

Susanna Nenonen

OPINNOLLINEN KUNTOUTUS MIELEN- TERVEYDEN TUKENA

Kuinka hevosten käyttö tukee muutos- ja oppi-
misprosessia?

Opinnäytetyö
Sosionomi

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Susanna Nenonen	Sosionomi (AMK)	2018
Opinnäytetyön nimi		48 sivua
Opinnollinen kuntoutus mielenterveyden tukena Kuinka hevosten käyttö tukee muutos- ja oppimisprosessia?		
Toimeksiantaja		
Pollesta Potkua ry, Ulla Linjama-Lehtinen		
Ohjaaja		
Auli Jungner		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda näkyväksi <i>Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin</i> -kurssin osallistujien näkemykset siitä, kuinka suureksi he arvioivat hevosten vaikutuksen osana kurssin sisältöä ja kuinka paljon he kokivat hevostoiminnan auttaneen heitä pääsemään kohti omia, henkilökohtaisia tavoitteitaan. Opinnäytetyössä vastataan tutkimuskysymyksiin: <i>Millaista hyötyä osallistujat ovat kokeneet saaneensa hevostoiminnasta osana opinnollista kuntoutusta? Millä tavalla osallistujat ovat kokeneet hevostoiminnan vaikuttaneen heihin?</i></p> <p>Kurssi on Pollesta Potkua ry:n järjestämää toimintaa heille, jotka kaipaavat elämäänsä uutta suuntaa. Kurssin sisältö koostui sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta, Mindfulness-harjoituksista, musiikista, keskustelusta sekä kirjoitustehtävistä. Tässä opinnäytetyössä tuodaan näkyväksi nimenomaan kurssilaisten kokemuksia sosiaalipedagogisen hevostoiminnan osuudesta. Käytettyjä menetelmiä olivat kyselylomakkeet, Webropol-kysely, haastattelut sekä oma osallistumiseni kurssille. Vastausprosentti sekä keväällä että syksyllä oli 100 % kurssilaisista.</p> <p>Teoriaosassa on käyty läpi mielenterveyden merkitystä, Green Care -toimintaa, ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä, eläin- ja hevosavusteista toimintaa sekä sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Yhdistyksen toimintaympäristöä kuvatessa on kerrottu Pollesta Potkua ry:n toimintaa ohjaavista taustateorioista; opinnollisesta kuntoutuksesta, sosiaalipedagogiikasta, toipumisorientaatiosta, mindfulnessista sekä Pollesta Potkua ry:n tarjoamasta toiminnasta ja toiminnan arvoista. Tämän työn painopiste on kuitenkin hevostoiminnan arvioinnissa.</p> <p>Työn tutkimusosuudessa kerrotaan kurssin sisällöstä, käydään läpi haastattelujen materiaalia sekä kurssilaisten vastaukset paperilomakkeisiin ja Webropol-kyselyyn. Vastausten perusteella voidaan todeta, että hevosten merkitys osana yhdistyksen tarjoamaa opinnollista kuntoutusta on suuri ja asiakkaat ovat kokeneet hevostoiminnan vaikuttaneen heihin ainoastaan positiivisesti. Hevostoiminnan kerrotaan olleen mm. rauhoittavaa, voimauttavaa, kiinnostavaa sekä onnellisuutta tuottavaa.</p>		
Asiasanat		
opinnollinen kuntoutus, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, mielenterveyden tukeminen		

Author (authors)	Degree	Time
Susanna Nenonen	Bachelor of Social Services	2018
Thesis title Educational Rehabilitation Support for Mental Health – How does Equine Activity Support Change and Learning Process?		48 pages
Commissioned by Pollesta Potkua ry, Ulla Linjama-Lehtinen		
Supervisor Auli Jungner		
Abstract <p>The aim of this thesis is to make the participants of the course named "Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin" aware of how much they evaluate the effectiveness of the course as part of the effectiveness of the horses and how much they felt about horses helping them reach their own goals. In the thesis the research questions are answered: <i>What are the benefits for participants of having been trained in Equine Activity as part of Educational Rehabilitation? How participants have experienced Equine Activity affected by them?</i></p> <p>The course is an activity offered by Pollesta Potkua association for those who want a new direction in their lives. The content of the course consisted of Social pedagogical equine activities, Mindfulness exercises, music, conversation and writing. In this thesis, the participants experiences of social pedagogical equine activities are highlighted. The methods used were questionnaires, Webropol-surveys, interviews and my participation in the course. The response rate was 100% in both, spring and autumn.</p> <p>The theoretical part has examined the importance of mental health, Green Care, the connection between man and nature, animal and horse-assisted activity and social pedagogic equine activities. By describing the functional environment it has been told about the theories which are guiding the activity of the association of "Pollesta potkua". These theories are educational rehabilitation, social pedagogic, the will to recover, mindfulness, function and the values of funktion which "Pollesta potkua" is able to offer. After all rating of equine activity is the focus of this thesis. The section also describes the activities the association provides.</p> <p>The thesis research section describes the course content and review the material of the surveys and interviews. Based on the responses, the importance of equine activities was found to be great for the participants. Equine activity is told to have affected participants only positively. Equine Activity is said to been empowering, happy and interesting.</p>		
Keywords educational rehabilitation, social pedagogical equine activity, support for mental health		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	8
2.1	Mielenterveyden merkitys ja tukeminen	8
2.2	Green Care	9
2.2.1	Toiminnan osaaminen ja eettiset periaatteet	10
2.2.2	Eläinavusteinen toiminta	12
2.2.3	Hevosavusteinen työskentely	12
2.3	Ihminen ja luonto	12
2.3.1	Luonnon vaikutus kognitiivisiin kykyihin	14
2.4	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	15
2.5	Ihmisen ja hevosen yhteys	16
2.6	Kokemuksia hevosten vaikutuksesta ihmiseen	17
3	TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	19
3.1	Opinnollinen kuntoutus ja sosiaalipedagogiikka	19
3.2	Toipumisorientaatio	21
3.3	Mindfulness	22
3.4	Aikaisemmat tutkimukset	23
3.4.1	Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
4.1	Kuvaus kurssin sisällöstä	25
3.2.1.	Arvot	25
3.2.2.	Hiljaisuus ja tekemiseen keskittyminen	26
4.1.1	Hevostoiminta	27
4.2	Osallistujat ja tavoitteet	30
4.3	Käytettävät aineistonkeruumenetelmät	32
5	TULOKSET	33
5.1	Haastattelut	41

5.2 Johtopäätökset	42
6 POHDINTA.....	45
LÄHTEET	47

KUVALUETTELO

kuva 1.

kuva 2.

kuva 3.

kuva 4.

kuva 5.

kuva 6.

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aihe on lähtöisin omasta kiinnostuksestani luonnon ja eläinten hyödyntämisestä hyvinvointia lisäävässä toiminnassa. Luonto ja eläimet, etenkin hevoset, ovat olleet lähellä sydäntäni lapsesta saakka ja olen saanut itse kokea niiden voimaannuttavan ja rauhoittavan vaikutuksen elämässäni. Opintojeni aikana olen hyödyntänyt omaa hevostani työharjoituksissa ja erilaisissa projekteissa ja tehtävissä. Olen saanut sen kautta nähdä, kuinka talliympäristö ja hevoset ovat usein herättäneet positiivisia tunteita ja innostusta eri asiakasryhmissä. Minulle on selvinnyt, että luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä - Green Care -toiminnasta sekä hevosavusteisesta toiminnasta - haluan hankkia itselleni erityisosaamista, jota toivon voivani työelämässä hyödyntää.

Näistä lähtökohdista lähdin etsimään työlleni tilaajaa ja löysin Hyvinkäällä, Knehtilän luomutilan yhteydessä toimivan Pollesta Potkua ry:n ja Ulla Linjama-Lehtisen. Yhdistyksen toteuttama toiminta, jossa yhdistyy dialogisuus, mindfulness, sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä maaseudun ja luonnon hyödyntäminen rauhoittavana ympäristönä, ovat vahvasti tätä päivää ja jatkuvasti kasvava toiminnan muoto.

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä puhutaan nykyään paljon. Vastaani tuli uutinen siitä, kuinka lääkärit Skotlannissa voivat nykyään määrätä reseptillä potilailleen lääkkeeksi esimerkiksi kävelyä luonnossa. Tämä on tiettävästi ensimmäinen kerta, kun lääkäri voi määrätä Iso-Britanniassa potilaalle lääkkeeksi luontokokemuksia.

Luonnossa oleilun terveysvaikutuksia kerrotaan olevan useita. Esimerkiksi ahdistuksen, mielenterveysongelmien, stressin ja verenpaineen laskun kerrotaan olevan todettuja terveyshyötyjä. Onnellisuuden on todettu lisääntyvän sekä sydänperäisiin sairauksiin saatu hyötyä luonnossa vietetystä ajasta. Uutisen mukaan 90 minuuttia päivässä luonnossa tai metsässä viettäen pienentää riskiä sairastua masennukseen. (Fleischer 2018.)

Suomessa on havahduttu siihen, että laajaa maaseutu- ja luontoympäristöämme voi hyödyntää monipuolisiin hyvinvointipalveluihin. Uusien, luontolähtöisten palveluiden tuottamisen tueksi on järjestetty useita hankkeita.

Vuosien 2015-2018 välillä Green Care Finland on järjestänyt valtakunnallisen koordinaatiohankkeen. Hanke sai rahoituksen Euroopan maaseuturahastosta Manner-Suomen maaseudun kehittämissuunnitelman kautta. Hankkeella on ollut merkittävä rooli luontoavusteisen toiminnan käytäntöjen sekä rakenteiden kehittämisenä. Green Care -toiminnalla on todettu olevan paljon annettavaa monelle asiakasryhmälle. Hankkeen avulla on luotu toimintaedellytyksiä tämän toimialan laajemmalle ja ammattimaisemmalle hyödyntämiselle (Vehmasto 2018, 3.)

Hanketta jatkaa Maaseudun hyvinvointiyrittäjyyden koordinaatiohanke; HyvinVoi-koordinaatio. Hankkeen ajankohta on elokuun 2018 - heinäkuun 2021 välillä. Hankkeella edistetään alalla toimijoiden vertaisoppimista ja verkostoitumista. Hanke tekee tiiviisti yhteistyötä sosiaali- ja terveystoimialan kanssa ja järjestää tapaamisia maaseutu- ja luontoavusteisten hyvinvointipalveluiden tuottajille. Tavoitteena on, että kyseisten palveluiden tunnettavuus ja kysyntä kasvaisivat ja alan yrittäjyys lisääntyisi. (HyvinVoi-koordinaatio 2018.)

Green Care Finlandin (2018) sivuilta löytyy luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan liittyviä hankkeita 46 kpl. Näistä osa on käynnissä ja osa jo päättyneitä. Hankkeiden määrästä voi päätellä, että alalla tapahtuu paljon juuri nyt.

Tätä työtä on edeltänyt opinnäytetyö "Pollesta Potkua mielenterveyteen" (Takko 2018), jonka tavoitteena oli selkeyttää Pollen viitekehystä ja auttaa kehittämään toimintaa. Työssä mainittiin tarve jatkotutkimukselle, jossa keskityttäisiin asiakkaiden kokemuksiin kursseista, ja tähän tarpeeseen pyrin opinnäytetyölläni vastaamaan. Tutkimuskohteeni on "Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin" -kurssin osallistujien kokemukset siitä, kuinka heidän mielestään hevostoiminta kurssin sisällössä vaikutti heidän omien tavoitteidensa toteutumiseen.

Tässä työssä käyn läpi jo olemassa olevaa tutkimustietoa hevosten vaikutuksesta ihmisiin ja peilaan kurssilaisten kokemuksia jo olemassa olevaan tietoon. Käytän lähteenä myös omia havaintojani hevosten vaikutuksista erilaisiin kuntoutujiin. Nämä kokemukset olen hankkinut työharjoitteluissani eri asiakasryhmien kanssa ja omaa hevostani hyödyntäen. Työn lopussa analysoin kurssilaisten vastauksia kyselyihin, joiden perusteella olen voinut tehdä johtopäätöksiä. Johtopäätösten pohjalta olen pystynyt työn lopussa esittämään työni tiilajalle kehitysehdotuksia kurssitoimintaan liittyen.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan sanotaan kuuluvan dialogisuuden lisäksi elämyksellisyys, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus. Nämä peruselementit nousevat sosiaalipedagogian teoriasta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perustuu yksilön omaan kokemukseen, jonka kautta hän voi oppia ja oivaltaa asioita. (Sosiaalipedagoginen hevostoiminta 2015.) Toiminnan keskiössä ovat aito läsnäolo sekä ihmisten että hevosten parissa, luonto- ja maalaismiljöössä, jonka vuoksi nostan teoriassa Green Caren sekä ihmisen ja luonnon suhteen keskeiseen osaan.

Green Care -toiminta pitää sisällään laajan valikoiman hyvin erilaisia palveluita ja toimintatapoja. Yhteistä näille palveluille on, että ne ovat luontoon tukeutuvia, hyvinvointia sekä elämänlaatua lisääviä (Jääskeläinen 2017,1; Soini ym. 2011.)

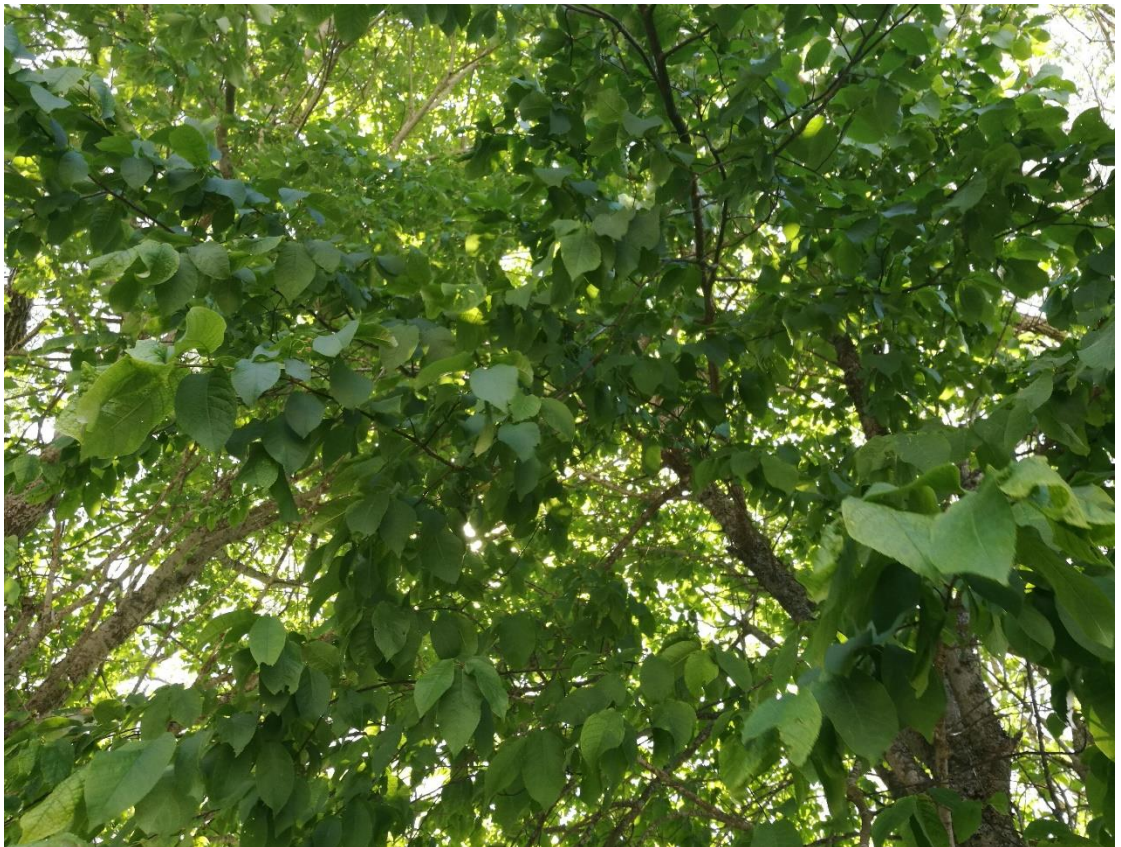
2.1 Mielen terveyden merkitys ja tukeminen

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielen terveys on sellainen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä selviytyä elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään että osallistumaan yhteisönsä toimintaan (Mielen terveysseura 2018).

Mieli voi sairastua samalla tavalla kuin kehokin. Suomen yleisin psyykinen sairaus on masennus. Kuka tahansa voi sairastua psyykiniseen sairauteen, mutta niistä on myös mahdollista toipua täysin. Jokaisen mieli on ajoittain huono, ja tämä on luonnollista ja ohimenevää. Jos tilanne kuitenkin pitkittyy,

siihen kannattaa hakea apua. Puhuminen vaikeistakin asioista on tärkeää (Mielenterveyden keskusliitto s.a.)

Mielenterveyttä voi tukea ja vaalia olemalla tekemisissä toisten ihmisten kanssa, tekemällä asioita, joista nauttii, oppimalla uutta, olemalla utelias elämää kohtaan ja tekemällä hyvää. Oman osaamisen jakaminen ja vapaaehtoisuus työ tuovat hyvää mieltä. (Mielenterveysseura 2018.)



Kuva 1.

2.2 Green Care

Green Care on kansainvälinen käsite, joka on tullut käyttöön sosiaali- ja terveydenhuollon, maatalouden ja matkailun piirissä 2000-luvun alkupuolella. Green Care, suomeksi vihreä hoiva, alkoi, kun maatalousammattilaiset tarvitsivat maatalouden oheen uusia ammatinharjoittamismuotoja. Toimintaa löytyy Euroopasta sekä hieman Britanniaasta ja Yhdysvalloista (Suomi & Juusola 2016, 30; Hassink & Van Diik 2006).

Suomeen vihreä hoiva -ajattelu rantautui vuonna 2008. Tuolloin Maa- ja elintarviketeollisuuden tutkimuskeskus MTT kiinnostui luontolähtöisen toiminnan hyödyntämisestä. Green Care Finland ry on perustettu vuonna 2010. Norja ja Hollanti ovat ovat tunnettuja Green Care -toiminnan uranuurtajamaina. (Suomi & Juusola 2016, 30.)

Green Care on ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä luontoa ja maaseutu ympäristöä apuna käyttäen. Variaatioita eläin- ja luontolähtöisistä menetelmistä on lukuisia. Niitä voivat olla esimerkiksi sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ratsastusterapia, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, ekopsykologian menetelmät sekä maataloilla tapahtuva kuntouttava toiminta. Kaupunkiympäristössä ja sisätiloissa Green Care -menetelmiä voidaan toteuttaa tuomalla elementtejä luonnosta asiakkaan luo sisätiloihin. Green Care -toiminnan vahvuus on, että se soveltuu lähes mille tahansa asiakasryhmälle ja ikäluokalle. Toiminta soveltuu hyvin niille, joille haetaan toiminnallisuutta keskustelun rinnalle tai jotka kärsivät motivaation puutteesta tai tarvitsevat apua uudenlaisten toiminta- tai ajattelutapojen muodostamisessa. Myös asiakkaan kanssa toimivan vuorovaikutussuhteen syntyminen voi helpottua, kun toiminnalla saadaan yhteisiä kokemuksia, jotka vahvistavat keskinäistä luottamusta. Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti. (Green Care Finland ry s.a.)

2.2.1 Toiminnan osaaminen ja eettiset periaatteet

Green Care -toimintaa ohjaavat eettiset periaatteet, jotka tähtäävät ihmisen luontosuhteen vahvistamiseen. Lähtökohtana on ajatus, että ihminen on osa luontoa.

Luonnon arvostaminen - Näkyy siinä, että palveluntarjoaja osaa ottaa huomioon, kuinka toiminta vaikuttaa luontoon. Toiminnan perusta on luontoelementtien hyvinvointia lisäävä vaikutus

Vastuullisuus - Toiminnassa otetaan huomioon kestävä kehitys, luonnon jälkipolville säilyminen, kotimaisuus, paikallisuus, paikallinen kulttuuri ja väestö ja heidän elinkeinomahdollisuutensa. Jokamiehen oikeuksia kunnioitetaan.

Eläinten kunnioittaminen ja suojele – Eläimet eivät ole käyttöesineitä, vaan yhteistyökumppaneita, joiden hyvinvoinnista ja turvallisuudesta on huolehdit-

tava. Eläinsuojelulain asetukset ja vaatimukset tulee olla toiminnassa huomioituna, ja työssään eläimiä käyttävällä täytyy olla riittävät tiedot ja taidot eläinten kouluttamisesta ja huolenpidosta.

Ammatillisuus – Green Care -palveluntarjoaja noudattaa toiminnassaan niin lakeja, asetuksia kuin hyviä tapoja. Hän harjoittaa toimintaansa vastuullisesti ja ollen rehellinen osaamisensa rajoista itselleen ja muille. Hän ylläpitää ja kehittää ammattitaitoaan osallistumalla säännöllisesti alan koulutuksiin ja järjestötoimintaan.

Menetelmien tavoitteellinen käyttö – Toimintamenetelmien on perustuttava tutkimustietoon ja menetelmien ja toimintaympäristön valinnassa on käytettävä erityistä huolellisuutta ja harkintaa. Menetelmiä käyttäessä on kunnioitettava niille erikseen asetettuja ohjeistuksia ja vaatimuksia. Green care -toiminta on aina tavoitteellista ja vastuullista.

Laatu ja turvallisuus – Green Care -palveluntarjoaja tarjoaa asiakkailleen psyykkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa ja palveluita ja työn laatua ja turvallisuutta arvioidaan säännöllisesti.

Yhteistyö toimijoiden kesken – Alalla toimivien keskinäisiä suhteita ja yhteistyötä vaalitaan ja toisten ammattilaisten osaamista arvostetaan.

Asiakassuhde – Ammatilaisen on edistettävä asiakkaansa sellaista osallisuutta, joka lisää hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa oman elämänsä päätöksiin ja toimiin.

Ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen – Asiakkaat on kohdattava tasavertaisina riippumatta heidän etnisestä taustastaan, elämäntilanteestaan, mielipiteistään, sukupuolestaan tai mistään muusta vastaavasta riippumatta. Green Care -ammattilaisen tulee toimia syrjimistä ehkäisevällä tavalla ja vastustaa syrjimistä. Hänen tulee myös ymmärtää asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja olla hyväksymättä väkivaltaa missään muodossa. Ammatilaisen on otettava mahdollisuuksien mukaan huomioon kaikki asiakkaan elämänalueet ja kohtaamaan hänet yksilönä, sekä oman lähipiirinsä ja yhteiskunnan jäsenenä.

Luottamuksellisuus – Asiakassuhteen luottamuksellisuudesta huolehditaan ja salassapitovelvollisuutta noudatetaan. Tietojen luovuttamisessa noudatetaan tietosuojaa koskevaa lainsäädäntöä. (Green Care Finland ry s.a.)

2.2.2 Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteisuus ja eläinavusteinen työskentely (Animal-Assisted Intervention AAI) on kattotermi, johon sisältyvät eläinavusteinen toiminta, eläinavusteinen terapia sekä eläinavusteinen erityisopetus. Eläinavusteisen toiminnan päätar-koitus on tuottaa iloa ja hyvää oloa. Toiminnan ei tarvitse olla tavoitteellista ja sitä voivat harjoittaa myös vapaaehtoiset ja eläinavusteisen toiminnan koulu-tuksen saaneet henkilöt. Toiminta voi olla esimerkiksi koiran kanssa vierailua vanhainkodissa. (Juusola 2016, 139.)

Eläinavusteinen terapia taas on tavoitteellista toimintaa, jota harjoittavalla on oltava asianmukainen koulutus, kuten terveyden tai sosiaalialan asiantuntija, jolla on terapiakoulutus. Terapiaprosessissa eläin on keskeisessä roolissa. Eläinavusteisessa erityisopetuksessa tiettyyn eläinlajiin hyvin perehtynyt tai eläinavusteiseen toimintaan koulutautunut opettaja käyttää opetustyössään apuna eläintä (Juusola 2016, 139.)

Eläinavusteiset menetelmät pitävät sisällään suuren joukon erilaisia eläinten kanssa toteutettavia työtapoja, joiden luonne ja vaativuus vaihtelevat terapeut-tisen, sosiaalipedagogisen ja kuntouttavan välillä (Juusola, 2016, 138).

2.2.3 Hevosavusteinen työskentely

Myös hevosavusteista työskentelyä on monta eri variaatiota. Näitä ovat rat-sastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, hevosavusteinen psykote-rapia sekä EASEL-tunnetaitovalmennus. EASEL-valmennus keskittyy itsetun-temuksen vahvistukseen sekä sosiaalisten tilanteiden tarkempaan ymmärtä-miseen. (Juusola 2016, 138.)

2.3 Ihminen ja luonto

Läpi historian on ihmisen suhde luontoon perustunut pelkoon ja vetovoimaan. Luonto on ollut voiman ja mielenrauhan lähde, jota on palvottu, pelätty ja kun-nioitettu. Luonto on ollut ihmistä suurempi voima, jolle on eri kulttuureissa luotu seremonioita ja rituaaleja sekä pyhiä paikkoja. Esimerkiksi entisaikoina

ovat ihmiset hakeneet käräjille mennessään suolta kuninkaan heiniä, karhunpesästä pieluksia ja ukkosenkiveä, käärineet ne punaisella langalla yhteen ja pitäneet vasemmassa kainalossaan käräjien ajan. Käräjäsaliin mennessään he ovat itsekseen sanoneet: *minä karhuksi, lakimiehet lampahiksi*. (Suomi & Juusola 2016, 33.)

Useiden järvien ja jokien on uskottu olleen pyhiä, sen voi huomata vielä tänäkin päivänä useiden pyhä-alkuisten nimien muodossa (Suomi & Juusola, 2016, 37). Tiedettiin myös hyvin, että metsään saattoi eksyä. Sanottiin, että joutui metsänpeittoon. Metsänpeitto, yliluonnolliseksi koettu eksyminen, on hyvin tunnettu ilmiö Kansantieteellisissä arkistoissa. Kun omaiset huolestuivat metsässä viipyneen puolesta, he ottivat yhteyttä kylän tietäjään. Ajateltiin, että kadonnut harhaili metsänpeitossa. Tietäjä saattoi kutsua kadonnutta esimerkiksi ilmassa kaartuvan juurakon ali huhuillen, tai muita poppakonsteja käyttäen. (Suomi & Juusola 2016, 33.)

Ihmisellä on sisäsyntyinen tarve saada olla yhteydessä luontoon. Ihminen tarvitsee ulkoilmaa, ja luonnossa psyykinen energia voimistuu. Lapsuuden luontokokemukset vaikuttavat merkittävästi siihen, millaiseksi ihmisen persoonallisuus ja luovuus kehittyvät. Retket ja leikit metsässä ovat intensiivistä vuorovaikutusta lapsen psyyken ja luonnon välillä. Tämän päivän 30–40-vuotiaat ovat vielä ikäluokkaa, joka on viettänyt enemmän aikaa luonnossa. He ovat saattaneet viettää kesälomia mökillä, retkeillä ja leikkiä lähimetsissä ja viettää aikaa vanhempiensa kanssa maalla tai vesillä.

Tänä päivänä on yhä enenevässä määrin lapsia, jotka eivät enää tunnista maatilän eläimiä, kuten possua, lammasta tai lehmää, lastenneuvoloiden neurologisen kehityksen arviointitehtävissä. Neuvoloissa on jouduttu ottamaan käyttöön kuvavalikoima leikkikentästä hiekkalaatikoineen ja keinuineen avuksi neurologisen kehityksen arvioinnissa. (Juusola 2016, 7-8.)

Suuri osa ihmisistä on nykyään vieraantunut luonnosta ja omasta luonnollisuudesta. Vaikka ihmisillä on rahaa, teknologiaa, viihdettä ja vapaa-aikaa enemmän kuin aiemmilla sukupolvilla on koskaan ollut, monet potevat silti epämääräistä tyytymättömyyttä hahmottamatta kuitenkaan, mitä he tuntevat

elämästä puuttuvan. Energiaa antava luontoyhteys on kadotettu, ja se on korvattu addiktioilla, viihteellä, maailmanlaajuisella uutisvirralla ja teknologialla. Se voi näkyä ihmisen psyykkisenä pahoinvointina. (Juusola 2016, 7.)

Viime vuosien aikana luonnon psyykkisistä vaikutuksista ihmiseen ja ekopsykologiasta on kiinnostuttu uudella tavalla. Green Care -toimintaa Suomessa ovat tutkineet useat tahot, mm. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL, Tampereen yliopisto, Suomen Akatemia, Luontovarakeskus LUKE ja Maa- ja elintalouden tutkimuskeskus MTT. On todettu, että luonnossa liikkuvilla on jopa puolet vähemmän mielenterveysongelmia. (Juusola 2016, 7.)

Mieltä hoitaa luontoon menemisen lisäksi luontokuvien näkeminen ja ikkunasta luontomaiseman katsominen. Sisälle tuotavat kukat ja viherkasvit hellivät mieltä ja seinille ripustetut luontoaiheiset kuvat ja taulut rauhoittavat katsojaansa. (Juusola 2016,7.) Ympäristöpsykologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoympäristön myönteiset vaikutukset ovat ihmiseen erittäin nopeita. Vaikutukset syntyvät aivoissa ilman tietoista ajattelua. Ympäristöpsykologiassa on noussut evolutionaarinen käsitys siitä, että ihmisen taipumus voida hyvin luontoympäristössä on evoluution kannalta ollut välttämätöntä. Tietyt luontoympäristöt ovat edesauttaneet ihmisten hengissä pysymistä. (Heiskanen & Kailo 2006, 54.)

2.3.1 Luonnon vaikutus kognitiivisiin kykyihin

Jo vuonna 1977 on tutkittu luonnon vaikutusta ihmiseen. Tuolloin Stephen Kaplan on luonut ART-teorian (attention restoration theory), jossa on kartoitettu luonnon ja kognitioiden suhdetta. Kaplan on todennut luonnon vahvistavan kognitiivista suorituskykyä neljällä tavalla:

- **Miljööön muutos** – Aivot valpastuvat ympäristön muuttuessa luontomaisemaan, pois arkisesta elinpiiristä.
- **Luonnosta nauttiminen** – Luonto vaikuttaa ihmisen ihoon, sydämen-sykkeeseen ja lihaksiin. Kauniin maiseman katsominen rentouttaa aivoja.
- **Maiseman avaruus** – Luontomaiseman avautuminen avarana ja harmonisena ihmisen edessä.
- **Yhteensopivuus ja harmonia** – Luonnossa on häiritseviä tekijöitä vain vähän. Suurimmaksi osaksi kaikki on sopuissa keskenään. (Suomi & Juusola 2016, 24; Kaplan & Kaplan 1989.)



Kuva 2. Luonnon harmoniaa Knehtilän luomutilan läheisyydessä

2.4 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan sisältöä ovat kaikki hevosen hyvään huolehtimiseen ja hoitoon kuuluvat päivittäiset tehtävät. Hevosen hyvinvointi on toiminnan keskipisteessä näyttäen toimintaan osallistuvalla henkilöllä ne hyvinvoinnin osa-alueet, joista omakin hyvinvointi koostuu. Näitä ovat terveellinen ravinto, säännölliset ruoka-ajat, puhtaus sekä lepoa ja rasitusta oikeassa suhteessa. Osallistujan oma kokemus toiminnasta on sosiaalipedagogisen hevostoiminnan perustaa. Tärkeä rooli toiminnassa on muilla tallilla olevilla henkilöillä sekä toiminnan ohjaajalla. Vuorovaikutustaitoja opetellaan muiden ihmisten lisäksi hevosen kanssa. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa voi ohjata koulutuksen käynyt sosiaali-, terveys-, liikunta- tai opetusalan ammattilainen, jolla on jo ennestään vankka kokemus hevosista. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajan pätevyyden saa suoritettuaan 25 opintopisteen laajuisen ammatillisen täydennyskoulutuksen. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry 2015.)

Hevonen pystyy hälventämään ihmisen horisontaalista aikakäsitystä ja saa hänet olemaan läsnä juuri tässä hetkessä. Kun ajatukset ja keho keskittyvät vain juuri nyt tapahtuvaan, se mahdollistaa terapeutin vaikutuksen. (Mattila-Rautiainen 2010, 12.)

2.5 Ihmisen ja hevosen yhteys

Mikäli hevostoimintaan osallistuvan on mahdollista valita itse hevonen, jonka kanssa toimia, hän todennäköisesti valitsee hevosen, joka jollain tapaa peilaa häntä itseään. Hän voi tuntea yhteenkuuluvuutta vetäytyvän hevosen kanssa - se voi peilata esimerkiksi sitä, millaiseksi masentunut ihminen itsensä kokee. Toisaalta taas hän voi viehättyä vahvaan, kauniiseen ja kontaktinhakuiseen hevoseen. Kyseiset piirteet voivat olla jotain sellaista, jota hän kaipaa itselleen tai on kokenut menettäneensä (Purola 2011, 178, Mattila-Rautiainen teoksessa 2011.)

Niin sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa, kuin ratsastusterapiassakin on tärkeää, että hevonen on työhönsä hyvin soveltuva ja turvallinen. Masennukseen liittyy vaikeita tunteita, kuten toivottomuutta, ahdistusta ja kenties piilotettua vihaa. Näiden tunteiden kohtaaminen ja kannattelu kuormittavat ihmisterapeuttiakin, mutta tällainen tunneilmapiiri on raskasta myös hevoselle. Senkin takia toimintaan käytettävän hevosen on tärkeää olla hyvin koulutettu, toimintaan hyvin sopiva ja sen fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehditaan hyvin. (Purola 2011, 178, Mattila-Rautiainen teoksessa.)

Hevosten parissa oleminen stimuloi piilotajuntaa parantaen verbaalista itseilmaisua. Psykoanalyttisesta kulmasta ajateltuna psyykkinen vastarinta alenee ja mielle yhtymät pystyvät kulkemaan vapaammin. Toiminnallisuus, joka liittyy talliin ja ulkoilmaolosuhteisiin sekä hevosten kanssa olemiseen, tukee vapautunutta vuorovaikutusta.

Ratsastusterapeutina toimiva Marja-Leena Yrjölä kertoo Mattila-Rautiainen teoksessa (2011, 94, 96) omasta kokemuksestaan, kuinka hän on todennut esteitten asiakkaiden puhuvan vaikeistakin asioista huomattavasti helpommin maastossa hevosen selässä kuin vastaanottohuoneessa. Hän kertoo myös

asiakkaasta, joka kärsi pahasta ahdistuksesta kuormittavan elämänmuutoksen takia. Asiakkaan siveltyä hevosta käsillään hänen ahdistuksensa hävisi ja mielensä rauhoittui täysin.

2.6 Kokemuksia hevosten vaikutuksesta ihmiseen

Sosiaalipedagogista hevostoimintaa käsitteleviä opinnäytetöitä on lukuisia. Kokemukset ovat olleet monessa työssä samansuuntaisia. Kunnari (2016, 35–36) toteaa opinnäytetyössään asiakasryhmän hyötynneen hevostoiminnasta siten, että he kokivat saaneensa toiminnasta rohkeutta ja jäämäkkyyttä. Ettei tarvinnut pyydellä anteeksi olemassa oloaan ja istua nurkassa. Jokaisella oli oikeus osallistua toimintaan – samoin jokaisella on oikeus olla toimijana omassa elämässään. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta onnistui ravistelemaan luutuneita rooleja, joihin omassa elämässä oli saattanut jäädä jumiin. Esimerkiksi jos ei omassa elämässään kyennyt tekemään aloitteita, hevostoiminnassa aloitteellisuus heräsi.

Yleisesti tunnettu ilmiö hevosihmisten kokemuksena on energian lisääntyminen ja väsymyksen väheneminen hevosten parissa aikaa vietettäessä. Voi olla jopa niin, ettei tähän vaikutukseen aina tarvita edes hevosta, vaan pelkkä talliympäristö pystyy saamaan aikaan saman vaikutuksen. Tallissa voi kokea ajattomuuden ilmapiirin. Hevoset elävät niin sanotusti vertikaaliajassa - tässä ja nyt. Kun voi keskittyä pelkkään nykyhetkeen, mahdollistaa se syvän psykisen levon. Tämä tila muistuttaa leikkimiseen uppoutuneen lapsen tilaa. Väsyneessä, masentuneessa tai kroonisista kivuista kärsivässä ihmisessä voi tapahtua hämmästyttävä muutos, kun hän siirtyy talliympäristöön. Olemus voi muuttua pirteäksi ja elämäniloiseksi, ja kivut voivat hetkeksi unohtua (Yrjölä, Mattila-Rautiaisen mukaan 2011, 92.)

Olen saanut itse nähdä saman vaikutuksen viedessäni työharjoittelussa kuntoutujia tutustumaan hevoseeni. Rollaattorilla erityisen varovasti ja arasti liikunut, nuorehko nainen etenikin tallilla reippaasti ja sujuvasti paikasta toiseen, vaikka tallissa oli korkeita kynnyksiä ja muita hankalampia paikkoja ylitettäväksi. Myös kivuista ja vaivoista puhuminen unohtui tallikäynnin ajaksi, kun paikka kirvoitti muistelemaan omia hevoskokemuksia muutamaa vuotta aiemmin.

Toinen esimerkkini on kroonisesta väsymysoireyhtymästä kärsivä nuorehko mies. Hänellä oli hankaluuksia päästä edes poistumaan asunnostaan, koska hän koki sen uuvuttavan hänet niin pahasti ja pitkäksi aikaa. Hän kuitenkin rakasti luonnossa liikkumista ja eläimiä, ja nämä elementit virkistivät häntä silmin nähden. Ehdotin tälle miehelle tallilla käyntiä, johon hän myöntyi. Tallilla kiertelimme katselemassa hevosia, ja hän sai harjata, taluttaa ja syöttää omaa hevostani. Olemuksen virkistyminen oli huomattavaa. Vaikka hän kertoikin esimerkiksi harjaamisen käyneen väsyttämään häntä, jaksoi hän kuitenkin kävellä pitkiäkin matkoja hevosta taluttaen. Yhtä pitkiä matkoja en ollut hänen nähnyt kävelleen kaupunkiympäristössä. Kyseinen mies innostui hevosista ja talliympäristöstä siinä määrin, että järjestimme hänelle sinne myös toisen käynnin, jonka aikana jaksaminen oli vielä ensimmäistä kertaa parempi. Hänessä oli nähtävissä iloa ja energiaa. Hevosen hänelle suoma huomio ja taluttaessa seuraaminen olivat hänelle merkittäviä kokemuksia.

Kolmantena esimerkkinä mukanani tallilla oli kuuden hengen ryhmä, jolloin sain huomata arkojen ja syrjään vetäytyvien henkilöiden olevankin yllättäen tallilla rohkeita ja puheliaampia kuin muussa ympäristössä. Hevosen taluttaminen ja se, miten iso eläin tottelee kevyitä ja pieniä eleitä, oli jälleen merkityksellinen kokemus osallistujille. Jokaisen mainitsemani esimerkin osallistujat kertoivat parasta olleen se, kun sai syöttää hevosta. Pienet asiat ovat tärkeitä.

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan on todettu useassa yhteydessä vaikuttavan hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä lisäävästi. Kattilakoski (2016, 1) on pro graduissaan tarkastellut sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuuksia osana nuorten sosiaalipalveluita. Tutkimuksessa on todettu sosiaalipedagogisen hevostoiminnan olleen tehokas tukimuoto syrjäytymisvaarassa olleille nuorille, mutta tutkimukseen haastateltujen sosiaalipedagogista hevostoimintaa tarjoavien toimijoiden mukaan toiminnassa on myös haasteita.

Haasteet ilmenevät toiminnan määrittelyssä, verkostoitumisessa ja toiminnan tunnettavuuden parantamisessa. Keskustelua on herättänyt esimerkiksi uusi sosiaalihuoltolaki sekä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan rooli sosiaalipal-

veluissa. Pohdintaa on ilmennyt myös siitä, onko sosiaalipedagoginen hevostoiminta todella kuntoutusta, vaikka se nähdään kuntouttavana toimintana. Yhteistyö Kelan kanssa on noussut pohdinnoissa keskeiseksi asiaksi. Monen toimijan mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta tukimuotona on huono, koska toiminnan ei katsota kuuluvan sosiaalipalveluihin, eikä se näin ollen kuulu Kelan korvattaviin sosiaalipalveluihin. Toiminnan uskottavuutta ja vaikuttavuutta olisi tärkeää saada lisättyä siinä määrin, että se pääsisi osaksi sosiaalipalveluita. Toimijat kertovat haastatteluissa, että sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla olisi tärkeää olla selkeä, yhtenäinen teoriapohja ja toimintatavat. Näillä olisi tärkeä osa toiminnan tunnettavuuden parantamiseen, vakiinnuttamiseen ja vaikuttamiseen. (Kattilakoski 2016, 40-41.)

3 TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Pollesta Potkua ry:n tarkoitus on edistää mielenterveyttä ja tukea kuntoutumista sosiaalipedagogista hevostoimintaa käyttäen. Tavoitteena on lieventää ja ehkäistä mielenterveyssyistä aiheutuvaa syrjäytymistä. Muita asiakasryhmiä ovat sosiaalialan ammattilaiset sekä ihmiset, jotka haluavat prosessoida elämänsä erilaisten vastoinkäymisten, kuten uupumuksen, kiusatuksi tulemisen ja elämänhallinnan vaikeuksien vuoksi. Yhdistyksen periaatteita ovat dialoginen jakaminen, toisen kuunteleminen, kannustaminen ja kunnioittaminen. Toiminnasta kerrotaan, ettei se ole terapiaa, mutta se voi tukea terapiaa. (Pollesta Potkua ry 2018.) Yhdistys on Green Care Finlandin jäsen (Linjama-Lehtinen 2018).

Pollesta Potkua ry:n tarjontaan kuuluvat leirit eri teemoilla, kuten mindfulness, jooga ja kohtaaminen, ratsastustunnit ja opetus hevosten hoitamiseen, yksityistilaisuudet, kuten syntymäpäivät ja perhepäivät tallilla, työhyvinvointipäivät sekä erilaiset koulutukset, luennot ja kurssit. Yhdistyksellä on käytössään neljä islanninhevosta ja yksi shetlanninponi. (Pollesta Potkua ry 2018.)

3.1 Opinnollinen kuntoutus ja sosiaalipedagogiikka

Pollesta Potkua ry:ssä käytetään kurssitoiminnalle termiä opinnollinen kuntoutus. Termi tarkoittaa asiakkaan asemaa opiskelijana. Toiminnassa mukana

oleva opiskelee itselleen elämäntaitoja, jotka vahvistavat häntä ja antavat hänelle työkaluja selvitä oman elämänsä haasteista. Työni tilaaja käyttää esimerkkinä kosken laskua: ”*Jos elämä on kuin koski, jonka kuohuihin emme voi vaikuttaa, on opinnollisen kuntoutuksen tehtävä antaa ihmiselle keppi, jolla pitää vene paremmin tasapainossa kuohujen keskellä*” (Linjama-Lehtinen 2018.) Asiakas nähdään aktiivisena toimijana, joka sopii hyvin tämän ajan henkeen ja osallisuuden korostamiseen.

Miten opinnollinen kuntoutus sitten eroaa esimerkiksi osallistavasta työotteesta? Kurssille osallistuu kuntoutujia, jotka tulevat opiskelemaan taitoja, joiden avulla voi selviytyä elämän karikoista hieman helpommin. Kurssi on jo muotona opinnollinen, sinne tullaan opiskelemaan uusia taitoja ja kurkottamaan kohti omia tavoitteita.

Heta Odoumunhou (2013) on kirjoittanut pro gradun opinnollisesta mielenterveyskuntoutuksesta tapaustutkimuksen muodossa. Kurssi oli nimeltään *Ole muutos, jonka haluat nähdä*, ja se oli Pollesta Potkua ry:n järjestämä. Hän toteaa, ettei opinnollisesta mielenterveyskuntoutuksesta ole juurikaan tietoa saatavilla, vaikka samoja opinnolliseksi luokiteltavia menetelmiä onkin mielenterveystyössä käytetty. Esimerkkinä mainitaan Elisabeth Been ja Ian S. Martinin tutkimuksesta, että aikuiskoulutuksessa on 1990-luvulla alettu kiinnostumaan mielenterveystyöstä kasvatuksellisenä asiana. Tuolloin aikuiskasvatuksessa ammattilaisena toimineet ovat halunneet tarjota enemmän koulutusmahdollisuuksia mielenterveysongelmista kärsiville. Esille on haluttu tuoda myös jo mielenterveystyössä käytettyjä opinnollisia menetelmiä. Kansalaisjärjestöjen ja terveydenhuollon mielenterveystyössä on käytetty esimerkiksi luovaa kirjoittamista, harjaannutettu kädentaitoja, käyty erilaisissa keskusteluryhmissä sekä kursseilla, joilla voi lisätä itsetuntemustaan. Been ja Martinin tutkimuksen mukaan edellä mainittuja ei haluta nimittää koulutukseksi, koska sen pelätään tuovan ikäviä mielikuvia ja karkottavan asiakkaita. (Odoumunhou 2013, 7; Bee ja Martin 1997.) Toisaalta Odoumunhou (2013, 8) viittaa Vilkkumaahan (2006, 67) jonka mukaan opinnollinen kuntoutus on saanut Suomessa alkunsa vuonna 2002 Parlamentaarisen aikuiskoulutuksen työryhmästä. Siinä on mukana vahvasti ajatus elinikäisestä oppimisesta ja halusta

kiinnittää huomio aikuisten motivointiin, mahdollisuuteen kehittää itseään ja koulutuksellisen tasa-arvon toteutumiseen.

Sosiaalipedagogiikka on teoriaa ja käytäntöä, joka kohdistuu ihmisten arkeen. Sosiaalipedagogiikan avulla voidaan auttaa ihmistä hänen ponnisteluissaan saada elää parempaa arkea. Sitä tarvitaan, kun ihmisillä on vaikeuksia löytää omaa paikkaansa yhteiskunnassa tai yhteisössä tai hänen elämänhallinnassaan on ongelmia. Sosiaalipedagogiikassa on pyrkimys ymmärrykseen yhteiskunnan tapahtumista sekä ymmärtää sosiaalisten ongelmien syitä ja vaikutuksia. Yhteiskunnan todellisuuden tarkastelussa painotetaan etenkin näkökulmaa, kuinka se mahdollistaa ihmisen kasvun, persoonallisuuden ja sosiaalisen identiteetin kehityksen ja yhteiskunnallisen toimintakyvyn rakentumisen ja subjektiivisuuden saavuttamisen. Yhteiskunta on yhtä kuin kasvuolosuhteet ihmiselle. (Odoumunhou 2013, 13; Hämäläinen 2001, 52-53, 60 – 61.)

3.2 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio on saanut alkunsa Britanniassa ja Australiassa (Honkala 2017; Nordlin 2017). Siinä painottuvat osallisuus, voimavarat ja merkityksellisyys sekä positiivinen mielenterveys. Se on toimintamalli, joka kritisoi objektiivista ja valtasuhteista hoitoa ja sen aiheuttamaa opittua avuttomuutta ja motivaatio-ongelmia. Toipumisorientaation mukaisesti toimiva ammattihenkilö tukee asiakkaan omaa toimijuutta, edistää osallisuutta ja lisää toiveikkuutta. On tärkeää, että ihminen saa kokea elämänsä olevan mielekäästä. Tähän liittyy tunne kuulumisesta johonkin. Toipumisorientaatioon kuuluu vertaisuuden kokemus, yhteisöllisyys sekä merkitykselliset ihmissuhteet. (Nordling 2016, 1-25.)

Toipumisorientaation kerrotaan olevan vaikuttava vaihtoehto perinteisemmälle mielenterveyskuntoutusorientaatiolle. Toipumisella ei tässä yhteydessä tarkoiteta perinteisen lääketieteen mukaista paranemista taikka paluuta aikaan ennen sairastumista, vaan uuden ja itselle merkityksellisen elämän luomista. Keskeisintä toipumisorientaatioissa on merkityksen löytäminen elämälle ja oman elämäntarinansa hyväksyminen. Toipumisorientaatioon pohjaavilla palveluilla on saatu aikaan merkittäviä tuloksia mm. Britanniassa, Hollannissa,

Tsekeissä ja Tanskassa (Suomen sosiaalipsykiatristen yhdistysten keskusliitto.)

Toipuminen lähtee liikkeelle, kun se on peräisin kuntoutujan omasta tahdosta ja mielenkiinnon kohteista. Usko omiin voimavaroihin vahvistuu, kun huomaa itse onnistuvansa ja pystyvänsä. Toipumisorientaation hoitolinjaukseen kuuluu, ettei haluta lukkiutua diagnooseihin eikä kaavamaisiin hoitokäytäntöihin. Työntekijä ei myöskään asetu kuntoutujan yläpuolelle, vaan tukee hänen identiteettiään ja voimavarojaan. (Honkala 2017; Nordling 2017.)

Toipumisorientaatioon kuuluu mentorointi-tyyppinen toiminta. Vaihtelevat ja monipuoliset lähestymistavat auttavat löytämään uusia tavoitteita. Asiakasta ei käskytetä, vaan ollaan kuin ”ihminen ihmiselle” ja kuljetaan rinnalla, ilman ammattilaisen roolien korostamista (Honkala 2017; Nordling 2017.)

3.3 Mindfulness

Elämässä voi helposti käydä niin, että positiiviset asiat sivuutetaan lähes huomaamatta ja negatiiviset asiat ovat niitä, joihin on helppo jäädä vellomaan. Voi tapahtua niin, että elämä lipuu ohi ilman, että ymmärrämme, mikä elämäsämme on meille todella tärkeää. Tässä apuna voi toimia mindfulness. Mindfulnessin avulla voi rauhassa tarkastella ja nimetä omia, kenties salattuja tunteitaan, ja sen avulla voi ratkoa ongelmia niin henkilökohtaisissa kuin työhön liittyvissäkin ihmissuhteissa. Sen avulla voi päästä irti vahingollisesta, negatiivisesta ajatuskierteestä ja opetella uutta, positiivisempaa tapaa ajatella. Mindfulness voi parhaimmillaan parantaa ihmisen kokonaisterveyttä ja vähentää masennusta ja ahdistusta. (Psychology today 2018.)

Mindfulness auttaa keskittymään ja toipumaan häiriötekijöistä nopeammin. Hyväksyvä ja tietoinen läsnäolo auttaa saamaan kehon ja mielen tunnereaktiot paremmin hallintaan. Sen avulla voi oppia paremmin pysähtymään, pitämään taukoja sekä valitsemaan parempia vastauksia erilaisissa tilanteissa. Mindfulness voi tarjota helpotusta stressiin, kroonisiin kipuihin, ahdistuneisuuteen, uupumukseen, vatsavaivoihin sekä korkeaan verenpaineeseen. Vaikutukset perustuvat siihen, että kehon ja mielen toimiessa hyvässä yhteistyössä,

stressinhallinta ja rentoutuskyky lisääntyvät. Itsensä hyväksyminen juuri sellaisena kuin on auttaa rentoutumaan nykyhetkeen. Tämä auttaa palauttamaan ilon takaisin elämään ja helpottamaan ihmissuhteita (Pennanen 2018.)

3.4 Aikaisemmat tutkimukset

Pollen toiminnasta on tehty kaksi pro gradua sekä yksi opinnäytetyö. Ensimmäinen työ on vuonna 2013 valmistunut Heta Odoumonhoun pro gradu "Muutoksen avaimet" Turun yliopistosta. Työ on tapaustutkimus Pollesta potkua yhdistyksen ja KSL-opintokeskuksen yhteistyössä järjestämästä opinnollisesta mielenterveyskuntoutuksesta. Odoumonhou keskittyy työssään erityisesti kuntouttavaan musiikkitoimintaan sekä vastaa tutkimuskysymyksiin "Mitä merkityksiä kuntoutumiselle annettiin kyseisellä kurssilla?" sekä "Miten kurssi toimi kuntoutumisen tukena?" (Odoumonhou 2013.)

Toisena työnä on valmistunut vuonna 2018 Mari Takon opinnäyte nimeltä "Pollesta Potkua mielenterveyteen." Takon työn tavoitteena oli selkeyttää Pollen toiminnan viitekehystä ja tuottaa tietoa toiminnan kehittämiseksi. Takon tutkimuskysymykset olivat "Mihin viitekehukseen pohjautuu Pollesta Potkua ry:n toiminta?", Miten Pollesta Potkua ry edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia?" sekä "Miten Pollesta Potkua ry:n toimintaa voidaan kehittää?"

Uusin valmistunut työ on Tarja Mouhin pro gradu Lapin yliopistosta vuonna 2018. Mouhi tarkastelee tutkielmassaan luontolähtöisen toiminnan merkitystä masennuksesta toipumisessa ja sen merkitystä ihmisen toimijuudelle. Mouhin tutkielman viitekehys pohjautuu toimijuuden modaaliteettiteoriaan ja empowerment-teoriaan. (Mouhi 2018, 1.)

3.4.1 Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin

Tutkimuskohteenani ovat *Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin* -nimisen kurssin osallistujat. Selvitän haastattelemalla ja kyselylomaketta käyttäen heidän kokemuksensa siitä, kuinka heidän mielestään hevosten käyttäminen osana Pollesta Potkua ry:n tarjoamaa opinnollista kuntoutusta on vaikuttanut

heihin ja heidän asettamiinsa tavoitteisiin kurssia kohtaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kurssin osallistujien omia vaikutuksen kokemuksia ja vastata tutkimuskysymyksiin:

Millaista hyötyä osallistajat ovat kokeneet saaneensa hevostoiminnasta osana opinnollista kuntoutusta?

Millä tavalla osallistajat ovat kokeneet hevostoiminnan vaikuttaneen heihin?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kurssi toteutettiin toukokuussa 2018 neljänä peräkkäisenä keskiviikkona. Osallistuin itse kurssin jokaiselle tapaamiskerralle. Kurssin yksi tapaamiskerta kesti 6-7 tuntia. Kurssilla oli kahdeksan paikkaa, mutta ilmoittautuneita oli neljä. Heistä yksi perui viime hetkellä tulonsa. Lisäksi yksi kurssilainen keskeytti kahden tapaamiskerran jälkeen. Toiseksi viimeisellä kerralla yksi kurssilainen oli poissa ja paikalla vain yksi ilmoittautunut. Viimeisellä kerralla paikalla olivat molemmat loppuun jatkaneet kurssilaiset.

Kurssille ilmoittautuneiden lisäksi paikalla olivat sosionomiopiskelija, joka oli parhaillaan tekemässä työharjoitteluaan Pollesta Potkua ry:ssä, vapaaehtois-työntekijä, joka oli ottanut päävastuun hevostoiminnasta, sekä Ulla Linjama-Lehtinen. Kaikki kolme antoivat kurssille oman panoksensa ohjaajina. Kurssin henkeen kuuluva yhdenvertaisuus ja toipumisorientaation viitekehys tarkoitti käytännössä sitä, että myös ohjaajan roolissa olevat osallistuivat kurssiin omine tavoitteineen. Kurssilla ei ollut käytössä perinteistä ohjaaja–ohjattava-setelmaa.

Haastateltavanani oli käytännössä kolme kurssille osallistunutta sekä sosionomiopiskelija, joka otti kurssilaisen roolin omine tavoitteineen ja työskenteli niitä kohti. Näin sain neljä täytettyä paperilomaketta heti kurssin päätyttyä. Edellä mainittujen lisäksi lokakuussa tekemääni Webropol-kyselyyn vastasi yksi henkilö, joka oli käynyt saman kurssin kesällä 2017. Kummankin toteutetun kyselyn vastausprosentti oli 100 %.

4.1 Kuvaus kurssin sisällöstä

Tämä osio pitää sisällään kerronnallista kokemusta kurssin sisällöstä, johon olen sisällyttänyt myös omia huomioitani ja kokemuksiani kurssilta.

Kurssin sisältö koostui keskimäärin puoliksi hevostoiminnasta ja puoliksi muusta sisällöstä. Muu sisältö oli mindfulness-harjoituksia, keskustelua, kokemusten jakamista, voimauttavan musiikin kuuntelua, menetelmäkorttien käyttöä sekä kirjoitustehtäviä. Koska työni tarkoitus on keskittyä siihen, kuinka vaikuttavana ja merkittävänä osana asiakkaat ovat kokeneet hevostoiminnan, käyn muun toiminnan läpi ainoastaan siltä osin, jonka koen olevan oleellista kurssin sisällön hahmottamiseksi. Toiminnan arvot ja mindfulness ovat olleet merkittävänä osana myös hevostoimintaa ohjaten läsnäoloon ja hiljaisuuteen hevosten parissa.

3.2.1. Arvot

Kuten jo mainittu, yhdenvertaisuus on "Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin" -kurssilla perusperiaate. Kaikki paikalla olevat ovat yksilöitä, joilla jokaisella on oma elämäntarinansa. Parhaimmassa tapauksessa jokainen voi oppia toiseltaan uuden näkökulman tai havaita jotain uutta. Pollesta Potkua ry:n toiminnan ydin on dialogisuudessa, eli aidossa kohtaamisessa. Samoista perusasioista kumpuavat sosiaalipedagogisen hevostoiminnan periaatteet.

Kuuntelu, kunnioitus ja kommentoimattomuus olivat periaatteita, joiden tärkeyttä korostettiin useaan otteeseen. Kommentoimattomuus tarkoitti sitä, ettei toisten kertomaa esimerkiksi kuulumiskierroksella kommentoida. Tämä tuntui osasta vaikealta, myös minusta itsestäni, koska olin ensimmäistä kertaa kyseisessä tilanteessa ja opitut käyttäytymismallini pyrkivät pintaan.

Yksi kurssilaisista toi esiin mielipiteen, että pitää kommentoimattomuutta loukkaavana käytöksenä. Itse ymmärsin hyvin tämän kurssilaisen kannan, mutta myös vasta-argumentin sille: Kommentoimalla viemme toisen sanomaa johonkin tiettyyn suuntaan, otamme tavallaan tilanteen haltuun itsellemme ja rajoitamme kertojan vapautta viedä kertomustaan haluamaansa suuntaan.

On myös vaara, että kommentointien vuoksi kertookin epähuomiossa enemmän kuin todella haluaisikaan, ja tämä voi tehdä olon ikäväksi. (Linjama-Lehtinen 2018.)

Pollesta Potkua ry:n toiminnan kerrotaan olevan mielenterveyttä tukevaa toimintaa. Linjama-Lehtinen (2018) toteaa, että meillä jokaisella on mielenterveys. Osallistujalla ei siis tarvitse olla mielenterveydellisiä ongelmia tai diagnoosia, vaan toiminta tukee mielen terveenä pysymistä. Toisaalta, kun mainitaan toiminnan tukevan mielenterveyttä, se voi madaltaa osallistumisen kynnystä heillä, joilla mielenterveyden ongelmia on.

Pollesta Potkua ry:n toiminta tarjoaa mielenterveyttä suojaavia tekijöitä kanssakäymisen, uuden oppimisen, oman osaamisen jakamisen ja mahdollisen vapaaehtoistyön kautta.

3.2.2. Hiljaisuus ja tekemiseen keskittyminen

Esimerkkinä läsnäoloon ja rauhaan virittäytymisestä kerron erään aamupäivän aikana tekemämme harjoituksen. Kyseessä oli mindfulness-harjoitus, jossa rentouduimme ja keskityimme lopulta kuvittelemaan mielessämme eteemme pallon, jonka lopuksi väritimme haluamallamme värillä. Yksi kurssilainen koki harjoituksen vaikeaksi ja hieman ahdistavaksi, toinen taas kertoi lähes nukahaneensa. Kolmas ei erityisesti kommentoinut harjoitusta. Oma kokemukseni harjoituksesta oli rauhoittava ja koin päässeeni sillä kohti tavoitteena ollutta rauhoittumista ja juuri meneillään olevassa hetkessä elämistä.



Kuva 3.

Toinen esimerkki keskittymisestä läsnäoloon oli eräänä iltapäivänä hevosten kanssa. Ulla ohjeisti meitä, ettemme enää keskustelisi siinä vaiheessa, kun menemme harjaamaan hevosia. Omaksi häpeäkseni tämä oli minulle vaikea paikka, ja unohdin ohjeistuksen itse. Ulla neuvoi huomioimaan asian ja sitten jättämään sen, ilman sen suurempaa häpeää. Paluu hiljaisuuteen ja keskittymiseen. Hiljaisuudessa hevosten harjaaminen toi tilanteeseen erityisen harmaan ilmapiirin ja rauhoitti omaa mieltäni. Tämä harjoitus herätti sekä kritiikkiä että kiitosta kurssilaisilta. Siihen voinee vaikuttaa ihmisen luonne. Luonnostaan puheliaalle tilanne voi olla hankala, kun taas ujolle voi olla helpottavaa, kun ei tarvitse keksiä puhuttavaa.

4.1.1 Hevostoiminta

Kurssi koostui niin, että aamupäivisin teimme muita tehtäviä ja iltapäivät olivat hevostoimintaa. Kun iltapäivisin siirryimme hevosten pariin, hoidimme ensin tarvittaessa karsinoiden ja tarhojen siivoukset. Hevosille annettiin myös vettä ja heinää. Työt jaettiin niin, että jokainen sai tehdä sitä, mihin halusi osallistua. Mihinkään toimintaan osallistuminen ei ollut pakollista. Itse huomioin hevostoiminnan vapauttavan keskinäistä kommunikointia. Kaikkia meitä läsnäolijoita yhdisti rakkaus ja kiinnostus hevosia kohtaan. Puheenaiheita tuntui riittävän.

Hevoskokemusten jakaminen tuli luonnostaan, kun ympärillä oli samanhenkisiä ihmisiä.

Kurssin aikana kävi myös niin onnellisesti, että kantavana ollut tamma varsoi ensimmäisen ja toisen tapaamiskerran välillä. Näin osallistujat pääsivät näkemään viimeisillään olevan tamman, arvuuttelemaan syntymäajankohtaa ja varsan sukupuolta sekä seuraamaan pikkuvatsan kasvua vielä kolmena viikkona. Varsan katseleminen ja seuraaminen kuului jokaisen kolmen kerran ohjelmaan. Yhdessä rakensimme kujan tarhasta laitumelle, jota pitkin tamma talutettiin, ja varsa pystyi näin turvallisesti siirtymään paikasta toiseen, liikennöidyn tien lähistöllä. Yhtenä kertana vietimme ruokataukomme viltillä nurmikolla, tamman ja varsan touhuja seuraten.



Kuva 4. Tritla ja varsa. Viikon ikäinen islanninhevosvarsa nukkuu auringossa. Emä Tritla valvoo vieressä varsansa unta.

Ratsastusta kurssilla oli kolmena kertana. Ensimmäinen kerta oli kentällä, jolloin mukana oli kaksi hevosta ja ratsastajia neljä. Osallistuin itse tähän tehtävään myös. Jakauduimme pareittain, toinen ratsasti ensin ja toinen talutti hevosta. Tehtävänä oli rentoutua ja hiljentyä aistimaan ympäristöä ja sitä, miltä hevosen selässä tuntui istua. Taluttaja huolehti hevosen ohjaamisesta tai pai-

kallaan pysymisestä ja siitä, että selässä oleva sai rauhan keskittyä vain rentoutumaan ja aistimaan ympäristöä. Halutessaan selässä sai olla silmät kiinni. Parinani ollut kurssilainen koki tämän huonoksi ja oli mieluiten silmät auki. Silmien sulkeminen tuntui huojuttavan häntä liikaa. Itse koin silmät kiinni ratsastamisen erittäin rentouttavana ja miellyttävänä. Mutta huomioitavaa on, että itse ratsastan säännöllisesti tälläkin hetkellä, parini oli ollut viimeksi hevosen selässä kauan sitten. Hevosen liikkeeseen mukautuminen vaatii totuttelua tauon jälkeen.

Toisella ratsastuskerralla meitä oli paikalla vain yksi kurssilainen, sosionomiopiskelija kurssilaisen roolissa ja minä ohjaajan roolissa. Harjoittelimme tunnistamaan kehon liike-energiaa, ohjaamaan hevosta mahdollisimman pienin avuin ja rentoutumaan selässä. Käytössä meillä oli yksi hevonen, jolla opiskelija ja kurssilainen vuorottelivat minun taluttaessa ja ohjeistaessa tehtävissä. Teimme pysähdyksiä ja liikkeelle lähtöjä mahdollisimman vähäeleisesti. Tämä oli erityisen mieluisaa toiselle osallistujalle, koska hän ei ollut pitkään aikaan tekemään mitään ratsastuksellisia tehtäviä hevosen kanssa. Lopuksi kannustin taas kokeilemaan silmät kiinni selässä olemista, mikäli se tuntui hyvälle. Toiselle osallistujalle tämä oli se mieluisin osuus, josta oli mainittu myös kirjallisessa palautteessa:

“Oli hieno kokemus ratsastaa silmät suljettuna, ilman satulaa (talutus). Luotin hevoseen, luotin taluttajaan, ja ennen kaikkea luotin itseeni; jos pysyn rentona ja antaudun hevosen liikkeeseen mukaan, en tipu tai heilu kyydissä. Hengittelin rauhassa ja annoin kehon ja mielen rentoutua. Se oli ihana kokemus. Nyt olen kyseisen hevosen kanssa “läheisempi” ja meillä on yhteys.”



Kuva 5. Maastossa. Kolmas ratsastuskerta oli pieni maastolenkki Knehtilän luomutilan ympäri. Tällä kerralla ainoa tehtävä oli olla puhumatta ja keskittyä vain nykyhetkeen ja ympäristöön.

Viimeisellä tapaamiskerralla harjoiteltiin jälleen hiljaisuutta ja ympäristön havainnointia lyhyen maastolenkin muodossa. Osa ratsastaen, osa kävelen hevosten vieressä. Itse keskityin tällä kertaa seuraamaan hieman kauempaa ja valokuvaamaan. Iltapäivä oli varattu kyselylomakkeiden täyttämiseksi sekä haastatteluille, jotka kävin kahden kesken jokaisen kanssa vuorotellen.

4.2 Osallistujat ja tavoitteet

Huomioin tässä työssäni kurssille ilmoittautuneiden tavoitteet ja niiden toteutumisen. Lisäksi haastattelin sosionomiopiskelijaa ja käytin materiaalina myös hänen tavoitteitaan ja niiden toteutumisia. Sain Webropol-kyselyyn vastauksen myös henkilöltä, joka on käynyt vuonna 2017 saman kurssin. Kaikki osallistujat vastasivat molempiin kyselyihin.

Osallistujien nimeämät tavoitteet kurssille olivat:

- **Vastaaja 1:** Jännityksen helpottaminen ryhmissä, että saisi onnistumisen kokemuksia, selvittää mitä hevoset voisivat hänelle kertoa, selkiyttää tulevaisuuden työkuviota (uskaltaako lähteä siihen suuntaan mikä tuntuisi oikealta ja kiinnostavalta, vai jäädäkö taustalle) saada hevosista valokuvia, hyviä kokemuksia.
- **Vastaaja 2:** Että hevoset tulisivat kuulumaan elämään myös kurssin jälkeen ja huolehtia omasta hyvinvoinnista.
- **Vastaaja 3:** Etsiä oikeaa suuntaa elämään. Kertoo, että omat tarpeet ovat piilossa myös itseltä, niitä on vaikea tuoda ilmi, oma paikka elämässä ei ole löytynyt. Paljon muutosta ja kokeiluja, mutta ei intohimoa. Herkästi havainnoi muiden tarpeita ja unohtaa itsensä, pelkää myös suuttumista ja hylkäämistä. Tavoitteena saada selkeyttä näihin asioihin. Mielenrauhan löytäminen, pään tyhjentäminen, ajatusten selkeyttäminen, positiivisen ajattelun opetteleminen, luottamusta siihen, ettei hylätä, vaikka kertoo oman mielipiteensä.
- **Vastaaja 4:** Haluaa hevoset pitkän tauon jälkeen takaisin elämäänsä, helpotusta ryhmässä olemiseen, helpotusta jännittämiseen, lempeämpää asennetta itseään kohtaan, oppia nauttimaan hetkestä, saada hyvää oloa hevosista ja innostumista uusista kokemuksista, saada lopetettua/vähennettyä masennuslääkitystä

Monella tavoitteet ovat rönsyilevät ja monitahoiset, mutta ydinajatuksena niistä löytyy tarve ja toive muutokselle. Kolmen vastaajan tavoitteisiin on kuulunut alusta asti paluu hevosharrastuksen pariin tai kiinnostus päästä tutustumaan hevosiin.



Kuva 6. Viimeisen tapaamiskerran ratsastusretkellä. Jälleen keväisessä auringon paisteessa.

4.3 Käytettävät aineistonkeruumenetelmät

Aineistonkeruumenetelmäni olivat haastattelu ja kyselylomakkeet. Kurssin alussa kävimme läpi jokaisen omat tavoitteet ja, miksi he ovat kurssille tulleet

ja mitkä ovat heidän odotuksensa. Kurssin lopuksi haastattelin jokaisen osallistujan ja pyysin heitä täyttämään tekemäni kyselylomakkeen. Saman kyselylomakkeen tein myöhemmin Webropolilla ja lähetin linkin kyselyyn kurssin omaan Facebook-ryhmään lokakuussa 2018. Kurssille osallistuneille luotu Facebook-ryhmä oli toimiva ja helppo väylä pitää yhteyttä sekä tavoittaa kurssilaiset vielä kuukausia kurssin päättymisen jälkeenkin.

5 TULOKSET

Opinnäytetyöni aineisto koostuu kurssilaisten omista, henkilökohtaisista tavoitteistaan kurssille, kurssilaisten haastatteluista, paperisesta kyselylomakkeesta sekä saman kyselylomakkeen uudesta versiosta Webropol-kyselyn muodossa. Tarkoituksena oli nähdä, muuttuivatko vastaukset ja mielipiteet kurssista, kun vastaukset on annettu välittömästi kurssin päätyttyä sekä kuukausia kurssin jälkeen.

Tässä osiossa käyn läpi vastaukset sekä kurssin viimeisellä kerralla toukuussa 2018 täytettyjen paperilomakkeiden kysymyksiin sekä rinnakkain Webropolin kautta vastattuihin samoihin kysymyksiin syys-lokakuun 2018 välillä. Kysymysten ryhmittely olisi jälkikäteen ajatellen voinut olla parempi ja selkeämpi, jos se olisi alkanut kysymyksestä, jolla tiedustellaan aikaisempaa kokemusta hevosista. Myös muita vaikuttavia taustatekijöitä olisi voinut tarkemmin kartoittaa. Vastaukset on analysoitu tässä samassa järjestyksessä, kun ne ovat kyselyssäkin olleet. Vastauksiin mahdollisesti vaikuttaneisiin taustatekijöihin en pysty vaikuttamaan. Vaikuttavuuden kokemuksia tulkitessa on mielestäni tärkeää huomioida kurssin kestäneen neljä tapaamiskertaa ja kertojen välissä on aikaa kulunut viikko. Osion lopussa käyn läpi myös kurssilaisten haastatteluissa esiin nousseita asioita.

Ensimmäisen kysymyksen vastausvaihtoehto valittiin ympyröimällä sopivin numero väliltä 1 – 5.

1. *Saavutitko omat tavoitteesi kurssilta?*

En 1 2 3 4 5 Kyllä

<i>Toukokuu</i>	<i>Loka-marraskuu</i>
<i>1.vastaaja: 3</i>	<i>1.vastaaja: 2</i>
<i>2.vastaaja: 3</i>	<i>2.vastaaja:3</i>
<i>3.vastaaja: 4</i>	<i>3.vastaaja:5</i>
<i>4.vastaaja: 5</i>	<i>4.vastaaja: 3</i>
	<i>5.vastaaja: 3</i>
<i>Keskiarvo 3,7</i>	<i>Keskiarvo 3,2</i>

Vastaukset ovat satunnaisessa järjestyksessä.

Kokemus omien tavoitteiden saavuttamisesta oli keskiarvoltaan 0.5 yksikköä matalampi loka-marraskuussa.

Toiseen kysymykseen vastattiin myös ympyröimällä sopivin numero

2. Koitko hevosten kanssa toimimisen auttaneen sinua saavuttamaan tavoitteesi?

En 1 2 3 4 5 Kyllä

<i>Toukokuu</i>	<i>Loka-marraskuu</i>
<i>1.vastaaja: 5</i>	<i>1.vastaaja: 3</i>
<i>2.vastaaja: 5</i>	<i>2.vastaaja: 4</i>
<i>3.vastaaja: 4</i>	<i>3.vastaaja: 5</i>
<i>4.vastaaja: 3</i>	<i>4.vastaaja: 3</i>
	<i>5.vastaaja: 4</i>
<i>Keskiarvo: 4,25</i>	<i>Keskiarvo: 3,8</i>

Vastaukset ovat satunnaisessa järjestyksessä.

Hevostoiminnan vaikuttavuuden oli koettu auttaneen tavoitteiden saavuttamisessa 0,45 yksikköä vähemmän loka-marraskuussa, mitä toukokuussa.

Kolmannessa kysymyksessä ympyröitiin sopivin vastausvaihtoehto.

3. *Olisitko saavuttanut tavoitteesi ilman hevostoimintaa?*

En, Osittain, Kyllä

Toukokuu	Loka-marraskuu
Ei: 2kpl	Ei: 1kpl
Osittain: 1kpl	Osittain: 3kpl
Kyllä: 1kpl	Kyllä: 1kpl

Kyllä vastaus perustui jälleen kritiikkiin, jonka mukaan hevostoimintaa oli liian vähän, eikä sillä siksi ollut vastaajan mukaan merkitystä tavoitteiden toteutumisen suhteen.

Neljännessä kysymyksessä ympyröitiin jälleen sopivin vaihtoehto.

4. *Miten suuri merkitys hevosilla oli mielestäsi kurssin sisällössä?*

1. *Olisi pärjätty ilmankin*
2. *Vähäinen merkitys*
3. *Kohtalainen merkitys*
4. *Suuri merkitys*
5. *Suurin merkitys kaikesta sisällöstä*

<i>Toukokuu</i>	<i>Loka-marraskuu</i>
<i>Kohtalainen merkitys 1kpl</i>	<i>Kohtalainen merkitys 1kpl</i>
<i>Suuri merkitys 2kpl</i>	<i>Suuri merkitys 2kpl</i>
<i>Suurin merkitys kaikesta sisällöstä 1kpl</i>	<i>Suurin merkitys kaikesta sisällöstä 2kpl</i>

Vastaaja, jonka mukaan merkitys oli toukokuussa kohtalainen, kirjoittaa vastauksensa viereen lisäyksenä hevostoimintaa olleen liian vähän.

Kyselyn toisella sivulla tiedustelin osallistujien aiempaa kokemusta hevosista sekä hevostoiminnassa pintaan nousseita tunteita. Kyselyn neljä viimeistä kohtaa olivat avoimia kysymyksiä sekä mahdollisuuksia antaa kurssista palautetta vapaamuotoisesti.

5. Millaisena koit toiminnan hevosten kanssa? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- *Pelottavana*
- *Jännittävänä*
- *Kiinnostavana*
- *Onnellisuutta tuottavana*
- *Rauhoittavana*
- *En tuntenut mitään erityistä*
- *Jokin muu tunnetila, mikä?*

<i>Toukokuu</i>	<i>Loka-marraskuu</i>
<i>Jännittävänä: 1kpl</i>	<i>Jännittävänä: 1kpl</i>
<i>Kiinnostavana: 3kpl</i>	<i>Kiinnostavana: 3kpl</i>
<i>Onnellisuutta tuottavana: 4kpl</i>	<i>Onnellisuutta tuottavana: 4kpl</i>
<i>Rauhoittavana: 3kpl</i>	<i>Rauhoittavana: 5kpl</i>
<i>Muu tunnetila, mikä?: motivoivaa, innostavaa, voimaannuttavaa, oivaltavaa, hienoa, mukavaa</i>	-

Kuudennessa kysymyksessä tiedustelin vastaajien aiempaa kokemusta hevosista, koska se on mielestäni oleellinen tieto siitä, hakeutuiko tälle kurssille osallistujia saamaan ensi kosketustaan hevostoimintaan, vai oliko heillä jo hevosharrastus taustalla.

6. Onko sinulla aiempaa kokemusta hevosista?

Ei, hyvin vähän, kyllä.

Vastaukset kokonaisuudessaan
Hyvin vähän kokemusta: 2kpl
Kyllä: 3kpl

Seitsemäs kysymys oli osittain avoin.

7. Tunnetko oppineesi tai oivaltaneesi jotain kurssin hevostoiminnasta? Mitä olet oppinut?

En, en osaa sanoa, kyllä (jos olet oppinut, niin mitä?)

<i>Toukokuu</i>	<i>Loka-marraskuu</i>
<i>En: 1kpl</i>	<i>En: 1kpl</i>
<p><i>Kyllä, mitä?: 3kpl</i></p> <p><i>“Voin olla ryhmässä yksilönä, ei haittaa vaikka en olisikaan puhelias tms. Hevosten kyky olla tässä ja nyt. Hiljaa hyvä tulee, aina ei tarvitse “paahata” menemään. Hevoset voi kohdata rauhassa, rauhan voisi siirtää myös muualle.”</i></p> <p><i>“päättäväisyyttä, rohkeutta ja luottamusta”</i></p> <p><i>“Hevonen vaistoa jos olen kiireinen. Kontakti ei onnistu tuolloin aidosti ja hevonen voi vältellä minua. Kun olen läsnäoleva, vilpitön ja mukana siinä mitä teen, yhteistyö sujuu ja hevonen ottaa minut luokseen luottavaisin mielin eikä vetäydy pois tms”</i></p>	<p><i>Kyllä, mitä?:</i></p> <p><i>“Läsnäolon merkitystä elämässä”</i></p> <p><i>“Opin, kuinka hyvin hevoset peilaaivat tunteita ja tunnetiloja. Eläminen tässä hetkessä (ja hevosten kanssa) on parasta lääkettä ahdistukseen ja masennukseen. Opin myös, että asioita saa aikaiseksi ilman kiirettä ja suorittamista. Itselleni tärkeää oli myös hyväksyä läsnäolo, miksen voisi hyväksyä itseäni, kun hevosetkin hyväksyvät minut sellaisena kuin olen”</i></p> <p><i>“Viisautta ja läsnäoloa”</i></p>

8. Mikä toiminta hevosten parissa oli mielestäsi parasta? Perustele halutessasi

<i>Toukokuu</i>	<i>Loka-marraskuu</i>
-----------------	-----------------------

<p><i>“Oli hieno kokemus ratsastaa silmät suljettuna, ilman satulaa (talutus). Luotin hevoseen, luotin taluttajaan ja ennen kaikkea luotin itseeni; jos pysyn rentona ja antaudun hevosen liikkeeseen mukaan, en tipu tai heilu kyydissä. Hengittelin rauhassa ja annoin kehon ja mielen rentoutua, ja se oli ihana kokemus. Nyt olen kyseisen hevosen kanssa “läheisempi” ja meillä on yhteys”</i></p> <p><i>“Oikeastaan kaikki, vaikka ratsastus nyt ehkä pääällimmäisenä...Olin niin pitkään pitkittänyt satulaan nousemista. Hevosten hoito omaan tahtiin; ei tarvitse suorittaa ja hevosen läsnäolo suoraviivaiseen tekemiseen vievät ajatukset muualle ja luovat hyvää oloa”</i></p> <p><i>“Hevosten lähellä olo”</i></p> <p><i>“Kahdenkeskeinen aika hevosten kanssa, mm. Taluttaminen, kuvaaminen”</i></p>	<p><i>“Harjaaminen tuntui rauhoittavalta”</i></p> <p><i>“Silmät kiinni hevosen selässä olo ja hengitys tunnustellen hevosen hengitystä. Luottamus. Antautuminen.”</i></p> <p><i>“Mielestäni kaikki hevostoiminta oli antoisaa! Vaikka ehkä itselle ratsastus ja hevosten harjaaminen oli oikeasti parasta, jos pitää valita.”</i></p> <p><i>“Hevosen kanssa kaksin vuorovaikutuksessa oleminen.”</i></p> <p><i>“Harjaaminen.”</i></p>
--	---

Viimeisessä varsinaisessa kysymyksessä tiedustelin, oliko hevostoiminnassa mitään sellaista, mistä ei olisi pidetty. Kenenkään vastaajan mie-

lestä mikään toiminta hevosten kanssa ei ollut sellaista, etteikö siitä olisi pidetty, mutta vastauksissa avoimeen kysymykseen annettiin myös yksi hieman pidempi vastaus. Yksi vastaajista oli kuitannut kysymyksen viivalla.

9. Oliko hevostoiminnassa jotain, mistä et pitänyt? Mitä?

Toukokuu	Loka-marraskuu
<p><i>“Hevosten lähellä olo”</i></p> <p><i>“-”</i></p> <p><i>“Kahdenkeskeinen aika hevosten kanssa, mm. Taluttaminen, kuvaaminen”</i></p>	<p><i>“-”</i></p> <p><i>“Ei ollut mitään, mistä en pitänyt”</i></p> <p><i>“Olisi ollut mukavaa, jos kaikilla kurssilaisilla olisi ollut ns. Oma hevonen, jonka kanssa edetä kurssin aikana.”</i></p>

Viimeinen sivu kyselyssäni oli varattu omalle, vapaamuotoiselle palautteelle kurssista. Jokainen vastaaja oli kirjoittanut lähes täyteen koko A4 kokoisen arkin.

Alla otteita kurssilaisten antamasta palautteesta. Pienen osallistujamäärän vuoksi yksityisyyden takaamiseksi en ole kopioinut tähän osuuteen kenenkään palautetta kokonaisuudessaan, vaan virkkeet ovat otteita palautteesta.

Lopuksi – Sana on vapaa! Kerro omin sanoin palautteesi kurssista

Toukokuu	Loka-marraskuu
<p><i>“Minulle kurssi on ollut tosi iso juttu, että uskalsin lähteä yksin ja kohdata aivan uusia ihmisiä”</i></p> <p><i>“Hevoset tuovat niin paljon iloa ja hyvää mieltä. Minusta on ollut</i></p>	<p><i>“Kaikki hevostoiminta oli oikein ihanaa, mieleen painuvinta oli varmaan varsan kohtaaminen. Minusta kurssin järjestäjätkin olivat erittäin mukavia ja heidän kanssaan oli helppo olla”</i></p>

myös ihanaa, että kurssilla kuunnellaan kaikkia ja huomioidaan, vaikka olisi ujo tai hiljainen”

“Tulevaisuudessa itseä kiinnostaisi kurssit, joissa ollaan vain hevosten kanssa. Jokaiselle osallistujalle ns. Oma heppa, jonka kanssa voi kehittyä kurssin aikana ja saavuttaa siten lyhyessä ajassa merkittäviäkin asioita. Kiitos!”

“Epäselvä toteutus, kun välillä sai puhua ja välillä ei. Kurssin vetäjä jäi epäselväksi”

“Kurssilaisten kuullen ei mielestäni tarvitse pohtia yhdistyksen rahoitusta tai muitakaan yleiseen toteuttamiseen kuuluvia asioita.”

“Jännityksestä huolimatta kurssilla on ollut helppo olla ja täällä on vallinnut “kotoisa” tunnelma”

“Saan olla täällä sellainen, kuin sillä hetkellä olen”

“Kurssista on jäänyt olo, että kyllä minä uskallan, uskallan myös pyytää apua.”

“Ryhmä olisi voinut olla vähän isompi, kuin mitä se oli.”

“Turha kurssi. Sekava ja jäsentelämätön sisältö. Ei selkeää runkoa tai toteutusta”

“Pysähtyminen arjessa on tärkeää. Tietoisesti pysähtyä ja miettiä, mikä on tärkeää. Vaalia onnea tuovia asioita ja olla myös kiitollinen siitä, mikä on hyvin”

“Muistan lämmöllä kohtaamaani hevosta, jälkeenpäin oivalsin vielä monta asiaa <3 hevonen on todellakin mestariopettaja! <3 Kiitos tästä!”

“Olen erittäin tyytyväinen, että osallistuin kurssille. Vielä olisi vähän tekemistä osallistua tapahtumiin/kursseille, joissa on muitakin ihmisiä...mutta minusta tuntuu, että ylitin itseni osallistuessani kurssille.”

“Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin - kurssi oli oikein mukava ja hyvä. Pidän rauhallisesta tunnelmasta ja opin paremmin kuuntelemaan muita ihmisiä”

“Tätä toisten kuuntelua olen yrittänyt tehdä myös omassa arjessani. Vaikeampaa on pyytää tilaa itselle. Mielestäni kurssilla oli iha-

<p><i>“Hevostoiminnassa erityisesti kysytään aina mitä toiveita on TÄNÄÄN, tässä ja nyt? Eletään hetkessä, ja huomioidaan että mieli voi muuttua.”</i></p>	<p><i>naa juurikin siksi, että tilaa annettiin, eikä sitä tarvinnut erikseen pyytää. Myöskin se oli ihanaa, että sai olla sellainen kuin on. Hiljainen tai murheissaan esimerkiksi.”</i></p>
--	--

5.1 Haastattelut

Ennen haastatteluja olin antanut kurssilaisille täytettäväksi paperiset kyselylomakkeet. Lomakkeiden täytön jälkeen oli jokaisen kanssa varattu kahdenkeskinen haastattelu-aika, jossa sai avata vastauksiaan lomakkeen kysymyksiin ja kertoa ääneen omista kokemuksistaan kurssista. Minulla ei ollut valmista haastattelurunkoa erikseen, vaan pohjana toimi paperinen kyselylomake. Yhden haastatteluista toteutin puhelimitse vasta syksyllä.

Ilmeni, että vastaajat olivat pystyneet tuomaan lomakkeeseen hyvin kattavasti esille omat mielipiteensä. Tässä huomasi paperilomakkeen edut. Omia huomioita oli pystynyt lisäämään kysymysten sivuun, vaikka niille ei olisi ollut paikkaa varattuna (monivalintakysymykset).

Haastatteluissa selvisi, että oman kokemuksen määrä myös heijastui jossain määrin siihen, kuinka tyytyväinen vastaaja oli hevostoiminnan toteutukseen ja määrään. Samoin vaikutti myös se, kuinka pitkä oli ollut mahdollinen tauko ratsastusharrastuksessa. Ilmeni, että pidemmän tauon jälkeen tai vasta hevosiin tutustuessa lyhyempikin hetki hevosten parissa oli riittävä. Yhdellä vastaajalla taukoa oli ollut vähemmän aikaa ja ratsastusharrastus oli ollut aiemmin aktiivista. Tämä heijastui myös korkeampina odotuksina kurssin hevostoiminnan ja ratsastuksen määrään.

Eräässä haastattelussa tuli ilmi, ettei kyseinen kurssilainen tuntenut saaneensa olla kurssilla oma itsensä. Hän ei ollut halunnut kirjoittaa tätä palautteeseen, koska korosti samalla sitä, että oli myös kokenut hyötynsä kurssista ja nauttineensa hevostoiminnasta.

Kahdessa haastattelussa tuli ilmi, kuinka miljöön muutos ja hevosten läsnäolo rauhoittivat, mutta myös samalla innostivat osallistujia. Paikan päälle tultiin hymyillen ja hengähtäen. Kurssille tulo koettiin irtautumisena omasta arjesta.

Tämä vaikutuksen kokemus sopii Kaplanin ART-teoriaan (attention restoration theory), jonka mukaan luonto vahvistaa kognitiivista suorituskkyä miljöön muutoksen, luonnosta nauttimisen, maiseman avaruuden ja yhteensopivuuden ja harmonian avulla (Suomi & Juusola, 2016, 24; Kaplan & Kaplan 1989.)

5.2 Johtopäätökset

Vastauksista voi todeta, että Pollesta Potkua ry:n kurssille hakeutuu ihmisiä, joilla joko on kokemusta hevosista tai kiinnostus päästä tutustumaan hevosiin. Tämä on taustatekijä, joka voi vaikuttaa vastauksiin. Eroavaisuudet kokemuksissa hevosten parissa voivat tuoda hajontaa tyytyväisyyteen hevostoiminnan määrässä. Pitkän hevoskokemuksen omaavien sekä vasta hevosiin tutustuvien kurssilaisten yhdistäminen samaan ryhmään voi tuoda suurestikin toisistaan eroavia odotuksia kurssin hevostoimintaa kohtaan.

Aloittelijalle tai pitkään hevosista erossa olleelle voi riittää aluksi lyhyempikin aika hevosten parissa, kun taas pitkän kokemuksen omaava saattaa kaivata enemmän ratsastamista sekä haasteellisempaa tekemistä hevosten kanssa. Selkeä kuvaus kurssin sisällöstä ja hevostoiminnan määrästä voisi tuoda avun tähän ongelmaan. Mikäli kurssilaisten määrä olisi riittävä, ryhmiä voisi jakaa aloittelijoihin ja jo enemmän kokemusta omaaviin, mutta esimerkiksi kevään 2018 kurssilla se ei olisi ollut pienen osallistujamäärän vuoksi mahdollista.

Kurssin runko oli joustava ja aikatauluja pohdittiin ja päätettiin välillä vasta päivän mittaan. Tällä tavalla saatiin toki pois suorittamisen ja kiireen tuntu ja annettiin aikaa olla aidosti läsnä, mutta kaksi kurssilaista koki tämän suunnittele mattomaksi ja sekavaksi. Toinen kertoi palautteessaan turhautuneensa kurssilla, ja toinen toi palautteen ilmi haastattelussa.

Tältä voitaisiin kenties välttyä tarkemmalla kuvauksella kurssin sisällöstä ja selkeämmällä markkinoinnilla tietyille asiakasryhmälle. Kun asiakkaalle on selkeästi tiedossa kurssin pääpainotuksen olevan rauhallisen läsnäolon ja tilan antamisen opettelussa, voisivat hänen odotuksensa kurssia kohtaan myös olla erilaiset. Keskeyttänyt kurssilainen kertoi keskeytyksen syynä olleen pitkän matkan, kotona olleen kiireen ja ristiriidan omien odotusten ja kurssin toteutuksen välillä.

Vaikka kurssin suurena vallitsevana tekijänä oli opetella pysähtymään, rauhoittumaan ja antamaan tilaa jokaiselle, hieman tiukemmat raamit toiminnalle olisivat kahden haastateltavan mukaan olleet tarpeen. Myös huoli yhdistyksen tulevaisuudesta ja rahoituksista oli nähtävissä kahden palautteen perusteella. Kumpikin haastateltavista toivoi kurssille selkeämpää runkoa ja selkeitä rooleja ohjaajille. Toivottiin myös, ettei asiakkaille kuuluvista asioista puhuttaisi heidän kuullensa. Samat haastateltavat toivoivat myös kumpikin hevostoiminnan määrää suuremmaksi osaksi kurssin sisältöä. Haastatteluissa ilmeni, että heidän odotuksensa kurssia kohtaan erosivat kurssin toteutuksesta.

“Hieman pettynyt olo. Hevostoimintaa liian vähän, olisin kaivannut selkeämpää runkoa kurssille, kun ilmoittautuessa en tiennyt mitä odottaa” (palaute toukokuussa)

“Kaipasin selkeämpiä aikatauluja ja perusrunkoa toiminnalle” (palaute lokamarraskuussa)

Pollesta Potkua ry:n toiminnan viitekehykseen kuuluu toipumisorientaatio, jossa korostetaan työntekijöiden ja asiakkaiden yhdenvertaisuutta ja rinnalla kulkemista (Heiskanen 2017; Nordling 2017). Tämä toteutui käytännössä, mutta herätti yllämainitun kritiikin. Toisaalta kolme palautteista olivat positiivisia. Pohtia voisi, olisiko tämän taustateorian selkeämpi avaaminen toiminnan alussa tarpeen.

“Kurssin vapaamuotoinen ilmapiiri on ollut mukava. Olen aiemmin vaatinut selkeitä suunnitelmia kurssilla ja muutenkin elämässä, olen huomannut että liika suunnitelmallisuus ja rakenne pilaa luovuutta ja tekemisen iloa”

“Pidin kurssilla todella paljon siitä, että minulla oli tilaa ja oma vuoroni puhua ja muut vain kuuntelivat. Yleensä jään ryhmissä puheliaampien jalkoihin, joten minulle tuli hyvin kiitollinen ja osallistuva olo, kun minunkin ajatuksiani kuunneltiin hiljaisuudessa ja kommentoimatta”

Pohdittavaksi nousee myös, olisiko selkeämmin tietylle asiakasryhmälle suunnattu kurssi toimivampi vaihtoehto. Liian erilaisiin tarpeisiin vastaaminen yhden kurssin aikana voi aiheuttaa pettymystä niissä, jotka kokevat omien tarpeiden jääneen taka-alalle. Ongelmaksi tässä kohtaa muodostuu se, mistä saada tarpeeksi asiakkaita kapealla marginaalilla. Vaikka asiakaskuntaa riittäisi, esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä on vaikeaa saada paikalle runsain mitoin. Liian pienen ryhmän järjestäminen taas tuottaa tappiota. Depressiosta kärsivälle voi olla ylitsepääsemätön työlästä ottaa selville järjestettävät kurssit, ilmoittautua kurssille, maksaa se itse ja mennä paikalle.

Toinen merkittävä hankaluus on kurssin hinta. Vuoteen 2017 saakka Pollesta Potkua ry on saanut tukea Kansan Sivistystyön liitolta. Tuki on pitänyt kursien hinnat asiakkaille matalampina, kattaen toiminnan aiheuttamia kuluja. Tuen loppuminen on nostanut asiakkaalle jäävän maksun suuruutta merkittävästi (Takko 2018, 5 - 12.) Mikäli kursseja suunnattaisiin esimerkiksi työttömille tai sairaalomalla tai eläkkeellä oleville, kurssin hinta voi helposti muodostua ylitsepääsemättömäksi esteeksi ilman kolmannen tahon rahoitusta. Yhdistys on hakenut toistuvasti rahoitusta STEA:lta, mutta ei ole sitä saanut. Tähän on voinut vaikuttaa dokumentoinnin vähyys sekä toiminnan tarpeeksi selkeän kuvauksen puuttuminen (Takko 51). Nämä hankaluudet ovat samansuuntaisia, joita Kattilakosken (2016) haastattelemat sosiaalipedagogista hevostointia harjoittavat toimijat olivat kertoneet.

Hevostoiminnan tärkeys tulee vastauksissa kuitenkin selkeästi esille ja vastausten perusteella nimenomaan tähän puoleen toiminnasta yhdistyksen kannattaisi jatkossakin keskittyä.

6 POHDINTA

Kun ensimmäisen kerran keväällä 2018 ajoin 1,5 tunnin ajomatkan *Katse korvien väliin ja ohjat omiin käsiin* -kurssille, olin stressaantunut ja kiireinen. Perille päästyäni minua vastassa olivat raukeina aurinkoisesta ilmasta nauttivat hevoset, seesteinen ja rauhallinen ilmapiiri sekä tunne siitä, että olin tervetullut. Olin pelännyt, kuinka väsyttävää kurssille osallistuminen olisi pitkän ajomatkan kanssa, mutta poikkeuksetta lähdin kotimatkalta aina hymyillen ja rauhallisena.

Arjesta irtautuminen tarkoittaa helpotusta kaikenlaisesta huolehtimisesta ja arjen kiireistä ja vaatimuksista irtautumista. Tämä tunnetila mahdollistaa liiasta kuormittavuudesta vapautumisen, jolloin on mahdollista kokea olemisen kokemus. Tämä mahdollistaa myös suotuisen psyykkisen prosessin etenemisen (Heiskanen & Kailo 2006, 62.) Tähän kurssin ympäristö antoi mielestäni oivan tilaisuuden. Pakollinen pysähtyminen keskellä kiireistä viikkoa toi voimaa loppuviikkoon - siitäkin huolimatta, että tehtäväni oli tarkkailla, havainnoida ja kirjoittaa paljon muistiinpanoja.

Ihmiset, joihin kurssilla tutustuin, antoivat jokainen minulle jonkin uuden ajatuksen tai oivalluksen. Yhteinen kiinnostus hevosiin loi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sain tuoda kurssin sisältöön oman panokseni kertomalla omista kokemuksistani hevosten parissa ja oivalluksistani rentoon läsnäoloon hevosten kanssa. Itse opin kurssilta uusia näkökulmia samaan asiaan.

Kaikki arjesta irtautuva toiminta ei automaattisesti ole elvyttävää. Liian aikataulutettu ja kiireinen vapaa-aika tai loma saattaa lisätä stressin tunnetta ja pahoinvointia entisestään (Heiskanen & Kailo 2006, 62). Tähän näkökulmaan peilaten Pollesta Potkua ry:n toiminta vastasi seesteisellä ja hidastempoisella tunnelmallaan.

Omasta näkökulmastani ajatellen näkisin tällaisen hevostoiminnan hyödyllisenä ja hyvinvointia lisäävänä, mutta myös omalla kohdallani olisi mahdollista, että kurssin hinta nousisi esteeksi osallistumiselle. Hevosten hyvinvoinnista huolehtiminen vaatii paljon rahaa, eikä siitä voi tinkiä. Hevostoiminnan kulut ovat aina suuret, ja nuo kulut on saatava katettua, jotta toiminta voi jatkua. Toiminnan jatkumisen kannalta lienee välttämätöntä dokumentoida ja jäsentää toimintaa siinä määrin, kuin STEA:lta, KSL:ltä tai muulta taholta rahoituksen saamiseksi sitä vaaditaan. Myös palautteen pyytäminen jokaiselta toteutuneelta kurssilta olisi tärkeää, että mahdollisesti piiloon jääneet kokemukset tulisivat näkyviksi ja toimintaa voitaisiin kehittää annetun palautteen perusteella.

Luonnon ja hevosavusteisuuden hyödyntäminen hyvinvointia lisäävässä toiminnassa on kuitenkin vahvasti kasvussa olevaa Green Care -viitekehystä ja siihen liitetty toipumisorientaatioajattelu tukee nykypäivänä hyödylliseksi todettua osallistavaa ja voimauttavaa työtettä.

LÄHTEET

Fleischer, E. 2018, Doctors in Scotland can now prescribe nature. Big think. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://wef.ch/21Xq\(b4](https://wef.ch/21Xq(b4) [viitattu 23.11.2018].

Green Care Finland ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcfi-land.fi/green-care/> [viitattu: 12.2.2018].

Honkala, E. 2017; Nordlin, E. Mitä on toipumisorientaatio. Mielenterveyshelmi blogi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mielenterveyshelmi.fi/blogi/vaikuttava-mieli/mita-on-toipumisorientaatio/> [viitattu: 23.11.2018].

Heiskanen, I. & Kailo, M. (toim.) 2006 Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. 54-55. Green Spot. Helsinki.

Jääskeläinen, A. 2017. Green Care- palveluiden luokitus Suomessa. Lumen 1/17 teema-artikkeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/47146289-Green-care-palveluiden-luokitus-suomessa.html> [viitattu: 27.11.2018].

Kattilakoski, A-M. 2016. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta osana nuorten sosiaalipalveluita. Toimijoiden näkemyksiä hevostoiminnan toteuttamisesta, kehittämisestä sekä mahdollisuuksista nuorten tukimuotona. Pro gradu sosiaalityön koulutusohjelma. Lapin yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://lauda.ulapaland.fi/handle>Kattilakoski.Anni-Maria](https://lauda.ulapaland.fi/handle/Kattilakoski.Anni-Maria) [viitattu: 23.11.2018].

Kunnari, J. 2016. ”Mun ei ookkaan pakko istua nurkassa” kohti voimaantumista hevostoiminnan keinoin. Opinnäytetyö kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Humak. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115363/Jattakunnarivalmisopari.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu: 23.11.2018].

Linjama-Lehtinen, U. Pollesta Potkua ry:n toiminnanjohtaja. Haastattelut 1.5-31.5.2018.

Maaseudun hyvinvointiyrittäjyyden koordinaatiohanke. 2018. Green Care Finland. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://gcfinland.fi/kehittaminen/maaseudun-hyvinvointiyrittajyyden-koordinaatiohanke/> [viitattu: 24.11.2018].

Mattila-Rautiainen, S. (toim.) 2011. Ratsastusterapia. PS-kustannus Bookwell Oy. Juva.

Mielenterveyden keskusliitto. Käsitteitä mielenterveydestä. WWW-dokumentti. Saatavissa: mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/ [viitattu: 23.11.18].

Mielenterveysseura. 2018. WWW-dokumentti. saatavissa: www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mita-mielenterveys [viitattu: 22.11.2018].

Mouhi, T. 2018. Luontolähtöisen kuntoutuksen merkitys masennuksesta toipuvien toimijuudelle. 1. Pro gradu – tutkielma. Lapin yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201810111387> [viitattu: 23.11.2018].

Nordling, E. 2016. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat – mitä tässä on uutta? THL. slide show. 1 – 25. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.slideshare.net/THLfi/toipumisorientaation-teoreettiset-lhtkohdat-mik-tss-on-uutta> [viitattu: 11.7.2018].

Odoumunhou, H. 2013. Muutoksen avaimet – tapaustutkimus opinnollisesta mielenterveyskuntoutuksesta. 7-8. Pro gradu. Sosiologia. Turun yliopisto, PDF-tiedosto. saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/94129/graduMuutoksenavaimet.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu: 30.1.18] ; Bee, Elisabeth & Martin, Ian S, 1997, The Educational Dimensions of Mental Health Work – adults learning (sivunumerot eivät ole saatavilla) / Hämäläinen, J. 2001. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopisto.

Pennanen, L. 2018, Center For Mindfulness Finland, WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mindfulness.fi/mindfulness-hyodyt/mindfulness-mbsr-leena-pennanen/> [viitattu: 22.11.2018].

Psychology today. 2018. Mindfulness. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/mindfulness> [viitattu: 22.11.2018].

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta yhdistys ry. 2015. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hevostoiminta.net> [viitattu: 23.11.2018].

Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry. Toipumisorientaatio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://recovery.fi/> [viitattu: 27.11.2018].

Suomi, A. Juusola, M. Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. 7-8, 24. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. Tallinna Raamatutrukikoda; Kaplan, R. & Kaplan, S. The Experience of Nature. A psychological Perspective, Cambridge University Press, 1989, 33, 37, 139.

Takko, M. 2018. Pollesta Potkua mielenterveyteen. Laurea ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804235221> [23.11.2018].

Vehmasto, E. (toim.) 2018. Kehittämiskertomuksia Green Care-koordinaation liepeiltä. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 33/20183.

