mielialanvaihteluja, jotka saattavat muistuttaa masennusoireita. Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja ADHD samalla henkilöllä on usein mahdollista. Näitä sairauksia voi olla kuitenkin vaikea erottaa, sillä esimerkiksi ADHD-oireet ja maniajaksot saattavat olla samantyyppisiä. (Käypä hoito.) Kaksisuuntainen mielialahäiriö on kuitenkin jaksosairaus, kun taas ADHD pysyvä. (Sadeniemi 2013, 85.)

ADHD-oireisella on suurempi riski sairastua päihderiippuvuuteen normaaliväestöön verrattuna. Pähteiden käyttö ADHD-oireisella muun muassa lisää impulsiivisuutta ja heikentää itsetuntoa. Kofeiini, nikotiini, kokaiini ja amfetamiini voivat lievittää ADHD-oireita, jolloin niitä saatetaan käyttää väärin itselääkityksenä. Oikea lääkehoito ADHD:ssa vähentää keskeisiä oireita ja parantaa toimintakykyä. (Käypä hoito.)

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavalla on usein ahdistuneisuushäiriötä, persoonallisuushäiriötä, syömishäiriötä sekä päihdehäiriötä. (Sadaniemi 2013, 27.) ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja päihteiden käyttö kulkevat usein siis käsi kädessä ja niillä on yhteisiä oireita ja vaikutuksia.

Useimmilla ADHD-henkilöillä on erilaisia psyykkisiä häiriötä ja lähes 80 prosentilla on arvioitu olevan ainakin yksi psyykinen ongelma. Usein ADHD-henkilöillä saattaa alkaa jo lapsuus- ja nuoruusiässä käytös- ja tunne-elämän häiriöt sekä mielialanvaihtelut että pakko-oireinen käyttäytyminen. Aikuisiässä masennuksen ja ADHD erottaminen voi olla vaikeaa, koska oireet ovat hyvin samankaltaisia. Molempiin sairauksiin kuuluu muun muassa keskittymisvaikeudet, turhautuneisuus, ärtyneisyys ja saamattomuus. ADHD:ssä on kuitenkin kyse vuosia kestäneestä sairaudesta, kun taas masennusoireet ovat selkeämpiä jaksoja. ADHD-henkilö saattaa ADHD:n lisäksi sairastaa muitakin sairauksia. Yleisimpiä sairauksia ADHD-henkilöillä ovat masentuneisuus 50 prosentilla, ahdistuneisuus 10–40 prosentilla, pakkoajatukset sekä liikkeet 20–30 prosentilla, unihäiriöt 30 prosentilla, rikollisuus ja alkoholiriippuvuus tai alkoholin väärinkäyttö ja huumeiden käyttö jopa 60 prosentilla. (Michelsson 2003, 68–76.) Varsinkin ADHD hoitamattomana ajaa ADHD nuoria käyttämään päihteitä. ADHD:ta voidaan silti hoitaa lääkkeillä, vaikka ADHD-oireisella olisikin taustalla päihderiippuvuutta. (Mannström-Mäkelä 2008, 36–37.) Myös kaksisuuntaista mielialahäiriötä on 5–20 prosentilla, joilla on ADHD (Dufva 2012, 262). Traumaperäisistä stressihäiriöistä ADHD-potilaat kärsivät myös ja oire voi johtua esimerkiksi raiskauksesta tai onnettomuudesta. Kun nämä kaikki sairaudet diagnosoidaan ja hoidetaan, niin saadaan paras mahdollinen hoitotulos. (Adler 2009, 46–51.)

5 SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yhteisöllistä, elämyksellistä, toiminnallista sekä dialogista. Yhteisöllisyys näkyy vuorovaikutuksena ja osallistumisena yhteisön toimintaan. Elämyksellisyys tarkoittaa uusien kokemusten saamista ja niiden jakamista. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on osaksi seikkailu- ja elämyspedagogiikkaa. Yhteistoiminta, osallistuminen ja vastuunkanto ovat toiminnallisuutta. Dialogisuus tarkoittaa aitoa kohtaamista, jossa hevonen ja ihminen kohtaavat toisensa ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa talliyhteisö

toimii asiakkaan kanssa tallin päiväskareissa. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry.)

Talliyhteisön muodostavat muun muassa tallin henkilökunta, hevoset, asiakkaat ja hevosen omistajat. Kaiken ikäisiä henkilöitä kuuluu joukkoon. Vuorovaikutusta tapahtuu tällöin monien ja erilaisten ihmisten kanssa. Tunteiden tunnistamisen oppiminen on yksi tärkeimmistä sosiaalipedagogisen hevostoiminnasta elementeistä, samoin toimintakyvyn edistäminen. Hevostoiminta vahvistaa toimintakykyä ja tukee elämänhallintaa. Yhteisöllisyyden avulla saadaan uusia sosiaalisia suhteita ja vahvistetaan omaa minäkuvaa. Elämänhallinnan ja toimintakyvyn kannalta on tärkeää toiminnan elämyksellisyys, sillä se vahvistaa elämän osa-alueita antamalla onnistumisen kokemuksia. (Saastamoinen 2007.)

5.1 Menetelmät

Hevostoimintaa voidaan käyttää useaan tarkoitukseen, kuten syrjäytymisen ehkäisyyn, hyvinvoinnin tukemiseen, sosiaaliseen kasvuun, elämänhallintaan, lastensuojelun avohuollon palveluihin, tukitoimena vaikeasti työllistettävien kuntoutuksena sekä huume kuntoutuksena. Toiminta perustuu yksilön omaan oppimiseen ja sen kautta toimimiseen. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa toteutetaan hevosten kanssa. Hevosen kautta pyritään näyttämään ja käsittelemään hyvinvoinnin perusasioita, kuten syömistä ja liikkumista. Hevosen hyvinvointia peilataan sitten asiakkaaseen. Yhteisiä hyvinvointiin tarvittavia asioita ovat muun muassa puhtaus, terveellinen ravinto, säännölliset ruoka-ajat, sopiva määrä liikuntaa ja riittävä lepo. (Hippolis.)

Hevostoiminnassa voidaan keskittyä asiakkaan motoriseen, pedagogiseen tai psykologisiin tavoitteisiin. Hevosen kanssa oppii oman mielen, kehon ja käyttäytymisen hallintaa. Tavoitteena on tuoda opitut taidot ja tunteet arkielämään. Hevostoiminta on kuntouttavaa toimintaa, ja jokaisella asiakkaalla on oma kuntoutuspäämääränsä suhteen. Hevonen talliympäristöineen antaa monipuolista ja konkreettista toimintaa. Kun asiakas voittaa pelon, luottaa omiin taitoihinsa ja saa onnistumisen elämyksiä, minäkuvaa ja itsetunto vahvistuvat. (Hippolis.)

5.2 Tarkoitus

Hevostoiminnan tarkoitus on saada ihmisen ja hevosen välille toimiva vuorovaikutussuhde. Talliyhteisö on tärkeä, koska toiminta tapahtuu sen kanssa ja yhteisön antama tuki vaikuttaa toimintaan. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tarkoitus on saada ihminen kokemaan uusia asioita ja sitä kautta oppimaan ja ymmärtämään. Esimerkkinä voidaan käyttää nuorta, jolla on syömishäiriö ja joka on toiminnassa mukana tallilla ruokkimassa hevosia. Hänelle kerrotaan, miksi hevosten on tärkeää saada ravitsevaa ruokaa, tietyn verran ja säännöllisin väliajoin. Se pitää hevosen terveenä, auttaa voimaan henkisesti hyvin ja näin jaksaa kantaa ratsastajaansa. Tämän kokemuksen avulla syömishäiriöinen nuori saattaa oivaltaa, miksi hänenkin on tärkeä syödä säännöllisesti, oikein ja ravitsevaa ruokaa. Tämän esimerkin mukainen prosessi vie aikaa. Hevosten avulla voidaan samalla tavalla näyttää miksi esimerkiksi puhtaus, liikunta ja lepo ovat tärkeitä. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry.) Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ei ole tarkoitus syrjäyttää ratsastusterapiaa eikä muitakaan terapian muotoja, vaan tukea niitä. Sosiaalipedagogista toimintaa voi saada Kelalta, kunnalta, kuntayhtymältä, vakuutusyhtiöltä, sairaanhoitopiiriltä tai asiakas voi olla maksajana itse. (Suomen ratsastusterapeutit.)

5.3 Vaikutukset

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla saadaan myönteisiä kokemuksia ja työskennellään koko ajan herkän eläimen kanssa, joka aistii muun muassa ihmisen johtajuuden sekä pelon tunteet. Hevosella on rauhoittava vaikutus ihmiseen, eikä se myöskään moiti tai sääli ihmistä. Hevonen opettaa, että vastoinkäymisestä huolimatta on mentävä eteenpäin. Sen avulla oppii elämään ”tässä ja nyt” sekä läsnäolon taitoja. Hevonen ei myöskään syrji ulkonäön perusteella ja tarjoaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Hippolis.)

Hevostoiminnan avulla opitaan ymmärtämään, mistä hevonen pitää, ja tätä taitoa voidaan myös soveltaa vuorovaikutustilanteisiin toisen ihmisen kanssa. Tähän taitoon kuuluvat muun muassa kehonkielen ja kosketuksen ymmärtäminen. Toiminnassa opitaan hevosen liikehännän ja elekielen, kuten korvien asennon, merkitys ja tämä auttaa myös omaa kehonkielen ja ilmeiden havaitsemisessa ja käytössä eri vuorovaikutustilanteissa. Hevostoiminta parantaa itsetuntoa ja sen avulla oppii johtajuustaitoja. Kehonkieltä käyttäen ihminen saa hevosen liikkeelle, jolloin ihminen on sen johtaja ja

hevonen alempiarvoinen. Tällöin hevonenkin on tyytyväinen, kun ihminen päättää sen puolesta, että miten pitää toimia. (Total Life Counseling.)

Hevonen vaistoa paremmin ihmisen tunteet kuin toinen ihminen. Se vaistoa esimerkiksi ihmisessä pelon ja tunnistaa ihmisessä nopean sykkeen. Hevosta ei voi siis huijata. Hevonen auttaa tunnistamaan asiakkaan tunteita, joita hevostoiminnan pitäjän on helpompi havaita ne, kun tuntee hevosen käyttämisen ja ilmeet. Hevonen toimiikin tässä tilanteessa suurena apuna, koska hevosen kautta voi tulkita asiakkaan tuntemuksia. Asiakkaan on myös helppo tunnistaa omia käyttäytymismalleja hevosesta. Ihminen voi myös esimerkiksi hermostuttaa hevosen omalla pelollaan. Hevonen toimii niin muiden hevosten kanssa kuin ihmisenkin kanssa pitkälti kehonkielellä. Hevonen kuuntelee ihmistä eli sitä, miten ihminen käyttää elekieltä esimerkiksi koskettamalla sitä, ja tähän hevonen vastaa omalla kehonkielellä. Hevonen käyttäytyy ihmisen tuntemusten ja toimintatapojen mukaan. Sanotaankin, että hevonen on ihmissielun peili. (Yle Areena. Kiehtova maailma: Kumppanimme hevonen.)

Talliyhteisössä oppii sosiaalisia taitoja ja sieltä saa ystäviä, koska kaikilla on sama kiinnostuksen kohde eli hevoset. Hevoset on puheenaihe, jolla tallilla on helppo lähestyä tuntemattomiin ihmisiin. Ikä- tai sukupuolierolla ei ole merkitystä. Hevostoiminta on myös lepotauko tavalliseen arkeen ja se auttaa jaksamaan ja pärjäämään elämässä paremmin. (Total Life Counseling.)

5.4 Esimerkki hevostoiminnasta

Kumppanimme hevonen -ohjelmassa brittinäyttelijä Martin Clunes kokeilee hevostoiminnan vaikutusta itseensä. Ohjelmassa hän menee hevosen kanssa samaan aitaukseen ja yrittää saada kaikin tavoin saada hevosen huomiota ja hyväksyntää. Hevonen kuitenkin kääntyy aina pois päin Clunesista eikä reagoi häneen ollenkaan. Hevonen ei huomioi häntä laisinkaan. Clunes keskustelee hevostoiminnan pitäjän kanssa ja he miettivät, mistä tämä hevosen reaktio johtuu, vaikka Clunes kuinka yrittää saada huomiota monin eri tavoin. Hevostoiminnan pitäjän kanssa Clunes tajuaa, että näin hän toimii työelämässäänkin, sillä hän yrittää saada kaikilta katsojilta huomiota toimimalla niin, että kaikki pitäisivät hänestä. Hän liikuttuu ja tajuaa, että hänen pitää hyväksyä itsensä sellaisena kuin on eikä yrittää miellyttää kaikkia katsojia. Clunes hämmästyttää, kuinka hyvin hevonen on häntä opettanut siinä tilanteessa ja auttanut ymmärtämään itsensä hyväksymisen tärkeyden. Hevonen antoi hänelle opetuksen. Clunes to-

teaa hevostoiminnan ihmeelliseksi ja terapeutiseksi. Ei siis tarvitse olla alkoholiongelmaa, anoreksiaa, ahdistusta tai masennusta, että voi saada voimaa esimerkiksi omaan stressiin hevostoiminnasta. (Yle Areena. Kiehtova maailma: Kumppanimme hevonen.)

5.5 Hevosen rooli

Hevostoiminnassa hevosen pitää olla kiltti, yhteistyöhaluinen ja puuhata mielellään ihmisten kanssa. Hevosen pitää olla myös tarkkaavainen, ymmärtää käskyjä ja olla ennakkoluuloton, jottei se säikähdä mitään tahattomia liikkeitä tai ääniä. Jos hevosen selässä ollaan ja ratsastetaan, niin sillä pitää olla hyvät askellajit. Hevonen on iso ja voimakas pakoeläin ja se herättää ihmisissä paljon erilaisia tunteita, kuten pelkoa ja ihailua.

Hevonen antaa ihmiselle läheisyyttä ja sen kanssa on helppo olla vuorovaikutuksessa, sillä hevonen ei osaa puhua eikä asiakkaan näin ollen tarvitse sanallisesti olla kovin aktiivinen. Hevosen antama vuorovaikutus on katse ja lämpö. Hevonen viestii, eleillään, ilmeillään sekä myös liikkeillään. Hevosen korvat, sieraimet, suu ja silmät voivat yhdessä ilmaista erilaisia asioita. Se ilmaisee ilmeillä muun muassa uneliaisuutta, rauhallisuutta, nautintoa ja pelkoa. Se myös haukottelee ja irvistelee. (Kaimio 2004, 22–23.)

Hevonen nauttii paljon kosketuksesta, silittämisestä ja harjaamisesta, joten se usein hakeutuu ihokontaktiin ihmisen kanssa. Hevonen pystyy rauhoittamaan levottoman ihmisen. Esimerkiksi jos ihminen sivelee hevosta ja hevonen on levollinen, niin ahdistus ja levottomuus katoavat myös ihmisestä. Hevonen viestittää koko kehollaan omia tunnetilojaan, ja se antaa myös välittömän palautteen itseensä kohdistuviin ulkoisiin ärsykkeisiin. (Mattila-Rautiainen 2011, 94–97.) Hevosten keskinäiseen vuorovaikutukseen kuuluu muun muassa hengittäminen eri voimakkuuksilla. Hevosen kanssa pystytään vaikuttamaan kokonaisvaltaisiin prosesseihin useilla eri tasoilla, kuten sosiaalisella, psyykkisellä ja fyysisellä. (Mattila-Rautiainen 2011, 377.)

5.6 Huomioitavaa työskennellessä

Hevostoiminnassa on tärkeä huomioida muutamia asioita. Kun työskentelee esimerkiksi mielenterveysongelmaisen henkilön kanssa, hyvän vuorovaikutussuhteen takaa

tasavertaisuus ja arvostus toista kohtaan. Sairaudet, kuten ADHD, vaikuttavat toimintaan. ADHD-oireinen voi välillä vaikuttaa epäkohteliaalta, vaikka se ei olisikaan tarkoitus. Hän saattaa esimerkiksi keskeyttää ja puhua päälle. Tällaisen henkilön on myös vaikea keskittyä ja kuunnella. Hyvä periaate on toimia siten kuin haluaisit, että itseäsi kohdeltaisi, jos olisit ADHD-oireisen asemassa. On tärkeitä kuunnella mielenterveysongelmaisen ongelmia ja suruja ja miettiä yhdessä ratkaisuja asioihin. Kokeemus pohjaista tietoa mielenterveysongelmaiselta voi saada paljon, joten hevostoiminnan pitäjä oppii toiminnan aikana ja asiakkaita kuunnellessa itsekin uusia asioita. (ADHD liitto ry. Tietoa ammattilaisille.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä tutkimus on toteutettu empiirisenä tapaustutkimuksena. Siinä tutkitaan nykyajassa tapahtuvaa ilmiötä todellisessa elämäntilanteessa. (Saastamoinen 2007.)

6.1 Tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kuvata, kuinka sosiaalipedagoginen hevostoiminta vaikuttaa miehen elämänhallintaan ja itsensä johtamiseen. Monet sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan liittyvät tutkimukset käsittelevät esimerkiksi liikuntavammaisia tai syrjäytyneitä nuoria. Tietoa hevostoiminnan vaikutuksista tutkimuksen kohteena olevan miehen kaltaisen henkilön elämään ei juuri ole, mikä tekee tutkimuskysymyksestä mielenkiintoisen.

Elämänhallinnan parantamisella ja toimintakyvyn edistämällä pyritään saamaan nuori aikuinen mies vastaamaan elämän haasteista ja selviytymään arjesta. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla pyritään tukemaan miehen toimintakykyä, jolloin mies pystyisi elämään mahdollisimman tasaista elämää, vaikka hänen elämänsä vaikeuttavat mielenterveyshäiriöt ja päihderiippuvuus. Tutkimuskysymyksessä onkin olennaista se, millaista apua mies saa arkeen sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja kuinka hän voi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kautta peilata omaa toimintaansa. Mies saa myös kuuntelijan hevostoiminnassa. Tutkimuksessa tarkastellaan lisäksi sitä, auttaako hevostoiminta pitämään vointia yllä myös itse toiminnan jälkeen. Oletuksena on, että toiminnalla saadaan positiivinen vaikutus elämänhallintaan ja itsensä johtamiseen.

6.2 Aineistokeruumenetelmä

Opinnäytetyöni on tapaustutkimus, joka koostuu kymmenestä nuoren aikuisen miehen kanssa käydystä sosiaalipedagogisesta hevostoimintatuokiosta. Toiminta järjestettiin tallilla, joka tilasi tämän opinnäytetyön ja jossa mies oli alunperin kuntouttavassa työtoiminnassa. Kyseisellä tallilla järjestetään sosiaalipedagogista hevostoimintaa erilisille asiakkaille. Nämä toimintakerrat muodostuivat hevosen kanssa käydyistä tuokiosta tai yleisestä tallilla tapahtuvasta toiminnasta miehen kanssa. Tällä hevostoiminnalla oli tarkoituksena peilata miehen arkea ja saada hänet ymmärtämään omassa elämässään kehitettäviä asioita, joita ovat esimerkiksi syöminen, itsenäinen päätöksenteko ja rentoutumistavan löytäminen. Hevosen kohtaaminen oli tärkeää jokaisella kerralla. Eri toimintakerroilla oli aina omat tavoitteensa ja teemansa, joilla yritettiin saada asiakkaan ongelmia, kuten elämänhallintaa ja itsensä johtamista, parempaan suuntaan. Näitä kuitenkin sovellettiin tarvittaessa miehen sen hetkiseen mielialaan sopiviksi ja muiden tilanteiden mukaan.

Ensimmäisellä kerralla kun tapasin miehen, haastattelin häntä suullisesti apukysymysten avulla. Juttelimme muun muassa miehen taustoista, elämäntavoista, sairauksista ja toiminnan tavoitteista. Tämän vapaamuotoisen haastattelun pohjalta kirjoitin miehestä taustan kuvauksen ja arvioin asioita, joihin tulisimme keskittymään sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Hevostoimintakerroilla raportoin itse tekemistä, asiakkaan tunteita, toimintatapoja ja muita esille tulleita asioita. Tuokioiden jälkeen arvioin muun muassa miehen elämänhallintakykyä eli sitä, miten sillä kertaa sosiaalipedagoginen toiminta on auttanut. Jokaiseen kertaan kuului asiakkaan suullinen haastattelu siitä, miten hänen mielestään kerta oli mennyt. Ensimmäisillä kerroilla pyrin saavuttamaan miehen luottamuksen ja motivoin häntä sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Aluksi ei ollut varmaa, tuleeko mies näihin hevostoimintoihin mukaan, mutta hän suostui kuitenkin. Tein jokaisen kerran jälkeen merkinnät päiväkirjaan ja näistä on tässä opinnäytetyössä oma kappaleensa. Oma roolini oli havainnoida, kysellä, kuunnella ja toteuttaa sosiaalipedagogista hevostoimintaa.

6.3 Analyysimenetelmä

Sosiaalipedagogistean toimintakertojen perusteella tehtiin johtopäätökset siitä, miten hevostoiminta on vaikuttanut miehen toimintakykyyn ja onko tavoitteissa onnistuttu. Hevostoiminnan onnistumista arvioitiin myös kysymällä asiakkaana olevan miehen

kuulumisia noin kolme kuukautta hevostoiminnan loppumisen jälkeen. Arvioin myös pohdintakappaleessa omaa toimintaani ja onnistumista sosiaalipedagogisen hevostoiminnan pitäjänä.

6.4 Toteutusaikataulu

Tapaamiskertoja miehen kanssa minulla oli yhteensä yksitoista kertaa ja varsinaisia sosiaalipedagogisia hevostoimintakertoja kymmenen. Nämä toteutettiin keväällä 2014 ja kertojen väli oli noin viikko. Toimintakerrat kestivät noin 2 - 3 tuntia. Ensimmäisellä kerralla tutustuimme toisiimme ja mies kertoi taustastaan, jonka pohjalta lähdin toteuttamaan hevostoiminnalle tavoitteita sekä miettimään ensimmäistä sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Aloitin toiminnat huhtikuun alussa ja lopetimme ne kesäkuun lopussa. Jokaista kertaa varten opiskelin aina lisää sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Mietin mitä voisimme miehen kanssa tehdä, jotta mies hyötyisi hevostoiminnasta arjessa. Tutustuin samalla miehen mielenterveysongelmiin sekä päihderiippuvuuksiin.

7 SOSIAALIPEDAGOGISET HEVOSTOIMINTAKERRAT

Seuraavissa kappaleissa kerron raportointi pohjalta, mitä olemme tehneet miehen kanssa sosiaalipedagogisilla hevostoimintakerroilla. Jokaisella kerralla oli jokin teema, joka näkyy hevostoiminnan kuvauksessa. Teemat, jotka näkyivät kuvauksessa, olivat pääteemoja, mutta samat teemat toistuivat toisissakin hevostoimintakertoina sivuteemoina, esimerkiksi toimintakyvyn edistäminen ja omien vahvuuksien löytäminen, olivat jokaisilla toimintakerroilla mukana.

Tavoitteet pysyivät koko kolmen kuukauden aikana sekä toiminnan pitäjän että miehen mielessä. Toimintakertojen suunnittelussa auttoi sosiaalipedagogisen hevostoimintapätevyyden suorittanut henkilö, joka oli samalla opinäytetyön tilaaja. Pitäessäni hevostoimintaa pyrin huomioimaan yksilöllisiä asioita miehestä. Huomioin muun muassa ADHD-henkilön erityisominaisuudet, kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja riippuvuuden päihteisiin. Esimerkiksi pyrin antamaan vain yhden tai kaksi ohjetta kerrallaan ja neuvoin miestä yksinkertaisesti ja rauhallisesti. (Portti vapauteen.) Hyväksyin sen, että mies ei pystynyt aina täysin keskittymään toimintaan ja oli välillä vähän levoton. Hevostoiminta pidettiin arkisin ja yleensä aamupäivällä, koska silloin tallilla ei ollut

liikaa talliväkeä. Tällöin pystyttiin takaamaan paras mahdollinen keskittyminen ja rauhallisuus hevostoiminnalle.

7.1 Ensimmäinen kerta - luottamus

Ensimmäisellä toimintakerralla kerroin miehelle omasta opinnäytetyöstäni ja sen aiheesta ja siitä, kuinka tulisin kuvailemaan siinä hänen toimintaansa ja elämäänsä. Näistä olimme jo hieman keskustelleet alkuhaastattelussa ennen hevostoimintakertojen aloittamista. Tavoitteena oli rakentaa luottamus toimivalle vuorovaikutusuhteelle. Pääteemaksi valitsin luottamuksen, koska mies tulisi kertomaan minulle henkilökohtaisia asioita. Olisi siis tärkeää hänen tietää, että en kerro hänen asioista kenellekään ja kirjoitan hänen asiansa niin, että häntä ei ole opinnäytetyöstäni tunnistettavissa. Sovimme yhteisistä pelisäännöistä, kuten muun muassa siitä, monta kertaa tapaamme, sekä salassapitovelvollisuudestani. Kyselin mieheltä alkuksi, kuinka paljon hän tietää hevosista, ja ensimmäisen kerran aikana havainnoin hänen hevostaitojansa, sillä näillä on vaikutusta toimintakertojen sisältöön ja luonteeseen. Tallin säännöt ja tallipäivän kulku olivat tuttuja miehelle. Olihan hän jo toista kertaa kuntouttavassa työtoiminnassa tallilla.

Jutellessamme nuori mies kuvaili minulle päivärytmiänsä. Hänen kuvaillessaan sitä sain huomata, että miehellä on ongelmia sekä elämänhallinnan kanssa että itsensä johtamisen kanssa. Näihin asioihin olin jo tutustumiskäynnillä kiinnittänyt huomiota hänen puheidensa perusteella. Ymmärsin, että hevostoiminnat oli suunniteltava niin, että mies oppisi puuttuvia taitoja hevostoiminnana avulla ja siinä peilattaisiin arjen hallintaan ja toimintakykyyn liittyviä asioita. Nuori mies esimerkiksi kertoi, että ei syö aamuisin mitään ja juo vain kahvia. Päivän aikana tiettyä syömisrytmiä tai säännöllisiä ruoka-aikoja miehellä ei ole. Puutuin heti ensimmäiseksi tähän, ja otimme tallin jääkaapista jugurtit ja söimme ne aamupalaksi. Muutaman kehotuksen jälkeen mies suostui syömään. Huono syöminen näkyi myös miehen kehossa, hän on aika laiha ja tekee kuitenkin ruumiillista työtä tallilla kuntouttavassa työtoiminnassa.

Päivärytmi ei ollut miehellä siis kunnossa. Hän kertoi, että herää ja käy nukkumaan epäsäännöllisesti. Nukkumisaika vaihteli tunnista yhdeksään. Huonoon uneen vaikuttivat miehen sekä tämän hetkinen että menneisyyden päihteiden käyttö. Päihteinä oli ennen huumeet, alkoholi ja sekakäyttö, mutta nykyään vain alkoholi. Se vaikutti uneen. Tupakkaa mies polttaa myös.

Keskustelimme näistä asioista ensin tallihuoneessa istuskellen ja sen jälkeen siirryimme juttelemaan hevosten aitaukseen. Samalla silittelimme niitä. Hevosten läsnäolo ja slittäminen rentoutti tilannetta selvästi, sillä miehelle oli helppoa ja luontevaa puhua asioistaan. Samalla mies sai tekemistä käsilleen, kun sai rapsutella tuttuja pöröisiä hevosia. Annoimme myös hevosille heinää ja keskustelimme hevosten erilaisista luonteista ja siitä, kuinka hevosten korvista esimerkiksi näkee, millaisella tuulella he ovat. Mies jaksoi keskittyä ja kuunnella, kun kerroin hänelle siitä, kuinka hevonen viestittää omalla kehollaan omaa olemustaan. Mies selvästi piti siitä, kun oli joku joka kuunteli häntä.

7.2 Toinen kerta – elämyksellisyys

Tämän kerran teemana oli uusien elämysten saaminen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kautta ja sillä tavalla vaikuttaa miehen elämään, koska mies tarvitse jotakin uutta mieluisaa kokemusta arkeensa, koska kotitilanne oli latistanut miehen mieltä. Haimme ensin yhdessä tarhasta kolmevuotiaan tamman, jonka kanssa tulisimme työskentelemään seuraavinakin kertoina. Mies ilahtui, kun hevonen hörästi tunnistaessaan miehen ja tuli hänen luoksensa. Tämä hevonen oli selvästi yksi miehen suosikeista. Tallin hevoset olivat hänelle jo tuttuja. Mies kertoi minulle, mistä kohtaa hevonen pitää, kun sitä rapsuttaa. Hän sai taluttaa tamman ja laitoimme sen kiinni ulkona puomiin. Oli lämmin kevätpäivä, joten sää oli mitä mieluisi hevosen harjaukseen ulkona. Harjatessa oli rauhallinen tunnelma. Huomasin heti, että miehellä on tapana nimitellä hevosia kovaan ääneen. Hän tuntui myös häiriintyvän ulkopuolisista ärsykkeistä helposti. Kuitenkin hänestä selvästi huokui välittäminen ja kunnioittaminen hevosia kohtaan.

Niinkään oikeaoppista hevosten käsittelytaitoa mies ei osannut, mutta oli kiinnostunut oppimaan esimerkiksi sen, miten hevosta talutetaan oikeaoppisesti. Selitin, että taluttaminen oikeaoppisesti on tärkeää, koska se on turvallisuuskysymys. Näytin hänelle, että hevosta talutetaan vasemmalta puolella itse hieman edellä hevosen vasenta etujalkaa ja pidetään riimunnarusta, jolla siis talutetaan hevosta, molemmin käsin kiinni. Tällöin esimerkiksi hevosen pelästyessä hevonen ei tule miehen päälle, kun mies on vieressä eikä hevosen edessä. Hieman edellä kävely puolestaan merkitsee hevoselle johtajuutta ja kahdella kädellä on hyvä pitää narusta kiinni, jos vaikka toisen käden ote irtoaisi esimerkiksi hevosen pelästyessä.

Miehellä oli reippaat harjausliikkeet ja hän selvästi piti siitä, että hevosesta tulee puhdas. Laitoimme hevoselle jalkoihin suojat, jotka suojaavat jalkoja osumilta. On tärkeää, että hevosen jalat ovat puhtaat, ettei lika hiertäisi niitä, kun niissä on suojat.

Tarkoituksena oli, että mies taluttaa hevosen maneesiin eli ratsastushalliin, jossa sitten irtohyppätämme hevosta. Se tarkoittaa, että hevonen on vapaana ja hyppää esteitä. Jos pyysin miestä tekemään jotain toisella tavalla hevosen kanssa, yritin aina perustella asiani ja annoin ensiksi miehen kokeilla itse. Talutimme siis yhdessä hevosen maneesiin, jossa päästimme hevosen irti, että se saisi irrotella ja juosta vapaana. Mies piti ja rentoutui näkemästään, nauroi ja keskusteli samalla. Kun olimme jonkun aikaa katselleet hevosen hyppimistä ja loikkimista, annoin miehelle tehtäväksi rakentaa esteen tammalle, jonka yli se sitten hyppäisi. Mies ei oikein tiennyt, mihin kohtaan rakentaisi esteen maneesiin, joten neuvoin häntä rakentamaan esteen niin, että seinä olisi toisella puolella estettä. Näin hevonen ei pääsisi kiertämään esteelle kuin yhdestä suunnasta, jolloin on sitä on helpompi ohjailla. Selitin, että näin omaa elämääkin pystyy hallitsemaan paremmin, kun sulkee huonoja ja vääriä reittejä pois.

Omaa kehonkieltään käyttämällä mies sai tamman hyppäämään estettä. Ohjeistin miestä käyttämään myös ääntä hevosen hypyttämisessä ja kehumisessa. Hän otti neuvot hyvin vastaan ja sai onnistumisen kokemuksia. Hevonen hyppäsi haluttuun suuntaan. Tilanne oli koko ajan rauhallinen, vaikka vauhtia tehtävässä oli. Saimme olla koko ajan maneesissa rauhassa, mikä auttoi keskittymisessä tilanteeseen. Mies totesi, että hän piti tästä irtohyppämisestä ja tämä kerta jää varmasti hänen mieleensä pitkäksi aikaa.

Lopuksi annoin miehelle tehtäväksi saada hevonen seuraamaan häntä. Puhuimme samalla johtajuuden merkityksestä hevosen kanssa. Sen kanssa työskennellessä pitää koko ajan pysyä hevosen johtajana, koska silloin se tuntee olonsa turvallisiksi eikä sen tarvitse itse tehdä päätöksiä. Tällöin vältetään vaaratilanteita. Miehen tapauksessa itsensä johtamista tarvitaan esimerkiksi alkoholin ja tupakan vähentämisessä. Tai jos joku asia jonain päivänä on sujunut huonosti, niin osaa tehdä oikean valinnan ja puhua siitä jollekin eikä juoda suruun alkoholia. Keskustellessamme tästä johtajuudesta mies kertoi, että joka kevät on sellainen kausi, jolloin alkoholia menee paljon monta viikkoa putkeen ja tällöin jäävät myös lääkkeet syömättä. Tällä välin tamma alkoi seurata miestä ja sai palkinnoksi rapsutukset. Mies sai hevosesta ystävän, joka kuuntelee.

Tuntui, että oma iloisuuteni ja rauhallisuuteni tarttuvat myös mieheen ja tätä kautta myös hevoseen, jolloin ilmapiiri oli tasapainoinen. Hevostoiminnan aikana mies oppii koko ajan kommunikoimaan paremmin ja esimerkiksi kiroilu ja huutaminen jäivät pois. Elekieli ja rauhallisuus tulivat esille muun muassa hevosen luonnetta kehuessa. Mies piti kovasti tästä toimintakerrasta ja toivoi seuraavalle kerralle jotain samantapaista. Toiminta purki hänen ahdistustaan. Oli miellyttävää huomata, kuinka hevonen välillä puhalsi oikein syvään ja oli rentoutunut. Tämä kertoo, että myös sen kanssa toimivan ihmisen on hyvä ja rento olla.

7.3 Kolmas kerta – yhteisöllisyys

Tämän toimintakerran tarkoituksena oli tuoda sosiaalipedagogisen hevostoiminnan yhteisöllisyyttä esille sekä antaa miehelle edelliskerran kaltaisia elämyksiä, niin kuin hän itse toivoi. Yhteisöllisyys toisi miehelle myös kuuluvuutta johonkin yhteisöön, koska miehellä ei ole ystäviä montakaan. Aloitimme hevostoiminnan hakemalla hevosen tarhasta ja harjaamalla sen ulkona. Samalla mies kertoi minulle viikon kuulumisia muun muassa perheestään. Miehellä oli selvästi ollut hevosia ikävä, sillä hän piti niiden silittämisestä ja halaamisesta paljon. Oli mukava huomata, että mies oli löytänyt hevosesta oikean kohdan, josta kutittaa, koska hevonen rapsutti miestä takaisin, kun mies oli harjannut siitä. Tällainen teko on harjaajalle palkitsevaa, sillä on löytänyt hevosen mielestä juuri sen oikean kohdan. Mies piti selvästi myös siitä, että sai jakaa kuulumisia muun paikalla olevan talliyhteisön kanssa. Keskustelimme hevosten kuulumisista ja työnteosta ylipäätensä. Tämä yhteisöllisyyden kokemus on tärkeä osa hevostoimintaa.

Veimme hevosen maneesiin, jossa aloimme juoksentaa sitä vapaana. Hevonen olisi mieluummin viihtynyt miehen rapsutettavana kuin ravailnut ympäri maneesia. Juoksentamisen jälkeen makupalojen avulla taivuttelimme hevosta. Näytin esimerkkitapoja taivuttaa sitä ja kerroin, mikä idea siinä oli. Mies sai hyvin kontaktin hevoseen ja hevonen taivutti niin päätään kuin kaulaansa miehen pyynnöstä. Tämän jälkeen laitoin keskelle maneesia kartiot peräkkäin pystyyn muutaman metrin välein. Tarkoituksena oli saada hevonen seuraamaan vapaana perässä niin, että nämä pystytään pujottelemaan. Kuitenkin sitä mukaan kun minä asettelin kartiot, hevonen seurasi ja otti jokaisen suuhun ja kaatoi ne. Osa talliyhteisöä oli tullut paikalle seuraamaan tapahtumaan, joten kaikilla oli hauskaa. Lopulta kartiot saatiin paikoilleen ja hevonen seurasi miestä hy-

vin perässä. Hevostoiminnan jälkeen putsatessa hevosen suitsia ja suoja mies kertoi, että toiminta oli hänelle todella mukavaa. Hänestä oli kiva huomata, kuinka hyvin hevonen seuraa perässä ja venyttelee itseänsä, vaikka koko ajan ei ollutkaan makupaloja käytössä. Miehen mielestä hevonen oli juuri tänään tällaiseen tehtävään kiinnostunut.

7.4 Neljäs kerta – itsestä huolehtiminen

Neljännän kerran teemana oli kiinnittää huomiota itsestään huolehtimiseen ja sen tärkeyteen elämässä. Edellisillä kerroilla miehellä ei ollut ilmanlämpötilaan nähden riittävästi vaatetta, joten ajattelin ottaa teemaksi itsensä huolehtimisen. Saavuimme tallille, jolloin huomasimme, että tamma, jonka kanssa olimme toteuttaneet aikaisemmin hevostoimintaa, oli satuttanut jalkansa. Tämä muutti hieman alkuperäisiä suunnitelmia. Sattumalta miehellä itsellänkin oli käsivarressaan haava. Keskustelimme sen hoidosta, mutta miehellä oli väliipitämätön ”hälläväliä”-asenne, vaikka haava näyttikin pahalta ja tarvitsi selvästi desinfiointia. Pääsimme peilaamaan hevosen haavan hoidon kautta miehen toimintaa. Ensin kylmäsimme noin kymmen minuuttia hevosen jalkaa, jolloin turvotus laski jalasta. Tämän jälkeen desinfioidimme jalan ja laitoimme sen jälkeen hoitavaa rasvaa haavaan. Selitin miehelle, miksi hevosesta huolehtiminen ja sen haavojen hoito on tärkeää. Samat asiat pätevät myös mieheen itseensä.

Hevosen jalan hoidon jälkeen harjasimme sen ja veimme sen maneesiin. Hevonen ei ollut jalasta niin kipeä, ettei sitä voisi taluttaa. Teimme taluttaen maneesissa pysähdysharjoituksia eli kun ihminen pysähtyy, hevosenkin pitäisi pysähtyä vierelle. Ennen kuin aloitimme kerroin, miten hevoslaumassa on aina johtaja, joka käskää muita alempia hevosia. Tämä oli siis jälleen johtajuusharjoittelua. Johtajahevosen ei tarvitse kommunikoidessa koskea toiseen hevoseen, joten ihmisenkään tarvitse tällaisessa harjoituksessa koskea siihen. Kehonkieli ja ääni auttavat tässä tilanteessa. Näillä ohjeilla mies sai lähteä kokeilemaan hevosen pysäyttämistä.

Tehtävä ei ollut miehen mielestä yhtään helppo, ja hän koki alussa, ettei onnistu olenkaan. Turhautumisen jälkeen menin auttamaan ja kun yhdessä harjoittelimme, hevonen pysähtyi. Yhteisen harjoituksen jälkeen se pysähtyi myös miehen kanssa kahdestaan. Mies huomasi, ettei pärjää kaikessa yksin ja että päätöksen teoissa tarvitsee välillä apua. Mies kertoikin että on esimerkiksi hyvä, että joku kertoo, mihin koulu- paikkoihin kannattaa hakea ja vaikkapa sen, mitä pitää mainita hakemuksessa. Hän

kertoi myös, että hänellä on aikaisemmin ollut tukihenkilö, josta on ollut apua elämässä ja joka on keksinyt yhteistä mielekästä puuhaa.

Taivuttelimme tämän harjoituksen jälkeen tammaa saamanlailla kuin viimeksi. Tällä kertaa mies huomasi, että hevonen ei millään pysy paikallaan. Hevonen oli tekemässä montaa asiaa yhtä aikaa eikä keskittynyt kunnolla. Kysyin mieheltä, ketä hevonen muistuttaa, ja mies sanoikin, että itseään. Mies selvästi ymmärsi, että hevosista voi löytää samanlaisia piirteitä kuin ihmisestä ja myös itsestään. Tämä auttoi miestä ymmärtämään paremmin esimerkiksi omaa ADHD:tansa. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on usein asioiden peilaamista ihmisen ja hevosen välillä ja tätä olen hyödyntänyt omassa toiminnassa. Mies piti tästäkin kerrasta ja odotti jo seuraavaa toimintatuokiota. Hän sanoi, että hevostoiminta tuo iloa arkeen ja varsinkin siihen päivään, jolloin on toimintaa. Samalla hän kertoi, että vaikka hevostoimintaa on ollut vasta vähän aikaa, hän huomaa arjessa eron. Esimerkiksi alkoholia hän ei ole juonut monena päivänä, vaikka onkin ollut sairaslomalla, jolloin usein joisi paljon alkoholia. Mies kertoi, että on koko ajan halunnut jatkaa hevostoimintaa, vaikkei kuntouttavassa työtoiminnassa enää käykään.

7.5 Viides kerta – omien vahvuuksien löytäminen

Alun perin tarkoituksena oli tällä kertaa keksiä miehelle oma rentoutumiskeino ja käydä rentoutumisasioita läpi hevostoiminnan avulla. Suunnitelmissa oli hieroa tammaa, jonka kanssa olimme työskennelleet aiemminkin. Suunnitelma meni uusiksi, koska aamutallia ei ollut vielä tehty ja hevoset olivat sisällä. Olimme tulleet sen verran aikaisin aamulla tallille. Päätimme auttaa tallityöntekijää, joka tulisi tallille puolen tunnin päästä. Autoimme häntä ruokkimalla hevoset, loimittamalla ne ja viemällä ulos. Veimme myös aamuheinät ulos. Mies piti siitä, että pääsi auttamaan asiassa, jota osaa tehdä. Hänen toimintansa oli hyvin ripeää heinien ja ruokien laitossa. Hän hoiti tallityöt lähestulkoon juosten. Puhuimme, että miehen ADHD:ssa on myös hyviä puolia, kuten se, että osaa tehdä asiat ripeästi. Tämä on miehen vahvuus, jota voi oppia myös hyödyntämään elämässä. Puhuimme hevosia ruokkiessa myös miehen omasta ruokailusta. Hän kertoi syövänsä nykyään useimmiten aamupalaa ja ruokailevansa päivän mittaan säännöllisemmin kuin aikaisemmin. Painokin oli noussut tai ainakin hän näytti paremmalta.

Olimme puhuneet miehen kanssa jo aikaisemmin lääkkeiden säännöllisestä syömisestä ja sen tärkeydestä. Toimintakerran aikana hän kertoi, että on alkanut syömään lääkkeitä säännöllisemmin aamuin ja illoin, niin kuin kuuluikin. Lääkkeiden oton säännöllisyyden takia myös hänen unen laatunsa oli parantunut eikä hänellä ollut enää niin paljon tokkuraisuutta. Myös hygieniasta mies huolehti sanojensa mukaan nykyään enemmän ja sen huomasi. Tällä kerralla mies piti erityisesti siitä, että sai auttaa ja oli iloinen siitä, kun tiesi, miten tallilla aamurutiinit hoidetaan. Korjasimme toiminnan aikana myös yhden hevosen rikkoman aidan, tästäkin tuli onnistumisen ja auttamisen kokemus. Kerran aikana mies löysi omia vahvuuksiaan.

7.6 Kuudes kerta - rentoutuminen

Kuudennella hevostoiminta kerralla teimme sen, mitä oli tarkoituksena viime kerralla tehdä. Eli taivuttaa ja hieroa hevosta. Haimme jälleen hevosen tarhasta ja harjasimme sen ulkona. Sitten kävimme ulkona taluttelemassa hevosta, jotta saataisiin sen lihakset lämpiämään. Tämän jälkeen hieroimme yhdessä hevosta, toinen hieroi toiselta puolelta ja toinen toiselta. Samalla keskustelimme siitä, millaisia rentoutumiskeinoja miehellä itsellään on. Hän kertoi, että pitää siitä, kun vaimo hieroo ja tatuointien teosta. Miehen mielestä on vaikeaa olla paikallaan ja rentoutua, sillä hän keksisi koko ajan jotakin muuta tekemistä. Niin sanottua rentoutumistapaa en siis saanut selville, koska sitä ei tuntunut oikein olevan. Nuori mies kertoi kuitenkin, että pitää tästä hevostoiminnasta ja se helpottaa ahdistusta ja osaksi myös rentouttaa.

Hieromisen jälkeen venyttelimme hevosen jalkoja. Näytin itse esimerkkiä ja mies teki perässä. Miestä jännitti venyttää hevosen takajalkoja, koska pelkäsi, että se voi potkaista. Hän uskalsi kuitenkin ja tiedosti hyvin hevosen korvien asennosta ja kehonkielystä, että milloin hevonen pitää venytyksestä ja milloin ei. Esimerkiksi toinen takajalka oli huomattavasti kireämpi, jolloin hevonen koki sen epämieluisaksi. Mies kiinnitti tähän huomiota ja venytti jalkaa vain hetken. Miehen ja hevosen välinen vuorovaikutus toimi siis hyvin ja näitä taitoja voisi soveltaa myös arjessa. Käytimme myös aikaisemmin opittua venytysmenetelmää eli makupalloilla venyttelyä, siitä mies piti ja koki osaavansa sen.

Toiminnan aikana keskustelimme miehen hoitosuhteesta lääkäreihin ja kuinka hänellä vaihtuu lääkäri koko ajan, vaikka hän toivoisi sen pysyvän samana. Jatkuvampi hoitosuhde samaan lääkäriin olisi mieluisampi. Hän pitää siitä, että työvoimatoimistossa

asioitaessa samat ihmiset ovat säilyneet. Miehen alkoholin käyttö viime aikoina on ollut selvästi vähempää. Mies kokee kuitenkin pelkoa perhetilanteessa, koska hänen vaimonsa on sairas.

Mies kertoo myös hieman tulevaisuuden suunnitelmistaan. Hän aikoo hakea kouluun aikuiskoulutuskeskukseen henkilöautomekaanikkolinjalle. Kiinnostus autoja kohtaan on suuri ja se on oikeastaan harrastus. Syksyllä hän haluaisi kovasti aloittaa koulun tämän hetkiselällä paikkakunnallaan, vaikka onkin välillä puhunut maiseman vaihdoksesta. Kesäksi hän yrittää hakea töihin rakennustyömaalle. Kuntouttavaa työtoimintaa hän haluaisi jatkaa syksyllä, jos ei pääse kouluun. Myös sosiaalipedagogista hevostoimintaa hän haluaisi jatkaa, jos joku sen vain maksaisi. Hän harmittelee, että järjestämäni hevostoiminta loppuu kymmenennen kerran jälkeen.

7.7 Seitsemäs kerta – vastuun ottaminen

Tällä toimintakerralla oli tarkoituksena antaa miehelle uudenlaisia, hieman vastuullisempia hevostoimintatehtäviä ja sitä kautta saada toimintakykyä edistäviä onnistumisen kokemuksia. Mies kertomuksien mukaan ei aina huolehdi itsestään eikä ota vastuuta eli ei näe millaista haittaa aiheuttaa itselleen esimerkiksi juomalla suuren määrän alkoholia, joten teemaksi valitsin vastuun ottamisen. Hevostoiminnan paikka oli vaihtunut aikaisemmilta kerroilta, sillä opinäytetyöni tilaava yritys oli muuttanut toiseen talliin. Tällä kertaa toiminnassa mukana oleva hevonen oli ruuna. Kävimme ottamassa hevosen sisään, kun olimme ensin tutustuneet uuteen talliin ja sen tapoihin. Mies kertoi heti, että pitää tästä tallista enemmän, koska talli sekä tallin alue ovat pienemmällä alueella. Paikka on näin helpompi hallita sekä se on myös uudempi, joten kaikki työt vaikuttivat olevan vähän helpommin tehtävissä.

Harjatessa hevosta puhuimme miehen tupakoinnista ja sen lopettamisesta. Hän kertoi, että on ollut aikaisemmin polttamatta tupakkaa. Lopettamispäätös oli tullut yhtäkkiä ja hän oli muutaman kuukauden polttamatta, kunnes taas aloitti. Olin pannut merkille, että mies poltti tupakkaa kahden ensimmäisen hevostoiminnan aikana, mutta sen jälkeen ei ole polttanut. Puhuimme myös perhetilanteesta ja perheen tekemästä reissusta edellisellä viikolla. Harjatessamme hevosta juttelimme erilaisista asioista myös muiden tallilla olevien kanssa.

Päätimme mennä taluttamaan ruunaa maastoon. Annoin miehelle tehtäväksi laittaa ensimmäistä kertaa hevosen päähän suitset opastuksellani. Hän sanoi, että hevonen on paljon rauhallisempi kuin edellinen ja piti siksi tästä enemmän, joten tehtävä sopi tilanteeseen hyvin. ”Turvallisen oloinen kaveri” hänen sanojensa mukaan. Suitseja laittaessa miehellä oli kuitenkin kauhea kiire. Pyysin häntä rauhoittumaan ja kerroin, ettei mitään kiirettä ole. Varusteiden laittaminen vaatii keskittymistä. Sen jälkeen se onnistuikin hyvin. Maastossa ruuna käveli rauhassa miehen vierellä. Hän teki hevosen kanssa myös omatoimisesti pysähdysharjoituksia, jotka sujuivat hyvin. Mies kehuu kovasti hevosta ja sen luonnetta. Samalla hän totesi, että on kiva, kun itse pystyy ohjaamaan hevosta. Hän sai ottaa vastuuta hevosesta ja sai hallinnan tunnetta siihen. Tällainen tunne on tärkeää myös elämänhallinnassa ja se edistää toimintakykyä. Kun omassa arjessa tulee vastaan hankaluuksia, pitää pysyä vahvana, ottaa vastuuta ja pitää omista päätöksistä kiinni. Hevonen yhtäkkiä kesken maastolenkin päräytti sieraimia oikein kuuluvasti ja tästä jälleen tiesi, että mieskin on rentoutunut. Mies piti kovasti kävelystä hevosen kanssa luonnossa.

7.8 Kahdeksas kerta - arjen jaksamisen tukeminen

Kun sovimme puhelimesta tätä kahdeksatta tapaamiskertaa, mies kertoi, ettei voi henkisesti kauhean hyvin. Vaimon vakavan sairastumisen takia ajatukset olivat vähän muualla, joten hän ei oikein tiennyt miten pystyy keskittymään hevostoimintaan. Ajattelin, että tällä kerralla pitää tehdä jotain oikein mukavaa, mistä mies pitää, jotta ajatukset saadaan perheasioista vähäksi aikaa pois. Näin hevostoiminnalla oli tavoiteena tukea jaksamista arjessa.

Aluksi haimme ruunan sisään ja harjasimme sen. Mies putsasi myös kaviot. Keskustelimme samalla perhetilanteesta ja siitä, kuinka paljon tilanne on aiheuttanut miehelle stressiä. Laitoimme suitset päähän ja talutimme hevosen kentälle. Taas miehellä oli kiire laittaa suitseja päähän ja se oli hänestä vaikeaa, mutta onnistui kuitenkin. Kävelytimme hevosta ensin kentällä riimunnarulla, mutta muutaman kierroksen jälkeen päästimme sen vapaana juoksemaan. Miehen tehtävä oli elekielellä ohjailta hevosta kentällä niin, että se pysyy suurella ympyrällä. Tarkoituksena oli myös saada hevonen äänen avulla laukkaamaan ja se toimikin hyvin. Selvästi mies piti näkemästään ja hevosen kauniista liikkeistä ja siitä, kuinka kuuliaisesti hevonen häntä totteli. Mies kehuikin hevosta paljon. Tämän jälkeen silittelimme hevosta ja pesimme sen viileällä vedellä,

koska oli kuuma hellepäivä ja se oli juostessa hikoillut. Mies selvästi haluaa tekemisillään tehdä hevoselle hyvän olon. Hän haluaa auttaa myös kovasti muita ihmisiä, jos he tarvitsevat apua. Tämän huomaa tallilla hänen kanssaan ollessaan, sillä hän mielellään auttaa talliyhteisöä.

7.9 Yhdeksäs kerta – toimintakyvyn edistäminen

Yhdeksännellä kerralla oli tarkoituksena tarkastella miehen kehitystä ja edistymistä hevostoiminnassa ja tällä tavalla motivoida miestä oman elämänhallinnan parantamiseen ja toimintakyvyn edistämiseen. Tarkoituksena oli näyttää tämä kehitys saamalla mies menemään hevosen selkään, mutta rankkasateiden jäljiltä ratsastuskenttä oli huonossa kunnossa eikä mies olisi millään halunnut ratsastaa. Päätimme siis lähteä taltuttamaan tuttua ruunaa maastoon ja osoittaa miehen edistyminen muilla keinoin. Tällä kertaa teimme hieman pidemmän lenkin. Mies itsekin huomasi, että hevonen kunnioittaa ja seuraa häntä paremmin kuin aikaisemmin. Samoin suitsien laitto sujui jo paremmin ja hän jaksoi tehdä sen rauhassa. Hevostoiminta on myös auttanut miestä keskittymään ja olla välittämästä liikaa ulkopuolisista ärsykkeistä. Tätä edistymistä miehen tulisi ylläpitää myös elämänhallintansa ja toimintakykynsä suhteen. Tällä kerralla huomasi, että mies on sitoutunut sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan, vaikka olisikin huono sää.

Keskustellessamme tallilla talliyhteisön kanssa mies ilmaisi, että hänellä ei ole ikinä mikään kiire tallilta pois. Harjatessa hevosta juttelimme perheasioista ja alkoholin käytöstä. Tänä keväänä mies ei ole juonnut läheskään niin paljon kuin aikaisempina keväinä. Hän oli jo aiemmin kertonut, että aina jossain kohtaa kesää hän lopettaa lääkkeet. Nyt hän lopettanut ne pari päivää sitten, vaikka ne olivat sopineet hänelle hyvin. Nuorta miestä on ahdistanut viime aikoina, mutta hän kokee saavansa apua hevostoiminnasta. Ahdistusta ei ole tallilla huomannut, sillä mies on aina hyvän tuulinen ja vaikuttaa niin sanotusti olevan omassa elementissään. Hän selvästi pitää hevosten silittämisestä, seuraamisesta sekä niiden kehumisesta ja halailusta. Hän tuntuu saavan hevosista läheisyyden tunnetta. Taivuttelimme vielä lopuksi hevosta, koska mies kertoo pitävänsä erityisesti siitä.

7.10 Kymmenes kerta - elämänhallinta jatkossa

Viimeisen kerran tavoitteena oli antaa miehelle eväitä elämänhallinnan ylläpitämiseen myös jatkossa ja tuoda hevostoiminnan kautta esille tulevaisuuden suunnitelmia. Yrityksen johtaja ja opinäytetyötilaaja oli tällä kerralla itse aktiivisesti mukana seuraamassa toimintaa. Keskustelimme tutun talliyhteisön kanssa kesän suunnitelmista, menneestä viikosta sekä niiden elämän sen hetkisistä iloista ja suruista. Aiheena olivat myös hevoset ja niiden luonteet. Esimerkiksi se, kuinka erilaisia eri hevoset ovat, vähän niin kuin me ihmisetkin. Puhuimme miehen kanssa myös kuntouttavasta työtoiminnasta ja siitä, kuinka erilaisia paikkoja on missä sitä voi toteuttaa ja mitä kuntouttava työ oikeastaan antaa työntekijälle.

Kävelimme laitumelle katsomaan meidän tuttua ruuna. Silittelimme, pajjasimme, rapputimme ja syötimme sille leipiä samalla, kun keskustelimme. Hevosen läsnäololla on iso merkitys miehen kanssa keskustellessa ja asioiden läpikäyminen on luontevaa. Puhuimme miehen tulevaisuuden suunnitelmista ja siitä, että tällä hetkellä olisi motivoitua aloittaa koulu syksyllä. Aiemmin mies on ollut ammattikoulussa, mutta koulu keskeytyi, kun hän muutti henkilökohtaisten syiden takia. Auto- ja rakennusala kiinnostavat tällä hetkellä eniten, koska siinä työssä saa tehdä käsillä töitä. Hänellä oli edelleen suunnitelmana mennä kesällä rakennustyömaalle töihin ja hän olikin jo sopinut paikasta. Hän myös kertoi toivovansa vaimon parantuvan.

Lääkkeiden käytöstä keskustelimme myös. Aikaisemmin mies on syönyt paljon erilaisia lääkkeitä, koska on pitänyt kokeilla ja löytää sopivia vaihtoehtoja. Osittain koska miehellä on takana päihteiden käyttöä, kaikki lääkkeet eivät ole vaikuttaneet riittävän hyvin esimerkiksi ADHD:n hoitoon. Mies kertoi, että lääkkeiden vaikutus vaihtelee säiden mukaan ja yleensä kesäisin mies ei syö lääkkeitä, vaan lopettaa ne yhtäkkiä.

Keskustelussa käy ilmi, että kavereita miehellä ei oikeastaan ole, vaan ne ovat enimmäkseen tuttavina. Suhteet sukulaisiin ja perheenjäseniin miehellä ovat kuitenkin hyvät. Hän kertoo, että sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta on hänen mielestään ollut paljon hyötyä. Omien sanojensa mukaan hän ”ei tiedä missä olisi nyt, jos ei olisi kevään ja kesän aikana ollut säännöllistä hevostoimintaa”. Alkoholin käyttö on kuumemman vähentynyt huomattavasti hevostoiminnan aikana. Miehen mukaan kun ollut mukavaa ja rentouttavaa tekemistä, alkoholin käyttöä vähemmän. Tupakan käyttö ei sen sijaan ole vähentynyt, vaikka polttikin tupakkaa vain ensimmäisillä kerroilla he-

vostoiminnan aikana. Hän ei ole väärinkäyttänyt lääkkeitä tai ottanut huumeita hevostoiminnan alkamisen jälkeen. Hän on myös syönyt paremmin. Miehen mukaan ADHD-oireet, ahdistus ja stressi ovat vähentyneet hevostoiminnan aikana.

Yrityksen johtajalla oli toimintakerran lopuksi vielä viimeinen tehtävä miehelle. Hänen piti tunnistaa tuttu hevonen laitumelta, tuoda se sisään harjattavaksi ja laittaa kaikki varusteet sille alusta loppuun asti itse. Yrityksen pitäjä neuvoi miestä ainoastaan silloin, kun mies ei osannut itse laittaa jotakin varustetta, esimerkiksi satulaa, oikeaan kohtaan. Tämän jälkeen hän talutti hevosen vielä kentälle ja olisi saanut ratsastaa sillä, mutta ei halunnut. Viimeisen kerran päätteksi menimme vielä kentän laidalle ja seurasimme muiden ratsastusta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tarkoitus oli parantaa nuoren miehen elämänhallintaa ja itsensä johtamista sekä edistää toimintakykyä. Taustalla olivat muun muassa aikuisiän ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja riippuvuus päihteisiin, jotka vaikeuttavat miehen elämänhallintaa, itsensä johtamista ja arjen hallintaa. Seuraavaksi kerron kymmenen sosiaalipedagogisen hevostoimintakerran perustella tehdyistä johtopäätöksistä toiminnan vaikuttavuudesta. Jotkin asiat ja edistymiset miehen elämässä tuli jo mainittua eri toimintakertojen kuvauksen yhteydessä. Joistakin asioista, kuten alkoholin ja lääkkeiden käytöstä, keskustelimme monia kertoja.

Ensimmäisillä hevostoimintakerroilla mies yritti tehdä kaiken nopeasti eikä pysynyt oikein paikallaan. Esimerkiksi hevosen suitsien laiton hän yritti tehdä mahdollisimman ripeästi ja hevosta vapaana juoksuksessa hän ei osannut vain katsella, vaan käveli koko ajan. Nämä asiat muuttuivat hevostoiminnan aikana. Viimeisillä kerroilla mies ei kiirehtinyt suitsien laitossa ja hän pystyi keskittymään paikallaan ollessankin, kun hevonen juoksi kentällä. Hevostoiminnan rauhoittavan vaikutuksen huomasi parhaiten miehen harjatessa hevosta. Rentoutumisen hetkiä ja levollista tunnelmaa oli saavutettiin myös hevosta hieromalla ja venyttämällä sekä katselemalla hevosen vapaana juoksua kentällä.

Toimintamme kesti noin kolme kuukautta keväällä. Mies kertoi, että keväällä hänellä on usein masennusjakso, jolloin alkoholia menee paljon. Tänä keväänä ei kuitenkaan käynyt niin. Alkoholia hän käytti edelleen, mutta aikaisempien vuosien kaltaista suur-

ta alkoholin kulutusta ei ollut. Hänen itse arvioimansa alkoholin kulutuksen määrä väheni hevostoiminnan aikana. Tupakan käyttö ei sen sijaan vähentynyt. Ensimmäisellä ja toisella toimintakerralla mies poltti tupakkaa, mutta ei kuitenkaan enää muilla kerroilla. Huumeiden käyttöä tai sekakäyttöä ei miehen mukaan esiintynyt yhtään. Miehen itsensä mukaan hevostoiminnan avulla hän on pystynyt hallitsemaan riippuvuuksiaan ja niin sanotusti johtanut itseään paremmin. Itsetuhoisuutta ei ollut kevään aikana.

Mies kertoi, että hevostoiminnan aikana ahdistus väheni huomattavasti. Sen huomasi myös hänen olemuksestaan. Hevostoiminnan ansiosta miehellä ei kuulemma ollut ahdistusta läheskään niin paljon sitä seuraavina päivinä. Kun mies tiesi, että hevostointapäivä lähestyy, jaksoi hän myös arjessa paremmin. Myös stressi väheni toiminnan aikana. Syömiseen ja ruokavalion monipuolisuuteen tuli myös muutos hevostoiminnan myötä. Mies näytti terveemmältä sekä kertoi syövänsä paremmin ja säännöllisemmin. Hän oli alkanut usein aamuina syömään aamupalaa. Hygieniasta mies alkoi myös huolehtia paremmin ja sekin näkyi ulospäin.

Mies piti siitä, että toimintakerrat olivat aina hieman erilaisia ja niissä oli omat tavoitteensa. Hevostoiminta oli koko ajan mielekästä ja elämyksellistä. Hän muisteli viimeisellä kerralla ensimmäisiä kertoja eli kerrat jäivät selvästi miehen mieleen. Elämyksellisyys näkyi uusina kokemuksia erilaisissa ympäristöissä. Hevosen taluttaminen maastossa tai vihreällä niityllä hevosille leipien syöttäminen olivat miehelle mielekästä toimintaa.

Unirytmä oli miehellä alkuhaastatteluiden perusteella sekaisin. Puhuimmekin usein, kuinka lääkkeiden säännöllinen ottaminen auttaisi myös säännölliseen unirytmään. Mies kertoi muutaman hevostoimintakerran jälkeen alkaneensa syödä lääkkeitä säännöllisesti. Tätä kesti jonkun aikaa, kunnes hän taas jätti lääkkeet ottamatta. Hän kuitenkin koki, että unirytmä ja unen saanti paranivat toiminnan myötä.

Olimme joka toimintakerralla hevosen kanssa tekemisissä, joten dialogisuus eli hevosen kohtaaminen toteutui hyvin. Miehen vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset suhteet vahvistuivat hevosten ja talliyhteisön kanssa toimiessa. Hän halusi tietää muiden tallilaisten ja hevosten kuulumisia sekä kertoa itse omia kuulumisiaan. Lähes jokaisella kerralla talilla oli joitakin muitakin paikalle. Hevostoiminta oli silti aina rauhallista.

Hevostoiminnan aikana ja tallilla ollessa mies tunsi kuuluvansa yhteisöön, jolla oli sama päämäärää, hevosen hyvinvointi.

Toimintakertojen myötä miehen omatoimisuus kasvoi. Ensimmäisillä kerroilla venytelimme herkkujen kanssa hevosta ja näiden kertojen jälkeen mies saattoi ottaa omatoimisesti herkkuja ja alkaa venyttää hevosta. Selvästi mies oli saanut onnistumisen kokemuksia ja itsevarmuutta. Hän osaisi ja tiesi, miten toimia. Hevostoiminnan aikana hän sai muitakin myönteisiä kokemuksia ja löysi omia vahvuuksiaan. Samalla hän sai hevosista läheisyyttä.

Hevostoiminnasta tuntui olevan iso apua siinä, että miehellä oli joka kerralla hevostoiminnan pitäjä eli minut ja myös itse hevonen kuuntelemassa häntä luottamuksellisesti. Hevosen seurassa asioista keskusteleminen rentoutti tilannetta. Toiminnan aikana, kun oli jotain tekemistä, kuten ihan vain hevosen silittämistä, miehen oli helpompi kertoa asioistaan. Hän sai tavallaan hevosen kautta puhuttua eikä tarvinnut välttämättä katsoa minua silmiin. Yritin kuunnella miestä parhaalla mahdollisella tavalla ja opastaa häntä arjessa. Hän sai tukeutua minuun vaikeissakin perheasioissa. Paras kuuntelija oli kuitenkin hevonen, joka elekielellä kommunikoi miehen kanssa. Hevostoiminta auttoi häntä vastoinkäymisissä ja edisti hänen toimintakykyänsä, sillä se toi hänen elämäänsä hyvää mieltä. Keskinäinen luottamus säilyi koko hevostoiminnan aikana. Miehen katseesta viimeisellä kerralla huomasi, että hän olisi mielellään jatkanut toimintaa ja sen hän myös lopulta sanoikin. Hevostoiminnan aikana tapahtui miehen elämänhallinnassa ja itsensä johtamisessa monia muutoksia, niin pieniä kuin suuria, mutta merkityksellisiä. Hevostoiminnan aikana miehelle saatiin luotua tulevaisuuden suunnitelmia muun muassa koulupaikasta ja töistä, mikä on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta.

Hevostoiminnan hyviä puolia oli se, että siinä mies pääsi tekemään asioita ja olemaan liikkeellä. Pelkästään paikallaan olo olisi ollut vaikeaa, koska se ei ole luontaista ADHD-henkilölle. Mies sai hevostoiminnasta paljon onnistumisen kokemuksia. Hevostoiminnan aikana mies sai myös paljon kehuja hyvästä toiminnasta hevosen kanssa ja kannustusta eri asioihin, millä on positiivinen vaikutus miehen elämähallintaan. Yhteenvetona voidaan sanoa, että mies piti toiminnasta paljon ja koki sen hyödylliseksi. Opinäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla. Tavoitteet eivät muuttuneet toiminnan aikana, mutta hevostoiminnan avulla

elämänlaatu parani enemmän kuin osasin kuvitella. Olettamus sen hyödyistä näytti pitävän paikkaansa. Opin itse paljon sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta, kuten sen miten se toimii ja miten eri keinoja siinä voi käyttää.

Otin mieheen yhteyttä noin kolme kuukautta hevostoiminnan loppumisen jälkeen ja kysyin hänen kuulumisiaan ja mielipidettään opinäytetyöni melkein valmiista versios-
ta. Hän piti oppinäytetyötä onnistuneena ja oli samaa mieltä siinä esitetyistä asioista. Miehen mukaan hevostoiminta on edelleen vaikuttanut hänen arkeensa ja elämänhal-
lintaansa. Hän kokee, että se tulee vaikuttamaan jatkossakin. Mies kertoi, että hän haki autopuolelle kouluun, muttei päässyt. Rakennustyömaalle hänen piti mennä kesäksi, mutta sekin epäonnistui, kun ei palkattu työntekijöitä, vaikka niin keväällä oli luvattu. Tatuointien tekoa hän on jatkanut ja tehnyt niitä lähituttavilleen. Nyt hän kuitenkin aloittaa taas kuntouttavan työtoiminnan, muttei tiedä vielä missä paikassa. Nykyään hänen on kuulemma helpompi ratkaista vastaantulevia ongelmia ja puhua niistä. Mies on nykyään myös avoimempi eikä ”piiloudu omaan kuoreensa”. Hän on hyväksynyt itsensä sellaisena kuin on. Hän kiitteli toiminnan järjestämisestä. Tämä kiitoksen saa-
minen mieheltä on suurin palkinto tekemästani työstä.

9 POHDINTA

Oman kokemuksen myötä voin sanoa ja jo ennen tätä tutkimusta tiesin, että hevosella on paljon positiivisia vaikutuksia. Olen huomannut, että ne tuottavat ympärillä olevil-
leen hyvää mieltä ja oloa. Hevoset voivat lisäksi vähentää ahdistusta, yksinäisyyttä, unettomuutta ja masennusta. Hevosesta huolehtiminen myös rytmittää päivää. Tämä arkipäivän rytmin löytyminen ja sen ylläpitäminen ovat usein merkittävä osa kuntou-
tumista. Hevosensa kanssa oppii myös vastuunottamista, joka on tärkeää elämässä. He-
vosharrastus ja -toiminta tuo arkeen aktiivisuutta ja antaa mielekkäitä ja merkitykselli-
siä kokemuksia elämään. Toiminta myös kohottaa itsetuntoa ja tarjoaa erinomaisen liikuntamahdollisuuden. Hevosella voi olla ihmisille monia rooleja, ne voivat olla esimerkiksi sosiaalisen kumppanuuden tarjoajia tai terapeuttien apulaisia.

Itse olen kokenut, että hevosella on voimakas ihmisen levotonta mieltä rauhoittava vaikutus. Kun jään katselemaan rauhallista hevosta, rentoudun itsekin. Erityisen selvä kehoa ja mieltä rentouttava vaikutus on ilman satulaa ratsastuksessa rentouttaa. Tämä johtuu osittain siitä, että hevosen ruumiinlämpö on melkein pari astetta lämpöisempi kuin ihmisen ja se tasainen kävelyrytmi tuntuu mukavalta.

Käsitykseni hevosten hyvistä vaikutuksista ihmiseen vahvistuivat entisestään tämän opinnäytetyön aikana. Onnistuin myös omissa tavoitteissani ja opin paljon uutta tietoa ja sain hyvää kokemusta. Omasta mielestäni ja myös tutkimuksen kohteena olevan miehen mielestä sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla pystyttiin saavuttamaan asetamamme alkutavoitteet. Onnistuimme hevostoiminnalla viemään miehen vointia eteenpäin. Hänen elämänhallintansa kehittyi, sillä toiminta edisti hänen arjen hallintaansa ja toimintakykyä. Samalla hän oppi itsensä johtamista. Nämä asiat näkyivät muun muassa alkoholin käytön muutoksissa, hygieniakäyttäytymisessä ja ahdistuksen hallinnassa. Miehellä toiminta tarjosi uusia elämyksiä, mielekästä tekemistä ja mahdollisuuden kertoa asioistaan jollekin, joka kuuntelee. Hevostoiminta tarjosi suotuisan ympäristön, jossa mies pystyi luontevasti keskustelemaan vaikeistakin ongelmista.

Mielestäni onnistuin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan toteuttamisessa hyvin, vaikka en koulutusta olekaan käynyt. Hevostoiminnan positiivisen vaikutuksen mieheen huomasin jo ensimmäisellä kerralla. Viimeisellä kerralla oli hieno huomata, kuinka paljon olin sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla pystynyt vaikuttamaan nuoren aikuisen miehen elämänhallintaan ja itsensä johtamiseen. Tärkeintä minulle tässä opinnäytetyössäni ei olekaan esimerkiksi se, kuinka onnistunutta teksti on ja minkä numeron tästä saan, vaan se, että onnistuin todella muuttamaan jonkun ihmisen elämää ja auttamaan vaikeassa tilanteessa. Oli hieno kuulla, että toiminnalla ja hevosen läsnäololla on ollut niin suuri vaikutus miehen elämään, että se vaikuttaa häneen mielestään vielä kolme kuukautta hevostoiminnan loppumisen jälkeenkin. Mies toivoi kovasti, että toimintakertoja olisi voitu vielä jatkaa. Tämä olisi ollut varmasti auttanut vahvistamaan ja ylläpitämään saatua muutosta elämänhallinnassa.

Tämän opinnäytetyön ja sen hyvien tulosten perusteella voisin suositella sosiaalipedagogista hevostoimintaa vastaavanlaisessa tilanteessa oleville asiakkaille, jotka tarvitsevat apua elämänhallintaansa, varsinkin jos asiakkaalla on jo valmiiksi hyvä suhtautuminen tallitoimintaan ja hevosiin, niin kuin tällä tutkimuksen miehellä oli. On huomattu, että sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan menee vähemmän aikaa ja kuluja kuin moneen muuhun vastaavanlaiseen toimintamuotoon (Yle arena. Yle uutiset Pohjanmaa.) Tämän opinnäytetyön perustella on hyvä miettiä, pitäisikö markkinoille saada vielä enemmän tällaista hevostoimintaa ja hyödyntää sitä vielä monipuolisemmin.

LÄHTEET

ADHD Liitto ry. ADHD-perustietoa. Saatavissa: <http://www.ADHD-liitto.fi/ADHD-perustietoa> [viitattu 26.9.2014].

ADHD Liitto ry. Aikuiset. Saatavissa: <http://www.ADHD-liitto.fi/ADHD-tietoa/aikuiset> [viitattu 26.9.2014].

ADHD Liitto ry. Hoito. Saatavissa: <http://www.ADHD-liitto.fi/ADHD-tietoa/hoito> [viitattu 26.9.2014].

ADHD Liitto ry. Tietoa ammattilaisille.. Saatavissa: <http://www.ADHD-liitto.fi/ADHD-tietoa/tietoa-ammattilaisille> [viitattu 26.9.2014].

Adler, L. & Florence, M. 2009. ADHD levoton mieli. 1. korjattu painos. Tampere: Prometheus kustannus Oy.

A-klinikkasäätiö. Päähteet. Saatavissa: <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/materiaalipankki/paihteet> [viitattu 26.9.2014].

Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy.

Harra, T. Aralinn, V. Heikkilä, M. Korkiatupa, R. Löytönen, K & Onkalo-Okkonen, R. 2006. Kohti toimintakyvyn kokonaisvaltaista arviointia. Lääketieteellinen kirja Duodecim 2006;122(5):554-62. Saatavissa: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=78F9E40BA2046CDD7D7CBC70F2D5C8CD?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo95589 [viitattu 26.9.2014].

Hilden, S. M. 2005. Tupakasta vieroittajan opas. 1. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Hippolis. Hevosavusteinen toiminta. Saatavissa:

http://www.hippolis.fi/hevosavusteinen_toiminta/ [viitattu 26.9.2014].

Huttunen, M. 2013. ADHD. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 14.8.2013. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353 [viitattu 26.9.2014].

Huttunen, M. 2013. Päihde- ja huumeriippuvuus. Duodecim terveyskirjasto. Päivitetty 28.6.2013. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414 [viitattu 26.9.2014].

Julkunen, J. & Nyberg-Hakala, A. 2010. Toimiva päihdekuntoutus. 1.painos. Espoo: Casper Oy.

Kaimio, T. 2004. Hevosen kanssa. 1.painos. Helsinki: Bookwell Oy.

Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. 1. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Korhonen, U. 2013. Huumeriippuvuus. 1.painos. Helsinki: Delfiini Kirjat.

Käypä hoito. 2013. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Päivitetty 19.6.2013. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=F51151523D1803F48E43EBD6BB052BAF?id=hoi50076> [viitattu 26.9.2014].

Lundbeck. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Päivitetty 25.6.2012. Saatavissa:

<http://www.lundbeck.com/fi/erikoisalamme/psykiatriset-sairaudet/kaksisuuntainen-mielialahaeirioe> [viitattu 26.9.2014].

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press / Palmenia.

Mattila-Rautiainen, S. 2011. Ratsastusterapia. 1. painos. Juva: Bookwell Oy.

Michelsson, K. & Miettinen, K. & Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Juva: Bookwell Oy.

Minun Hoitoni Minun päätökseni. Riippuvuuden hoito.. Saatavissa:

http://www.mytreatmentmychoice.eu/row/fi/miten_riippuvuutta_hoidetaan.asp [viitattu 26.9.2014].

Nyyti ry. Elämänhallinta. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/tietoa/elamanhallinta/> [viitattu 26.9.2014].

Oulun kaupunki, nuorisoasiankeskus. Nettinappi. Elämänhallinta. Saatavissa:

<http://www.nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi/elamanhallinta/> [viitattu 26.9.2014].

Portti vapauteen. ADHD. Saatavissa:

http://www.porttivapauteen.fi/ammattilaiset/oppaat_ja_kasikirjat/oppimisvaikeuksista_vapaaksi_-_kasikirja/tarkkaavuus/adhd [viitattu 26.9.2014].

Saastamoinen, K. 2007. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto.

Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090016/urn_nbn_fi_uef-20090016.pdf [viitattu 26.9.2014].

Sadeniemi, M. , Aer, J. , Jänkälä, K. , Sorvaniemi, M. & Stenberg, J-H. 2013. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. 1. painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. ADHD ja lääkkeiden määrääminen.

Saatavissa:

http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/terveydenhuolto/laakehoito/ADHD_ja_laakkeiden_maaraaminen_2 [viitattu 26.9.2014].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Kuntouttava työtoiminta. Päivitetty 25.9.2014.

Saatavissa:

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/kuntoutus/kuntouttava_tyotoiminta [viitattu 26.9.2014].

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Saatavissa: <http://www.hevostoiminta.net/10> [viitattu 26.9.2014].

Stenberg, J.-H. & Service, H. & Saiho, S. & Pihlaja, S. & Koivisto, E-M. & Holi, M. & Joffe, G. 2014. Irti alkoholista. 1. painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Suomen Mielenterveysseura. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Saatavissa: <http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/kaksisuuntainen-mielialahairio/> [viitattu 26.9.2014].

Suomen Mielenterveysseura. Riippuvuusongelmat. Saatavissa: <http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/riippuvuusongelmat/> [viitattu 26.9.2014].

Suomen Olympiakomitea. Itsensä johtaminen. Saatavissa: http://www.huippu-urheilija.fi/urataidot/itsensa_johtaminen [viitattu 26.9.2014].

Suomen ratsastusterapeutit. Ajankohtaista. Saatavissa: <http://www.suomenratsastusterapeutit.net/4> [viitattu 13.11.2014].

Tamanen, K. Suominen, K. Lähteenmäki, S. Laukkala, T. 2013. Kaksisuuntainen mielialahäiriö- mielialojen vuoristorata. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 13.9.2013. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=khp00082 [viitattu 26.9.2014].

Tasala, P. 2011. Inhimillinen tekijä –video. Päivitetty 23.10.2011. Päivi Tasalan blogi. Saatavissa: <http://paivitasala.wordpress.com/inhimillinen-tekija-23-10-2011/> [viitattu 26.9.2014].

Total Life Counseling. Horse Camps. Saatavissa: <http://www.totallifecounseling.com/camps/horse-camps/> [viitattu 26.9.2014].

Yle Areena. Kiehtova maailma: Kumppanimme hevonen. Saatavissa: <http://areena.yle.fi/tv/1801237> [viitattu 26.9.2014].

Yle Areena. Yle Uutiset Pohjanmaa 24.5.2012. Saatavissa: <http://areena.yle.fi/tv/1563181> [viitattu 26.9.2014].