



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

## ”TÄÄ RYHMÄ JA NOI HEVOSET”

Nuorten ja heidän huoltajiensa kokemuksia voimauttavasta  
hevostoiminnasta

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosionomi AMK  
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö  
Opinnäytetyö  
Syksy 2014  
Soile Halonen  
Marjo-Riitta Rantanen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

HALONEN, SOILE & RANTANEN, MARJO-RIITTA:

”Tää ryhmä ja noi hevoset”

Nuorten ja heidän huoltajiensa kokemuksia voimauttavasta hevostoiminnasta

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 56 sivua, 5 liitesivua

Syksy 2014

## TIIVISTELMÄ

---

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena oli selvittää voimauttavan hevostoiminnan ryhmissä käyvien nuorten ja heidän huoltajiensa kokemuksia hevostoiminnasta ja sen koetuista vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada hevostoimintaryhmissä käytettävän MinD-menetelmän koetuista vaikutuksista dokumentoitua tietoa toimeksiantajalle sekä lisätä yleistä tietämystä hevosen käytöstä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli kuntouttavaa hevostoimintaa tarjoava yritys Hevostoiminta Minteli Orimattilasta. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kaksi kertaa Mintelin hevostoimintaryhmissä käyviä, lastensuojelun tai nuorisopsykiatrian asiakkaina olevia 11–18-vuotiaita nuoria ja heidän huoltajiaan. Ensimmäinen haastattelu kohdistettiin nuorten elämäntilanteeseen ennen voimauttavan hevostoimintaryhmän alkua ja toinen heidän elämäntilanteeseensa hevostoimintaryhmän jatkuttua neljästä kuukaudesta useampaan vuoteen.

Tuloksista on nähtävissä, että nuoret kokivat hevostoiminnan tuoneen positiivisia vaikutuksia hyvinvointiinsa. He olivat saaneet lisää energiaa ja positiiviset tunteet olivat lisääntyneet. Heidän keskittymiskykynsä oli parantunut ja itsetuntonsa lisääntynyt. Nuorten kokemusten mukaan tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen olivat hevostoiminnan myötä helpottuneet. Heidän vastauksistaan nousi esiin myös ryhmältä saadun tuen ja kannustuksen tärkeys.

Tulokset toivat esille, että toiminta oli kaikkein merkityksellisintä niille nuorille, jotka olivat olleet toiminnassa mukana useamman vuoden. Toiminnan jatkuessa pidempään nuoret tutustuivat paremmin toisiinsa ja ohjaajaan, jolloin keskusteluyhteys muuttui avoimeksi. Merkittävää oli myös pitkään toiminnassa mukana olleiden nuorten motivoituminen ja sitoutuminen toimintaan.

Asiasanat: hyvinvointi, hevonen, kuntoutuminen, voimaantuminen

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

HALONEN, SOILE & RANTANEN, MARJO-RIITTA:

This group and those horses

How youngsters and their parents experience horse activity

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with Children and Young People  
56 pages, 5 pages of appendices

Autumn 2014

ABSTRACT

---

This thesis is a qualitative study investigating how youngsters attending the restorative horse activity groups and their parents experience horse activity, and how they perceive its effects on the wellbeing of the young. The goal of the study was to obtain documented information about the perceived effects of the MinD method used in the horse activity groups for the client and to increase general knowledge about the use of horses in supporting the wellbeing of children and young people.

The client of the thesis was Hevostoiminta Minteli from Orimattila, a company providing restorative horse activity. The study was conducted by interviewing the young people between the ages of eleven and eighteen who are clients of the child welfare or of the youth psychiatry and who are attending Minteli's horse activity groups, and the parents of these youngsters. All participants were interviewed twice. The first interview focused on the youngster's life situation before attending the restorative horse activity group, and the second on their life situations after attending the horse activity group from four months to several years.

The results show that the youngsters felt the horse activity affected their wellbeing in a positive way. They had gained more energy and positive feelings. Their concentration had improved and self-esteem increased. The youngsters also experienced that recognizing and expressing feelings had become easier along attending the horse activity groups. Their responses also reflected the importance of group support and encouragement.

The results indicated that the activity was most meaningful to the youngsters who had attended the groups for several years. When the activity continued for a long period of time the youngsters got to know each other and the group leader better and conversation became more open. Another significant finding was the motivation and commitment of those who had been involved in the horse activity groups for a long time.

Glossary: wellbeing, horse, rehabilitation, restorative

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIMUKSEN TAUSTA	3
2.1	Hevostoiminta Minteli	3
2.2	Hevosen terapiakäytön tutkimus	4
3	LAPSEN KEHITYS JA HYVINVOINTI	10
3.1	Lapsen kognitiivinen kehitys	10
3.2	Lapsen sosiaalinen kehitys	13
3.3	Hyvinvointi	13
4	HEVONEN APUNA KUNTOUTUKSESSA	16
4.1	Kuntoutus ja kuntoutuminen	16
4.2	Hevosavusteisia kuntoutusmuotoja	17
4.2.1	MinD-voimauttava hevostoiminta®	17
4.2.2	Ratsastusterapia	25
4.2.3	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	26
4.2.4	EASEL®	26
4.2.5	Vammaisratsastus	27
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
5.1	Opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	29
5.2	Tiedonhaun kuvaus	29
5.3	Aineiston hankinta	30
5.4	Nuorten haastattelut	31
5.5	Huoltajien haastattelut	32
5.6	Aineiston analyysi	32
6	TUTKIMUSTULOKSET	34
6.1	Nuorten tilanne ennen hevostoiminnan aloittamista	34
6.2	Nuorten ja huoltajien kokemuksia hyvinvoinnista hevostoiminnan myötä	38
6.2.1	Nuorten kokemuksia	38
6.2.2	Huoltajien kokemuksia	42
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	45
8	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	51

9	POHDINTA	53
9.1	Yhteiskunnallinen vaikuttavuus	53
9.2	MinD-toiminta tulevaisuudessa	53
9.3	Opinnäytetyöprosessi	54
9.4	Jatkotutkimusehdotukset	56
	LÄHTEET	57
	LIITTEET	64

## 1 JOHDANTO

Hevoset ovat olleet tärkeä osa suomalaista yhteiskuntaa vuosisatojen ajan. Hevosen merkitys on vaihdellut aikakausittain. Se on ollut ihmiselle työväline, työtoveri, harrastusväline ja seuralainen. Sodanjälkeisenä aikana hevosen merkitys maassamme on tullut esiin yhä enemmän sosiaalisena kumppanina. Sen ihmismieltä korjaavat vaikutukset on tiedetty pitkään. Ratsastuksen terapeuttisista vaikutuksista on tehty ensimmäinen tutkimus jo 1800-luvun loppupuolella Ranskassa. Suomeen ratsastusterapia on saapunut 1970-luvulla. (Saastamoinen 2007b, 35; Pitkänen 2008, 15.)

Hevoset ovat ainutlaatuisia terapiaeläimiä, koska niillä on herkkä ruumiinkieli, rikas tunneviestintä ja niiden sosiaaliset kyvyt ovat kehittyneet. Ne ovat myös suoria ja rehellisiä, mutta lempeitä. Hevoset ovat yhteistyöhaluisia ja sosiaalisia olentoja ja ne kommunikoiivat ihmisten kanssa väsymättä. Ne ovat luonnostaan äärimmäisen kiinnostuneita ympäristöstään ja niihin on helppo ottaa kontakti. Ihmisiä hevosissa puhuttelevat niiden fyysiset piirteet: suuri koko, lämpö ja kauneus. (Pitkänen 2008, 18–19.)

Tunnumme hevoset hyvin, koska olemme olleet niiden kanssa tekemisissä pikkutyöstä asti ja molemmilla on ollut vuosia omia hevosia. Tiedämme, miten paljon elämyksiä ja voimaa hevosen kanssa toimiessa voi saada. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina haluamme syventää omaa ja myös muiden ihmisten tietämystä siitä, miten hevosta voi hyödyntää lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämisessä.

Aihe on myös valtakunnallisesti ajankohtainen. Helsingissä järjestettiin marraskuussa 2013 Hevonen osana hyvinvointipalveluja -seminaari, joka kokosi paikalle yli sata terveydenhuollon sekä hoiva- ja hevosalan ammattilaista. Sosiaali- ja terveysministeri Paula Risikko totesi seminaarin avauksessa, että hevosen kanssa toimiminen on elämyksellistä ja voimaannuttavaa ja peräänkuulutti tutkimustietoa hevosavusteisen toiminnan uskottavuuden pohjaksi. (Hippolis 2013.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on kuntouttavaa hevostoimintaa tarjoavan Hevostoiminta Mintelin omistaja Riitta Silkko-Vainio. Hän on kehittänyt terapeuttisia elementtejä sisältävän voimauttavan hevostoiminnan menetelmän

(MinD), jonka pohjana on voimavarakeskeinen viitekehys. Menetelmästä ei ole aiemmin tehty tutkimuksia.

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa kohde-ryhmänä ovat Hevostoiminta Mintelin voimauttavan hevostoiminnan pienryhmissä käyvät nuoret sekä heidän huoltajansa. Haastattelemalla sekä nuoria että heidän huoltajiaan uskomme saavamme kattavammin tietoa voimauttavan hevostoiminnan vaikutuksista nuorten hyvinvointiin, kuin saisimme haastattelemalla pelkästään nuoria. Pääpaino tutkimuksessa on kuitenkin nuorten kokemusten kuulemisessa.

Tutkimuksen päätavoitteena on selvittää haastattelemalla voimauttavan hevostoiminnan ryhmissä käyvien nuorten sekä heidän huoltajiensa kokemuksia hevostoiminnasta. Tavoitteena on myös nuorten ja heidän huoltajiensa kokemusten perusteella selvittää, onko voimauttavalla hevostoiminnalla ja siinä käytettävällä MinD-menetelmällä vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksessa MinD-menetelmän vaikutuksia ei tutkita määrällisen tutkimusmenetelmän mittaristolla, vaan menetelmän vaikutuksia arvioidaan nuorten kokemusten pohjalta. Tutkimuksen tarkoituksena on saada menetelmän koetuista vaikutuksista dokumentoitua tietoa toimeksiantajalle sekä syventää yleistä tietämystä hevosen käytöstä lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämisessä. Tutkittavia ryhmiä on yhteensä kolme ja jokaisessa ryhmässä kaksi tutkimukseen osallistuvaa nuorta. Nuoret ovat iältään 11–18-vuotiaita.

Työssä esitellään Mintelin MinD-menetelmää sen taustateorioiden kautta. Tämän lisäksi käydään läpi muita yleisiä hevosen kanssa tapahtuvia kuntoutusmuotoja. Työssä tuodaan esille myös lapsen ja nuoren kognitiivista ja sosiaalista kehitystä eri ikäkausina, koska niillä on merkitystä Mintelin MinD-menetelmän tiettyyn ikäryhmään kohdistumisen kannalta.

## 2 TUTKIMUKSEN TAUSTA

### 2.1 Hevostoiminta Minteli

Hevostoiminta Minteli on keväällä 2005 perustettu, sosiaalialan ammattilaisen ohjaamaa kuntouttavaa hevostoimintaa tarjoava yritys Heinämaalla, Orimattilassa. Mintelin toiminta keskittyy elokuusta toukokuulle voimauttavan hevostoiminnan pienryhmäohjaukseen, joka on ensisijaisesti tarkoitettu lastensuojelun ja nuorisopsykiatrian asiakkaille. Toiminnassa on vuosittain mukana myös muita nuoria, jotka tarvitsevat ohjausta ja tukea ihmissuhteissaan, itsetunnon haasteissa, tunne-elämän kiemuroissa sekä opiskelumotivaation ylläpitämisessä. Kesäisin Minteli järjestää leirejä kaikille hevosista innostuneille tytöille ja pojille. Mintelin leireillä on tarjolla monipuolista hevostoimintaa turvallisessa talliympäristössä sekä yksilöllistä ohjausta. (Hevostoiminta Minteli 2014; Silkko-Vainio 2014.)

MinD-voimauttava hevostoiminta® on voimavarakeskeiseen viitekehykseen perustuvaa kuntouttavaa toimintaa. Voimauttavan hevostoiminnan ryhmät on tarkoitettu 13 vuotta täyttäneille. Yksilöohjausta on tarjolla rajoitetusti alle 13-vuotiaille, sekä nuorille, joille pienryhmätoiminta ei sovellu. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa Mintelissä edustaa viikoittain tilalla käyvän erityisryhmän toiminta, jossa tarkoituksena ei ole voimauttava pienryhmätyöskentely, vaan yhteisöllinen ja elämyksellinen toiminta maatilaympäristössä eläiminen. (Hevostoiminta Minteli 2014; Silkko-Vainio 2014.) Mintelin voimauttava hevostoiminta ja muut toimintamuodot hevosten kanssa eivät ole terapiaa, mutta sisältävät terapeuttisia elementtejä.

Mintelin perustaja ja ryhmien ohjaaja on sosiaalikasvattaja Riitta Silkko-Vainio. Hänellä on kolmenkymmenen vuoden työkokemus hoito-, sosiaali- ja terveystieteiden alalta. Hän on työskennellyt ennen Mintelin perustamista muun muassa lastensuojelussa ja erityisluokanopettajana. Mintelin pyörittämisen ohessa Silkko-Vainio työskentelee nykyisin myös voimavarakeskeisenä työnohjaajana. (Lindström 2013, 42; Hevostoiminta Minteli 2014.)



## 2.2 Hevosen terapiakäytön tutkimus

Hevosen käytöstä terapia- ja kuntoutusmenetelmien apuna sekä hyvinvointia tukemassa on tehty jo melko paljon ammattikorkeakoulutasoisia opinnäytetöitä. Yliopistotasoisien tutkimusten määrä aiheesta on vielä vähäinen. Kirjallisuutta hevosen terapiakäytöstä löytyy vain muutama teos.

Ensimmäinen Suomessa ilmestynyt hevosen terapiakäytöstä kertova kirjanen on Suomen Ratsastajainliiton vuonna 1987 julkaisema opas ”Hevonen vammaisen palveluksessa”. Kirjanen on käännös saksankielisestä artikkelikokoelmasta ”Das Pferd im Dienst des Behinderten” ja sen on suomentanut Riitta Lammi. Kirjanen käsittelee muun muassa hevosen käyttöä ratsastusterapiassa, terapeuttisessa ratsastuksessa, vammaisratsastuksessa ja hippoterapiassa. (Lammi 1987, 1.)

Baumin (1981) mukaan yksi hevosen käyttöä lapsen ja nuoren sosialisointiprosessissa puoltava asia on hevosen koko. Muut eläinavusteisissa terapiassa käytettävät eläimet ovat lasta ja nuorta pienempiä ja saattavat joutua sietämään prosessissa liian paljon tai lähteä tilanteesta pois, kun taas hevonen on käyttäytymiseltään vakaa ja luotettava ja herättää kokonsa puolesta kunnioitusta. Myös hevosen herkkyys ihmisen käyttäytymisen ja mielialojen suhteen tekee siitä soveltuvan kumppanin sosiaalisiin opetustilanteisiin. Hevosen ihmistä kohtaan alussa osoittama kiintymyksensekainen pidättyvyys luo tilanteen, jossa lapsi tai nuori kokee hyvin palkitsevana työskentelyn edetessä saavutetun hevosen kiintymyksen. Myös hevosen käyttäytyminen johdonmukaisesti ja ilman teeskentelyä on tärkeä kasvatuksellinen tekijä, jossa lapsi tai nuori havaitsee herkästi oman käyttäytymisensä vaikutukset hevoseen. (Lammi 1987, 42–43.)

Baum (1981) toteaa, että hevosen parissa työskentely motivoi lasta ja nuorta usealla eri tavalla. Hevosen lapsessa ja nuoressa herättämä kunnioitus, pelko, ihailu ja rakkaus edustavat lapselle ja nuorelle eräänlaista arvovaltaa, jota he kunnioittavat ja joka muodostaa vahvan ja motivoivan, emotionaalisen perustan yhteistyölle. Voimakkain motivaatio aiheutuu ratsastuksesta, mutta myös hevosen seuran ja hevosen parissa tehdyn työskentelyn aiheuttama motivaatio on tärkeää. (Lammi 1987, 44–45.)

Sanna Mattila-Rautiaisen (2011) toimittama kirja Ratsastusterapia käsittelee monipuolisesti ratsastusterapian toteutusta, kohderyhmiä ja vaikutuksia kuntoutumiseen. Kirjassa useat ratsastusterapian asiantuntijat kertovat ratsastusterapian merkityksestä kehon toiminnan kuntoutuksessa, mielenterveyden tukena ja erilaisten kehitys- ja käyttäytymishaasteiden tukimuotona. Kirjassa käsitellään myös ratsastusterapian vaikuttavuuden arviointia ja laatua.

Mattila-Rautiaisen (2011, 9-12) mukaan psykoterapeuttinen ratsastusterapia on nuori, mutta voimakkaasti kasvava suuntaus. Hevosen terapeuttinen vaikutus perustuu osittain sen kykyyn hälventää ihmisen horisontaalinen aikakäsitys; ihminen tempaistaa vertikaalisen aikatilaan eli tässä ja nyt -olotilaan. Viime vuosina monissa maissa on tutkittu eläinavusteista terapiaa, johon ratsastusterapiakin kuuluu. Tulokset ovat olleet positiivisia sekä fysioterapian että psyykkisen kuntoutuksen osalta. Tulevaisuudessa on kuitenkin haasteena saada edelleen tieteellistä näyttöä ratsastusterapian tehokkuudesta kuntoutuksessa.

Ensimmäinen suomenkielinen kirja eläinavusteisesta terapiasta on Kaija Ikäheimon (2013) toimittama kirja Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Ikäheimon (2013, 3) mukaan tavallisimpia eläimiä eläinavusteisessa työskentelyssä ovat koirat, kissat ja hevoset. Kirjassa kerrotaan eniten koirien avulla tehtävästä työskentelystä, mutta mukana ovat myös kissat, hevoset, alpakat sekä laamat. Myös aasien ja kanojen terapeuttisesta vaikutuksesta on kerrottu. Toimittaja mainitsee kirjan johdannossa, että ratsastusterapiasta on ilmestynyt teos suomeksi vuonna 2011, mutta kokonaisuuden kannalta hän on halunnut ottaa kirjaansa muutaman luvun hevosten kanssa tehtävästä työskentelystä.

Törmälehdon (2013, 171, 182) mukaan hevosen terapeuttiset tekijät tunnetaan ratsastusterapian kautta, mutta hevosen kuntouttavat mahdollisuudet ryhmämuotoisessa terapiassa ovat vieraampia. Hänen näkemyksensä mukaan hevonen antaa ainutlaatuisia mahdollisuuksia tukea terapeuttista työskentelyä. Hevosen myötä ilmapiiri terapiatilanteessa on väljä ja tunteiden ilmaisuun rohkaiseva. Hevonen myös houkuttelee ja sitouttaa terapiaprosessiin pelkällä olemuksellaan. Hevonen voi taitavan terapeutin työparina toimiessaan tukea sosiaalista vuorovaikutusta, tarjota mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn sekä itseymmärryksen kasvamiseen.

Ensimmäisiä yliopistotasoisia tutkimuksia aiheesta on Satu Halosen Tampereen yliopistolle vuonna 1992 valmistunut pro gradu-tutkielma ”Hevonen terapeutina”, jossa oli tarkoituksena rakentaa hevosen terapeuttien tekojen havainnointi- ja kuvausjärjestelmä vammaisten ratsastusterapiassa käytössä olleita hevosia ja asiakkaita havainnoimalla. Halosen (1992, 32) tutkimuksen mukaan hevoset käyttivät terapeuttisina keinoina yhteistyötä asiakkaan kanssa sekä kontaktin ottamista asiakkaaseen. Ne myös osoittivat kiinnostusta asiakasta kohtaan. Halonen (1992, 35) havaitsi asiakkaiden itseluottamuksen ja rohkeuden lisääntyneen ja sosiaalisten taitojen kehittyneen.

Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta käsittelee Jenni Aron vuonna 2003 Jyväskylän yliopistolle tekemä erityispedagogiikan pro gradu-tutkielma ”Hevonen – terapeutti ja työtoveri”. Tutkimuksessaan Aro (2003) haastatteli kokenutta ratsastusterapeuttia ja tapaustutkimuksen perusteella analysoi ja tulkitsti tämän kokemuksia. Tutkimuksessa pyrittiin myös perustelemaan ratsastusterapiain käyttöä yhtenä terapiamuotona ja edistämään tietämystä ratsastusterapiasta. Tutkimuksensa ydinlöydöiksi Aro (2003, 76) on kirjannut ratsastusterapiain vaikutukset usein moninaisiksi ja nopeiksi ja toteaa ratsastusterapiain vaikuttavan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, sekä vähentävän aggressiivisuuden ilmentymistä.

Sosiaalipedagogista hevostoimintaa työmuotona on tutkinut Katri Saastamoinen Kuopion yliopistolle vuonna 2007 tekemässään pro gradu -tutkielmassa ”Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa”. Tutkimuksessa haluttiin osoittaa, että sosiaalipedagogista hevostoimintaa voidaan käyttää kaikenikäisten ihmisten psykososiaalisen toimintakyvyn tukemiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tarjoamista mahdollisuuksista psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Tutkimuksessa kuvattiin hevostoiminnan lisäksi sen sosiaalipedagogisia tunnuspiirteitä ja millaisia mahdollisuuksia se tarjoaa toimintakyvyn tukemiseen asiakaskohtaisesti. Tutkimustulosten perusteella hevostoiminta näytti tukevan asiakkaiden psykososiaalista toimintakykyä. Tulosten mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja ratsastusterapia menevät helposti päällekkäin, minkä vuoksi sosiaalipedagogista hevostoimintaa toteutettaessa olisi tärkeää

suunnitella toiminta sosiaalipedagogisesta viitekehystä käsin. (Saastamoinen 2007a, 4,6, 74–75.)

Laura Mustosen Tampereen yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnalle vuonna 2008 valmistunut pro gradu -tutkielma ”Oletko katsonut hevosta silmiin” käsittelee sosiaalipedagogista hevostoimintaa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Tutkimuksessa perehdytään hevostoimintaa ohjaavien henkilöiden kokemuksiin toiminnasta. Mustosen (2008, 58,63) mukaan kuntoutuksen kannalta keskeistä sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa on ryhmätoiminta, toimintaan sopivat hevoset sekä ammattitaitoiset ohjaajat. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta sisältää samanaikaisesti sekä psyykkisesti, fyysisesti että sosiaalisesti kuntouttavia elementtejä. Se parantaa lasten ja nuorten itsetuntoa sekä lisää heidän uskoa omaan kykyihinsä ja vaikuttamismahdollisuuksiinsa.

Niina Hyvätin Turun yliopistolle vuonna 2008 tekemän pro gradu -tutkielman ”Ohjat omiin käsiin” tutkimusaiheena oli hevonen lastensuojelun sosiaalityön tukena. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lastensuojelun piirissä olevien lasten ja nuorten sekä heidän huoltajiensa kokemuksia ratsastusterapiasta. Tutkittava joukko muodostui yhteensä 48 lapsesta ja nuoresta. Tutkijan mukaan tutkittavat kokivat ratsastusterapian olleen vaikuttavaa ja saaneen aikaan mielialan kohoamista sekä lisänneen tutkittavien motivaatiota käydä ratsastusterapiassa. Tutkimuksessa todetaan psykososiaalisen ja kasvatuksellisen ratsastusterapian olevan toiminnallista terapiaa, jossa sosiaalipedagoginen ja toiminnallisterapeuttinen näkökulma painottuvat ja jolla on sosiaalisesti kuntouttavia vaikutuksia. Ratsastusterapiaa voidaan käyttää lastensuojelun tukena, mutta sen sosiaalista vaikuttavuutta tulisi tutkijan mukaan selvittää vielä tarkemmin.

Jenna Oravan vuonna 2010 valmistunut erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma ”Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämäärät ja toteutus” käsitteli aihetta hevostoiminnanohjaajien kuvaamana. Tutkimuksen tavoitteena oli jatkaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan käsitteen määrittelyä ja edistää tietämystä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Tutkimus toteutettiin avoimella kyselyllä 17:lle hevostoiminnan ohjaajalle, sekä teemahaastattelemalla kolmea ohjaajaa. Tutkimustulosten mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta voi toteuttamismallista riippuen olla hyvin yksilöllistä kuntoutusta tai ratsastustallin toimintaa ohjaava

viitekehys. Tutkija toteaa, että toiminnan toteuttamismallit ja tavoitteiden asettelu vaativat kriittistä tarkastelua, jotta hevostoiminta voisi olla aidosti sosiaalipedagogista työtä. Hän toteaa lisäksi, että välttämättä kaikissa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan muodoissa ei toteudu yhteisöllisyys tai sitä ei tavoitella ainakaan yhtä voimakkaasti kuin toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä.

Satu Valkas on tehnyt Tampereen yliopistolle vuonna 2012 pro gradu -tutkielman ”Psykologisen ratsastusterapiian vaikuttavat tekijät potilaan näkökulmasta”. Tutkimuksessa on selvitetty psykiatristen potilaiden kokemuksia ratsastusterapiasta. Valkas (2012) käytti sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä selvittäessään 17 Paloniemen terapiatallilla ratsastusterapiassa psykiatrisen diagnoosin takia käyneen aikuisen kokemuksia. Tulosten perusteella ratsastusterapiasta oli hyötyä potilaille. Potilaiden kokemusten mukaan hevonen oli erityislaatuinen eläin, johon heillä muodostui vuorovaikutuksellinen suhde. Hevonen myös mahdollisti talliympäristössä tapahtuvan aktiivisen toiminnan.

Tanja Honkosen vuonna 2013 Tampereen yliopistolle tekemä psykologian pro gradu -tutkielma ”Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta” käsittelee ihmisen ja eläimen välistä suhdetta ja eläinten koettua vaikutusta hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena eri eläinlajien harrastelehtien lukijoiden keskuudessa ja siihen osallistui yhteensä 708 vastaajaa. Heistä 55,6 %:n vastaus koski hevosta, muiden vastausten jakautuessa muun muassa koiriin, kissoihin, lintuihin, matelijoihin ja jyrsijöihin. Tutkimuksessa tehdyn eläinlajikohtaisen vertailun mukaan tutkimukseen osallistuneet kokivat hevosen suurimmaksi hyvinvoinnin edistäjäksi. Tutkija kuitenkin toteaa, että tutkimuksen tuloksia ei voida ilman suurta varovaisuutta yleistää kuin hevosista kiinnostuneisiin, elämässään tärkeän eläinsuhteen omaaviin naisiin, mutta tutkimuksen tuloksen perusteella eläinavusteista terapiaa ja toimintaa tulisi määrätietoisesti kehittää. (Honkonen 2013, 73–74, 104, 112, 115.)

Riitta-Marja Leinosen vuonna 2013 Oulun yliopiston humanistiselle tiedekunnalle valmistunut tohtorin väitöskirja ”Palvelijasta terapeutiksi” käsittelee ihmisen ja hevosen muuttuvia ja kulttuurisia malleja Suomessa. Tutkimuksen mukaan hevosen käyttäytyminen ihmisen seurassa selittyy ihmisen tunnetilojen peilaamisella. Hevonen on laumaeläimenä herkkä muiden tunnetiloille. Tutkimuksen

aineistosta nousee esille kertojien kokemukset siitä, miten hevonen kasvatti heidän hyvinvointiaan. Moni kuvaili suhdettaan hevoseen terapeuttiseksi. Erityisesti murrosiässä, elämän kriiseissä tai tavallisen arjen vastapainona yhteys hevoseen oli tärkeä. Tutkimuksesta ilmeni myös hevosharrastukseen liittyvä elämyksellisyys, onnistumisen ilo, pelkojen voittaminen ja uuden oppiminen sekä hyväksynnän saaminen muilta hevosihmisiltä. Kertojat kokivat myös hevosen pitävän heistä huolta. (Leinonen 2013, 256, 265.)

### 3 LAPSEN KEHITYS JA HYVINVOINTI

#### 3.1 Lapsen kognitiivinen kehitys

Mintelin voimauttavien hevostoimintaryhmien asiakkaat ovat pääosin kolmetoista vuotta täyttäneitä nuoria ja siihen on selkeä syy. MinD-toiminta edellyttää valmiutta abstraktiin ajatteluun ja tunnetilojen tunnistamiseen. Nuorilla on myös oltava kyky käsitellä asioita analyyttisesti. (Silkko-Vainio 2014.) Ikäsuosituksen ymmärtääkseen on tunnettava miten lasten kognitiivinen kehitys tapahtuu eri ikäkausilla ja miten he käsittelevät ulkopuolelta tulevaa informaatiota.

Lapsi hankkii tietoa ympäristöstään ja oppii kognitioiden, kuten havaintojen, kielien ja muistin avulla. Lapsella on syntyessään ainoastaan valmius reagoida ympäristöönsä, ei valmiita, perittyjä kykyjä. Sveitsiläinen kehityspsykologi Jean Piaget jakaa lapsen kognitiivisen kehityksen neljään yleismaailmalliseen vaiheeseen. Näistä vaiheista hän on kehittänyt teorian. Tämän vaiheteorian mukaan ajattelu kehittyy tietyssä järjestyksessä, vaikka kehitysvaiheiden saavuttamisessa onkin yksilöllisiä eroja. Uuteen vaiheeseen voi siirtyä sen jälkeen, kun edellisen vaiheen toiminnot on sisäistetty. (Lehtovirta, Huusari, Peltola & Tattari 1997, 115; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 19.) MinD-toimintaan osallistuvien nuorten kehitys ajoittuu pääosin formaalisten operaatioiden vaiheen ajalle sekä konkreettisten operaatioiden vaiheen loppupuolelle (Kuvio 1).

### Sensomotorinen ja esioperationaalinen vaihe

Sensomotorinen vaihe (noin 0-2 v.)	Esioperationaalinen vaihe (noin 2-7 v.)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• luodaan varsinaisen ajattelun pohja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kielitaito laajenee nopeasti</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsi kykenee melko monimutkaisiin jäljittelyihin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsi luokittelee esineitä vain yhden ominaisuuden perusteella</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• esinepysyvyys opitaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbolit tulevat ajattelun välineeksi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsi kehittää eri toimintoihin perustuvia alkeellisia, sisäisiä toimintakaavioita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• päättelyä ohjaa vielä välitön näköhavainto tilanteesta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• toistamalla eri toimintoja lapsi oppii mukauttamaan käyttäytymistään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• toiveet ja halut ohjaavat voimakkaasti lapsen ajattelua</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tiedon hankinta tapahtuu ympäristön esineitä havainnoimalla ja käsittelemällä sekä aktiivisella liikkumisella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsi pystyy viivästettyyn jäljittelyyn sekä kuvitteelliseen leikkiin</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ajan, paikan ja syy-yhteyksien taju alkaa kehittyä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsi kieltäytyy hyväksymästä tosiasioita</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsi oppii muodostamaan käsityksen päämäärien ja keinojen välisistä suhteista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sarjojen rakentuminen alkaa hahmottua (esim. kynät pituusjärjestykseen)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsi oppii erottamaan itsensä ympäristöstään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• itsekeskeisyys alkaa vähentyä kauden lopulla</li> </ul>

Kuvio 1. Lapsen kognitiivisen kehityksen kaksi ensimmäistä vaihetta (Lehtovirta ym. 1997, 116; Nurmi ym. 2006, 19–20).

### Konkreettisten operaatioiden vaihe (noin 7-11 v.)

Ajattelussa tapahtuvan kehittymisen seurauksena lapset pystyvät irtautumaan välittömistä aistihavainnoista ja kykenevät pitämään mielessään useampia samaan tilanteeseen liittyviä piirteitä. Konkreettiset kokemukset sekä havainnolliset mielikuvat ovat tärkeitä. Ajatteluun tulee lisää joustavuutta, minkä vuoksi lapsi on valmiimpi keskustelemaan ja punnitsemaan ongelmia ratkaistessaan erilaisia vaihtoehtoja. Hän alkaa myös ymmärtää ajalliset käsitteet menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus, koska hänen ajantajunsa muuttuu selvemmäksi. Lapsi alkaa sisäistää moraalikäsitteitä sekä yhteisönsä normeja ja oppii pikkuhiljaa käyttä-



mään niitä uusiin tilanteisiin, koska hän havainnoi jatkuvasti ympärillään olevien ihmisten toimintaa saaden toiminnastaan palautetta. (Lehtovirta ym.1997, 117; Nurmi ym. 2006, 81–82.)

Tässä kehitysvaiheessa lapsi vapautuu egosentrisyydestä, joka liittyy perspektiivin vaihtamiseen tai toisen ihmisen roolin ottamiseen. Lapsi siis alkaa vähitellen käsittää, miltä jokin asia näyttää toisesta perspektiivistä. Hän myös oppii asettumaan sosiaalisessa tilanteessa toisen ihmisen asemaan ja näkemään tilanteen tämän näkökulmasta. (Nurmi ym. 2006, 82–83.)

### **Formaalisten operaatioiden vaihe (noin 11–15 v.)**

Tässä kehitysvaiheessa voidaan jo alkaa puhumaan nuorista. Nuoren ajattelu muuttuu konkreetista abstraktimmaksi, yleisemmällä tasolla tapahtuvaksi ja tulevaisuuteen suuntautuvaksi. Hänen suunnittelu- ja päätöksentekotaitonsa lisääntyvät, mikä mahdollistaa suunnitelmien tekemisen tulevaisuutta varten. Hän pystyy pohtimaan erilaisia mahdollisuuksia sekä rakentamaan teorioita. Hänen ajattelunsa muuttuu loogiseksi, jolloin hän pystyy tekemään omista mielipiteistään poikkeavia päätelmiä. Nuori ei enää ainoastaan totea asioiden olevan niin tai näin, vaan hän alkaa pohtia esimerkiksi maailmankatsomuksellisia kysymyksiä. (Lehtovirta ym.1997, 117; Nurmi ym. 2006, 128–129.)

Nuoren abstrakti ajattelu vaikuttaa myös minäkuvan sisältöön. Nuori osaa kuvata esimerkiksi sosiaalisuuttaan, koulumenestystään tai suosiotaan kaveripiirissä. Kun kuvaukset muuttuvat aiempien konkreettien kuvausten sijaan yleisemmiksi, nuori kykenee luomaan itsestään yleistason kuvan aktiivisena toimijana. Toisaalta huono puoli on se, että nämä yleisemmät kuvaukset ovat pysyvämpiä, eivätkä näin ollen ole kovin alttiita palautteelle. (Nurmi ym. 2006, 128–129.)

Ajattelun kehittyessä nuori alkaa ymmärtää, että kaikkien ihmisten ei tarvitse ajatella asioista samalla tavalla kuin hän itse ajattelee. Tämä kyky ymmärtää toisen ihmisen näkökulma jossakin asiassa on yhteydessä nuoren moraalin kehittymiseen. Moraalin kehittyminen puolestaan vaikuttaa muun muassa nuoren toimintaan ristiriitatilanteissa, toisten huomioon ottamiseen sekä auttamiseen. (Nurmi ym. 2006, 129.)

### 3.2 Lapsen sosiaalinen kehitys

Keltikangas-Järvisen (2012, 21) mukaan lapsen persoonallisuuden perusrakenne pohjautuu lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden kehitykselle. Ensimmäisten ikävuosien aikana lapselle kehittyy tunne omasta minuudesta, yksilöllisyydestä ja ainutkertaisuudesta. Myös peruskäsitys ihmisten keskinäisestä toiminnasta ja reagointikyky muiden ihmisten viesteihin kehittyy varhaislapsuuden läheisessä vuorovaikutuksessa lapselle emotionaalisesti tärkeiden ihmisten kanssa. Rusasen (2011, 81) mukaan tunteiden säätelyjärjestelmä alkaa kuitenkin kehittyä jo vauvaiässä. Hyväksyvä ja tukea antava tapa suhtautua pieneen lapseen saa aikaan sen, että lapsi voi sisäistää vanhempiansa tavoitteet ja sääntöjen noudattaminen on helpompaa. Rankaiseva ja ei-hyväksyvä tapa suhtautua lapseen taas vaikeuttaa säätelyjärjestelmän kehittymistä ja vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen kielteisesti.

Positiivisen minäkuvan ja itseluottamuksen saavuttaminen edellyttää varhaislapsuudessa tunnetta, että olen paras. Minäkuvan muuttuminen realistiseksi tapahtuu asteittain (Keltikangas-Järvinen 2012, 67.) Rusasen (2011, 134) mukaan ensimmäisten ikävuosien suuruuskuvitelmat kyvystä hallita maailmaa ovat lapsella siis luonnollinen, ohimenevä kehitysvaihe ja merkki hyvästä kehityksestä.

Lapsen sosiaaliseen kehitykseen kiinteästi liittyvän kiintymyssuhdeteorian keskeisenä ajatuksena on se, että kiintymyssuhteet voivat kehittyä joko turvallisiksi tai turvattomiksi varhaislapsuuden aikana ja että tällä kiintymyssuhteen laadulla on merkittävä vaikutus sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen lapsen myöhemmässä elämässä. (Rusanen 2011, 57.) Keltikangas-Järvisen (2012, 26) mukaan emotionaalista, kognitiivista ja sosiaalista kehitystä ei voi irrottaa toisistaan, vaan ne liittyvät toisiinsa kiinteästi pohjautuen kiintymyssuhteen turvallisuuteen.

### 3.3 Hyvinvointi

#### **Hyvinvointi käsitteenä**

Hyvinvoinnille ei ole olemassa täysin tyhjentävää määritelmää. Sen ajatellaan olevan tila, jossa ihminen saa keskeiset perustarpeensa tyydytetyksi ja josta

puuttuvat yksilön kannalta negatiiviset ilmiöt. Hyvinvointi koostuu henkilökohtaisen hyvinvoinnin tunteesta, psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä, kunnollisista elinoloista sekä sosioemotionaalisista suhteista. Aiemmin hyvinvointia on mitattu ja määritelty lähes pelkästään aineellisen vaurauden perusteella, mutta nykyisin hyvinvoinnin mittarina pidetään yhä enemmän elämisen merkityksellisyyttä, ihmissuhteiden arvostamista sekä huono-osaisuuden välttämistä. (Kajanoja 2005; Vuorio 2005, 7; Honkanen & Suomala 2009, 11.)

### **Lasten ja nuorten hyvinvointi**

Tässä tutkimuksessa nuorten hyvinvointia on tarkasteltu lastenpsykiatri, Väestöliiton asiantuntijalääkäri, Raisa Cacciatoren näkemysten pohjalta. Haastattelukysymykset on laadittu alla oleviin tietoihin pohjautuen. Cacciatoren (2014) mukaan hyvinvoiva nuori sopeutuu ympäristöönsä, eivätkä päivittäiset arkirutiinit tuota hänelle ahdistusta. Hän nukkuu sekä syö hyvin ja useimmiten lähtee mielellään kouluun. Hän kykenee luomaan ystävyyssuhteita, eikä ryhmässä toimiminen tuota hänelle ongelmia. Hän uskoo riittävästi omiin kykyihinsä ja kykenee asettumaan toisen ihmisen asemaan sekä tarpeen vaatiessa myös puolustamaan toistenkin oikeuksia. Epäonnistumiset eivät lannista häntä. Hän tunnistaa oikean ja väärän. Hän osaa iloita tavallisesta elämästä, nauraa aina välillä ja kykenee muutenkin osoittamaan monipuolisesti tunteitaan. Hän kokee elämän tyytyväisyyttä.

Maassamme on kasvava joukko lapsia ja nuoria, joiden hyvinvoinnissa on parantamisen varaa. 2000-luvun valitettavia tosiasioita ovat lapsiperheiden köyhyys, lastensuojeluasiakkaiden määrän kasvu, nuorisotyöttömyys sekä alueellinen eriarvoisuus. Tutkimusten mukaan lapsuuden olosuhteet vaikuttavat usealla eri tavalla myöhempään elämään. Lapsuuden ja vanhempien ongelmat heijastuvat muun muassa hyvinvointiin myöhemmin elämässä. Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa sosiaalinen, biologinen sekä psykologinen ympäristö. Unohtaa ei sovi myöskään sukupolvien ketjussa siirtyvien sosiaalisen, aineellisen sekä kulttuurisen elämänhallinnan voimavarojen vaikutusta. (Paananen, Eriksson, Santalahti, Solantaus, Taanila & Gissler 2012, 37–38, 47.)

Nuorten hyvinvointia 2000-luvulla on Suomessa tutkittu koko maan kattavalla kouluterveyskyselyllä. Vastaajat olivat pääosin 14–20-vuotiaita ja heitä oli vuosien 2008 ja 2009 kyselyssä mukana lähes 200 000. Kyselyn tulokset on jaettu

viiteen eri aihealueeseen: elinolot, kouluolot, terveys, terveystottumukset sekä terveysosaaminen ja oppilas- tai opiskelijahuolto. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 8,10–11.)

Kouluterveyskyselyn yhteenvedossa todetaan, että nuorten hyvinvointi vaihteli monelta osin lääneittäin ja maakunnittain. Länsi- ja Itä-Suomen läänit eivät sijoittuneet kertaakaan kielteiseen ääripäähän. Yleisimmin kielteiseen päähän läänivertailussa sijoituivat Etelä-Suomen ja Lapin läänit. Molemmissa lääneissä vanhemmat olivat huonosti tietoisia lastensa viikonloppuiltojen vietosta. Lapset myös valvoivat myöhään ja jättivät koululounaalla ateriansia syömättä. Eteläsuomalaisilla nuorilla oli eniten vaikeuksia opiskelussa ja he kokeilivat yleisimmin huumeita. Vanhempien työttömyys oli yleisintä Lapissa. (Luopa ym. 2010, 72–73.)

## 4 HEVONEN APUNA KUNTOUTUKSESSA

### 4.1 Kuntoutus ja kuntoutuminen

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutuminen. Usein kuntoutujalla on sairauksia tai vammoja, joiden seurauksena hänen mahdollisuutensa pärjätä omassa elämäntilanteessa ja -ympäristössä ovat heikentyneet. Kuntoutuksella voidaan edistää ihmisten hyvinvointia, toimintakykyä, elämäntilannetta, itsenäistä selviytymistä, osallisuutta yhteiskuntaan ja työllisyyttä sekä ehkäistä muun muassa syrjäytymistä. Kuntoutuksen erottaa tavanomaisesta hoidosta ja huollosta sen monialaisuus ja menetelmät. Se on aina suunnitelmallista ja usein myös pitkäjänteistä toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. Tämän päivän kuntoutuksen ydinkysymyksiä ovat kuntoutujan oma osallisuus kuntoutusprosessissa sekä vaikuttaminen omaan ympäristöönsä. Nykyisin psykososiaaliset ja sosiaaliset ulottuvuudet nousevat entistä enemmän esiin kuntoutuksesta puhuttaessa. Kuntoutusprosessi on aina asiakaslähtöinen. (Koukkari 2010, 18; Sosiaaliportti 2013; Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2014.)

Kuntoutuspalvelut ja -etuudet määräytyvät maassamme kuntoutuslainsäädännön perusteella. Kuntoutus voi sisältää muun muassa neuvontaa, terapioiden, koulutusta ja apuvälinepalveluja. Monet ennaltaehkäisevät toimenpiteet, kuten esimerkiksi terveyden edistäminen ja toimintakykyä yleisesti ylläpitävät toimenpiteet jäävät lakisääteisen kuntoutuksen ulkopuolelle. Kuntoutus voi olla lääkinnällistä, ammatillista, kasvatuksellista tai sosiaalista. Se voi olla myös kuntouttavaa työtoimintaa. (Sosiaaliportti 2013.)

Kuntoutumisessa opitaan uutta, rakennetaan omaa elämää uudelleen ja muodostetaan uusia merkityksiä muuttuneesta elämäntilanteesta. Kuntoutumista ei voi tapahtua ilman kuntoutujan halua ja motivaatiota. Kuntoutuminen on yksilön sisäinen ilmiö, joka tapahtuu yhtä aikaa päässä tai kehossa sekä siinä sosiaalisessa kokonaisuudessa, jossa yksilö toimii ja elää. (Koukkari 2010, 28–29.)

## 4.2 Hevosavusteisia kuntoutusmuotoja

Hevosen käyttö erilaisten kuntoutusmuotojen apuna on nykyisin laajaa ja monipuolista. Tutkimuksessamme tarkastelun kohteena on voimauttavan hevostoiminnan menetelmä MinD. Seuraavissa kappaleissa esittelemme MinD-toimintaa ja avaamme sen taustateorioita sekä esittelemme lisäksi yleisimpiä kuntouttavan ja terapeutin hevostoiminnan muotoja.

### 4.2.1 MinD-voimauttava hevostoiminta®

MinD-voimauttava hevostoiminta® on terapeutisia elementtejä sisältävää hevosavusteista toimintaa. MinD tulee sanoista motivation (motivaatio), interaction (vuorovaikutus), nice atmosphere (mukava ilmapiiri) ja dialog (dialogisuus). Dialogisuus on MinD-menetelmässä voimavarakeskeisistä lähestymistavoista merkityksellisin ja sitä halutaan korostaa kirjoittamalla viimeinen D suuraakkosella. (Silkko-Vainio 2014.)

MinD-menetelmän pohjalla ovat Silkko-Vainion nuoruudesta asti kertyneet omat hevoskokemukset sekä hänen sosiaalisvattaja- ja vammaisratsastusohjaajakoulutustensa kautta tulleet havainnot ja kokemukset hevosten käytön ja sosiaalialan yhdistämisestä. Myös voimavarakeskeisen työnhajaajakoulutuksen mukanaan tuomat lähestymistavat ovat omalta osaltaan vaikuttaneet MinD-menetelmään. MinD-menetelmä on siis syntynyt vuosikymmenten aikana ja hioutunut vähitellen sellaiseksi, mitä se nykyään on. (Silkko-Vainio 2014.)

MinD-voimauttava hevostoiminta® perustuu voimavarakeskeisyyteen, jonka taustateorianana on sosiaalinen konstruktionismi. Voimavarakeskeisyys koostuu perheterapialähtöisistä kontekstuaalisista ja diskursiivisista lähestymistavoista; dialogisuudesta, reflektiivisyydestä, narratiivisuudesta ja ratkaisukeskeisyydestä, joissa korostetaan kuulluksi tuleminen, läsnäolon tunteen ja yhteisen ymmärryksen luomisen merkitystä ainutkertaisissa vuorovaikutustilanteissa. Kontekstuaalisuudella tarkoitetaan, että kaikki läsnäolevat ihmiset vaikuttavat käsiteltävään asiaan kaikilla mahdollisilla asioilla, muun muassa viireystilallaan, motivaatiollaan, mielipiteillään ja tunnetilallaan. Asiaan vaikuttaa myös kaikki vallitseva ulkoinen, esimerkiksi sää, vuoden- ja vuorokaudenaika.

Diskursiivisuus tarkoittaa, että sanoilla on voima, todellisuus rakentuu sanoista keskustelussa. Oletuksilla ja odotuksilla ei ole sijaa, merkittävää on kuulla ja tulla kuulluksi, keskustella asioista niin, että löydetään yhteinen ymmärrys, on se sitten absoluuttinen totuus tai ei. MinDissa kontekstuaaliset ja diskursiiviset lähestymistavat näyttäytyvät siinä, että ohjaaja ei valmistelee ryhmiä, koska hän ei voi tietää, minkälaisessa yhteydessä asioista keskustellaan. Hän myös erottaa sen, minkä kuulee ja sen, mitä se hänessä herättää. MinD-toiminnassa huomioidaan sosiaalipedagogiikan ajatus tukea yksilöä tai ryhmää integroitumaan yhteiskuntaan omia voimavarojaan lisäämällä. (Silkko-Vainio 2014.)

MinD-toiminnassa tärkeää on luottamuksellisen toimintailmapiiirin luominen. Toiminta tarjoaa vertaistukea, pitkäkestoista tukea sekä ammatillista tukea. Silkko-Vainiolla on valmiudet kohdata erilaisia kriisitilanteita sekä ohjata nuoria selviytymään niistä. Hänen vuosien kokemuksestaan on etua nuorten kanssa työskenneltäessä. Hän auttaa nuoria tarkastelemaan, pohtimaan sekä arvioimaan omaa suhdettaan ympäristöönsä sekä itseensä, ottamaan vastuuta elämästään sekä tulemaan tietoisiksi omista voimavaroistaan. Hän pitää myös huolen siitä, että nuoret saavat toiminnassa onnistumisen kokemuksia. (Cacciatore & Heimonen 2012; Silkko-Vainio 2014.) Silkko-Vainio osaa tehdä oikea-aikaisia interventioita eli väliintuloja, joilla hän pyrkii vaikuttamaan nuorten toimintaan. (Interventio 2014). Näissä väliintuloissa hän käyttää apunaan hevosen monipuolisia vuorovaikutustaitoja.

Nuorilla on pienryhmissä mahdollisuus jakaa vertaistensa kanssa ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien nuorten jakaessa elämänkokemuksiaan ja tunteitaan, he saavat kokea yhteisöllisyyttä ja tulevat kuulluiksi, ymmärretyiksi sekä hyväksytyiksi. Oivallusten, toisten kertomien kokemusten ja tunteiden jakamisen kautta nuoret saavat toivoa ja ymmärtävät, etteivät ole yksin ongelmiensa kanssa. Vertaistuen avulla nuorilla on mahdollisuus voimaantua. (Salonen 2012, 12–15.)

MinD-ryhmissä tärkeintä on se, miltä asiakkaista tuntuu ja millaisia kokemuksia heillä on. Ohjaajan kokemukset, ajatukset, oletukset ja tieto ovat toisarvoisia. MinD-ohjaajan käyttämät voimavarakeskeiset lähestymistavat mahdollistavat sen, että muutos syntyy aina asiakkaan omien oivallusten kautta. Toiminta pien-

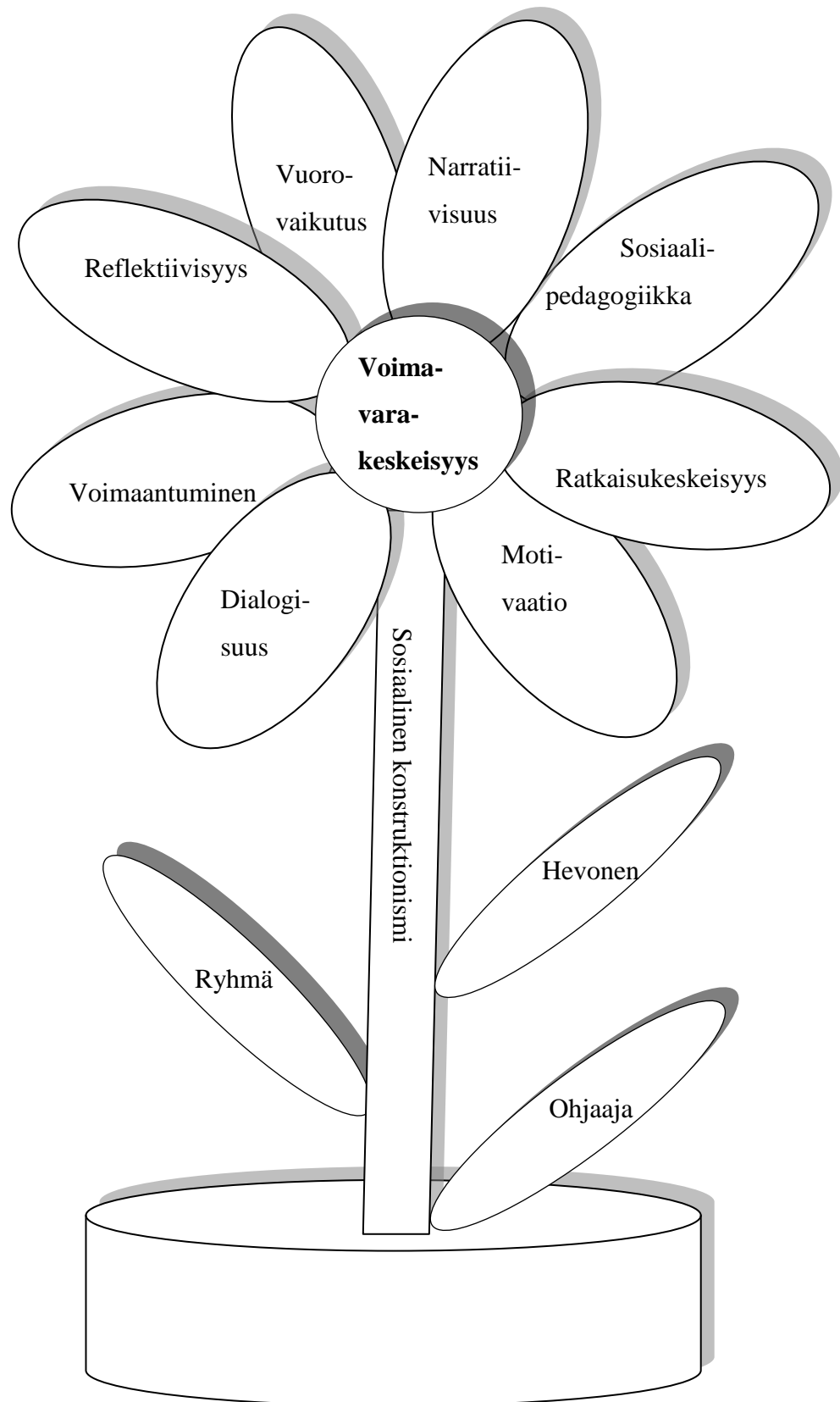
ryhmissä on tavoitteellista ja ryhmään sitoudutaan lukuvuodeksi kerrallaan. Suurin osa nuorista on toiminnassa mukana useamman vuoden. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, kahden ja puolen tunnin ajan. (Silkko-Vainio 2014.)

Tavoitteiden saavuttamisen kannalta on tärkeää, että nuoret ovat motivoituneita toimintaan. Motivaatio on monimuotoinen ja vaikeasti lähestyttävä ilmiö, minkä vuoksi sen tutkiminen on vaikeaa. Arkielämässä motivaatio näkyy ihmisen oman toiminnan syiden ja perustelujen etsimisessä. Se on voima, joka synnyttää, ohjaa ja ylläpitää tavoitteellista toimintaa. Se saa ihmisen tarttumaan toimeen, vaikkapa ilmoittautumaan oppilaitokseen tutkinnon suorittamiseksi. Motivaation taustalla olevat voimat voivat olla luonteeltaan biologisia, sosiaalisia, emotionaalisia tai kognitiivisia. Ihmisellä ajatellaan olevan yhdeksän perustunnetta: mielihyvä, kiinnostus, hämmästyminen, suuttumus, pelko, suru vastenmielisyys, inho ja häpeä. Näillä kaikilla tunteilla on tarkoitus antaa tunneperäinen sävy vastaanotettaville ärsykkeille ja niillä on motivoiva tehtävä. Kun ne parantavat hyviä asioita ja huonontavat huonoja, ne saavat meidät välttämään muun muassa tiettyjä tilanteita ja henkilöjä ja toisaalta lähestymään toisia tilanteita ja henkilöjä. (Lehtovirta ym. 1997, 71, 75; Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 108; Cherry 2014.)

MinD-toiminnassa käytetään toimintaan soveltuvaa hevosta herättämään motivaatiota ja avaamaan tunnelukkoja. Hevosien motivoivia elementtejä ovat koko ja kauneus sekä fyysisyys ja haasteellisuus. Tunnelukkojen avaamisessa hyödynnetään hevosen tunnevuorovaikutustaitoja, minkä vuoksi hevosen on otettava kontaktia ihmiseen ja oltava aktiivinen. Hevosella ei saa olla aikaisempien kokemusten myötä tulleita, vuorovaikutusta häiritseviä traumoja tai jännitteitä, koska sen on pystyttävä aitoon ja vilpittömään kohtaamiseen. Ryhmätoiminnassa yksilön motivaation muodostuminen edellyttää oppimisen arvostamista ryhmän jäseniltä. Kun motivaation merkitystä mietitään kuntoutuksen yhteydessä, kuntoutusympäristön on oltava sellainen, jossa kuntoutuja kokee arvostusta ja hänen tavoitteitaan kuunnellaan. (Koukkari 2010, 28–29; Silkko-Vainio 2014.)



Alla olevaan MinD-kukkaan on koottu yhteen asiat, jotka kuuluvat MinD-menetelmään. Kukan terälehdet eivät ole keskenään rinnasteisia (Kuvio 2).



Kuvio 2. MinD-kukka

## **Voimavarakeskeisyys**

Voimavarakeskeisyydestä ei löydy kirjallisuutta. MinD-menetelmässä voimavarakeskeisyys on monista eri alkulähteistä tulevien lähestymistapojen ja menetelmien ”sulatusuuni”. (Silkko-Vainio 2014.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2014) määrittelee voimavarakeskeisyyden seuraavalla tavalla: Voimavarakeskeisyydessä jokaisella yksilöllä, ryhmällä ja yhteisöllä ajatellaan olevan voimavaroja ja jokaisen ympäristön ajatellaan sisältävän resursseja. Vastoinkäymiset voidaan nähdä myös haasteina ja mahdollisuuksina. Voimavarakeskeisyydessä ongelmien sijaan keskitytään etsimään niitä voimavaroja, joiden avulla ongelmista voidaan päästä eteenpäin tai kestää niitä.

## **Sosiaalinen konstruktionismi**

Sosiaalinen konstruktionismi on eräs tieteenfilosofinen suuntaus, jonka mukaan tieto, todellisuus ja niihin liittyvät rakenteet ja ilmiöt muodostuvat sosiaalisessa ja kielellisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen konstruktionismi kyseenalaistaa valmiina olemassa olevat tiedon ja totuuden rakenteet, eikä pidä niitä itsestäänselvyyksinä, koska ne ovat aina tietyn kulttuurin tai yhteisön tietoisesti tai tiedostamatta kehittämiä. (Jyväskylän yliopisto 2014.)

Sosiaalisen konstruktionismin mukaan todellisuudesta voidaan konstruoida eli rakentaa (construct = rakentaa) erilaisia versioita, koska elämässä ei ole absoluuttisia totuuksia vaan erilaisia selitystapoja ja kertomuksia. Yhteistä sosiaalisen konstruktionismin väljemmille ja tiukemmille linjauksille on Burr'in (2003) mukaan kriittisyys itsestäänselvyyksiä kohtaan, käsitysten historiallis-kulttuurisuus (relatiivisuus), tiedon syntyminen sosiaalisissa prosesseissa ja tiedon ja sosiaalisen toiminnan yhteenkuuluminen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

## **Dialogisuus**

Dialogisuus on kahden ihmisen välistä vuorovaikutusta, jossa molemmat ovat tasavertaisia ja kunnioittavat toisen osapuolen subjektiutta sekä määräysvaltaa omaan elämäänsä. Asiakassuhteessa niin työntekijällä kuin asiakkaallakin on tärkeä osuus vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta. Dialoginen vuorovaikutus

ei ole ainoastaan puhetta, toisen kuuntelemista tai keskustelua. Se on paljon enemmän. Dialogisuudessa vastavuoroisuus ja molemminpuolinen, jaettu ymmärrys ovat avainkäsitteitä. Dialogisessa vuorovaikutuksessa ei ole tarkoitus pyrkiä liialliseen yhteisymmärrykseen, koska ristiriitaisuudet ja erimielisyydet voivat tuoda asioihin uutta ymmärrystä. Molemmat osapuolet voivat siis kyseenalaistaa, tarkistaa, testata, haastaa ja muotoilla uudelleen toisen puhetta. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 138–140; Vernerinet 2014.)

### **Reflektiivisyys**

Reflektiivisyys liittyy käsitteenä ajatteluun ja tietoiseen ymmärtämiseen, yksilö analysoi ja pohtii kriittisesti omaa toimintaansa ja sen seurauksia. Siihen kuuluu omien tunteiden, arvojen, asenteiden, uskomusten, ajatusten sekä toiminnan tarkastelu. Reflektioprosessissa uusia kokemuksia tarkastellaan aktiivisesti ja uusia näkökulmia etsien sekä itsenäisesti että vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Verkko-tutor 2002; Mäkinen ym. 2011, 47.)

### **Narratiivisuus**

Narratiivisuus eli kerronnallisuus on sekä tarkastelutapa, että käytännön työväline. Se on erittäin toimiva työväline erityisesti haastavien asiakkaiden kanssa työskennellessä. Narratiivisuudessa kertomukset ja ihmisten henkilökohtaiset tarinat ovat keskeisiä ja niistä voidaan tehdä tulkintoja ja muodostaa näkökulmia ihmisten elämään. Ihmiset itse ovat narratiivisuudessa aina oman elämänsä asiantuntijoita. Narratiivisen ajattelutavan mukaan kertominen on ihmisen identiteetin rakentamisen kannalta keskeistä ja samalla, kun ihminen kertoo tarinaansa, hän myös elää sitä. Samasta tapahtumasta voidaan kertoa monta erilaista tarinaa, eikä mikään yksittäinen tarina ole täysin yksiselitteinen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 65.)

### **Ratkaisukeskeisyys**

Elämän erilaisia haasteita ja pulmatilanteita voidaan kohdata myönteisesti ratkaisukeskeisen lähestymistavan avulla. Siinä keskeistä on asiakkaan kuunteleminen. Asiakasta ei määritellä ongelmien tai heikkouksien kautta, vaan keskitytään hänen taitoihinsa ja kykyihinsä. Ratkaisukeskeisyys ei tarkoita, että asiakkaan elämässä

olevista haasteista ja vaikeuksista ei voisi puhua, mutta pääasiassa keskitytään niihin asioihin, jotka hänen elämässään toimii ja on hyvin. Tässä lähestymistavassa olennaista on muun muassa asiakaslähtöisyys, yhteistyö, kannustus, tulevaisuuteen suuntautuminen sekä toiveikkuuden ja voimavarojen etsiminen ja tukeminen. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48, 50–51; Ratkes 2014.)

### **Sosiaalipedagogiikka**

Sosiaalipedagogiikka on samanaikaisesti tieteellinen oppiala, koulutusjärjestelmä sekä sosiaalinen työ- ja ammattiala. Nämä osa-alueet liittyvät toisiinsa kiinteästi ja ovat yhteydessä yhteiskunnalliseen kehitykseen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 16–17.) Sosiaalipedagogiikka pyrkii myös ylittämään vakiintuneita rajoja koulutuksen, kulttuurityön ja sosiaalisen työn välillä (Hoikkala & Sell 2008, 91).

Sosiaalipedagogiikassa liitetään ihmisen kasvuun ja kasvatukseen liittyviä kysymyksiä ihmisten arjen elämismailmaan ja kokonaisvaltaiseen toiminnallisuuteen ja aktiivisuuteen. Sosiaalipedagogiikka pyrkii holistisesta perspektiivistä käsin ymmärtämään sellaisia kysymyksiä, jotka liittyvät yksilön ja yhteisön väliseen muuttuvaan suhteeseen, kuten erilaisiin sosiaalisen hädän, syrjäytymisen ja kasvun prosesseihin. Sosiaalipedagogiikassa korostuvat kasvatuksen yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen luonne, yhteisöllisten prosessien kasvatuksellinen merkitys ja sosiaalisen hädän kasvatuksellinen lievittäminen. (Hoikkala & Sell 2008, 91, 92; Hämäläinen 2010, 172.) Keskeisiä kysymyksiä ovat yhteisöllisyyteen ja ihmisten keskinäiseen vuorovaikutukseen liittyvät teemat sekä asiakkaiden vuorovaikutus- ja kommunikaatio-ongelmien työstäminen ymmärtävällä tavalla. Sosiaalipedagoginen ajattelu- ja toimintatapa on sovellettavissa kaikkeen sellaiseen työhön ja toimintaan, jossa ollaan tekemisissä ihmisten sosiaalisten ongelmien ja elämänkriisien kanssa ja jossa näitä ongelmia voidaan pedagogisilla keinoilla ehkäistä. Sosiaalipedagogisella toiminnalla ihmisiä pyritään auttamaan konkreettisesti rakentamaan itselleen parempaa arkea. (Hämäläinen & Kurki 1997, 16, 20, 128; Hämäläinen 2000, 21.)

Sosiaalipedagogiikassa on erilaisia perinne- ja tulkintatapoja. Kurki (2010, 202) näkee sosiaalipedagogiikan vastaavan määritelmältään ja oppihistorialtaan siihen tarpeeseen, jota suomalaisessa nuorisokasvatuskeskustelussa on haettu, kun on haluttu tukea nuorisoa yksilöinä ja yhteisön jäseninä. Mollenhauerin (1964)

tulkinnan mukaan sosiaalipedagogiikan käsite rajautuu yleensä tavallisten tai huono-osaisten lasten ja nuorten kodin ja koulun ulkopuolella tapahtuvaan, yhteiskuntaan integroivaan kasvatukseen (Hämäläinen 2000, 24; Hämäläinen 2010, 185).

Böhnisch (1997) näkee sosiaalipedagogiikan kattavan koko ihmisen elinkaaren, mutta lapsuus- ja nuoruusiän sosiaalipedagogiikka tarkastelee sellaisia lasten ja nuorten elämönhallinnan ongelmia, joihin koululaitos ja muut kasvatustieteelliset eivät kykene vastaamaan. Hänen mukaansa sosiaalipedagoginen toiminta on lasten ja nuorten kasvatuksellista auttamista elämönhallintaan. Tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn palauttaminen ja sellaisen elämönhallintakyvyn rakentaminen, että se luo mahdollisuudet yksilön itsehallinnalle ja sosiaaliselle integroitumiselle yhteiskuntaan. Böhnischin (1992) mainitsemia sosiaalipedagogisen toiminnan työperiaatteita ovat muun muassa toisen omanarvontunnon vahvistaminen, toisen arvostaminen, ryhmäperiaate, nykyhetken kunnioittaminen ja paremmaksi tekeminen tulevaisuuskeskeisyyden asemasta, elämäkerrallisten mahdollisuuksien huomioiminen sekä elämönhallinnan sosiaalisten edellytysten huomioiminen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 136–138; Hämäläinen 2010, 185.)

### **Voimaantuminen**

Voimaantuminen toimii Siitosen (1999, 189) mukaan taustateorianan ihmisen hyvinvointia, jaksamista ja voimavaroja edistävässä tutkimuksissa ja hankkeissa. Voimaantumisteoria liittyy ihmisen hyvinvoinnin ja voimaantumisen voimakkaasti yhteen. Voimaantumisteorian mukaan ihminen voimaantuu itse, eikä sitä voi toinen antaa toiselle. Tämän vuoksi ihmisen hyvinvointi rakentuu hänen omista lähtökohdistaan käsin siten, että ihmisen voimaantuminen hänen omien lähtökohtiensa kautta hyvin todennäköisesti vaikuttaa myös hänen kokemukseensa hyvinvoinnista. Koska voimaantuminen on myös sosiaalinen prosessi, on erilaisten toimintaympäristöjen, sosiaalisten rakenteiden ja olosuhteiden, kuten toisten arvostamisen, ilmapiirin avoimuuden ja yhteisten päämäärien asettaminen, tapoja edesauttaa ja mahdollistaa voimaantumisen kokemusta.

#### 4.2.2 Ratsastusterapia

Hevosen avulla tehtävistä kuntoutusmuodoista maassamme tunnetuin on ratsastusterapia, joka on ratsastusterapeutin toteuttamaa yksilöllistä, kokonaisvaltaista, suunnitelmallista ja tavoitteellista kuntoutusta (Kähkönen 2013, 49). Kelan korvaaman toimintaterapian apuna hevosta käytettiin vuonna 2012 vain 76 tapauksessa (Lahtinen 2013, 25). Kela korvaa ratsastusterapiaa lähinnä vaikeavammaisten lääkinnällisenä kuntoutuksena, jossa se toimii yhtenä fysioterapian hoitomuotona (Kela 2013).

Ratsastusterapiassa ei ole tavoitteena opetella ratsastustaitoja, vaan tavoitteena voi olla esimerkiksi oppia hevosen avulla kehon, mielen tai käyttäytymisen hallintaa. Ratsastusterapialla voidaan vaikuttaa monipuolisesti kaikkiin motoriikan osaluoihin ja lisäksi puheen tuottamiseen sekä hengitykseen. Yhä lisääntyvässä määrin sitä käytetään myös psyykkisen kuntoutuksen tukena. Ratsastusterapiassa käytössä on tarkoitukseen soveltuva, rauhallinen ja koulutettu hevonen. (Suomen ratsastusterapeutit ry 2013.)

Ratsastusterapiassa käyneet ovat kertoneet, että he ovat alkaneet tunnistaa, miten erilaiset tunteet voidaan kokea fyysisinä kokemuksina, esimerkiksi kuinka huolestuneisuuden tunne voi kadota, kun työskennellään kehon kautta. Hevosen liikkeen tunteminen ja tässä ja nyt oleminen on helpottunut, koska hevosen liikkua on pystynyt päästämään irti kielteisistä ajatuksista. Tyytyväisyyttä on saanut aikaan se, että hevonen ei tuomitse tai vaadi asiakkaita olemaan tietynlaisia. Hevonen kuuntelee ja hevosen edessä saa olla omana itsenään. (Kallenberg 2013.)

Suomessa ratsastusterapeuttikoulutusta järjestää Ypäjän hevosopisto yhdessä Suomen ratsastusterapeuttien yhdistyksen kanssa. Koulutus on noin kolme vuotta kestävä täydennyskoulutus soveltuvan opetus-, terveys- tai sosiaalialan pohjakoulutuksen ja vankan hevoskokemuksen omaaville henkilöille. (Suomen ratsastusterapeutit ry 2013.) Myös yksittäiset talliyrittäjät voivat tarjota erilaisia kuntouttavia ja terapeutteja ratsastuspalveluita esimerkiksi terapiaratsastusnimikkeellä, mutta ilman ratsastusterapeutin koulutusta kyseessä ei ole ratsastusterapia (Kähkönen 2013, 51).

### 4.2.3 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ensisijaisesti lapsille ja nuorille suunnattua sosiaalista kuntoutusta, joka pohjautuu sosiaalipedagogiseen viitekehyksen ja tapahtuu talliympäristössä hevosen ja talliyhteisön parissa. Hevostoiminta tähtää erilaisista sosiaalisista ongelmista, esimerkiksi päihde- ja koulunkäyntiongelmista, kärsivien lasten ja nuorten sosiaalistamiseen yhteisön jäseniksi. Toisaalta toiminnalla pyritään myös ehkäisemään näitä ongelmia. (Pitkänen 2008, 16; Kähkönen 2013, 50.)

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa koulutetut ohjaajat pyrkivät tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti tukemaan asiakkaan ja hevosen välistä vuorovaikutusta. Myös talliyhteisön tarjoama yhteisöllisyys ja hyväksytyksi tulemisen tunne on toiminnassa merkittävää. Toiminnassa yksilön oma kokemus ja sen kautta oppiminen ja asioiden oivaltaminen ovat tärkeässä roolissa. Hevosen hyvinvointi on kaiken toiminnan keskipisteenä. Hevosen avulla asiakkaalle pyritään tuomaan esille niiden asioiden tärkeys, joista oma hyvinvointi syntyy, kuten puhtaus, terveellinen ravinto, säännölliset ruoka-ajat, liikunta ja riittävä lepo. (Kähkönen 2013, 50; Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys 2013.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry:n tarkoitus on edistää sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kehittymistä Suomessa ja parantaa toiminnan yleisiä edellytyksiä. Lisäksi yhdistys järjestää 25 opintopisteen laajuista täydennyskoulutusta sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta vankan hevostaustan omaaville sosiaali-, terveys- ja opetusalan ammattilaisille yhteistyössä Ypäjän hevosopiston, Turun yliopiston sekä Itä-Suomen yliopiston kanssa. Koulutus ei anna varsinaista pätevyyttä, vaan sen on tarkoitus lisätä valmiuksia työn tekemiseen sosiaalisen tuen tarpeessa olevien lasten ja nuorten kanssa omasta ammattitoiminnasta lähtien. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys 2013.)

### 4.2.4 EASEL®

EASEL® (Experiential Social Emotional Learning & Therapy) on kaikkiin elämän osa-alueisiin linkittyvä integratiivinen, asiakaslähtöinen ja vankalle teoreettiselle pohjalle perustuva ohjauksen työmuoto. EASEL-ohjaajalla voi olla

eläintyöparina koira tai hevonen, mutta eläintyöpari ei ole välttämätön. Eläintyöparin mukaan ottamisen on oltava perusteltua asiakkaan tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Työskentely on tavoitteellista ja ohjelma on strukturoitu. Keskeisenä on ohjaajan, asiakkaan ja mahdollisen eläintyöparin välinen suhde. Tavoitteena on muun muassa auttaa asiakkaita vahvistamaan itsetuntemustaan, sosiaalisia taitojaan sekä tunteidensa ja omien reaktioidensa säätelyä. EASEL:ia käytetään monella eri alalla jokaisen ohjaajan soveltaessa sitä omaan työhönsä. Menetelmää voidaan soveltaa muun muassa psykososiaalisessa kuntoutuksessa, kasvatus- ja opetustyössä, erilaisissa terapioissa sekä työnohjauksessa. (Louhi-Lehtiö 2013, 213–214; Easeltraining 2014.)

EASEL-työskentelyssä mukana olevan hevosen on oltava tasapainoinen ja vuorovaikutustaidoiltaan terve. Sen täytyy osata ilmaista rajansa selvästi, mutta kuitenkin turvallisesti. Harjoituksissa hevonen on aina vapaana, esimerkiksi aituksessa. Kokemukselliset vuorovaikutusharjoitukset etenevät portaittain; ensin rakennetaan yhteinen kieli, sen jälkeen kommunikaatioon ja ennakoitavuuteen perustuva luottamus ja vasta sitten johtajuus. Ohjauksessa prosessoidaan aina se, mitä tapahtuu ja miltä tuntuu. Tärkeää on myös miettiä, mitä kokemuksesta voisi oppia. Tarkastelemalla ohjaajan kanssa hevosen herättämiä tunnereaktioita asiakas voi oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan paremmin omia tunteitaan ja kehittyä vuorovaikutustaidoissaan. (Pitkänen 2008, 46–48; Louhi-Lehtiö 2013, 216–218.)

#### 4.2.5 Vammaisratsastus

Vammaisratsastuksella tarkoitetaan erityisryhmille suunnattua harrastustoimintaa tai vammaisurheilua. Suomessa vammaisratsastus aloitettiin vuonna 1971 Suomen Kuntoutusliiton toimesta. Suomen Ratsastajainliiton toiminnassa vammaisratsastus on ollut osana vuodesta 1992. Toiminta alkoi pienessä mittakaavassa, mutta vuosi vuodelta se on laajentunut. Vammaisratsastajia ei rekisteröidä erikseen, joten tarkkoja harrastajamääriä ei pystytä sanomaan. (Lammi & Lindgren 1986, 6; Suomen Ratsastajainliitto ry 2012; Talvitie 2014.)

Ratsastus on yksi vammaisille parhaiten soveltuvista urheilulajeista. Usein siitä on heille hovin ja nautinnon lisäksi myös paljon hyötyä. Vammaisilla korostuu ratsastaessa tunne, että heidän rajoituksensa eivät ole ratsastamisen esteenä. Heille



hevosen selkään nouseminen ja hevosen ominaisuuksien hyödyntäminen merkitsevät omien vajavaisuuksien korvaamista. (Lammi & Lindgren 1986, 4.) Oppilaiden tavoitteena on oppia ratsastamaan vamman haitan asettamien rajoitusten puitteissa ja ne huomioon ottaen. Tarvittaessa opetusta voidaan soveltaa ja olosuhteet voidaan järjestää tilanteiden mukaan sopiviksi. Tarpeen mukaan ratsastajien turvana käytetään avustajia. He voivat avustaa fyysisesti tai sanallisesti tai molemmilla tavoilla. (Suomen Ratsastajainliitto ry 2012.)

Vammaisratsastus on myös kilpailulaji. Vammaisratsastajat kilpailevat kouluratsastuksessa viidessä eri tasoryhmässä ratsastajan toiminnallisuuden ja vammojen luokituksen mukaisesti. Myös kehitysvammaisille on omia vammaisratsastuksen kilpailuluokkia. Kansainvälisellä tasolla vammaisratsastuksessa kilpaillaan EM-, MM- ja Paralympiamitaleista. Suomessa kehitysvammaisia Special olympics -kilpailijoita on muutamia kymmeniä ja suunnilleen saman verran on myös muita vammaisratsastuksessa kilpailevia. (Suomen ratsastajainliitto 2012; Talvitie 2014.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää haastatteleamalla voimauttavan hevostoiminnan ryhmissä käyvien nuorten sekä heidän huoltajiensa kokemuksia hevostoiminnasta. Tavoitteena oli myös nuorten ja heidän huoltajiensa kokemusten perusteella selvittää, onko voimauttavalla hevostoiminnalla ja siinä käytettävällä MinD-menetelmällä vaikutuksia nuorten hyvinvointiin.

Tarkoituksena on saada menetelmän vaikutuksista dokumentoitua tietoa toimeksiantajalle sekä syventää yleistä tietämystä hevosen käytöstä lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämisessä. Tutkimuskysymykset olivat: Minkälaisia vaikutuksia nuoret kokevat voimauttavalla hevostoiminnalla olevan heidän hyvinvointiinsa? Minkälaisia vaikutuksia huoltajat kokevat voimauttavalla hevostoiminnalla olevan nuorten hyvinvointiin?

### 5.2 Tiedonhaun kuvaus

Tutkimuksen tiedonhakuun valintakriteereitä määrittivät tutkimuskysymykset siitä, minkälaisia vaikutuksia nuoret kokivat voimauttavalla hevostoiminnalla olevan heidän hyvinvointiinsa sekä minkälaisia vaikutuksia huoltajat kokivat voimauttavalla hevostoiminnalla olevan nuorten hyvinvointiin.

Sisäänottokriteereiksi määriteltiin, että tutkimuksessa käytettävien artikkeleiden tuli sisältää asiasana ”hevonen” yhdessä YSA:sta (Yleinen suomalainen asiasanasto) löytyvien asiasanojen: hyvinvointi, kuntoutuminen tai voimaantuminen kanssa. Tutkimuksen tuli myös olla suomen-, ruotsin- tai englanninkielinen. Koska hevosen käyttöä kuntoutuksen apuna on tutkittu vielä varsin vähän, tutkimuksessa käytettäviä artikkeleita ei voitu rajata tiettyyn ajanjaksoon, vaan pyrittiin löytämään aiheeseen olennaisesti liittyvää lähdemateriaalia vuosiluvusta riippumatta. Myös MinD-menetelmän taustateorioiden sekä tutkimusmenetelmien teorian tiedon osalta hyväksyttiin lähteiksi vanhemmat artikkelit, samoin lähdekirjat, jotka sisältävät ajan myötä muuttumatonta tietoa.

Asiasanojen osalta tiedonhakuja tehtiin kirjastojen yhteistietokanta Melindasta ja Google Scholarista. Määritellyillä asiasanayhdistelmillä ei tutkittavasta aiheesta löytynyt paljon sellaisia tieteellisiä artikkeleita, joita voitiin käyttää tutkimuksessa lähteinä. Tietoa päädyttiin hakemaan myös muista lähteistä, kuten hevosalan lehdistä sekä avoimesta tietoverkosta aiheeseen liittyviltä Internet-sivuilta.

Tässä opinnäytetyössä esiintyviä teemoja on erillisinä tutkittu melko paljon. Kirjastojen yhteistietokanta Melindasta hakusanalle hyvinvointi löytyi 11 401 viitettä ja hakusanalle hevonen 2514 viitettä. Yhdistettynä sanoille hyvinvointi ja hevonen löytyi 57 viitettä. Tarkemmin tutkimusta lähestyvät hakusanat antoivat viitteitä seuraavasti: kuntoutuminen 635 viitettä, voimaantuminen 367 viitettä, ratsastusterapia 85 viitettä, voimauttava 26 viitettä, hevostoiminta 14 viitettä ja voimavarakeskeisyys 12 viitettä.

Haettaessa lähemmin aiheeseen liittyvillä hakusanoilla määrät pienenevät huomattavasti:

- eläinavusteinen terapia ja hevonen, 7 viitettä
- sosiaalinen kuntoutus ja hevonen, 5 viitettä
- kuntoutuminen ja hevonen, 1 viite
- voimaantuminen ja hevonen, ei yhtään viitettä
- kuntouttava hevostoiminta, ei yhtään viitettä
- voimauttava hevostoiminta, ei yhtään viitettä

### 5.3 Aineiston hankinta

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Hevostoiminta Mintelin voimauttavan hevos-toiminnan ryhmissä käyvät nuoret sekä heidän huoltajansa. Tutkittavia ryhmiä oli yhteensä kolme ja jokaisessa niistä oli kaksi tutkimukseen osallistuvaa nuorta. Nuoret olivat iältään 11–18-vuotiaita. Vaikka lastensuojelulaki määrittelee alle 18-vuotiaat lapsiksi ja nuorena henkilönä pidetään 18–20-vuotiaita, tässä työssä tutkimukseen osallistuvista henkilöistä käytetään nimitystä nuori.

(Lastensuojelulaki 2007.)

Aineisto hankittiin haastattelemalla nuoria ja heidän huoltajiaan kahteen kertaan, ensimmäisen kerran toimintakauden alkupuolella (tammi-helmikuu 2014) ja toisen kerran toimintakauden lopussa (toukokuu 2014). Kaikki kyselylomakkeet hyväksytettiin ohjaavalla opettajalla sekä toimeksiantajalla. Lupakyselylomakkeet (liite 1) toimitettiin huoltajille syksyllä 2013 Mintelin kautta. Tammikuussa aloittaneiden huoltajilta hankittiin luvat heti ryhmän aloitettua toimintansa.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä kuvata todellista elämää ja ottaa huomioon se, että todellisuus on kullekin tutkittavalle hiukan erilainen. Kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä ei niinkään ole olemassa olevien totuuksien tai väittämien todentaminen, vaan tosiasioiden löytäminen. Tulokset ovat vain ehdollisia selityksiä tiettyyn paikkaan ja aikaan rajoittuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161.)

#### 5.4 Nuorten haastattelut

Molemmat haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina, koska ajateltiin, että nuoret voivat jännittää haastattelutilannetta. Ryhmähaastattelun etuna oli muun muassa se, että nuoret saivat haastattelutilanteessa tukea toisiltaan ja voivat yhdessä muistella ja herätellä muistikuvia tapahtumista. Ensimmäisen haastattelukerran tarkoituksena oli myös tutustuminen kohderyhmän nuoriin. (Eskola & Suoranta 1998, 95; Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.)

Kaikki haastattelut toteutettiin Mintelissä, keittiön pöydän äärellä. Ennen aloitusta nuorten kanssa vaihdettiin kuulumisia kaakaokupin äärellä, jolloin ilmapiiri saatiin hiukan rentoutumaan. Samalla nuorille kerrottiin yksityiskohtaisesti haastattelun etenemisestä, vaikka jokaiselle ryhmälle oli kerrottu asiasta alustavasti jo ennakkoon. Jokaiselle haastattelukerralle oli varattu aikaa koko toimintakerta eli kaksi ja puoli tuntia. Yhdelläkään kerralla varattu aika ei kulunut kokonaan, vaan nuoret ehtivät haastattelun jälkeen vielä hevosia hoitamaan. Haastatteluiden aikana paikalla ei ollut nuorten ja haastattelijoiden lisäksi muita henkilöitä, eikä mitään häiriötekijöitä esiintynyt.

Ensimmäisellä kerralla nuorille tehtiin puolistrukturoitu lomakehaastattelu (liite 3), jossa kartoitettiin nuorten tilannetta ennen hevostoiminnan aloittamista. Nuorten vastaukset kirjoitettiin haastattelijoiden toimesta kysymyslomakkeeseen, koska oli tiedossa, että joillekin kirjoittaminen saattoi tuottaa hankaluuksia. Näin kaikki olivat tasavertaisessa asemassa haastatteluja toteutettaessa. Toisella kerralla käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelumenetelmää ja haastattelut nauhoitettiin. Käytössä oli varmuuden vuoksi kaksi nauhuria, mikä osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Ensimmäisellä haastattelukerralla toisen nauhurin aineisto pyyhkiytyi pois tallennusvaiheessa. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa (liite 5) kysyttävät kysymykset olivat kaikille nuorille samat ja jokainen haastateltava sai vastata niihin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.)

### 5.5 Huoltajien haastattelut

Nuorten huoltajilta saatiin aineistoa molemmilla kerroilla puolistrukturoidun lomakehaastattelun avulla (liitteet 2 ja 4). Huoltajien haastattelut tapahtuivat toimittamalla haastattelulomakkeet huoltajille Mintelin kautta ja samaa reittiä takaisin. Kaikki huoltajat palauttivat lomakkeet täytettyinä molemmilla haastattelukerroilla.

### 5.6 Aineiston analyysi

Haastatteluista saadut aineistot analysoitiin sisällönanalyysi -menetelmää käyttäen. Sisällönanalyysin avulla aineisto pyrittiin saamaan tiivistettyyn muotoon johtopäätösten tekemistä varten. Huoltajien haastattelulomakkeiden sekä nuorten ensimmäisten haastatteluiden vastaukset sekä nuorten toiset, nauhoitetut haastattelut kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan eli litteroitiin. Litterointiin ei käytetty mitään valmista analyysiohjelmaa, vaan puhtaaksikirjoitus tapahtui tietokoneen tavallista tekstinkäsittelyohjelmaa hyödyntäen. Litteroinnin jälkeen haastattelusta saatu aineisto luokiteltiin tarkoituksenmukaisella tavalla. Kyselylomakkeen osat ja teemahaastattelun teemat toimivat alustavina luokkina, tutkimuskysymysten muodostaessa tärkeimmän luokitteluperusteen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138, 147–149; Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

Muodostettujen luokkien väliltä etsittiin säännönmukaisuuksia ja samankaltaisuuksia yhdistelemällä aineistoa. Muodostuneet yläluokat toimivat tutkimuksessa keskeisinä tutkimustuloksina. Lopuksi tutkimustuloksista tehtiin haastattelu- materiaalin perusteella tutkimuskysymyksiin vastaavia johtopäätöksiä. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 149–150, 151.)

Kuviossa 3 on esitelty nuorille tehdyn puolistrukturoidun teemahaastattelun vastauksista sisällönanalyysin avulla syntyneet yläluokat, pääluokat sekä yhdistävä luokka.

<b>Yläluokat</b>	<b>Pääluokat</b>	<b>Yhdistävä luokka</b>
Pirteyden ja jaksamisen lisääntyminen	Hyvinvoinnin lisääntyminen	Nuorten kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan hevostoiminnan aloittamisen jälkeen
Keskittymisen parantuminen		
Periksiantamattomuuden lisääntyminen		
Positiivisten tunteiden lisääntyminen		
Tunteiden näyttämisen helpottuminen		
Itseluottamuksen lisääntyminen		
Fyysisen kunnon kasvaminen		
Ei muutoksia arjessa	Ei havaittuja muutoksia	
Ei muutoksia tunteiden näyttämisessä		

Kuvio 3. Nuorten kokemuksista omasta hyvinvoinnistaan hevostoiminnan aloittamisen jälkeen.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Aluksi esitellään nuorten ja heidän huoltajiensa haastatteluiden pohjalta nuorten tilannetta ennen hevostoiminnan aloittamista. Tämän jälkeen kerrotaan omista kappaleissaan nuorten ja heidän huoltajiensa kokemuksia nuorten tilanteesta hevostoiminnan aloittamisen jälkeen. Väliotsikot ovat muodostuneet nuorille sekä heidän huoltajilleen tehtyihin haastattelukysymyksiin perustuen. Kysymykset on laadittu pohjautuen Cacciatoren (2014) näkemykseen hyvinvoivasta nuoresta.

### 6.1 Nuorten tilanne ennen hevostoiminnan aloittamista

#### **Arkirutiinit**

Ennen hevostoiminnan aloittamista haastatellut nuoret kertoivat arkirutiinien sujuneet vaihtelevasti. Usein siivous, etenkin oman huoneen siivoaminen, oli vaikeaa eikä kiinnostusta kotitöihin ollut. Kotityöt oli kuitenkin pääasiassa hoidettu, välillä paremmin ja välillä huonommin. Yöunet jäivät nuorilla usein vähäisiksi ja valvominen väsytti heitä. Vähäisiin yöuniin he kertoivat syyksi esimerkiksi läksyjen tekemisen jäämisen myöhäiseen iltaan. Toisilla nukkuminen oli kausittaista, välillä valvottiin ja välillä nukuttiin paremmin. Huoltajat kertoivat nuorten selviytyneen arkirutiineista ennen hevostoiminnan aloittamista vaihtelevasti ja arvioivat selviytymisen olevan ikätasoista. Nuoret tarvitsivat usein aikuisen muistuttelua ja tukea asioiden hoitamiseen.

#### **Koulunkäynti**

Useat nuoret kertoivat, että koulunkäynti sujui tai oli vaihtelevaa, mutta kouluun ei menty mielellään tai siihen ei ollut motivaatiota. Nuoret myös mainitsivat, että menevät kouluun lähinnä kavereiden vuoksi. Joukossa oli nuori, joka kertoi koulunkäynnin sujuvan hyvin ja olevan hänelle mieluisaa. Koulussa keskittyminen ja opetuksen seuraaminen oli useimmilla ollut vaikeaa. Tähän he kertoivat syyksi muun muassa häiriötekijät luokassa. Kaikki nuoret kertoivat tulevansa hyvin toimeen koulukavereiden kanssa ja useimmat tulivat hyvin toimeen myös opettajien kanssa. Joukossa oli kuitenkin nuoria, jotka kertoivat, etteivät tule toimeen opettajien kanssa ja etenkin vieraita opettajia oli ujosteltu.

Osa nuorista kertoi, että läksyt tuli tehtyä kohtuullisesti. Osa ei tehnyt läksyjä käytännössä ollenkaan. Nuoret kertoivat myös, että olivat saattaneet antaa periksi, jos läksyt oli koettu liian vaikeiksi tai jotakin kohtaa ei ymmärretty. Ryhmätöiden tekemisestä useat nuoret kertoivat koulussa pitäneensä, vaikka osa kertoi jännittäneensä niitä aluksi. Huoltajien vastauksista ilmeni, että heidän käsityksensä mukaan nuoret suhtautuivat koulunkäyntiin pääasiassa positiivisesti. Joukossa oli kuitenkin myös nuoria, joista huoltajat kertoivat, että koulunkäynti tuotti vaikeuksia ja opinnot eivät edistyneet.

### **Suhtautuminen toisiin ihmisiin**

Osa haastatelluista nuorista kertoi, että vieraisiin ihmisiin tutustuminen oli ennen hevostoiminnan aloittamista ollut hidasta ja vastapuolesta riippuvaa. Suurin osa koki kuitenkin, että vieraisiin oli ollut helppo tutustua, vaikka toisinaan se olikin jännittänyt. Ystävyysuhteita oli nuorten mielestä ollut helppo solmia. Ystäviä oli löytynyt lähinnä koulusta.

Nuoret kertoivat, että ennen hevostoiminnan aloittamista he kykenivät pääsääntöisesti puolustamaan ristiriitatilanteissa kavereitaan ja kokivat oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon tärkeiksi. Osalla nuorista oli kuitenkin ollut myös tilanteita, joissa he olivat kokeneet kaverin puolustamisen vaikeaksi. He kokivat olevansa kaikkien kavereita, jolloin puolen valitseminen oli vaikeaa. Oli myös ollut tilanteita, joissa nuori oli halunnut puolustaa kaveria, mutta itsesuojeluvaisto oli estänyt menemästä mukaan tilanteeseen. Eräs nuori kertoi, että kavereiden puolustaminen olisi tilanteesta riippuvaa, mutta hänellä itsellään ei ole kavereita ja siten ristiriitatilanteita ei ollut syntynyt.

Huoltajien kertoman mukaan osalle nuorista ystävyysuhteiden solmiminen oli helppoa. Ystävyysuhteita saattoi kuitenkin olla vaikeaa ylläpitää. Osalle ystävyysuhteiden solmiminen oli huoltajien mukaan selvästi vaikeaa; nuori saattoi olla arka ja syrjäänvetäytyvä tai joutua helposti kiusatuksi. Myös puolensa pitäminen ystävyysuhteissa saattoi huoltajien mukaan olla nuorelle vaikeaa.



### **Suhde omaan itseen ja tunteisiin**

Useimmat haastatellut nuoret kokivat olevansa samanarvoisia muiden ihmisten kanssa, eikä omaa ulkonäköä välttämättä mietitty kovin paljon. Vastauksissa tuli kuitenkin esille myös nuorten tunteita omasta erilaisuudesta, liittyen elämäntilanteeseen koulussa ja yksityiselämässä. Oma ulkonäköä saatettiin väheksyä ja pelätä, mitä muut sanovat.

Nuoret kertoivat, että varsinkaan surua ja vihan tunteita he eivät olleet osanneet näyttää. Negatiiviset tunteet pyrittiin usein peittämään, eikä niistä kerrottu välttämättä kenellekään. Ilon tunteet olivat nuorten kertoman mukaan helpompia näyttää. Huoltajat kokivat, että nuoret näyttivät tunteensa pääasiassa hyvin. Joukossa oli kuitenkin myös nuoria, jotka huoltajien näkemyksen mukaan näyttivät tunteensa arkaillen ja kätkivät etenkin surun tunteet.

Huoltajien mukaan nuoret näkivät omat kykynsä vaihtelevasti. Osalla nuorista oli pääasiassa hyvät tai realistiset käsitykset omista kyvyistään, mutta toisinaan uskomisiin kykyihin oli heikkoa ja itsestä saatettiin puhua vähätellen. Nuorilla saattoi myös huoltajien mukaan olla taipumusta heikkoon itsetuntoon. Tämä tuli esille etenkin uusien asioiden kohdalla.

Huoltajat kertoivat, että pääosin nuoret erottivat hyvin oikean ja väärän. Aina he eivät kuitenkaan toimineet tämän mukaisesti. He saattoivat ristiriitatilanteissa syyttää helposti toista osapuolta tai olla houkuteltavissa vääränlaiseen toimintaan.

Nuorten kokemukset elämästään olivat huoltajien mukaan yleensä riippuvaisia senhetkisestä elämäntilanteesta. Mikäli nuorella oli elämässään paljon muutoksia ja epäselvä tilanne, kokivat he sen ahdistavana ja sekavana. Nuori saattoi myös huoltajien mukaan kokea elämänsä synkkänä, vailla tulevaisuuden suunnitelmia. Joillakin elämämuutos oli saattanut näkyä myös nuoren positiivisena suhtautumisena elämään, eivätkä varhaislapsuuden kokemukset välttämättä vaikuttaneet nuoreen tässä asiassa.

### **Suhtautuminen epäonnistumisiin**

Nuoret suhtautuivat epäonnistumisiin vaihtelevasti. Moni sanoi, että ei jää asioita kovin pitkään miettimään. Huoltajien kertoman mukaan useimmat nuoret

suhtautuivat epäonnistumisiin voimakkaasti. Epäonnistuminen saattoi aiheuttaa sen, että negatiivisiin tunteisiin jäätin kiinni pitkäksi aikaa. Osa nuorista myös lannistui niin, että ei halunnut yrittää uudelleen epäonnistunutta asiaa tai häntä joutui ainakin suostuttelemaan pitkään. Joukossa oli nuori, joka huoltajien kertomaan mukaan ei lannistunut epäonnistumisista.

### **Suhde hevosiin ja odotukset hevostoimintaryhmälle**

Osalla nuorista ei ollut juuri minkäänlaista kokemusta hevosista tai ratsastamisesta ennen hevostoiminnan aloittamista. He olivat saattaneet käydä ponitalutuksessa pienempänä tai kaverin mukana toisella tallilla ja sitä kautta kiinnostus hevosiin oli syntynyt. Vähäinen kokemus näkyi varovaisuutena hevosten kanssa etenkin ryhmän alkuvaiheessa ja varsinkin hevosten nopeat liikkeet jännittivät. Osalla nuorista oli kokemusta hevosista lapsesta saakka ja kotona oli saattanut olla omia hevosia. Hevosista oli saatettu innostua enemmän kesäleirin yhteydessä ja joku nuorista kertoi haaveilevansa jopa ammatista hevosten parissa. Pääasiassa nuoret kertoivat, etteivät pelkää hevosia.

Nuoret kertoivat odottaneensa paljon hevostoimintaryhmässä aloittamista. Odotuksena oli ollut muun muassa ratsastuksen oppiminen, vertaistuen saaminen muilta ja se, että ryhmässä voi purkaa ajatuksiaan vapaasti muiden kanssa. Toisaalta ryhmässä aloittamista oli myös jännitetty uusien ihmisten vuoksi. Toiminnasta ei välttämättä tiedetty mitään ja oli ollut jännittävää ryhtyä juttelemaan omista asioistaan vieraiden ihmisten kanssa. Jännitystä oli ollut vähemmän niillä, jotka olivat olleet jo aiemmin Mintelissä kesäleirillä tai tunteneet ryhmän ohjaajan entuudestaan. Huoltajat eivät kertoneet nuorten hevostoiminnan aloittamisesta kovin paljon näkemyksiään. Huoltajien arvioiden mukaan lähinnä nuorten kiinnostus hevosiin ja eläimiin yleensä oli yksi syy aloittaa hevostoimintaryhmässä.

## 6.2 Nuorten ja huoltajien kokemuksia hyvinvoinnista hevostoiminnan myötä

### 6.2.1 Nuorten kokemuksia

Alussa kuvataan nuorten kokemuksia ryhmän merkityksestä hevostoiminnassa sekä kokemuksia sieltä saadusta tuesta ja kannustuksesta. Sen jälkeen haastatteluiden vastauksia käydään läpi sisällönanalyyysissä saatujen yläluokkien mukaisesti. Nuorten oma ääni tuodaan esiin tutkimustulosten yhteyteen liitettyinä suorina lainauksina. Ne tukevat tutkimustuloksia ja lisäävät tutkimuksen luotettavuutta.

#### **Tuki ja kannustus**

Nuorten kokemuksen mukaan tärkeä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntymiseen vaikuttanut tekijä hevostoiminnassa oli tuen ja kannustuksen saaminen sekä avoin keskusteluyhteys ryhmässä. He kuvasivat ryhmän toimivan heille tukitiiminä ja ryhmän yhteishengen olevan tärkeä. Asioita opittiin ryhmän kautta, kun niitä pohdittiin yhdessä, eivätkä ne jääneet enää painamaan mieltä. Nuoret kokivat, että ryhmässä saattoi puhua myös sellaisista asioista, joista kotona ei halunnut puhua. Merkittävää oli ryhmän vetäjän tarjoama tuki ja kannustus ilman moralisointia. Kehut sekä ryhmän vetäjältä, että muilta ryhmäläisiltä auttoivat yrittämään lisää ja lisäsivät mielihyvää. Nuoret kokivat myös, että asioita yhdessä pohtien oppi itsekkin ajattelemaan realistisesti. Puuhastelujen lomassa jutustelu koettiin mukavaksi ja nuoret kertoivat, että tuttu ryhmä on tärkeä ja helpottaa työskentelyä.

*Et me vedetään yhtä köyttä ja et kyl se on niinku iso, iso asia kyl tää ryhmä, et niinku sitä kautta kyl monet asiat on tullu opittua. Et on koko paketti on hyvä.*

*Just se vertaistuki mun mielestä niinku kaikist parast, että emmä koe et mikään muu vois auttaa sit niinku henkisesti tai fyysisesti, ihan miten tahansa, muuten ku tää ryhmä ja noi hevoset.*

*Ja sit tääl voi niinku puhuu niin avoimesti ja, tai niinku sillee ku haluaa, eikä tarvi pelätä mitään et sielt tulee jotain iskui takasin. Ja sit tietysti tää ryhmä ja tän ryhmän henki on ihan paras.*

*Jos mä tuun sillee et mul on tosi huono olo ja paha olla niinku, ni sit*

*muut huomaa sen, ni sitä yritetään avata, sitä tai sitä keskustelua. Sit keskustellaa ne asiat läpi.”*

*Sit ku tulee tänne ja sit yhes mietitään et mitä niitten asioiden kaa tekee, ni sit ne on niinku hoidettu, ni sit ne ei enää paina mieltä millään tavalla.*

*Ku puhuu täällä ni sit on paljon helpompi, tuntuu niinku et ois kivi aina tippunu sydämmelt ku täältä lähtee.*

*Mut mehän ollaan tukitiimi.*

## **Pirteys ja jaksaminen**

Nuoret kokivat, että olivat saaneet lisää pirteyttä koulunkäyntiin ja muuhun arkeen hevostoiminnan aloittamisen jälkeen. Energia oli lisääntynyt ja se näkyi sekä heti hevostoimintaryhmän jälkeisenä pirteytinä että ryhmän odotukseen liittyvänä innostuksena. Osa nuorista kertoi olevansa lähes aina positiivisia, iloisia ja pirteitä. Nuorten kokemuksen mukaan se, että hevostoimintaryhmässä saa ryhmän kesken purkaa asioita, auttaa heitä olemaan muutoin pirteämpiä ja iloisempia. Nuoret kertoivat myös, että hevostoiminnan aloittamisen myötä he kokivat jaksaneensa yrittää asioita pidempään, saaneensa lisää puhtia ja kouluun liittyvät tehtävät tuli tehtyä aktiivisemmin. Myös kotitöiden tekeminen sujui usein reippaammin hevostoiminnan aloittamisen jälkeen.

*Mä oon ainaki ite huomannu ja äiti on huomannu kotona että oon niinku paljo pirteempi. Et saa sitä voimaa täältä ja sitte jus niinku sillo ku pääsee ratsastaa, ni unohtaa hetkeks ne kaikki murheet ja kaikki. ... Ja sitte aina ku tulee täältä kotiin ni sit on pirtee ja viikonloppu menee aina ihan tosi hyvin.*

*No, ehkä saanu sellast pirteyttä, niinku täältä koulunkäyntiin ja muutenki. ... Mut ehkä sellai pirteys ja sellanen et on jaksanu paljon paremmin, et sitä semmost puhtii on tullu täältä.*

*Se on siihen vaikuttanut et ku saa täällä näin, tallil ni ryhmän kesken purkaa asioita ni se on niinku vaikuttanu siihen sitte, et on niinku rauhallisempi ja pirteempi ja ilosempi.*

*Kyl mul tulee sillee et, paljon niinku reippaammin teen kaikkikotityöt mitä pitää ja niinku, emmätiä se on vaan jotenkin sillee ihan melkeen joka asias näkyy sillee et tekee paljon paremmin työt mitä pitää, ku ennen.*

*Mulki on energiaa paljon enemmän ku mä käyn täällä.*

*Ja totta kai ne eläimetkii vaikuttaa siihen, et. Auttaa jaksamaan.*

Talvella hevostoiminnassa aloittaneet nuoret kokivat, että hevostoiminnan myötä heidän arjessaan ei ollut tapahtunut muutoksia, eivätkä he itse olleet muuttuneet toiminnan myötä mitenkään. He eivät kokeneet toiminnan vaikuttaneen arkirutiineihinsa tai sosiaalisiin suhteisiinsa, eikä kaverisuhteissa ollut heidän mukaansa muutoksia. Myöskään itsetuntoon tai epäonnistumisiin liittyviä muutoksia nämä nuoret eivät olleet havainneet. Nuoret kertoivat, että koulunkäynti oli heillä sujunut samalla tavoin kuin ennenkin ja he kokivat tilanteen olleen jo aiemmin hyvä.

*Mun mielestä mä en oo muuttunu yhtään, ei oo eroo.*

### **Keskittyminen**

Nuoret kokivat, että hevostoiminnan aloittamisen jälkeen he olivat pystyneet keskittymään asioihin paremmin sekä kotona että koulussa. He myös ilmaisivat, että hevoset olivat opettaneet hiljaisuutta ja rauhallisuutta.

*No, mä jaksan keskittyä paremmin koulutehtäviin ja koulus myös.*

*Ainakin muo se sillee et on pystyny paremmin keskittymään just.*

### **Periksiantamattomuus**

Nuorten mukaan periksiantamattomuus oli lisääntynyt siten, että ryhmässä ei hermostuttu eikä annettu periksi vaikeiden tilanteiden kohdatessa. He myös kertoivat ajattelevansa epäonnistumisten kohdatessa, että seuraavalla kerralla asia menisi paremmin. Yrittäminen ja avun pyytäminen oli nuorten kertoman mukaan sujuvaa.

*Täältä on ehkä tullu se, et ennen mä annoin jotenkin hirveen helposti periks asioille, nyt mä jaksan yrittää*

*No ehkä sillee vähän, tai niin, emmä ainakaan jotain epäonnistumisii, ni emmä ota niin vakavasti. Sillee et jos ei joku onnistu, ni sit se ei onnistu ja yrittää sit uudestaan jos se on mahollista.*

## Positiiviset tunteet

Nuoret kertoivat, että heillä on aina hevostoimintaryhmästä lähtiessä hyvä olo. Toimintaan liittyvä innostus alkoi usein jo edellisenä päivänä ja jatkui ryhmän jälkeen. Hevostoimintaryhmän kerrottiin olevan myös ”jotain mitä odottaa”. Nuoret kuvasivat tullessaan ryhmän myötä sosiaalisemmiksi ja auttavaisemmiksi sekä kasvaneensa henkisesti. He pystyivät hevostoimintaryhmän aloittamisen myötä tuomaan itseään aiempaa paremmin esille ja olemaan rohkeampia.

*Kaikki noi ratsastukseen liittyvät onnistumiset, niinku just jos on niinku on ollu sellassii tuntei et jes, et niinku oikeesti onnistu ja Ritu kehuu, ja niinku muut kehuu, ni ne jää sillai niinku, ei oo oikeestaan missään muus asias tullu sellast fiilistä, niin hyvää oloo mitä siit niinku sillee. Osaa olla ylpee ittestään.*

*No lähes aina positiivinen ja iloinen.*

## Tunteiden näyttäminen

Nuoret kertoivat, että tunteiden näyttäminen ja niiden tunnistaminen oli helpottunut hevostoiminnan aloittamisen myötä. Tunteista ja asioista puhuminen oli aiempaa avoimempaa ja nuoret kertoivat saaneensa rohkeutta näyttää tunteensa muille. Tunteiden tunnistamisen koettiin helpottuneen ratsastamisen kautta ja myös avoimuus puhua ratsastukseen liittyvistä asioista oli lisääntynyt. Negatiivisia tunteita uskallettiin kertoa aiempaa paremmin ja positiivisia tunteita osattiin näyttää myös perusarjessa.

*Mul on ainakii, ku niinku vertaa sen pari vuotta taakkepäin ni, pystyy paljon niinku helpommin. Siis niinku kertoo ääneen tunteistaan ja tunnistaa ne. Niinku tunteet. Pystyy puhumaan. Ja avoimesti kyllä.*

*Tosissaan joo pystyy puhumaan niistä tunteista ja asioista ja muista. Paljon avoimemmin nii.*

*No, mä olin ennen semmonen, et mä en näyttäny mitään tunteita. Nyt se on ruvennu niinku se muuri murtumaan.*

*No mul on toi tunteiden näyttäminen tullu paljon vahvemmaks. Ennen mä olin sillee hirveen neutraali. Nyt se jos mul on huono päivä, ni se on huono päivä. Ja se näkyy myös jos mul on hyvä päivä.*

Talvella hevostoiminnassa aloittaneet nuoret kokivat, että hevostoiminnan myötä tunteiden näyttämisen ei ollut tapahtunut muutoksia. He kertoivat, että tunteiden näyttäminen oli ennallaan.

*Mul se ei oikeestaan muuttunu mikskään. Kyl mä täällä näytän sen, jos mä oon ilonen ni, ja ehkä myös kotonaki.*

### **Itseluottamus**

Nuoret kokivat saaneensa hevostoiminnan myötä lisää itseluottamusta. Ihmisiin tutustuminen oli helpottunut ja epäonnistumisia ei otettu enää niin vakavasti. Nuoret mainitsivat olleensa toiminnan alussa epävarmoja, mutta hevostoiminnan myötä osasivat käsitellä asioita paremmin ja puhua asioista. Nuorten kertoman mukaan he osaavat nyt olla ylpeitä itsestään. He kokivat myös kasvaneensa fyysisesti sekä henkisesti.

*Tällee et jotenki ku mä koen tän tallin tai tän hevostoiminnan sillä tavalla, et mä oon niinku kasvanu tän aikana paljon. Ja sitte sitä itsevarmuutta on tullu. Sitte on tullu jotenkin paljo, niinku saanu tuotuu ittesä niinku esille ni sillätavalla ni kyl tää vaikuttaa.*

*Kyl se just tolee niinku menee, se että ku hevonen peilaa; se näyttää, että jos sä oot epävarma, ni se hevonen näyttää sen sulle. Jos sä oot varma ja otat sen tilanteen haltuun, niin ni se hevonen näyttää sen myös sulle.*

### **Fyysinen kunto**

Nuoret kokivat, että hevostoiminta oli hyödyttänyt heidän tasapainonsa kehittymistä ja lihasten kasvua ja siten parantanut heidän fyysistä kuntoaan.

*Nii tota, se on hyödyttänyt tasapainoa ja... muutenkin, lihaksia.*

#### **6.2.2 Huoltajien kokemuksia**

Yksi huoltajista toi esille, että on vaikea arvioida mitkä muutokset nuoressa johtuvat hevostoimintaryhmässä käymisestä ja mitkä yleisemmällä tasolla nuoren kasvusta ja kehityksestä. Huoltajat olivat kuitenkin tyytyväisiä Mintelin toimintaan, eikä kenelläkään ollut mitään negatiivista sanottavaa.

## **Arkirutiinit ja koulunkäynti**

Huoltajat kokivat, että nuoret selviytyivät arkirutiineista pääsääntöisesti hyvin ja itsenäisesti. Osa heistä kertoi kuitenkin, että nuoren suoriutuminen arkirutiineista kesti kauan ja hän tarvitsi niihin paljon tukea ja motivointia.

*Hyvin. Välillä pientä motivaation puutetta, mutta kannustamalla pääsee vauhtiin.*

Koulunkäyntiin suhtautuminen oli huoltajien mukaan kaksijakoista. Useampi nuorista suhtautui siihen positiivisesti ja motivoituneesti, osalla oli havaittavissa jaksamattomuutta ja motivaation puutetta etenkin hankalissa aineissa. Niihin kaivattiin huoltajien mukaan runsaasti tukea.

*Koulussa käyntiin positiivisesti, kokeisiin lukuun laiskasti.*

*Positiivisesti, hankalimmat aineet esim. enkku ja matikka ei oikein aina jaksa motivoida.*

## **Ystävyysuhteet ja itseluottamus**

Nuorten kyky solmia ystävyysuhteita oli huoltajien mukaan melko sujuvaa. Osalla nuorista oli havaittavissa muutosta kyvyssä päästää lähelleen ja luottaa ihmisiin sekä pitää yllä ystävyysuhteita. Osalla oli kuitenkin edelleen vaikeuksia pysyvien ystävyysuhteiden ylläpitämisessä eikä kovin montaa hyvää ystävää välttämättä ollut. Huoltajat kuitenkin mainitsivat, että ryhmätyöskentely hevos-toimintaryhmässä oli nuorille huippujuttu.

*Erinomaisesti. On oppinut päästämään lähelleen ja on oppinut luottamaan, pitämään yllä kaverisuhteita.*

Nuorten luottaminen itseensä ja omiin kykyihinsä oli huoltajien mukaan vaihtelevaa. Osa luotti itseensä ja omiin kykyihinsä hyvin ja realistisesti. Osalla oli kuitenkin ajoittain taipumusta itsensä aliarvioimiseen ja vähättelemiseen.

*Luottaa useimmiten itseensä ja kykyihinsä.*

*Ajoittain huomattavissa epävarmuutta ja itsensä turhaa mollaamista.*



## **Pettymyksensietokyky ja tunteiden näyttäminen**

Nuorten suhtautuminen epäonnistumisiin oli huoltajien mukaan vaihtelevaa. Osalla pettymyksensietokyky oli heikko, tunneilmaisu vaikeaa ja nuori masentui helposti. Osa kuitenkin otti epäonnistumisista opikseen ja oli valmis yrittämään uudelleen. Huoltajat mainitsivat myös, että nuorilla oli asioista puhuminen ja asioiden käsittely hevostoiminnan myötä helpottunut.

Huoltajat kokivat nuorten erottavan hyvin oikean ja väärän. Toisinaan oman osuuden myöntäminen riidoissa oli vaikeaa ja vastuunkantamista ja sitoutumista asioihin opeteltiin edelleen. Nuoret kuitenkin pyrkivät toimimaan oikein, eivätkä pääsääntöisesti lähteneet mukaan tyhmyyksiin. Huoltajien mukaan nuoret kokivat elämänsä positiivisesti ja luottavaisesti sekä suunnittelivat tulevaisuutta. Yksi huoltajista mainitsi nuoren kokevan elämänsä liian rajoitetuksi. Nuoret kykenivät huoltajien mukaan näyttämään tunteensa hyvin ja avoimesti. Ainoastaan yhden nuoren kohdalla huoltaja ilmaisi kyvyn tunneilmaisuun olevan vaikea ja haastava asia, mutta kyvyt olivat parantuneet hevostoiminnan myötä.

*On tyytyväinen elämäänsä, ajattelee tulevaisuudesta positiivisesti ja luottavaisesti.*

*Kyvyt tunneilmaisuun parantuneet. Edelleen haasteellinen + vaikea asia.*

*Pystyy näyttämään tunteitaan ja puhumaan niistä.*

Vapaaseen kysymykseen yksi huoltajista vastasi, että nuori on sitoutunut toimintaan ja toiminnan myötä nuoren itsevarmuus ja luottamus itseensä on lisääntynyt. Vastauksista ilmeni myös tyytyväisyys siihen, että hevostoimintaryhmästä on muodostunut nuorelle viikoittain toistuva, tuttu ja turvallinen rutiini. Hevostoiminnan lisäksi ryhmän vetäjään muodostunut hyvä aikuiskontakti ja luottamuksellinen suhde koettiin useissa vastauksissa tärkeäksi. Ryhmätoiminta ikätoverien kesken mainittiin huoltajien vastauksissa tärkeäksi ja nuoren koettiin saaneen ikätoverien kanssa käydyistä keskusteluista perspektiiviä erilaisiin asioihin turvallisesti ryhmän vetäjän toimiessa vastuullisena aikuisena.

*Tuttu ja turvallinen paikka. ... Minteliin on ollut hyvä lähteä oli päivä hyvä tai huono.*

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää haastattelemalla voimauttavan hevostoiminnan ryhmissä käyvien nuorten sekä heidän huoltajiensa kokemuksia hevostoiminnasta ja näiden kokemusten perusteella selvittää, onko voimauttavalla hevostoiminnalla ja siinä käytettävällä MinD-menetelmällä vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksiä oli kaksi: Minkälaisia vaikutuksia nuoret kokevat voimauttavalla hevostoiminnalla olevan heidän hyvinvointiinsa ja minkälaisia vaikutuksia huoltajat kokevat voimauttavalla hevostoiminnalla olevan nuorten hyvinvointiin. Saatua tutkimustuloksia vertailtiin teoretietoon ja muihin kuntouttavasta ja terapeuttisesta tai terapeuttisia elementtejä sisältävästä hevostoiminnasta tehtyihin tutkimuksiin, koska aiempia tutkimustuloksia MinD-menetelmästä ei ole.

Tuloksia tarkasteltaessa havaittiin, että nuoret itse ovat kokeneet hevostoiminnalla olevan enemmän vaikutuksia hyvinvointiinsa kuin mitä huoltajat ovat kokeneet hevostoiminnan vaikuttaneen heihin. Tähän voi olla syynä murrosikäisten nuorten haluttomuus tai kyvyttömyys puhua omista tunteistaan ja asioistaan huoltajilleen. Huoltajilta saadut vastaukset olivat erittäin suppeita, joten niiden perusteella ei pystynyt tekemään kovin pitkälle vietyjä johtopäätöksiä. Nuorten vastauksia kokemuksistaan pidettiin totuudenmukaisina ja näin ollen niille annettiin enemmän painoarvoa johtopäätöksiä tehtäessä.

Ryhmältä saadun tuen ja kannustuksen tärkeys tuli esiin lähes jokaisen nuoren vastauksessa. Myös avointa keskusteluyhteyttä pidettiin tärkeänä. Nuoret mainitsivat vielä erikseen ryhmän vetäjältä saadun tuen ja kannustuksen merkityksen. Nuoret kykenevät paremmin käsittelemään tunteitaan ryhmässä kuin pelkästään aikuisen seurassa. Kun nuori kokee olevansa vertaistensa seurassa, hänen on helpompi kertoa ongelmistaan aikuiselle. Vertaisryhmän tuella nuoret voivat tutkia tosielämää pienoiskoossa ja kehittyä vuorovaikutustaidoissaan. Ryhmän vetäjän panos toiminnassa on oleellinen. Hänen on osattava suunnitella toimintaitien, että se soveltuu ryhmän jäsenille. Ryhmän tavoitteiden on oltava sopivia ryhmän nuorille. (Törmälehto 2013, 173–174.)

Nuoret kokivat, että olivat saaneet hevostoiminnasta lisää pirteyttä ja energiaa. He kokivat myös jaksaneensa yrittää asioita pidempään. Yrjölän (2011, 92–93) mukaan on yleinen ilmiö, että hevosen läheisyydessä väsymys häviää ja ihmiset saavat lisää energiaa. Toisinaan sama vaikutus on pelkällä talliympäristöllä. Rat-sastaessa hevosen liikkeistä etenkin ravi ja laukka herättelevät kehon luontaisia energiavarastoja ja ruumiiseen välittyvät liikeimpulssit lisäävät mielen elävyyttä.

Nuoret pystyivät mielestään hevostoiminnan myötä keskittymään asioihin paremmin. Tallilla keskittymistaitoja tulee harjoiteltua koko ajan, koska hevosen kanssa toimiminen vaatii keskittymistä ja tarkkaavaisuutta (Palola 2011, 385). Keskittymistä voivat häiritä muun muassa mielessä pyörivät ajatukset, vaikea elämäntilanne tai ylikuormittuneisuus (Pitkänen 2008, 139). Keskittymiskyvyn parantuminen voi siten olla seurausta myös siitä, että nuoret ovat saaneet ryhmäs-sä purkaa mieltään painavia ajatuksia ja saaneet vertaistukea samassa elämän-tilanteessa olevilta nuorilta. Nuoret ilmaisivat hevosten opettaneen heille myös hiljaisuutta ja rauhallisuutta. Hevosella on rauhoittava vaikutus jo pelkästään kokonsa vuoksi, mutta hevosen kanssa toimiessa rauhoittavana elementtinä toimii myös kosketus. Yrjölä (2011, 95) on huomannut varsinkin lasten olevan herkkiä hevosen rauhoittavalle vaikutukselle.

Nuoret kokivat periksiantamattomuutensa lisääntyneen. He eivät antaneet vaikeissa tilanteissa enää niin helposti periksi kuin aiemmin. Epäonnistumisten kohdatessa he kertoivat ajattelevansa, että seuraavalla kerralla asia menisi paremmin. Huoltajien mukaan nuorten suhtautuminen epäonnistumisiin oli vaihtelevaa. Osalla pettymyksensietokyky oli heikko, mutta osa nuorista otti epäonnistumisista opikseen ja oli valmis yrittämään uudelleen. Kokonaisuutena nuorten epäonnistumisiin suhtautumisessa oli hevostoiminnan myötä tapahtunut merkittävää parannusta. Ennen hevostoiminnan aloittamista ainoastaan yksi nuori ei huoltajien mukaan lannistunut epäonnistumisista. Huoltajat kertoivat nuorten suhtautuneen epäonnistumisiin voimakkaasti. Negatiivisiin tunteisiin jäätiin usein kiinni pitkäksi aikaa eivätkä nuoret halunneet yrittää uudelleen epäonnistunutta asiaa.

Pettymysten sietoa voi opettaa muun muassa hyväksymällä nuoren juuri sellaisena kuin hän on. Nuori, joka tuntee olevansa hyväksytty ilman suoritteita, on

vahvoilla epäonnistuuessaankin. Nuorelle tulee tarjota onnistumisen kokemuksia ja hänen onnistumiseensa on luotettava. Häntä tulee aina rohkaista yrittämään uudelleen. Nuorta ei saa mollata eikä syyllisiä tarvitse etsiä. (Cacciatore & Heimonen 2012.) Nuorten vastauksissa tuli esiin juuri edellä mainittuja asioita. He mainitsivat haastatteluissa useasti, miten tärkeää on, kun Mintelissä saa ja uskaltaa olla oma itsensä. He olivat iloisia saadessaan jokaisella toimintakerralla onnistumisen kokemuksia. He kertoivat, että Mintelissä heihin luotettiin ja heitä kannustettiin. Kukaan ei milloinkaan syyllistänyt heitä.

Nuoret kertoivat positiivisten tunteidensa lisääntyneen. Monet kertoivat odottavansa innokkaasti seuraavaa kokoontumiskertaa ja heillä oli aina hevostoiminnasta kotiin lähtiessään hyvä olo. Myös sosiaalisuus oli nuorten mielestä hevostoiminnan myötä lisääntynyt. He pystyivät tuomaan itsensä aiempaa paremmin esille ja olemaan rohkeampia. Hevosen kanssa toimiminen rauhoittaa mieltä ja mahdollistaa arjen huolista irrottautumisen. Näin tilaa saavat hyvä olo ja rentoutuminen. (Palola 2011, 386.) Saastamoisen (2007a, 50–51) mukaan jännityksen ja epävarmuuden tunteet voi pystyä muuttamaan hevostoiminnassa tarjottujen onnistumiskokemusten kautta iloisuudeksi. Sosiaalista toimintakykyä voidaan tukea erilaisten vuorovaikutustilanteiden avulla. Mintelissä jokainen nuori osallistuu erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin kaikilla toimintakerroilla.

Nuorten kokemusten mukaan tunteiden näyttäminen ja niiden tunnistaminen oli helpottunut hevostoiminnan myötä. Ennen hevostoimintaa he eivät olleet osanneet näyttää varsinkaan surua ja vihan tunteita. Toisella haastattelukerralla suurin osa nuorista kertoi, että tunteista ja asioista puhuminen oli aiempaa avoimempaa ja rohkeus näyttää tunteensa muille oli lisääntynyt. Huoltajien kokemusten mukaan nuoret näyttivät tunteensa pääasiassa hyvin jo ennen hevostoiminnan aloittamista. Osa nuorista kuitenkin näytti heidän mielestään tunteensa arkaillen ja kätki etenkin surun tunteet. Toiminnan myötä nuoret kykenivät näyttämään tunteensa hyvin ja avoimesti. Yhden nuoren kohdalla huoltaja ilmaisi kyvyn tunneilmaisuuksiin olevan vaikea ja haastava asia, mutta parantuneen hevostoiminnan myötä. Huoltajien mielestä myös asioista puhuminen ja asioiden käsittely oli nuorilla hevostoiminnan myötä helpottunut.

Palolan (2013, 161) mukaan psykososiaalisesti oireilevilla nuorilla tunteiden ilmaisu on usein puutteellista. Syynä saattaa olla pelko tunteiden näyttämisen seuraamuksista tai aikuisten kykenemättömyys kohdata lapsiaan tunnetasolla kuunnellen ja välittäen. Nuoret eivät ehkä koskaan ole oppineet sanallistamaan tunteitaan. Hevosen kanssa toimiminen herättää nuorissa erilaisia tunnetiloja. Miettiessään näitä tunteita nuori voi oivaltaa, mikä juuri hänessä sai aikaan kyseisen tunteen. Kun nuoret löytävät aikuisen kanssa sanoja erilaisille tunteille, heidän avoimuutensa ja tunteidensa ilmaiseminen helpottuvat.

Suurin osa nuorista oli kokenut itseluottamuksensa lisääntyneen. Huoltajat kertoivat, että ennen hevostoiminnan aloittamista osa nuorista puhui toisinaan itsestään vähätellen ja heillä oli taipumusta heikkoon itsetuntoon. Hevostoiminnan myötä osa nuorista luotti itseensä ja omiin kykyihinsä hyvin ja realistisesti, mutta huoltajien mukaan joillakin nuorilla oli edelleen ajoittain taipumusta itsensä aliarvioimiseen ja vähättelemiseen. Viimeiseen, avoimeen haastattelukysymykseen yksi huoltaja mainitsi erikseen nuoren itsevarmuuden ja itseluottamuksen lisääntyneen hevostoiminnan myötä.

Samansuuntaisia tuloksia tutkimuksissaan olivat saaneet Halonen (1992), joka havainnoi vammaisten ratsastusterapiassa käytössä olleita hevosia ja asiakkaita sekä Mustonen (2008), jonka tutkimus käsittelee sosiaalipedagogista hevostoimintaa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Halonen (1992) havaitsi asiakkaiden itseluottamuksen ja rohkeuden lisääntyneen. Mustonen (2008,50) totesi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan parantaneen lasten ja nuorten itsetuntoa sekä lisänneen lasten ja nuorten uskoa omiin kykyihinsä. Tämä johtuu siitä, että toiminta antaa nuorille positiivisia selviytymiskokemuksia sekä mahdollisuuksia onnistumiseen. Myös Pitkäsen (2008, 27) mukaan hevosen kanssa saa itsetuntoa kohentavia onnistumisen elämyksiä.

Osa nuorista mainitsi fyysisen kuntonsa kasvaneen. Mitä kauemmin nuoret ovat olleet mukana hevostoimintaryhmässä, sitä enemmän mukaan tulee fyysinen työskentely hevosten kanssa. MinD-toiminnassa hevosten kanssa harrastetaan monipuolisesti. Nuoret muun muassa ratsastavat, vikeltävät, ajavat, harrastavat talvella hiihtoratsastusta ja keväisin sekä syksyisin käyvät uittamassa hevosia. He myös tekevät hevosten kanssa maastakäsinharjoituksia. (Silkko-Vainio 2014.)

Ratsastus kehittää monipuolisesti lihaksia; lihasvoima kasvaa ja lihasten hallinta sekä yhteistyö paranevat. Ratsastus auttaa myös löytämään oikean lihasjänteiden. Lihaskunnan lisäksi ratsastus kehittää hapenottoa, tasapainoa ja kehonhallintaa. (Pitkänen 2008, 56, 61.)

Talvella toimintansa aloittaneen ryhmän nuoret eivät kokeneet hevostoiminnalla olleen minkäänlaisia vaikutuksia itseensä. Tämä johtui mahdollisesti toimintakertojen vähäisyydestä, nuorten motivaation puutteesta tai iästä. Ryhmä oli toiminut ennen toista haastattelukertaa ainoastaan neljä kuukautta. Aina, minkä tahansa ryhmätoiminnan alkuvaiheessa, toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajaan tutustuminen vie oman aikansa. Mitä pidempään toiminta jatkuu, sitä paremmin nuoret tutustuvat toisiinsa ja ohjaajaan, jolloin asioista on helpompi puhua. Tavoitteita saavuttaakseen nuoren on oltava myös motivoitunut toimintaan. Ainakaan toisella nuorista ei havaintojen mukaan ollut motivaatiota. Toinen heistä oli alle 13-vuotias, minkä vuoksi hänellä ei välttämättä ollut vielä tarvittavaa kykyä abstraktiin ajatteluun tai asioiden analyyttiseen käsittelyyn.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa havaittiin, että toiminta oli kaikkein merkityksellisintä niille nuorille, jotka olivat olleet toiminnassa mukana useamman vuoden. Valkas (2012) tarkasteli tutkimuksessaan, oliko ratsastusterapian pituudella vaikutusta potilaiden terapialle antamiin arviointeihin. Tulokset antoivat viitteitä, että terapian pituudella on vaikutusta. Hän oli verrannut keskenään enintään 10 kk ja yli 10 kk terapiassa käyneiden potilaiden vastauksia. Ulottuvuudet, joita mitattiin, olivat terapian vaikuttavuus, vuorovaikutus hevosen kanssa, tekeminen hevosen kanssa ja terapian käytännöt. Ainoastaan hevoseen liittyvä tekeminen sai korkeamman arvon enintään 10 kuukautta terapiassa käyneiden joukossa. Kaikki muut ulottuvuudet saivat korkeamman arvon yli 10 kuukautta käyneiden ryhmässä. Yli 10 kuukautta terapiassa käyneet olivat myös vastauksistaan yksimielisempiä kuin vähemmän aikaa terapiassa käyneet.

Valkas (2012, 50) päätteli, että hevosten ollessa suurelle osalle tutkittavista uusista tuttavuuksista, käytännön asioiden opettelu oli alussa uutta ja kiinnostavaa ja siihen panostettiin paljon aikaa. Kun tekeminen terapian kestäessä pidempään alkoi rutiinoidua, myös muut terapiassa vaikuttavat tekijät voitiin ottaa enemmän huomioon. Asia oli mahdollisesti näin myös talvella aloittaneessa MinD-ryhmässä, koska

hevoset olivat toiselle nuorista uusia tuttavuuksia. Ryhmän toiminnassa ei tämän vuoksi päästy vielä huomioimaan hevosiin liittyvän tekemisen lisäksi toiminnan muita vaikuttavia tekijöitä samalla tavoin, kuin pidempään jatkuneiden ryhmien kohdalla oli tapahtunut. Tästä syystä voimauttavan hevostoiminnan vaikutukset olivat ehkä jääneet kyseisen ryhmän osalta vähäisemmiksi.

## 8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattaminen takaa parhaiten tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää tieteellisiä tietoja, taitoja ja hyviä toimintatapoja koko prosessin ajan. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tutkijoiden tulee olla rehellisiä ja noudattaa tutkimustyössään sekä huolellisuutta että tarkkuutta. Tiedonhankintamenetelmien on oltava eettisesti kestäviä ja tuloksia julkaistessa on toteutettava riittävä avoimuutta. (Kuula 2006, 34–35.)

Tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan hyviä tieteellisiä menettelytapoja. Haastateltavien itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin siten, että haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Päätöksensä osallistumisesta he saivat tehdä sen jälkeen, kun heille oli kerrottu yksityiskohtaisesti tiedot tutkimuksesta sekä tietojen käyttötarkoitus. Huoltajille toimitetuissa lupakyselyissä pyydettiin lupa haastatella nuoria sekä esitettiin toive, että huoltajilla itsellään olisi mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Kaikki huoltajat vastasivat myöntävästi. Nuoria ei tavattu ennen ensimmäisiä haastatteluja, mutta heille kerrottiin opinnäytetyöstä ja kysyttiin heidän halukkuudestaan osallistua haastatteluihin. Kaikki halusivat lähteä innolla mukaan. Ennen haastatteluja vielä varmistettiin, että kaikki tietävät mistä on kyse ja kaikki ovat edelleen vapaaehtoisesti mukana. (Hirsjärvi ym. 1997, 25.)

Haastateltavien yksityisyyttä kunnioitettiin koko tutkimuksen ajan. He määrittivät itse, mitä tietoja itsestään kertoivat. Tuloksia kirjoitettaessa huolehdittiin, että yksittäiset henkilöt eivät ole teksteistä tunnistettavissa. Täytetyt haastattelulomakkeet tai nauhoitetut haastattelut eivät olleet ulkopuolisten henkilöiden luettavissa tai kuunneltavissa. Huoltajille toimitetut lomakkeet palautettiin nimettöminä suljetuissa kirjekuorissa, joten pelkoa vastausten joutumisesta sivullisten lukemaksi ei ollut. Kaikki aineistot hävitettiin työn valmistuttua. (Kuula 2006, 60–65.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa puhutaan usein tutkimuksen validiudesta, mikä tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata täsmälleen sitä, mitä oli tarkoitus mitata (Hirsjärvi ym. 1997, 231). Epäselvyyksien välttämiseksi haastattelukysymyksistä pyrittiin tekemään selkeitä ja ymmärrettäviä. Nuoret



ymmärsivät kysymykset hyvin. Jos jollakin oli jotain epäselvää haastattelun aikana, asioita selvennettiin hänelle. Huoltajien vastausten perusteella myös he olivat ymmärtäneet kysymykset oikein. Ensimmäisissä haastatteluissa ongelmaksi saattoi joidenkin nuorten kohdalla muodostua se, että he olivat käyneet hevostoiminnassa vuosia ja heidän oli vaikea muistaa aikaa ennen hevostoimintaa.

Tutkimustuloksia kirjoitettaessa on oltu rehellisiä ja avoimia. Tuloksia ei ole kaunisteltu ja kaikki havainnot perustuvat haastatteluihin tai nuorten kanssa haastatteluiden yhteydessä käytyihin keskusteluihin. Käytetyt menetelmät sekä tutkimuksen eteneminen on pyritty selostamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Haastattelupaikka ja -olosuhteet, haastatteluihin käytetty aika sekä mahdolliset häiriötekijät on kerrottu. (Hirsjärvi ym. 1997, 26, 232.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti varmasti se, että kaikki nuoret olivat haastatteliijoille ennestään vieraita, eikä haastattelutilanteissa ollut paikalla ulkopuolisia. Tämän vuoksi kenelläkään ei ollut mitään tarvetta asioiden kaunisteluun, vaan asiat kerrottiin juuri niin kuin ne oli koettu. Toisaalta osa syvällisistä tuntemuksista saattoi jäädä kertomatta juuri sen vuoksi, että nuoret eivät tunteneet haastattelijoita. Kaikki haastattelut vietiin läpi samalla kaavalla, ettei olosuhteiden takia olisi tullut vääristymiä vastauksiin.

Tässä tutkimuksessa hevostoiminnan vaikutusten arviointi perustuu haastateltavien omiin kokemuksiin, ei määrällisten tutkimusmenetelmien mittaustuloksiin. Tutkimuksen luotettavuutta heikentää pieni haastateltavien määrä, minkä vuoksi tutkimustuloksista ei voi tehdä yleistyksiä. Toisaalta luotettavuutta tukee se, että myös aiemmat tutkimukset hevosen käytöstä kuntoutus- ja terapiamenetelmien apuna ovat päätyneet samankaltaisiin tuloksiin.

## 9 POHDINTA

Matka prosessin alusta tähän hetkeen on ollut pitkä, opettavainen ja ajoittain haastavakin. Aihetta valittaessa kriteerinä oli, että tutkittava asia kiinnostaa molempia. Sen oli myös lastentarhanopettajakelpoisuuden vuoksi liityttävä lapsiin ja nuoriin. Aiheen valinnassa onnistuimme täydellisesti. Mielenkiinto voimauttavaa hevostoimintaa kohtaan on kasvanut sitä mukaa, kun olemme saaneet siitä uutta tietoa ja kuulleet siihen osallistuneiden nuorten kokemuksia.

### 9.1 Yhteiskunnallinen vaikuttavuus

Opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen. Hevosen käyttö kuntoutus- ja terapiamenetelmien apuna on lisääntynyt runsaasti viime vuosina ja kiinnostus aihetta kohtaan on kasvanut. Perinteisen ratsastusterapian rinnalle on tullut uusia menetelmiä, jotka eivät ole terapiaa, mutta sisältävät terapeuttisia ja kuntouttavia elementtejä hevosen herkkyyttä ja tunneviestintää hyödyntäen. Sosiaalipedagogiikan teorioiden yhdistäminen hevosen käyttöön ja tallilla tapahtuvaan toimintaan on jo arkipäivää monella tallilla. Menetelmien lisääntyessä ja monipuolistuessa tarvitaan menetelmien valinnan tueksi tutkittua tietoa aiheesta.

Myös laajemmalla yhteiskunnallisella tasolla hevosen käyttöön liittyvä tutkimus puolustaa paikkaansa. Koska hevosen merkitys maa- ja metsätaloudessa tai osana maanpuolustusta on poistunut Suomessa lähes kokonaan ja ravi- ja ratsastuskilpailutoiminta kamppailee jatkuvasti kiristyvistä resursseista, korostuu hevosen merkitys harrastusvälineenä ja hyvinvointipalvelujen kumppanina. Hevosen ympärillä käytävä tunnepitoinen keskustelu ja uskomukset kaipaavat tuekseen tutkittua tietoa, joka perustelee tieteellisin keinoin hevosen käyttöön liittyviä kokemuksia ja tuo hevostalouden alalle sen tarvitseman uskottavuuden ja tieteellisen merkityksen.

### 9.2 MinD-toiminta tulevaisuudessa

Nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kuntoutuminen kohti eheää aikuisuutta ovat yhteiskunnallisesti ajankohtaisia ja merkittäviä aiheita. Nuorten omien kokemusten merkitystä kuntoutuksessa ja hyvinvoinnin tukemi-

nessa ei voida vähätellä. MinD-voimauttavan hevostoiminnan® tarjoama kuuluksi tulemisen, läsnäolon tunteen ja yhteisen ymmärryksen luomisen merkitys tukee nuoren hyvinvointia hevosen ollessa toiminnan keskiössä. Merkittävää on myös pienryhmätoiminnan tarjoama vertaistuki ja riittävän pienen ryhmän luoma turvallisuus, sekä toimiva vuorovaikutus nuorten ja aikuisen ohjaajan välillä.

MinD-voimauttava hevostoiminta® on rekisteröity tavaramerkki, mikä tarkoittaa, että Silkko-Vainiolla on yksinoikeus harjoittaa kyseistä toimintaa. Hevostoiminta Mintelissä on tammikuussa 2015 alkamassa vuoden kestävä MinD-ohjaajakoulutus. Koulutus on tarkoitettu sosiaali-, terveys-, kasvatus- tai opetusalan vähintään opistoasteen peruskoulutuksen saaneille henkilöille, joilla on riittävä hevostokokemus. Heillä on myös oltava mahdollisuus käyttää hevosta työparina koulutuksen vaatimissa etätehtävissä.

MinD-toiminnan laajeneminen uusien, koulutettujen ohjaajien myötä luo tulevaisuudessa suuremmalle joukolle nuoria mahdollisuuden päästä mukaan toimintaan. Resurssien kasvaminen lisää toiminnan saavutettavuutta ja sitä kautta myös tunnettavuutta vähitellen eri puolilla Suomea. Tämä tutkimus toi esille nuorten ja heidän huoltajiensa kokemuksia voimauttavan hevostoiminnan positiivisista vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Toivomme sen lisäävän tulevaisuudessa yhä useampien nuorten mahdollisuuksia päästä mukaan kuntouttavaan ja monipuoliseen hevostoimintaan.

### 9.3 Opinnäytetyöprosessi

Koska teimme ensimmäistä AMK-tasoista opinnäytetyötä, opittavaa oli paljon. Mikään asia matkan varrella ei kuitenkaan osoittautunut ylivoimaiseksi, vaikka kerta toisensa jälkeen saimme lukea erilaisia tutkijan oppaita sekä koulun omaa opinnäytetyön ohjetta. Yhteistyömme oli ongelmaton ja saimme koko ajan toisiltamme arvokasta tukea. Harvoin epätoivon hetkinäkin kannustin toinen toistamme. Työtehtävät jaoin tasapuolisesti, omien vahvuksiemme mukaisesti. Olimme toisiimme yhteydessä ja vaihdoimme ajatuksia lähes päivittäin sähköpostin välityksellä. Tarvittaessa soittelimme ja tapasimme. Työ eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti.

Tiedonhakua näin laajassa mittakaavassa emme aiemmin olleet tehneet. Kirjasto-palvelut, sekä koulun omat että kunnalliset, tulivat prosessin aikana tutuiksi. Opimme hankkimaan tietoa monipuolisesti erilaisista lähteistä ja käyttämään erilaisia hakupalveluita. Opimme työn edetessä myös keskittymään olennaisiin asioihin, vaikka teksti tahtoikin alkuvaiheessa rönsyillä ja jouduimme sitä monissa kohdissa rajaamaan. Opimme myös paljon tieteellisestä tutkimuksesta, lähteiden luotettavuuden arvioimisesta, sekä siitä, miten vaativaa on arvioida oman tutkimuksen kannalta tarpeellista tietoa.

Saimme työtä tehdessämme uutta tietoa lapsen kognitiivisesta ja sosiaalisesta kehityksestä eri ikäkausina. Lisäksi saimme uusia näkemyksiä lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Näistä tiedoista tulee olemaan hyötyä tulevissa työtehtävissämme lasten ja nuorten parissa. Saimme myös arvokasta kokemusta haastatteluiden tekemisestä. Ensimmäisellä haastattelukerralla meitä jännitti varmasti yhtä paljon kuin nuoria, mutta muilla kerroilla haastattelu sujui jo rennosti.

Työlle asetetut tavoitteet täyttyivät. Saimme työn kannalta riittävästi aineistoa analysoitavaksi ja haastattelujen perusteella vastauksia siihen, onko voimauttavalla hevostoiminnalla ja siinä käytettävällä MinD-menetelmällä vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Tarkoituksena oli saada MinD-menetelmän koetuista vaikutuksista dokumentoitua tietoa toimeksiantajalle. Tämän työn valmistuttua dokumentoitu tieto on toimeksiantajan lisäksi muidenkin kiinnostuneiden käytettävissä. Itsellemme oli tärkeää, että saimme syvennettyä ammatillista tietämystämme hevoson käytöstä kuntoutuksen apuna. Aiemmat käsityksemme voimauttavan hevostoiminnan käyttökelpoisuudesta nuorten hyvinvoinnin lisääjänä saivat vahvistusta tämän projektin aikana.

Vaikka tutkimustuloksista ei pienen tutkimusjoukon vuoksi voi tehdä yleistyksiä, tutkimuksessa haastateltujen nuorten ja heidän huoltajiensa kokemusten perusteella voimauttavalla hevostoiminnalla on ollut positiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Tämä tutkimus vahvistaa, että hevosilla on oma paikkansa lasten ja nuorten, ja myös aikuisten, henkisen sekä fyysisen hyvinvoinnin lisääjänä.

#### 9.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimus aiemmin voimauttavassa hevostoiminnassa mukana olleiden ja nyt jo ryhmässä lopettaneiden nuorten parissa olisi mielenkiintoinen ja hyödyllinen. Se toisi lisää tietoa hevostoiminnan vaikutuksista. Myös pidemmän aikavälin seurantatutkimus hevostoimintaryhmässä tällä hetkellä käyvien nuorten kokemuksista hevostoimintaryhmän jatkuessa olisi kiinnostava jatkotutkimusaihe.

Tässä tutkimuksessa emme osallistuneet MinD-ryhmien toimintaan, emmekä perehtyneet sen käytännön toteutukseen muulla tavoin, kuin haastatteleamalla MinD-menetelmän kehittänyttä Silkko-Vainiota. Nuorten ja heidän huoltajiensa haastatteluissa ei kysymysten asettelussa tuotu esille MinD-menetelmää ja siihen liittyvää tutkimusta, vaan kysymykset koskivat kokemuksia Mintelin hevostoimintaryhmistä. Nuorilla ja heidän huoltajillaan ei myöskään ollut mahdollisuutta vertailla MinD-menetelmästä saatuja kokemuksia muihin hevostoiminnasta saatuihin kokemuksiin, koska yhdelläkään nuorella ei ollut kokemuksia muissa hevostoimintaryhmissä käymisestä. Tämän vuoksi kiinnostava jatkotutkimusaihe olisi selvittää Mintelissä käytettävän MinD-menetelmän eroa muihin hevosavusteisiin kuntoutusmuotoihin seuraamalla tarkasti hevostoimintaryhmien toimintaa ja pohtimalla MinD:n taustalla olevien teorioiden näkymistä käytännössä.

## LÄHTEET

Aro, J. 2003. Hevonen - terapeutti ja työtoveri. Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, erityispedagogiikan laitos.

Broberg, A., Almqvist, K. & Tjus, T. 2005. Kliininen lapsipsykologia. Helsinki: Edita.

Cacciatore, R. 2014. Väestöliiton asiantuntijalääkäri, lastenpsykiatri. Sähköposti. 10.1.2014.

Cacciatore, R. & Heimonen, P. 2012. Miten opetan pettymyksen sietoa, eli miten lasta voi opettaa sietämään epäonnistumista? [viitattu 10.8.2014]. Saatavissa: <http://www.raisacacciatore.fi/143>

Cherry, K. 2014. Theories of Motivation. A Closer Look at Some Important Theories of Motivation [viitattu 29.1.2014]. Saatavissa: <http://psychology.about.com/od/psychologytopics/tp/theories-of-motivation.htm>

Easeltraining. 2014. Miksi EASEL? [viitattu 22.7.2014]. Saatavissa: <http://www.easeltraining.fi/>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Halonen, S. 1992. Hevonen terapeuttina. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

Hevostoiminta Minteli. 2014. Hevostoiminta Minteli [viitattu: 15.1.2013]. Saatavissa: <http://www.minteli.fi/dw/alku>

Hippolis 2013. Hevosavusteisen toiminnan vaikuttavuus esiin [viitattu: 15.1.2013]. Saatavissa: <http://hippolis.fi/ajankohtaista/?newsid=946>

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.
- Hoikkala, T. & Sell, A. 2008. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Honkanen, E. & Suomala, A. 2009. Oppilashuollon käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkonen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.
- Hyvätti, N. 2008. Ohjat omiin käsiin. Hevonen lastensuojelun sosiaalityön tukena. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.
- Hämäläinen, J. 2000. Sosiaalipedagoginen strategia koulutuksesta ja työstä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi. Kuopio: Snellman-instituutti.
- Hämäläinen, J. 2010. Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehyksessä. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.). 2010- Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 169–200.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: Wsoy.
- Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Tukholma: Solution Models House.
- Interventio. 2014. Duodecim. Terveysportti.fi [viitattu 27.1.2014]. Saatavissa: [http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt01376&p\\_haku=interventio](http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01376&p_haku=interventio)
- Jyväskylän yliopisto. 2014. Sosiaalinen konstruktionismi. Humanistinen tiedekunta. Tieteenfilosofiset suuntaukset. [viitattu 22.1.2014]. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/sosiaalinen-konstruktionismi>

- Kajanoja, J. 2005. Mitä on hyvinvointi? Kuntapuntari 3/2005 [viitattu 19.1.2014]. Saatavissa: [http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap\\_3\\_2005\\_hyvinvointi.html](http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html)
- Kallenberg, J. 2013. Behandling med hjälp av häst och ridning [viitattu 2.2.2014]. Saatavissa: <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Behandlingar/Behandling-med-hjalp-av-hast-och-riding/>
- Kela. 2013. Avoterapiat [viitattu 16.1.2013]. Saatavissa: [http://www.kela.fi/vaikeavammaisten-laakinnallinen-kuntoutus\\_avoterapiat](http://www.kela.fi/vaikeavammaisten-laakinnallinen-kuntoutus_avoterapiat)
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Wsoy
- Koukkari, M. 2010. Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Kurki, L. 2010. Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa: Nivala, E. & Saastamoinen, M. (Toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 201–228.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kähkönen, S. 2013. Hevosavusteinen terapia ja ohjaus. Hevoset ja ratsastus 2013: 8, 48–51.
- Lahtinen, M. 2013. Hevonen avaa mielen lukot. Hippos 2013:8, 24–27.
- Lammi, A. 1987. Hevonen vammaisen palveluksessa. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto ry.
- Lammi, A. & Lindgren, M. 1986. Vammainen ratsastaja. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto ry.
- Lastensuojelulaki. 417/2007. [viitattu 21.1.2014]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Lehtovirta, M., Huusari, M., Peltola, L. & Tattari, K. 1997. Kasvurenkaita. Psykologia ja kehityspsykologia. Helsinki: WSOY.



Leinonen, R-M. 2013. Palvelijasta terapeutiksi. Ihmisen ja hevosen suhteen muuttuvat kulttuuriset mallit Suomessa. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Humanistinen tiedekunta [viitattu 28.6.2014]. Saatavissa:

<http://herkules.oulu.fi/isbn9789526201832/isbn9789526201832.pdf>

Lindström, M. 2013. Mintelissä löydetään motivaatio hevosen avulla. *Tunne hevonen* 2/2013, 42–43.

Louhi-Lehtiö, M. 2013. EASEL, sosioemotionaalisten taitojen kokemuksellisen vahvistamisen työmuoto. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. *Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Tukholma: Solution Models House, 212–220.

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. *Kouluterveyskysely 2000-2009*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. *Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja*. Helsinki: Palmenia.

Mattila-Rautiainen, S. (Toim.) 2011. *Ratsastusterapia*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Mustonen, L. 2008. Oletko katsonut hevosta silmiin? Sosiaalipedagoginen hevostoiminta erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. *Ammattina sosionomi*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Orava, J. 2010. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämäärät ja toteutus. Hevostoiminnan ohjaajien kuvaamana. Pro gradu –tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta [viitattu 12.8.2014]. Saatavissa:

<http://kotisivukone.fi/files/hevostoiminta.kotisivukone.com/gradupdf.pdf>

Paananen, R., Eriksson, J., Santalahti, P., Solantaus, T., Taanila, A. & Gissler, M. 2012. Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 37–51.

Palola, L. 2011. Lastensuojelun asiakas ratsastusterapiassa. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (Toim.) 2011. *Ratsastusterapia*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 373–390.

Palola, L. 2013. Ratsastusterapian mahdollisuudet lasten ja nuorten psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. *Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Tukholma: Solution Models House, 157–170.

Pitkänen, A-K. 2008. *Hevosvoimia – Hyvää oloa hevosharrastuksesta*. Helsinki: Kirjapaja.

Purola, T. 2011. Ratsastusterapia masennuksen hoidossa. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (Toim.) 2011. *Ratsastusterapia*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 175–190.

Ratkes. 2014. Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa [viitattu 29.1.2014]. Saatavissa: <http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyydesta/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa/>

Rusanen, E. 2011. *Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys*. Porvoo: Finn Lectura.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 22.1.2014]. Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5\\_6.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_6.html)

Saastamoinen, K. 2007a. *Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa*. Pro gradu –tutkielma. Kuopion yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta [viitattu 10.8.2014]. Saatavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20090016/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20090016.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090016/urn_nbn_fi_uef-20090016.pdf)

Saastamoinen, M. 2007b. Suomenhevonen. Helsinki: Suomen Hippos Oy.

Salonen, M. 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. Helsinki: Leijonaemot ry.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorioiden perusteiden hahmottelua [viitattu 22.1.2014]. Saatavissa: <http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Silkko-Vainio, R. 2014. MinD-ohjaaja. Hevostoiminta Minteli. Haastattelu 23.1.2014

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry. 2013. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta [viitattu 19.1.2014]. Saatavissa: <http://www.hevostoiminta.net/1>

Sosiaaliportti. 2013. Kuntoutuksen määritelmiä [viitattu 29.1.2014]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/kuntoutus/kuntoutuksen-maaritelmiä/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. 2012. Vammaisratsastus [viitattu: 19.1.2014]. Saatavissa: <http://www.ratsastus.fi/lajit/vammaisratsastus>

Suomen ratsastusterapeutit ry. 2013. Ratsastusterapia [viitattu 15.1.2014]. Saatavissa: <http://www.suomenratsastusterapeutit.net/>

Talvitie, H. 2014. Koordinaattori, Suomen Ratsastajainliitto ry. Sähköposti. 26.7.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Kasvun kumppanit. Voimavaralähtöiset menetelmät [viitattu 10.2.2014]. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Törmälehto, E. 2013. Hevostoiminnan terapeuttinen voima lasten ja nuorten ryhmissä. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Tukholma: Solution Models House, 171–183.

Valkas, S. 2012. Psykologisen ratsastusterapian vaikuttavat tekijät potilaan näkökulmasta. Psykologian pro-gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö [viitattu 3.8.2014]. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83512/gradu05867.pdf?sequence=1>

Valtioneuvoston kuntoutusselonteko eduskunnalle 2002. 2014. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2002:6 [viitattu 29.1.2014]. Saatavissa: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf>

Verkko-tutor. 2002. Reflektio oppimisessa. Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus [viitattu 27.1.2014]. Saatavissa: <http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/reflekt.htm>

Vernerinet.net. 2014. Dialoginen asiakastyö [viitattu 25.1.2014]. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/kehitysvamma-ala-ammattina/tyomenetelmia/dialoginen-asiakastyo.html>

Vuorio, E. 2005. Määritelmiä ja mittareita – hyvinvoinnin monialaista palapeliä hahmottamassa. Julkaisussa Hautala, T., Nenonen, S. & Tanskanen, I. (toim.) 2005. Näkökulmia hyvinvointiin 4. Turku: Turun ammattikorkeakoulun raportteja 32, 6-22.

Yrjölä, M-L. 2011. Hevosen vaikutukset ja ihmiselle asettamat haasteet. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (Toim.) 2011. Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-Kustannus, 88–109.

## LIITTEET

Liite 1. Lupakysely huoltajille

Liite 2. Alkukysely nuorten vanhemmille ja huoltajille

Liite 3. Alkukysely nuorille

Liite 4. Loppukysely nuorten vanhemmille ja huoltajille

Liite 5. Nuorten loppuhaastattelukysymykset

Lupakysely huoltajille

Hei, nuorten huoltajat!

Olemme toisen vuoden sosionomi-opiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta.

Olemme tekemässä opinnäytetyötä kuntouttavasta hevostoiminnasta ja sen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyömme tilaaja on Hevostoiminta Minteli, joka on sosiaalipedagogiseen ja voimavarakeskeiseen viitekehykseen perustuvaa, kuntouttavaa hevostoimintaa tarjoava yritys Orimattilassa. Opinnäytetyössämme tarkastelemme erityisesti Mintelissä käytettävää MinD-menetelmää ja sen vaikuttavuutta nuorten kanssa tehtävässä työssä.

Tutkimuksessamme haluamme saada selville nuorten mielipiteitä ja kokemuksia hevostoiminnasta, sekä Teidän, huoltajien mielipiteitä toiminnan vaikutuksista nuoriin. Tutkimuksen suoritamme kyselytutkimuksella toiminnan alussa (syksy 2013), keskivaiheilla (talvi 2013–2014) sekä toiminnan lopussa (kevät 2014).

Opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua syksyllä 2014 ja se on julkinen työ. Nuoria ei kuitenkaan voi millään tavalla tunnistaa työssämme, eikä nimiä käytetä. Kaikki työtä varten kerätty kyselymateriaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Toivoisimme, että saisimme Teiltä luvan haastatella lastanne ja että Teillä itsellänne olisi mahdollisuus osallistua tutkimukseen.

Ottakaa meihin rohkeasti yhteyttä, jos haluatte lisätietoa asiasta.  
Ystävällisin terveisin

Soile Halonen ja Marjo Rantanen  
soile.halonen@student.lamk.fi, marjo-riitta.rantanen@student.lamk.fi

Ohjaava opettaja:  
Taina Heininen-Reimi  
taina.heininen-reimi@lamk.fi

Lastani \_\_\_\_\_ (nimi)

\_\_\_\_\_ saa haastatella opinnäytetyöhön

\_\_\_\_\_ ei saa haastatella opinnäytetyöhön

\_\_\_\_\_  
Paikka ja aika

\_\_\_\_\_  
Allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

Alkukysely Mintelin hevostoiminnassa mukana olevien nuorten vanhemmille ja huoltajille

Tällä kyselyllä haluamme selvittää nuorten alkutilannetta ennen hevostoiminnan aloittamista. Seuraavan kyselyn, jolla kartoitamme nuorissa hevostoiminnan myötä tapahtuneita muutoksia, toteutamme tämän toimintakauden päättyessä, toukokuussa.

Vastaukset käsitellään nimettöminä, eikä nuoria voida kyselyiden perusteella tunnistaa. Haastattelulomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

**Kuvailisitteko omin sanoin nuoren tilannetta ennen hevostoiminnan aloittamista.**

Miten nuori selviytyi arkirutiineista?

Millä tavoin nuori suhtautui koulunkäyntiin?

Miten nuori onnistui solmimaan ystävyysuhteita?

Minkälaisena nuori näki omat kykynsä?

Miten nuori suhtautui epäonnistumisiin?

Miten nuori erotti oikean ja väärän?

Miten nuori kykeni osoittamaan tunteitaan?

Minkälaisena nuori koki elämänsä yleisesti?

**Sana on vapaa. Kaikki mielestänne oleelliset asiat, jotka johtivat hevostoiminnan aloittamiseen, kiinnostavat meitä.**

Lomakkeen palautus Minteliin 9.2.2014 mennessä.

Kiitos vastauksistanne!

Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat

Soile Halonen ja Marjo Rantanen

soile.halonen@student.lamk.fi marjo-riitta.rantanen@student.lamk.fi

## Alkukysely Mintelin hevostoiminnassa käyville nuorille

Tällä kyselyllä haluamme saada selville alkutilannettasi ennen hevostoiminnan aloittamista. Seuraavan kyselyn, jolla kartoitamme hevostoiminnan myötä sinussa tapahtuneita muutoksia, toteutamme tämän toimintakauden päättyessä, toukokuussa.

Vastaukset käsitellään nimettöminä, eikä sinua voida kyselyiden perusteella tunnistaa. Haastattelulomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

### **Kuvailisitko omin sanoin tilannettasi ennen hevostoiminnan aloittamista.**

Mitä ajatuksia hevonen sinussa herätti? Oletko ollut aiemmin hevosten kanssa tekemisissä? Pelkäsitkö hevosia?

Miten selviydyit arkirutiineista? Esim. kotityöt, ruokahalu, vuorokausirytmisi jne.? Mikä oli kaikkein hankalinta päivittäisissä toimissa? Miksi?

Miten suhtauduit koulunkäyntiin? Menitkö mielelläsi kouluun?

Miten koulunkäyntisi sujui? Miten pystyit keskittymään tunneilla? Miten selvisit läksyjen teosta ja ryhmätyöskentelystä? Miten tulit toimeen koulukavereiden ja opettajien kanssa?

Miten suhtauduit vieraiden ihmisten tapaamiseen?

Miten onnistuit solmimaan ystävyys-suhteita?

Kykenitkö tarpeen vaatiessa puolustamaan toisten oikeuksia esim. riitatilanteissa kavereiden kanssa?

Miten suhtauduit epäonnistumisiin?

Miten kykenit osoittamaan tunteitasi?

Minkälaisena pidit itseäsi, olemus, ulkonäkö, arvokkuus?

Minkälaisena koit elämäsi yleisesti? Minkälainen oli mielialasi?

Miten suhtauduit tulevaisuuteen?

Mitä haluat kertoa omin sanoin hevostoiminnan aloittamisesta?

Kiitos vastauksistasi!

Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat

Soile Halonen ja Marjo Rantanen



## Loppukysely Mintelin hevostoiminnassa mukana olevien nuorten vanhemmille ja huoltajille

Tämä kysely on jatkoa tammikuussa tehdylle kyselylle. Nyt haluamme selvittää, minkälaisia muutoksia olette havainneet nuorissa sen jälkeen, kun he ovat aloittaneet voimauttavan hevostoiminnan.

Vastaukset käsitellään nimettöminä, eikä nuoria voida kyselyiden perusteella tunnistaa. Haastattelulomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

### **Kuvailisitko omin sanoin nuorissa hevostoiminnan myötä tapahtuneita muutoksia.**

Miten nuori selviytyy nykyisin arkirutiineista?

Millä tavoin nuori suhtautuu koulunkäyntiin?

Miten nuori onnistuu solmimaan ystävyysuhteita?

Minkälaisena nuori näkee omat kykynsä?

Miten nuori suhtautuu epäonnistumisiin?

Miten nuori erottaa oikean ja väärän?

Miten nuori kykenee osoittamaan tunteitaan?

Minkälaisena nuori kokee elämänsä yleisesti?

**Sana on vapaa. Kaikki mielestänne oleelliset asiat, joita olette hevostoiminnan aloittamisen jälkeen huomanneet mm. nuoren käyttäytymisessä, kiinnostavat meitä.**

Lomakkeen palautus Minteliin 24.5.2014 mennessä.

Kiitos vastauksistanne!

Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat

Soile Halonen ja Marjo Rantanen

soile.halonen@student.lamk.fi marjo-riitta.rantanen@student.lamk.fi

## Nuorten loppuhaastattelukysymykset

Oletko huomannut arkirutiinien tai koulunkäynnin muuttuneen jotenkin hevostoiminnan aloittamisen jälkeen?

Oletko huomannut muutoksia suhteessasi vieraisiin ihmisiin tai kaverisuhteiden solmimiseen hevostoiminnan aloittamisen jälkeen?

Onko tunteiden osoittamisessa mielestäsi jotain muutoksia ht:n aloittamisen jälkeen?

Minkälainen on ollut yleinen mielialasi ht:n aloittamisen jälkeen?

Onko sinulla itsetuntoon tai epäonnistumisiin liittyviä muutoksia ht:n aloittamisen jälkeen?

Kuvaile yleisesti kokemuksiasi hevostoiminnasta ja minkälaisia vaikutuksia sinä koet siitä olleen itsellesi? Mikä on parasta?