

Ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masennuksen hoidossa

Meeri Laukka

Opinnäytetyö

Kevät 2011

Hoitotyön koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, Psykiatrian suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Meeri Laukka

Työn aihe: Ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masentuneen hoidossa

Työn ohjaaja: Liisa Kiviniemi

Kevät 2011

Sivumäärä: 23 + 3 liite

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masentuneen hoidossa. Tämän työn aiheen valinnan perusteena on ollut kiinnostukseni ratsastusta ja ratsastusterapiaa kohtaan.

Viitekehyksessä tarkastelen ratsastusterapian sisältöä ja hevosen merkitystä mielenterveydelle. Selvitän myös mistä masennuksessa on kyse ja esittelen sen eri hoitomuotoja, keskittyen pääasiassa ratsastusterapiaan.

Toteutin tutkimuksen kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusaineiston keruu menetelmänä käytin avoimia kysymyslomakkeita, jotka lähetin kirjekuoressa ratsastusterapeuteille. Sain ratsastusterapialiitolta sellaisten ratsastusterapeuttien nimet, jotka työskentelevät masentuneiden kanssa. Tällä perusteella lähetin kysymyslomakkeen kuudelle ratsastusterapeutille, joilta kaikilta sain vastauksen.

Keskeisinä tutkimustuloksia olivat, että ratsastusterapia tarjoaa lukuisia onnistumiskokemuksia ja masentuneen henkilön itsetunto vahvistuu sitä kautta. Ratsastusterapialla on paljon mielialaan vaikuttavia myönteisiä vaikutuksia. Terapiassa mieliala kohoaa hyvin nopeasti ja terapian alussa asiakkaan iloisuus palautuu. Ratsastusterapiassa vuorovaikutus hevosen kanssa ja hevosen tarjoama hyväksyntä ovat tärkeitä hoitavia elementtejä. Johtopäätöksenä totean, että nämä seikat ovat merkityksellisiä nimenomaan masennuksen hoidossa.

Jatkotutkimushaasteena on selvittää, miten pysyviä ratsastusterapiasta saadut hyödyt ovat. Miten pitkälle saavutettu hyöty, esimerkiksi itsetunnon lisääntyminen kantaa terapian päättymisen jälkeen. Haasteena on myös selvittää, voidaanko pysyviä tuloksia hyvin saavuttaa silloin, mikäli terapioille ei myönnetä riittävästi aikaa.

Tutkimukseni antaa yleiskuvan ratsastusterapiasta, sekä tietoa ratsastusterapiasta masennuksen hoidossa.

Asiasanat:

Ratsastusterapia, masennus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Nursing, Psychiatric nursing

Author: Meeri Laukka

Title of thesis: Ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masentuneen hoivossa

Supervisor: Liisa Kiviniemi

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2011

Number of pages: 23 + 3 enclosure

The purpose of the research is to investigate the experiences of riding therapists in the treatment of depression. The subject for this work came from my personal interests towards riding and riding therapy.

On the reference frame I examine the contents of riding therapy as well as the importance of a horse to mental health. I also investigate the meaning of depression and show various treating forms, focusing on riding therapy.

I implemented the research as a qualitative research. I used open question forms, which I sent in an envelope to riding therapists. The names of the therapists who work with depressed people I received from the riding therapy organization. Based on this, I sent the questions to six different riding therapists, who all answered.

The central results were that riding therapy offers various success experiences and the self-esteem of the depressed person strengthens. Riding therapy has many positive effects on the spirit of people. The mood rises quickly in the therapy and at the beginning of the treatment, the client's happiness is restored. The interaction with the horse and the acceptance offered by him or her, are key nurturing elements in riding therapy. In conclusion, these things are significant, especially when treating depression.

For follow-up research, the challenge is to find out how permanent the benefits of riding therapy are. For example, how does the increase of self-esteem carry after the expiration of the therapy. Another challenge is to find out if permanent results can be achieved if the time provided to the therapy isn't sufficient enough.

My research gives a general perspective of riding therapy and information about using riding therapy to treat depression.

Keywords:

Riding therapy, depression

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT	3
JOHDANTO.....	5
1. RATSASTUSTERAPIA JA SEN MERKITYS MIELENTERVEYDELLE	6
1.1. Mitä on ratsastusterapia?.....	6
1.2. Hevosen merkitys mielenterveydelle (eläinterapia)	7
2. MASENNUS	9
2.1. Mistä masennuksessa on kyse?	9
2.2. Masennuksen hoidosta	10
3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	12
4. TUTKIMUSMENETELMÄT	12
4.1. Laadullinen tutkimus	12
4.2. Aineiston keruu.....	13
4.3. Aineiston analysointi	14
5. TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU	15
5.1. Ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masennuksen hoidossa	15
5.2. Ratsastusterapian hyödyt masentuneen hoidossa	16
6. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA.....	19
7. POHDINTA.....	20
7.1. Tutkimustulosten pohdintaa	20
7.2. Prosessin tekemisen pohdintaa	21
8. LÄHTEET	22
LIITE 1.....	24
LIITE 2.....	25
LIITE 3.....	26

JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on selvittää ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapian hyödyistä ja mahdollisista haitoista masentuneen hoidossa. Aiheen valinnan perusteena ovat oma innostukseni ratsastusta ja ratsastusterapiaa kohtaan. Olen koko ikäni ollut hevosten kanssa tekemisissä ja haluan tulevaisuudessa yhdistää rakkaan harrastuksen ja työn. Aikomuksenani on tulevaisuudessa työn ohessa kouluttautua ratsastusterapeutiksi. Itse olen kokenut ratsastuksen ja hevosten kanssa olemisen terapeuttiset vaikutukset niin, että aina hevostalleilla ollessani kaikki arjen murheet unohtuvat täysin. Minulla on vain ”terapeuttista” kokemusta hevosista ja eläimistä yleensä.

Ratsastusterapiaa käytetään mielenterveyskuntoutujien yhtenä hoitomuotona. Yleisestikin eläinten kanssa toteutettava terapia on yleistymässä monilla eri kuntoutusaloilla. Seuraavissa artikkeleissa kerrotaan ratsastusterapian hyödyistä ja ajankohtaisuudesta: Ratsastusterapia kuntoutuksen osana (Kuntoutus 2/2000, 30–32) ja Ratsastusterapiassa voi palata syliin (Mielenterveys 1/1998, 36–38.)

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ratsastusterapian hyödyt ja mahdolliset haitat ratsastusterapeuttien näkökulmasta. Ovatko he kokeneet siitä olevan hyötyä tai vastaavasti mahdollista haittaa, ja jos ovat, niin miten he sen kokevat hyväksi/huonoksi kuntoutusmuodoksi masentuneen asiakkaan kanssa. Mitä heidän tulisi tehdä sen parantamiseksi, jos kokevat että parantamisen varaa olisi.

1. RATSASTUSTERAPIA JA SEN MERKITYS MIELENTERVEYDELLE

1.1. Mitä on ratsastusterapia?

Ratsastusterapia on kokonaisvaltaista muuta kuntoutusta tukevaa toimintaa. Ratsastusterapiassa pyritään hevosen avulla vaikuttamaan ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Pyrkimyksenä on terapiassa opittujen taitojen ja tunteiden siirtäminen jokapäiväiseen elämään. Ratsastusterapia on toiminnallinen terapia, jossa ihminen on hyvin kokonaisvaltaisesti koko kehollaan, tunteillaan ja ajatuksillaan jatkuvassa kosketus-, tunne- ja liikevuorovaikutuksessa hevosen ja sen elinympäristön kanssa (Arajärvi 2000, 30–31.) Ratsastusterapialla on myös kasvatuksellisia ja psykologisia tavoitteita, jolloin kohderyhminä ovat etenkin henkilöt, joilla on psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia. Ongelmat voivat liittyä myös liikuntavammaan tai pelkästään mielenterveyden sekä käyttäytymisen säätelyn ongelmiin (Selvinen, S. 2011, 15.)

Ratsastusterapeutti Lila Tauriainen Paloniemen sairaalasta mainitsee ratsastusterapiaa koskevassa artikkelissa, että hevosen selkä on ihanteellinen paikka rentoutusta varten. Hevosen selässä maataan takaperin, poski hevosen pehmeitä lautasia vasten. Olo on turvallinen ja läheinen. Peiton alla voimakkaan lämpimän hevosen kanssa voi tuntea olevansa kuin sylissä. Lila Tauriaisen mukaan moni palaa terapiassa siihen syliin, jota vaille ehkä lapsena jäi. Hevosen selässä on hyvä olla, kun saa olla ihan pieni suuren hevosen kannattaessa ja pitäessä kasassa (Parkkonen 1998, 37.)

Hevosella on suuri merkitys ratsastusterapiassa. Valtavalla koollaan ja läsnäolollaan hevonen tuo väkisinkin realiteetit lähelle. Kun suuri hevonen kuuntelee ratsastajaansa ja tekee esimerkiksi käännöksiä tai väistöjä käskystä, se saa aikaan ratsastajassa onnistumisen kokemuksia ja osaamisen tunteen. Terapiassa seurataan ja tuetaan potilaan ja hevosen suhteen kehittymistä ja etsitään tunteille ja uusille kokemuksille sanoja (Arajärvi 2000, 30–32 ja Parkkonen 1998, 36–38.) Hevoset ja ratsastus – lehdessä Riitta Jalosen kirjoittamassa artikkelissa Paloniemen sairaalan hoitavat hevoset, kaksi sairaalan ratsastusterapeutteja Terhi Purola ja Jyrki Nikanne kertovat hyvin, miten hevosen ja ratsastajan

välinen yhteys on tärkeää. ”Ratsastusterapian tarjoaman toiminnallisuuden ja fyysisen tekemisen kautta pääsevät henkilön tunteet pinnalle. Näin päästään helpommin käsiksi niihin todellisiin ongelmiin, joita hevonen pystyy nostamaan esiin, eli asioihin, joista muuten olisi vaikea puhua.” Jyrki Nikanne mainitsee vielä artikkelissa, että kaiken perustana on hevosen ja terapeutin välinen suhde. Hevosen on tarvittaessa pystyttävä tukeutumaan terapeuttiin (Jalonen 2009, 62–63.)

Terapiahevosta valittaessa kriteerit ovat kovat ja tarkat, näin ollen ihan kaikki hevoset eivät sovellu terapiatarkoitukseen. Hevosen terapiakelpoisuus mitataan erilaisilla käytännön testeillä, kuten hevosen suhtautuminen palloihin, vanteisiin, ääniin tai vaikkapa odottamattomiin tilanteisiin kertovat paljon. Tuleeko pelkoreaktioita, kuinka voimakkaasti hevonen eri tilanteissa reagoi? Entä miten hevonen antaa koskea itseensä? Antaako se pelkästään koskea vai nauttiiko se kosketuksesta? ”Terapiahevoselta vaaditaan herkkyyttä ja kiinnostusta ihmisiin, mutta samalla perusvakautta ja rauhallisuutta.” Ratsastusterapeutti Terhi Purola vielä korostaa hevosen luonteen merkitystä ja sen haasteellisuutta. Rauhalliset hevoset ovat hyvin usein sulkeutuneita ja herkät hevoset reagoivat usein liikaa (Jalonen 2009, 62.)

1.2. Hevosen merkitys mielenterveydelle (eläinterapia)

Eläinten läheisyydellä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia. Lemmit alentavat verenpainetta, suojaavat stressin vaikutuksilta ja lisäävät sosiaalisuutta. Laumaeläimenä hevonen peilaa käytöksellään ihmisenkin kehon viestejä ja tunnetiloja. Poissaolevan ihmisen seurassa hevonen on levoton. Potilaan avautuessa eläinkin tulee lähemmäksi. Masentunut ihminen yleensä sulkeutuu ja eristäytyy muulta maailmalta. Halu olla yksin omassa itsessään on vallitseva. Eläimen/hevosen läheisyys luo rentoutta ja luottamusta.

Ihminen tietää, että hevonen ei osaa puhua, eikä kerro jaettuja salaisuuksia muille. Hevoseen voi luottaa 100 %. Hevonen ei koskaan tahallaan vahingoita tai loukkaa. Tiedän tapauksen, missä hevonen toimi lohduttajan roolissa. Ratsastaja oli tippunut hevosen selästä eikä halunnut enää jatkaa ratsastustuntia. Tallissa hän meni lempihevosensa karsinaan, painoi pään hevosen karvaan ja itki pettymystään. Hevonen painoi silkkisen tur-

pansa ratsastajan niskaan ja hörisi lohduttavasti. Aivan kuin se olisi ymmärtänyt, mistä on kyse.

Hevonen tarjoaa olemuksellaan laajan ja monipuolisen pinnan, johon ihminen voi kohdistaa toiveitaan ja tarpeitaan. Hevosen olemuksessa on jotakin sellaista, joka nostaa ihmisen tunteista hyvän ja vitaalin tunnetilan esiin. Ratsastusterapiassa käytetään nimenomaan tätä vaikutusta hyväksi, ja on huomattu että masentuneet ihmiset virkistyvät. Tunneilmassaan estyneet henkilöt taas alkavat hevosen lähellä puhua. Ruumiillisuudella ja kosketuksella on suuri merkitys. Hevosen 500-kiloinen, pörröinen tai silkkinen karvapeite sametinpehmeä turpa ja miellyttävä tuoksu herättävät myönteisiä tunteita (Yrjölä 2006, 37.)

Kosketus on tärkeä osa ihmisen varhaisesta vuorovaikutuksesta, ja kosketuksen kautta ihminen voi kokea tulevansa hyväksytyksi ja rakastetuksi. Hevonen houkuttelee koskettamaan, ja sen fyysinen olemus ja lämpö vetävät ihmeellisellä tavalla puoleensa. Jos ihminen on menettänyt luottamuksen toisiin ihmisiin, eläintä voi olla helpompi lähestyä myös fyysisesti. Hevosen kanssa koettuun hellyyteen ei sisälly mitään ehtoja, ja eläin koetaan aina rehelliseksi reaktioissaan. Silittämisen ja myös hellän kosketuksen on tutkittu aiheuttavan myönteisiä muutoksia ihmisen fysiologiassa ja neurobiologiassa (Purrola, T. 2011, 182–183.)

”Monesti asiakkaan ensimmäinen terapeutin kokemus on pelon voittaminen. Etenemme hyvin rauhallisesti, asiakas tutustuu hevosiin ja löytää sillä tavoin juuri sen hevosen, jonka kanssa löytyy tietty yhteys ja edessä oleva yhteistyö tuntuu mielekkäältä.” Näin kuvailee Paloniemen sairaalan yksi ratsastusterapeutti Jyrki Nikanne asiakkaan ensitapaamista hevosen kanssa (Jalonen 2009, 62.)

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan harjoittaja Jutta Vesa kertoo artikkelissa Hevonen kasvattaa oikeudenmukaisesti, että hevosen selässä ei voi saada raivokohtausta. ”Vaikka ihminen on ratkaissut kaikki ongelmansa vetämällä toista turpaan, niin hevosta hän ei lyö.” Hän mieltää hevosen oikeudenmukaisena kasvattajana, se ei mielistele eikä taktikoi, suora palaute tulee heti (Peltonen 2008, 6.)

2. MASENNUS

Masennustiloista kärsii noin 10–20 % suomalaisista aikuisista elämänsä aikana. Lähes puolet naisista ja neljännes miehistä sairastaa masennuksen ennen 70:ää ikävuotta. Masennus on yleisintä ikävuosien 25 ja 44 välillä ja se on yleisintä naisilla ja työttömillä (Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2007, 131.)

2.1. Mistä masennuksessa on kyse?

Tautiluokituksen mukaan ehdottomasti hoitoa vaativan masennuksen merkit täyttyvät, jos masentunut ja iloton mieliala jatkuu yhtäjaksoisesti useita viikkoja ja enemmän kuin neljä seuraavista oireista vaivaa suurimman osan ajasta: unettomuus tai liiallinen nukkuminen, selvä ruokahalun muutos, voimakas väsymys, fyysinen lamaantuneisuus tai kiihtyneisyys, keskittymiskyvyn heikkeneminen, suhteettomat syyllisyyden tunteet, elämänilon menettäminen ja kuoleman ajatukset (Turtonen 2006, 14–15.) Masennuksen syntyyn ei ole yksittäistä syytä, vaan se on usein monien biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden summa. Suurin alttius depression kehittymiseen on: jos suvussa on esiintynyt masennusta, jos itsellä on ollut masennusta aikaisemmin, jos on emotionaalisesti herkkä tai lapsuudessa on joutunut kokemaan esimerkiksi fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa, heitteillejättöä tai liiallista ankaruutta (Heiskanen ym. 2007, 136–127.)

Masennukseen liitetään vaikeus selviytyä päivittäisistä velvollisuuksista ja ystävyyssuhteiden vaalimisesta. Ihminen kokee itsensä useimmissa tapauksissa lamaantuneeksi ja kykenemättömäksi toimimaan ja tuntemaan aiempaan tapaan. Yksilöiden väliset erot altistavien tekijöiden suhteen ovat suuria. Masennuksen laukaiseva tekijä voi olla hyvin vähäinen, mutta riittävä kaatamaan koko korttitalon (Saano, S. 2002, 3-7.) Esimerkiksi jokin tapahtuma, mikä häiritsee vahvasti elämäntilannetta ja kokee tilanteen itselleen hallitsemattomaksi, ero ihmissuhteesta tai eläminen riitaisassa suhteessa, rikoksen uhriksi joutuminen tai työn menetys ja vaikeus uuden työn löytämisessä (Heiskanen ym. 2007, 136.)

Masennukseen liittyy usein tuskaisuutta tai ahdistuneisuutta, joka ilmenee levottomuutena, kiihtyneisyytenä, ärtyvyytenä tai pakkoajatuksina (Kalska 2005, 41). Masentunut ihminen kokee usein alemmuudentunteita, itsensä täysin arvottomaksi ja elämänsä tarkoituksettomaksi. Masentunut soimaa ja syyttää itseään kaikesta tapahtuneista asioista ja uskoo tehneensä kaiken väärin. Todelliset ongelmat, myös sellaiset, jotka ovat niin pieniä ja mitättömiä tuntuvat isoilta ja ylitsepääsemättömiltä. Itseluottamus on pohjamudissa. Tästä alkaa helposti noidankehä, missä ihminen ei uskalla uskoa selviytyvänsä koskaan masennuksestaan.

Kliininen masennus on Suomessa yksi keskeinen kansanterveysongelma. Se aiheuttaa ihmiselle monenlaisen subjektiivisen kärsimyksen lisäksi toimintakyvyn laskua. Christina Gustavson kirjassaan Masennus kuvailee hyvin masennuksen. ”Kun suru tai alakulo alkaa pitkittyä ja muuttuu luonteeltaan tavallista voimakkaammaksi tai syvemmäksi, voi kyseessä olla depressio. Ihminen ei enää saakaan iloisuuttaan takaisin vaan muuttuu yhä alakuloisemmaksi, ei enää palaudu, ei pääse jaloilleen vaan vaipuu yhä syvempään alakuloon.”

Kaikki ihmiset altistuvat ulkoisen ympäristön paineille: henkilökohtaisille menetyksille, suruille ja pettymyksille. Meillä kaikilla on synnynnäinen kyky käsitellä näitä ja selviytyä tavoillamme ongelmista. Joskus reaktiot ovat tavallista voimakkaampia, eivätkä mene itsestään ohi. Yleisesti voidaan sanoa, ettei masennukseen sairastumiseen ole yhtä ainoaa syytä, vaan monet ulkoiset ja sisäiset tekijät vaikuttavat sen syntyyn (Gustavson 2006, 27.)

2.2. Masennuksen hoidosta

Vakavan masentuneisuuden onnistunut hoito alkaa aina selkeästä diagnoosista. On selvitettävä miten vakavaa masennus on, tarvitaanko lääkehoitoa, onko kyseessä toistuvan masennuksen uusi jakso tai löytyykö taustalta psyykkisiä tai fyysisiä tekijöitä (fyysinen sairaus, lääkehoito, päihteet jne), jotka laukaisisivat masennuksen. Vakavan masentuneisuuden hoito perustuu siihen, että häiriötilaan suhtaudutaan sairautena.

Jotta masennusta voitaisiin hoitaa nopeasti ja mahdollisimman tehokkaasti, on diagnoosi tehtävä pian. Masennus suurilta osin johtuu aivojen viestiaineiden epätasapainosta. Tavallisimmin sitä kyetään lievittämään nopeasti lääkehoidolla. Lääkkeillä tuetaan elimistön pyrkimystä viestintäaineiden tasapainoon. Usein lääkehoidon rinnalla on muita hoitomuotoja, esimerkiksi psykoterapia, kognitiivinen psykoterapia, ihmissuhdeterapia, ratsastusterapia ja vanhimpana käytetty sähköshokkihoito (Gustavson 2006, 58–71.) Masennustilojen hoidossa psykoterapian tavoitteena on saada potilas toipumaan ja toimintakyky paranemaan vaikuttamalla masennusten ylläpitämiin mielikuviin, ajattelumalleihin, tunne-elämään, minäkäsitykseen ja toiminta tapoihin. Psykoterapian yhdistäminen lääkehoitoon parantaa toipumista vaikeissa sekä pitkäkestoisissa keskivaikeissa masennustiloissa, tuottaa myönteisiä psykososiaalisia lisävaikutuksia verrattuna pelkkään lääkehoitoon ja lisää lääkemyöntyvyyttä (Depression käypähoito -suositus 12–14.)

Ratsastusterapian on hyvin kokonaisvaltainen hoito- ja kuntoutusmuoto, joka tarjoaa monipuolisen itseensä tutustumisen kentän. Ratsastusterapiassa pyritään hyödyntämään ratsastusterapian monipuolisia mahdollisuuksia, ja masentuneen potilaan kanssa voidaan muutosta etsiä ja työstää niin kehollisen ja toiminnallisten kokemusten kautta kuin tutkimalla terapeuttisin menetelmin esille tulevan vuorovaikutuksen, tunteitten ja ajatusten kenttää. Hevosen voimakas läsnäolo ja kyky reagoida ihmisen pienimpäänkin kehon viestintään sekä tunteisiin auttaa usein terapeuttia ymmärtämään paremmin potilaan kokemusta omasta itsestään ja tämän tapaa suhtautua ympäröivään maailmaan. Masentuneelle ihmiselle talliympäristö on uusi ja aisteja aktivoiva kokemusmaailma, ja hevonen intensiivisellä olemuksellaan herättää tunteen ja avautumaan toipumisen mahdollisuuksille (Purola, P. 2011, 176–177.)

Ratsastusterapian lähtökohtana on hevosen ja potilaan välille muodostuva kontakti. Kun potilas alkaa ymmärtää hevosen viestejä ja omaa käyttäytymistään, päästään työskentelemään alueella, joka mahdollistaa itseymmärryksen lisääntymisen ja terapeuttisen muutoksen (Purola, P. 2011, 179–181.)

Ratsastusterapian hyödyt masentuneiden hoidossa on huomannut Paloniemen sairaalan henkilökunta. Paloniemen sairaalassa järjestetään ratsastusterapiaa kunnallisena hoitomuotona. Paloniemi onkin Suomen ensimmäinen kunnallinen sairaala, jossa on mahdollista saada ratsastusterapiaa. Kyseisessä yksikössä on saatu hyviä tuloksia ratsastusterapia-

pialla myös masennuksen hoidossa. Henkilökunta kertoo kuinka jo muutama hoitokerta voi saada aikaan suuria muutoksia. Jopa yksi ratsastuskerta voi herättää elämäniloa (Parkkonen 1998, 38.)

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masentuneen hoidossa. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville, mitä hyötyä ratsastusterapiasta on ja, millä tavoin ratsastusterapiaa voidaan tulevaisuudessa hyödyntää masentuneen hoidossa.

Tutkimustehtävät:

1. Mitä kokemuksia ratsastusterapeuteilla on ratsastusterapiasta masennuksen hoidossa?
2. Mitä hyötyä ratsastusterapiasta on masentuneen hoidossa?
3. Mitä haittaa ratsastusterapiasta on masentuneen hoidossa?
4. Mikä on ratsastusterapian rooli masentuneen hoidossa?

4. TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1. Laadullinen tutkimus

Toteutan tutkimuksen kvalitatiivisena tutkimuksena. Siinä lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja pyrkimys tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen myötä saadaan laaja-alainen näkemys kyseessä olevasta aiheesta, koska sen aineisto kootaan todellisissa, luonnollisissa olosuhteissa. Kohdejouk-

ko valitaan tarkoituksenmukaisesti (Tuomi. J & Sarajärvi. A 2002, 16–22.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ”löydöksiin” ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Kvalitatiivinen tutkimus käyttää vain sanoja ja lauseita eikä pyritä yleistyksiin. Tarkoituksena on ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja mielekkään tulkinnan antaminen (Kananen, J. 2008, 24.)

Kysymyslomakkeissa olevat avoimet kysymykset antavat vastaajille vapauden vastata oman ammattitaitonsa ja kokemustensa kautta. Ratsastusterapeutit ovat kaikki suorittaneet virallisen ratsastusterapiakoulutuksen ja näin he pystyvät harjoittamaan toimintaa laillisesti. Ratsastusterapeuteilla saattaa olla samansuuntaisia kokemuksia ratsastusterapiasta masentuneen henkilön kuntoutusmuotona, olivatpa ne sitten positiivisia tai negatiivisia kokemuksia. Kaikki vastaavat omilla tahoillaan yksilöinä.

4.2. Aineiston keruu

Lähetin alun perin sähköpostia Suomen ratsastusterapialiiton sihteerille, ja kysyin neuvoa ratsastusterapeuteista, joilla mahdollisesti olisi masennuksen sairastuneita asiakkaita. Hän lähetti minulle kuuden ratsastusterapeutin nimet. Lähetin näille kuudelle ratsastusterapeutille sähköpostilla tiedustelun, olisivatko he kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseeni. Sain viideltä myöntävän vastauksen. Lähetin heille postitse kysymyslomakkeet (LIITE 1), lupalapun vastauksien käyttämiseen tutkimuksessa (LIITE 2) ja saatekirjeen (LIITE 3), missä kerron tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Yhden tein puhe-
linhaastatteluna terapeutin omasta toiveesta.

Tutkimusaineiston keruumenetelmänä käytän avoimia kysymyslomakkeita, jotka lähetän kirjekuoressa vastaajille. Vastaajia tässä tutkimuksessa ovat ratsastusterapeutit, joilla on asiakkaina masennukseen sairastuneita. Valitsen viisi terapeuttia vastaamaan lomakkeessa oleviin kysymyksiin. Ratsastusterapeuttien lomake sisältää avoimia kysymystä liittyen heidän työhönsä masentuneen kanssa ja siitä miten, he kokevat ratsastusterapian olevan hyödyksi tai haitaksi heidän asiakkailleen.

Kysymykset ratsastusterapeuteille:

1. Kauanko olet tehnyt ratsastusterapeutin töitä?
2. Kuinka paljon/Minkä verran sinulla on ollut masennukseen sairastuneita asiakkaita?
3. Mitkä asiat korostuvat masentuneen asiakkaan ratsastusterapiassa?
4. Millaista hyötyä kokemuksiesi mukaan ratsastusterapiasta on masennukseen sairastuneiden asiakkaidesi kohdalla ollut?
5. Mitä mahdollista haittaa ratsastusterapiasta on kokemuksiesi mukaan ollut masentuneille asiakkaillesi?
6. Mitä muuta haluat sanoa masentuneen asiakkaan ratsastusterapiaan liittyen?

Aluksi olen sähköpostin kautta vastaajiin yhteydessä ja varmistan heidän suostumuksen tutkimukseen. Sen jälkeen lähetän postissa kysymyslomakkeet ja kirjallisen suostumuslomakkeen. Vastaajilla on viikko aikaa vastata kysymyksiin ja lähettää se takasin minulle, myös suostumuslomake tulee lähettää minulle takaisin. Laitan valmiiksi maksetun kirjekuoren mukaan. Kaikista aiheutuvista kustannuksista vastaan itse. En ole varannut mitään erityistä budjettia tutkimukselle. Muita kuluja ei aiheudu kuin postimerkit ja kirjekuoret. Tarkoitukseni olisi saada aineisto analysoitavaksi viikolla 42. Vastaajien anonymiteetti tulee säilymään, sillä missään vaiheessa en tule kysymään heidän henkilötietojaan ja häivyttän tuloksista kaikki tunnistetiedot.

4.3. Aineiston analysointi

Analysointivaiheessa käytän sisällönanalyysimenetelmää, joka on aineistolähtöinen eli induktiivinen. Analysointivaiheeseen kuuluu kolme vaihetta, aineiston redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Redusointi- eli pelkistämisen vaiheessa aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Tätä vaihetta ohjaavat tutkimustehtävät. Klusterointi- eli ryhmittelyvaiheessa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia/eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Tässä vaiheessa luodaan pohja kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Viimeisessä abstrahointi- eli teoreettisten käsitteiden luomisvaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä (Tuomi ym. 2002, 110–115.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtäviin. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi ym. 2002, 115.) Aloitin vastausten analysoinnin poistamalla tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Sen jälkeen tein luokitteluja samaa tarkoittavista aiheista ja yhdistelin ne pääluokiksi. Tällä menetelmällä sain neljä tutkimukselle merkittävää pääluokkaa aikaiseksi: Ratsastusterapian vaikutukset mielialaan, itsetunnon kohenemiseen, myönteisiin vaikutuksiin sosiaalisuuteen (vuorovaikutukseen) ja fyysiseen jaksamiseen.

5. TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko ovat tutkimuksen ydinasia. Siihen tähdätään tutkimusta aloitettaessa. Tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä omia johtopäätöksiä. Tulkinta on myös aineiston analyysissa esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. Johtopäätökset perustuvat laadittuihin pääseikkoihin. On pohdittava, mikä on saatujen tulosten merkitys tutkimusalueella, mutta on myös pohdittava, mikä laajempi merkitys tuloksilla voisi olla (Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000, 207–212.)

5.1. Ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masennuksen hoidossa

Ratsastusterapeuttien kokemusten mukaan masennus on erittäin hyvin sopiva psykoterapeuttisen ratsastusterapian avulla hoidettavaksi. Hevosavusteinen masennuksen hoito on pääsääntöisesti tehokasta, aikaa ja rahaa säästävää verrattuna perinteiseen pelkkään huoneessa tapahtuvaan keskusteluhoitoon.

Näitä hyviä kokemuksia olivat ratsastusterapeuttien mielestä asiakkaan omatoimisuuden lisääntyminen ja vuorovaikutuksen kasvaminen. Myös asiakkaan ulkoinen olemus oli parantunut samoin kuin avoimuus sosiaalisissa suhteissa. Tämä vahvisti omaa oletta-

mustani ratsastusterapian hyödyistä masennusta sairastavan hoidossa. Vastaukset olivat myös yhteneväisiä aikaisemmin julkaistuihin, aiheeseen liittyvien artikkeleiden kanssa.

Kyselyyn vastanneista suurin osa, eli (80 %) ei löytänyt ratsastusterapiasta mitään haittaa masentuneen asiakkaan hoidossa. Yhden vastanneen ratsastusterapeutin mukaan ratsastusterapialle annetaan liian vähän aikaa. Hänen mielestään asiakkaalle ei anneta tarpeeksi aikaa tervehtyä ratsastusterapian avulla. Liian lyhyet terapiajaksot saattavat hänen mukaansa altistaa regressiolle. Kyseisen vastaajan mukaan asiakkaan masennusta tulisi ehtiä käsitellä kokonaisuudessaan läpi terapian aikana.

5.2. Ratsastusterapian hyödyt masentuneen hoidossa

Ratsastusterapeuttien mukaan hyväksyvä ja salliva terapiaympäristö tukee tuloksellista toimintaa. Ratsastusterapiassa asiakkaalla on vastuu omasta toiminnasta, omista tunteistaan ja tekemisistään. Asiakkaasta tulee enemmän kehotietoisempi. Omien fyysisten rajoitusten oppiminen tuo varmuutta tekemiseen. Omien tunteiden oppiminen ja tiedostaminen luo pohjaa tulevaan.

Vaikutukset mielialaan

ICD-10 tautiluokituksessa masentuneisuuden oireita ovat muun muassa masentunut mieliala, kyvyttömyys tuntea mielenkiintoa ja mielihyvää sekä kyvyttömyys nauttia elämästä. (Toivio, Nordberg 2009. s 105.) Masentuneet itse kertovat masennukseen liittyvän kielteisiä tunnekokemuksia, esimerkiksi syyllisyyttä, pelkoa ja surun tunteita. Mieliala on onneton ja synkkä. Kokemus maailmassa sivullisena olemisesta on vahva. Mikään ympärillä oleva ei herätä samanlaisia tunnekokemuksia kuin aikaisemmin (Karnerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P., Schubert, C. & Seuri, T. 2010, 205.)

Kyselyyn vastanneiden ratsastusterapeuttien kokemusten mukaan ratsastusterapialla on paljon mielialaan vaikuttavia myönteisiä vaikutuksia. Heidän mukaansa mieliala kohoaa nopeasti terapian alussa. Terapiassa asiakkaiden iloisuus palautuu ja itsetunto vahvistuu

sitäkin kautta. Ratsastusterapiassa saavutetaan mielialan kohoamista aktiivisen tekemisen kautta, kun siihen liittyy innostumista ja ilon tunteita.

Ratsastusterapeutti Satu Selvinen on ollut mukana lastensuojeluun suunnatussa Laukki-projektissa mikä on toteutettu vuosina 2001–2006. Siinä saaduissa tuloksissa myös on käynyt ilmi, että ratsastusterapialla on myönteisiä vaikutuksia mielialaan. Itseluottamuksen ja positiivisen minäkuvan parantuminen oli huomattavaa. Siihen vaikuttivat osaltaan terapian kuluessa harjoiteltu kyky rentoutua, hoivan ja kiintymyksen osoittaminen ja myös vastaanottaminen sekä luottamuksellinen ilmapiiri (Selvinen, S. 2011, 387–388.)

Itsetunnon koheneminen

Nordlingin ja Toivion (2009) mukaan masennukselle on tyypillistä itsetunnon ja omanarvontunnon väheneminen. Terapeuttien vastausten perusteella ratsastusterapialla on myönteisiä vaikutuksia juuri itsetunnon kohenemiseen.

Ratsastusterapeuttien kokemusten mukaan heidän vastauksista käy ilmi, että ratsastusterapia tarjoaa lukuisia onnistumisen kokemuksia ja itsetunto vahvistuu tätä kautta. Terapian tavoitteet ja menetelmät voidaan valita yksilöllisesti ja suunnitella tuntien sisältö juuri tämän asiakkaan itsetunnon vahvistumista tukien. Hevonen tuo elämyksiä ja antaa kokemuksen, että asiakas kokee osaavansa ja oppivansa lisää ja tätä kautta uskaltavan enemmän. Asiakkaan oma arvostus lisääntyy ja hän kokee kelpaavansa omana itsenään.

Ratsastusterapiassa muun muassa yhtenä menetelmänä erilaisten tehtäväratojen suorittaminen toimii luottamusharjoituksena, jolloin pelon voittaminen ja onnistuminen vahvistavat itsetuntoa sekä tuovat uskoa omaan osaamiseen. (Arajärvi 2000, 31.) Laukki-projektissa itsetunnon kohentuminen näkyi muutoksissa hevosen kanssa toimiessa ja suhtautumisessa omiin taitoihin. Suhtautuminen omaan elämään tuli useilla asiakkailla positiivisemmaksi ja esimerkiksi yrittämisen halu kasvoi (Selvinen, S. 2011, 388.)

Myönteiset vaikutukset sosiaalisuuteen (vuorovaikutus)

Nordlingin ja Toivion (2009) mukaan yleisiä masennuksen oireita ovat vuorovaikutukseen liittyvät oireet, kuten eristäytyminen ja epäsosiaalinen käyttäytyminen, jotka ovat etenkin nuorilla masentuneilla yleistä.

Tutkimukseeni vastanneiden ratsastusterapeuttien mukaan vuorovaikutus hevosen kanssa ja hevosen tarjoama hyväksyntä ovat tärkeitä hoitavia elementtejä. Hevonen houkuttelee vuorovaikutukseen ja tarjoaa mahdollisuuden rakentaa luottamusta. Asiakkaan muodostaessa positiivisen vuorovaikutuksen hevoseen, myös terapeutin ja asiakkaan luottamuksellinen vuorovaikutussuhde syntyy nopeammin kuin keskusteluterapiassa. Lisäksi terapeuttien kokemusten mukaan ratsastusterapian myötä asiakkailla on ollut nähtävissä lisääntyvää vuorovaikutusta myös muiden ihmisten kanssa. Terapeuttien mukaan tärkeää on myös se, että hoidon alussa puhetta ei välttämättä tarvita. Hevosen kanssa voi olla vuorovaikutuksessa myös hiljaisesti. Tämä on tärkeää sellaisten asiakkaiden kohdalla, joille puhuminen on vaikeaa.

Ratsastusterapiassa hevonen pystyy nostamaan esiin helpommin todellisia ongelmia, joista muuten asiakkaan olisi vaikea puhua (Jalonen 2009, 62–63.) Laukki-projektissa saavutetut tulokset liittyen vuorovaikutukseen olivat hyviä ja myönteisiä. Esimerkiksi asiakkaan avoimuuden lisääntyminen ja tunteiden ilmaisemisen helpottuminen olivat terapeutin arvioimia saavutuksia (Selvinen, S. 2011, 388.)

Vaikutukset fyysiseen jaksamiseen

Nordlingin ja Toivion (2009) mukaan masennuksen pääoireisiin (ICD-10) kuuluvat voimattomuus, väsyminen ja aktiivisuuden väheneminen.

Tutkimukseeni saamieni vastausten perusteella ratsastusterapiassa fyysiset muutokset ovat selkeämmin nähtävissä kuin keskusteluterapiassa. Terapeuttien kokemusten mukaan ratsastusterapiassa nimenomaan korostuvat kehollisuus ja etenkin sen puute. Myös lukkiutuneet ja sulkeutuneet kehon asennot näkyvät kehon käytössä samoin kuin huonorihti, kömpelyys ja hitaus, sekä epäluottamus ja suoranainen inho omaa kehoa kohtaan.

Tutkimusten mukaan (Kuntoutus 2/2000, 31) ratsastusterapiaa voidaan käyttää potilaiden kehotietoisuuden lisäämiseen. Kun ratsastajien pelko hevosta ja ratsastusta kohtaa vähenevät, lisääntyy potilaiden kyky hallita omaa elämäänsä. Ratsastus auttaa potilaita myös tunnistamaan omaa kehoaan. Ratsastusterapiaa kaikkine sisäänrakennettuine mahdollisuuksineen voidaan käyttää kuntoutuksessa, ei ainoastaan psykiatrisessa kuntoutuksessa, vaan muuallakin, missä tavoitteena on lisätä yksilön toiminnallisuutta ja elämänhallintaa.

6. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA

Luotettavuus on tieteellisen tiedon keskeinen tunnusmerkki. Kysymys luotettavuudesta kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta on lähestytty vakuuttavuuden käsitteellä. Tutkijan on vakuutettava kohdeyhteisö tekemällä tutkimusta koskevat valinnat ja tulkinnat näkyviksi. Vakuuttavuus on keskeinen luotettavuuden kriteeri. Se perustuu uskottavuuteen ja johdonmukaisuuteen. Toinen keskeinen laadullisen tutkimuksen luotettavuuden osatekijä on johdonmukaisuus. Johdonmukaisuus tarkoittaa tutkimusaineiston keräämistä ja analysoinnin huolellista ja läpinäkyvää kuvaamista (Toikko, T. & Rantanen, T. 2009, 123–124.)

Mielestäni luotettavuutta tutkimuksessani lisää se, että kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat itselleni tuntemattomia, enkä valinnut heitä itse. Kaikki vastaajat ovat Suomen Ratsastusterapialiiton jäseniä ja näin uskon heillä olevan riittävä ammattitaito arvioida ratsastusterapian hyötyä masennuksen hoidossa. Tutkimusjoukko valikoitui siten, että laitoin Suomen Ratsastusterapialiiton sihteerille sähköpostia ja pyysin yhteystietoja ratsastusterapeuteista, joilla tiettävästi on asiakkaina masentuneita. Sain kuuden terapeutin yhteystiedot, otin heihin yhteyttä ja heistä viisi suostui mukaan tutkimukseen. Näin olen tutkimusjoukko valikoitui satunnaisotoksena.

Eettisten kysymysten eteen tutkija joutuu koko tutkimusprosessin ajan eri vaiheissa, joita ovat tutkimusaiheen valinta, tutkimusmenetelmien valinta ja tutkimuksen tavoitteet. Noudatettaessa valinnoissa tieteellisiä menetelmiä niin tiedonkeruu- kuin analyseissä on lopputulos eettisesti kestäväällä pohjalla. Tutkimuksessa pyritään aina totuuteen. Ladulliseen aineistoon liittyy myös luottamuksellista tietoa haastateltavista. Materiaalin käyttö vaatiikin aika luvan (Kananen, 2008, 133–136.)

Olen selvittänyt tutkimukseen osallistuville ratsastusterapeuteille tutkimukseni tavoitteet ja menetelmät kyselylomakkeen saatekirjeessä sekä ratsastusterapeuteille lähettämissäni sähköposteissa. Kaikki tutkimukseen osallistuvat ovat mukana vapaaehtoisesti ja oletan heidän tietävän mistä tutkimuksessani on kysymys. Tutkimustiedot tulevat olemaan luottamuksellisia; en luovuta tutkimuksen yhteydessä saatuja tietoja ulkopuolisille. Kaikki osallistujat jäävät tutkimuksessani nimettömiksi. Vastaaajilta saatu aineisto tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua.

7. POHDINTA

7.1. Tutkimustulosten pohdintaa

Tutkimukseni vahvisti omia käsityksiäni ratsastusterapian hyödyistä. Näistä tärkeimpinä pidän ensinnäkin sitä, että ratsastusterapiassa käyvä asiakas saa tunneilta onnistumisen kokemuksia. Tämän myötä itsetunto vahvistuu ja itseluottamus voi lisääntyä. Toisena tärkeänä hyötynä näen masentuneen oman vastuullisuuden lisääntymisen. Asiakkaan on tunneilla opittava ottamaan vastuu omasta ja hevosen toiminnasta. Tässä näen merkityksellisenä asiana ymmärtää ja tulla tietoiseksi omien ajatusten ja tunteiden merkityksen omiin kokemuksiini. Kaikki edellä mainitut hyödyt ovat ymmärrykseni mukaan hyvin merkityksellisiä nimenomaan masennuksen helpottumisessa.

Haastateltavilta saamani vastaukset olivat kautta linjain samankaltaisia kuin aikaisemmin julkaistuissa artikkeleissa haastateltavat ovat sanoneet. Työn aikana esiin tulleet asiat ovat vain vahvistaneet omia käsityksiäni ratsastusterapian hyödyistä. Poikkeavia

tai vastakkaisia näkökulmia ei ilmennyt artikkeleissa eikä haastateltavieni vastauksissa. Samankaltainen opinnäytetyö on tehty aikaisemminkin. ja myös siinä ovat tulokset olleet samansuuntaisia, kuin omassa tutkimuksessani.

Jatkotutkimus haasteena näen sen, kuinka pysyviä tutkimuksessa esiin tulleet kaikki hyödyt ovat? Eli kuinka pitkälle saavutettu hyöty, esimerkiksi itsetunnon lisääntyminen kantaa terapian päättymisen jälkeen. Laajempaa haasteena ajattelisin, että voidaanko pysyviä tuloksia hyvin saavuttaa silloin, mikäli terapioille ei myönnetä riittävästi aikaa?

7.2. Prosessin tekemisen pohdintaa

Aloitettuani opinnäytetyön tekemisen, minut yllätti se, että aiheesta ei ollut saatavilla kirjallisuutta. Masennuksesta löytyi riittävästi erilaista materiaalia. Ratsastusterapiasta ei löytynyt ainuttakaan, pelkästään siihen aiheeseen liittyvää teosta. Myöskään eläinten merkityksestä ihmisen psyykelle ei ollut teoksia saatavilla. Etsin aineistoa muun muassa yliopiston kirjaston virkailijan avustuksella eri tietokannoista. Tätä kautta sain kuitenkin käsiini aiheesta lukusia lehtiartikkeleita, joita olen käyttänyt tässä työssä. Vuoden 2011 alussa julkaistiin teos Ratsastusterapia, minkä tilasin itselleni heti. Koin teoksen myös itselleni hyödylliseksi tutkimukseni lisäksi.

Prosessina tämän työ tekeminen oli raskas ja hankala, koska suunnitelmani eivät menneet niin kuin olin alun perin ajatellut ja suunnitellut. Aikataulu venyi ja vastoinkäymiä oli jonkun verran. Tutkimusaineisto jäi suunniteltua suppeammaksi ja vastaajien vähäisyys teki tutkimussuunnitelmaan paljon muutoksia. Työn tekeminen pitkittyi ja motivaationkin puute uhkasi. Joka tapauksessa tätä tutkimusta on ollut mielenkiintoista tehdä, koska olen itse kiinnostunut ratsastusterapiasta ja sen vaikutuksista masentuneeseen ihmiseen. Aikomukseni on jossain vaiheessa sairaanhoitajaksi valmistumiseni jälkeen kouluttautua ratsastusterapeutiksi. Haaveena on yhdistää työ ja rakas harrastus.

8. LÄHTEET

Arajärvi, A. 2000. Ratsastusterapia kuntoutuksen osana. *Kuntoutus* (2), 30–32

Depression käypähoito -suositus (<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50023.pdf>)
(hakupäivä 4.8.2010)

Gustavson, Christina. 2006. Masennus – miten voit ehkäistä, lääkittää ja hoitaa. Juva: WSOY, 27, 58–71

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi P. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. SMS-tuotanto, 131, 136–137

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino OY, 207–212

Jalonen, R. 2009. Paloniemen sairaalan hoitavat hevoset. *Hevoset ja ratsastus* (4) 61–63
<http://www.ratsastus.fi/arkisto> (hakupäivä 4.8.10)

Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja, 24, 133–136

Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P., Schubert, C. & Seuri, T. 2010. Mielenterveyshoitotyö. WSOYpro Oy, 205

Nordling, E. & Toivio, T. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere: Esa Print, 105

Parkkonen, H. 1998. Ratsastusterapiassa voi palata syliin. *Mielenterveys* (1) 36–38

Peltonen, H. 2008. Hevonen kasvattaa oikeudenmukaisesti. *Dialogi* (6) 6

Purola, P. 2011. Ratsastusterapia masennuksen hoidossa. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S (toim.) *Ratsastusterapia*. Juva: PS-kustannus, 176–177, 179–183

Saano, S. 2002. Masennuksen varjossa. Kuopio: Sosiaalifarmasian projekti 2001–2002, 3-7

Selvinen, S. 2011. Psykkisiä valmiuksia ja mielen tasapainoa ja Ratsastusterapian todennettuja vaikutuksia. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S (toim.) Ratsastusterapia. Juva: PS-kustannus, 15, 387–388

Therapeija-säätiö 2005. Masennus – mustaa ja valkoista. Vantaa: Dark OY, 41

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 123–124

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, 16–22, 110–115

Turtonen, J. 2006. Mielenterveysongelmat. Mistä apua? Tampere. Gummerus, 148

Yrjölä, M-L. 2006. Hevonen energian ja tunteen lähteenä. Hevoset ja ratsastus (4) 36–38

LIITE 1

Kysymykset ratsastusterapeuteille:

1. Kuinka kauan olet tehnyt ratsastusterapeutin töitä?
2. Kuinka paljon (suunnilleen) sinulla on ollut masennukseen sairastuneita asiakkaita?
3. Mitkä asiat korostuvat masentuneen asiakkaan ratsastusterapiassa?
4. Millaista hyötyä kokemuksiesi mukaan ratsastusterapiasta on masennukseen sairastuneiden asiakkaidesi kohdalla ollut?
5. Mitä mahdollista haittaa ratsastusterapiasta on kokemuksiesi mukaan ollut masentuneille asiakkaillesi?
6. Mitä muuta haluat sanoa masentuneen asiakkaan ratsastusterapiaan liittyen?

LIITE 2

22.9.2010

LUPA

Minä annan luvan sairaanhoitajaopiskelija Meeri Laukan käyttää antamiani vastauksia hyödyksi tutkimuksessaan ” Ratsastusterapeuttien kokemuksia ratsastusterapiasta masennuksen hoidossa”.

Vastauksia ei käytetä muuhun tarkoitukseen ja ne käsitellään luottamuksellisesti. Vastaaajan henkilöllisyys ei paljastu ulkopuolisille. Vastaukset hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

pvm

allekirjoitus

LIITE 3

22.9.2010

SAATE

Hei.

Opiskelen Oulun seudun ammattikorkeakoulussa, Oulaisten yksikössä hoitotyön koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyötä Ratsastusterapeuttien kokemuksista ratsastusterapiasta masennuksen hoidossa. Tarkoitukseni on valmistua vuoden 2011 alkupuolella.

Toivon että vastaisitte kysymyksiini viikon kuluessa kirjeen saatuanne. Ohessa on valmiiksi maksettu palautuskuori. Liitän mukaan myös erillisen lupalapun, annatte suostumuksenne, jotta voin käyttää vastauksianne tutkimuksessani. Vastaukset käsitelen luottamuksellisesti ja tiedot hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Kenenkään vastaajan henkilöllisyys ei tule paljastumaan muille missään tutkimuksen vaiheessa.

Kiitokset osallistumisestanne tutkimukseeni.

Meeri Laukka

Sairaanhoitajaopiskelija

Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Oulaisten yksikkö

Meeri Laukka

s-postiosoite: