



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Johanna Pohjola

HEVOSTERAPIAN MERKITYS HENKI-  
SEN HYVINVOINNIN KUNTOUTUK-  
SESSA

Sosiaali- ja terveysala  
2011

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Johanna Pohjola
Opinnäytetyön nimi	Hevosterapiian merkitys henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa
Vuosi	2011
Kieli	suomi
Sivumäärä	50 + 2 liitettä
Ohjaaja	Paula Hakala

---

Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää onko hevosterapialla merkitystä henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa lapsilla ja nuorilla. Tavoitteena oli lisätä tietoa hevosterapiasta ja sen käytöstä kuntoutusmuotona. Tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen ja tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluin kahdelta sosiaalipedagogisen hevostoiminnan terapeutilta.

Tutkimuksessa selvitettiin onko hevosterapiasta apua henkisen hyvinvoinnin kuntoutumisessa lapsilla ja nuorilla sekä miten kuntoutuminen näkyy hevosterapiassa. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös hevosen merkitystä lasten ja nuorten kuntoutusprosessissa sekä sitä, minkälainen merkitys on kuntoutuksen ajan ympäristöllä. Tutkimuksessa käsiteltiin aihetta terapeutin näkökulmasta. Tutkimuksessa käsiteltiin hevosterapiaa käytännön hoitotyön näkökulmasta sekä tarkasteltiin, miten hevosterapiaa voitaisiin hyödyntää enemmän lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa.

Tutkimustulosten mukaan hevosterapiasta oli hyötyä erityisesti lapsille ja nuorille, joilla oli erinäisiä henkisen hyvinvoinnin ongelmia. Hevosterapia on erityisesti tarkoitettu henkisen hyvinvoinnin kuntoutukseen. Lapset ja nuoret olivat hyötäneet hevosterapiasta monella eri tavalla ja sen avulla oli pystytty ehkäisemään muun muassa huostaanottoja. Hevosterapiaa voidaan myös sujuvasti hyödyntää kaikessa hoitotyössä sekä muillakin eri sektoreilla.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää hoitoalalla siten, että neuvoloista, kouluista ja sosiaalipuolelta ohjattaisiin lapsia ja nuoria herkemmin hevosterapiaan silloin, kun todetaan tutkimuksissa siitä olevan vastaavaa hyötyä heille. Erityisesti terveydenhoitajat voisivat käyttää työssään lasten ja nuorten parissa hevosterapiaa yhtenä suositeltavana kuntoutusmuotona.

---

Avainsanat	henkinen hyvinvointi, hevosterapia, hoitotyö, kuntoutus, lapset ja nuoret
------------	---

## ABSTRACT

Author	Johanna Pohjola
Title	The Meaning of Horse Therapy for Mental Wellbeing and Rehabilitation
Year	2011
Language	Finnish
Pages	50 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Paula Hakala

---

The purpose of this bachelor's thesis was to study whether horse therapy has meaning for mental well-being in the rehabilitation of children and adolescents. The aim was to raise awareness of horse therapy and of its use as a form of rehabilitation. The research was qualitative and the research data were collected with theme interviews with two social pedagogic horse therapists.

The study aimed at finding out whether horse therapy helps with mental well-being rehabilitation for children and adolescents as well as how the rehabilitation is manifested in horse therapy. The study also looked at the importance of horses in the rehabilitation process of children and adolescents as well as what kind of role the environment plays during the rehabilitation period. The study examined the topic from the therapist's point of view. The study concerned horse therapy from the point of view of practical nursing and looked at how horse therapy could be made more use of in the mental well-being rehabilitation for children and adolescents.

The results showed that horse therapy was especially useful for children and adolescents who have had a number of mental well-being problems. Horse therapy is specifically designed for the rehabilitation of mental wellbeing. Children and adolescents had benefited from horse therapy in many different ways, and it was possible to prevent, eg. taking a child into custody. Horse therapy may also be easily used in all nursing and other various sectors.

The results can be used in the health care, so that clinics, schools and social services would be more open to referring children and adolescents to horse therapy, when studies have found it to be beneficial to them. In particular, public health nurses could use horse therapy as one form of therapy they recommend to the clients.

---

Keywords	Mental well-being, horse therapy, nursing, rehabilitation, children and adolescents
----------	---

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	HENKINEN HYVINVOINTI.....	8
	2.1 Psyykkinen terveys .....	8
	2.2 Lapsuudesta nuoruuteen.....	9
	2.3 Lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin ongelmia .....	9
3	HEVOSET HENKISEN HYVINVOINNIN TUKENA .....	10
	3.1 Hevosen vaikutukset .....	11
	3.2 Hevosharrastus latenssi-iässä.....	12
4	SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA .....	14
	4.1 Green Care .....	15
	4.2 Toiminta Suomessa.....	15
5	RATSASTUSTERAPIA .....	17
	5.1 Fyysiset vaikutukset.....	17
	5.2 Kasvatuksellinen vaikutus .....	18
	5.3 Vaikutukset mielenterveyteen.....	19
	5.4 Ratsastusterapia Suomessa.....	19
6	HEVONEN KUNTOUTTAJANA.....	21
7	HEVOSTERAPIA OSANA KÄYTÄNNÖN HOITOTYÖTÄ.....	23
8	TUTKIMUKSEN TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET .....	25
9	AINEISTO JA MENETELMÄT.....	26
	9.1 Haastattelumenetelmä .....	26
	9.2 Haastateltavat.....	26
	9.3 Aineiston keruu.....	27
	9.4 Aineiston käsittely ja analysointi .....	27
10	TULOKSET .....	29
	10.1 Terapeutin ammatillisuus.....	29
	10.1.1 Kuntoutuminen hevosterapian avulla.....	29
	10.1.2 Hevosterapian soveltuvuus.....	31
	10.2 Lasten ja nuorten henkinen hyvinvointi.....	31

10.2.1 Lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin ongelmat.....	32
10.2.2 Lasten ja nuorten taustatekijöitä.....	32
10.2.3 Hevosterapiaan hakeutuminen .....	33
10.2.4 Henkinen hyvinvointi hevosterapian jälkeen.....	34
10.3 Hevosterapian merkitys .....	34
10.3.1 Hevosen merkitys.....	35
10.3.2 Hevosen läsnäolon merkitys .....	36
10.3.3 Toimintaympäristön merkitys .....	37
10.3.4 Kuntoutusprosessi .....	38
10.3.5 Kuntoutussuunnitelma .....	39
10.3.6 Hevosterapian jälkeen .....	40
10.3.7 Hevosterapia Suomessa ja muualla maailmassa .....	40
10.3.8 Hevosterapian tunnettavuus .....	41
10.3.9 Hevosterapian merkitys hoitoalalla.....	41
11 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	43
12 POHDINTA.....	44
12.1 Tutkimuksen luotettavuus.....	45
12.2 Tutkimuksen eettisyys .....	47
12.3 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	47
LÄHTEET.....	49
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoutta hevosterapian mahdollisuuksista henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa. Tutkimus kohdistui erityisesti lasten ja nuorten kuntoutumiseen hevosten avulla. Tutkimuksessa käsiteltiin pääosin hevosterapian vaikutuksia henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa. Tutkimuksessa selvitettiin myös, kuinka hevosterapiaa voitaisiin hyödyntää käytännön hoitotyössä lasten ja nuorten osalta. Tutkimuksen avainsanoja ovat henkinen hyvinvointi, hevosterapia, hoitotyö, kuntoutus sekä lapset ja nuoret.

Hevosterapialla tarkoitetaan tutkimuksessa sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla lapsille ja nuorille pyritään opettamaan huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Hevosten kautta lapset ja nuoret ymmärtävät paremmin esimerkiksi hygienian, säännöllisen ruokailun, ravinnon, liikunnan sekä levon merkityksen. (Ypäjän Hevosopisto 2010b.) Tutkimuksessa käsiteltiin myös ratsastusterapiaa ja sen merkitystä henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa, koska ratsastusterapiassa noudatetaan kokonaisvaltaista kuntoutumista, ei vain fyysistä.

Kuntoutuksen päämääränä on ihmisen kuntoutuminen. Kuntoutus voidaan määrittellä ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi. Tavoitteena voi olla esimerkiksi elämäntilanteen hallitseminen tai toimintakyvyn, itsenäisen elämän, työllisyyden tai oman hyvinvoinnin edistäminen. Kuntoutus on aina suunnitelmallista, monialaista sekä usein pitkäkestoista toimintaa, johon kaikkien osapuolten sitoutua saavuttaakseen parhaan mahdollisen tuloksen. Kuntoutuksella on sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä tavoitteita. Hoito ja kuntoutus ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan, mutta niissä on kuitenkin eroavaisuuksia. (Mustonen 2008.)

Tutkimuksessa hevosterapian vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin tutkittiin erityisesti sellaisilla lapsilla ja nuorilla, joilla on jo jotakin ongelmia henkisessä hyvinvoinnissa. Näitä voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuus, masennus ja erilaiset pelkotilat. Hevosterapia sopii erityisen hyvin 10–18-vuotiaille, koska he saavat siitä eniten irti. Nuoremmat lapset eivät osaa vielä etsiä apua eläimistä, vaan tarvitsevat

pikemminkin aikuisen ihmisen hoivaa. Vanhemmat sen sijaan eivät enää ole yhtä kiinnostuneita eläimistä.

Hevosterapia ei ole kovin tunnettu kuntoutusmuoto Suomessa. Ratsastusterapia osana fyysistä kuntoutusta mielletään paremmin kuntoutumiseksi, mutta sekin vain lisänä jotakin muuta kuntoutumismuotoa – esimerkiksi fysioterapiaa. Hevosia pidetään usein vain harrastusmuotona eikä niiden kuntouttavaa mahdollisuutta useinkaan huomata. Hevosilla on kuitenkin vahva vaikutus ihmismieleen ja sitä voitaisiin hyödyntää monella eri tavalla henkisen hyvinvoinnin puitteissa. Hevoset osaavat rentouttaa omalla olemuksellaan ihmisen sekä saada ihmisten stressin unohtumaan.

## **2 HENKINEN HYVINVOINTI**

Kreikan kielessä sana psykhe tarkoittaa mieltä ja sielua. Sana logos tarkoittaa oppia, tietoa ja järkeä. Näin ollen psykologia on oppi mielestä. Psykkisen synonyyminä käytetään usein myös henkistä. Molemmat käsitteet kattavat ajattelun ja tunnetoiminnan käsitteet. Mieli on useimmiten esitetty psyyken synonyyminä. (Vilkko-Riihelä 1999, 17.) Psykke ja minä kulkevat käsitteinä hyvin lähellä toisiinsa, mutta eivät tarkoita kuitenkaan ihan samaa asiaa. Psykke eli mieli on ihmisen perusrakenne. Minää ei voi olla olemassa ilman psyykeä: minä toimii psyyken välityksellä. Ympäristö on suurin vaikuttaja minän muovautumiseen. Samaistumme ihailemamme tai vihaamamme henkilön toimintaan ja käyttäydymme sen mukaisesti. (Vilkko-Riihelä 1999, 503.)

### **2.1 Psykkinen terveys**

Fyysinen terveys on helppo määritellä ihmisen sairauksien perusteella: jos ei ole sairauksia, on terve. Psykkinen terveys onkin hankalampi määritellä. Ihmiset saattavat kokea joskus ahdistuneisuutta ja riittämättömyyttä, mutta eivät silti ole psyykkisesti sairaita. Psykkinen terveys ei ole psyykkisten ongelmien ja häiriöiden täydellistä puuttumista, vaan kykyä selviytyä erilaisista uusista stressaavista tilanteissa työelämässä, koulussa tai vapaa-ajalla. Erilaiset ihmissuhdeongelmat, taloudelliset vaikeudet tai työpaineet ovat uhka psyykkiselle hyvinvoinnille. Tilanteessa ratkaiseva tekijä onkin ihmisen löytämät selviytymiskeinot. Henkinen hyvinvointi on myös osa mielenterveyttä. Mielenterveys näkyy todellisuuden mukaisena ehjänä minäkuvana. Mieleltään terveen ihmisen todellisuuden taju on ehjä, ei elä liikaa menneisyydessä tai tulevaisuudessa eikä yli- tai aliarvioi itseään ja muita ihmisiä. Mieleltään terve ihminen pystyy myös jossakin määrin kontrolloimaan omaa käyttäytymistään ja pystyy käsittelemään omaa pahaa oloaan ja pelkojaan. Ihmisellä tulee myös olla suhteellisen ehjä identiteetti, kyky luoda ihmissuhteita sekä kokea positiivisia ja lämpimiä tunteita. Henkinen hyvinvointi on ennen kaikkea mielen tasapainotila ja sisäisen harmonian tunne. (Vilkko-Riihelä 1999, 546-550.)



## **2.2 Lapsuudesta nuoruuteen**

Nuoruusikä on kaikkein haastavin ikävaihe. Nuoruusiässä alkaa itsenäistyminen ja vastuunkantaminen. Ystäväpiiristä tulee tärkeämpi kuin vanhemmista ja heidän kanssaan vietetään paljon aikaa. Muiden mielipide on tärkeä oman identiteetin kehitykselle. Nuoruutta kutsutaan usein myös elämän uudeksi mahdollisuudeksi. Nuoren on mahdollista saavuttaa elämässään tietynlainen eheys – mikäli aiemmin on ollut ongelmia ja häiriöitä, voi nuori tässä vaiheessa korjata aikaisempia elämänsä kolhuja. (Vilkko-Riihelä 1999, 242.)

## **2.3 Lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin ongelmia**

Suomessa viimeaikaisten tutkimusten tulokset ovat kertoneet pahoinvoinnin lisääntymisestä lasten ja nuorten keskuudessa. Yhä useammalla lapsella ja nuorella on nykyisin mielenterveysongelmia. Suurimalla osalla lapsista ja nuorista ongelmien syynä ovat erilaiset perheongelmat, jotka näkyvät selkeästi erilaisina käyttäytymishäiriöinä sekä muina ongelmina. (Mustonen 2008.)

Jo varhaislapsuudessa luodaan perusta hyvälle henkiselle hyvinvoinnille. Lapsen ja nuoren henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa niin perinnölliset ominaisuudet kun ympäristötekijät. Lasten ja nuorten henkinen pahoinvointi sekä erilaiset mielen-terveyden ongelmat ja häiriöt ovat lisääntyneet. Varhainen puuttuminen on pääosassa lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ehkäisyssä. (Helsingin seudun kesäyliopisto 2011.)

### 3 HEVOSET HENKISEN HYVINVOINNIN TUKENA

Yhdysvaltaiset All, Loving ja Crane ovat tehneet tutkimuksen nimeltä *Animals, Horseback Riding, and Implications for Rehabilitation Therapy*, joka käsittelee eläinten, erityisesti hevosten, vaikutuksista kuntouttavana terapiamuotona. Jo 1860-luvulla Florence Nightingale huomasi eläinten positiivisen vaikutuksen kuntoutumisessa. Hänen mukaansa pienikin lemmikkieläin voi kohentaa potilaan kuntoutumisprosessia (All, Loving, Crane 1999).

Yhdysvalloissa, kuten Suomessakin, on hyvin vähän tutkimuksia eläinten vaikutuksista kuntoutumisprosessissa. Yksi syy tähän on rahoituksen puute. All ym. (1999) kirjoittaa, että lääke- ja hoitotieteen ammattilaisia on usein vaikea vakuuttaa eläinten hyvästä vaikutuksesta ihmiseen terapiassa. Alan ammattilaiset ovat usein epäluuloisia, koska heillä ei ole tarpeeksi tietoa eläinten käytöstä terapiassa.

All ym. (1999) tutkimuksessa käytiin läpi erilaisia tilanteita, joissa voidaan hyödyntää eläimiä terapeuttisessa toiminnassa. Tutkimuksen pääpaino oli kuitenkin hevosten vaikutuksilla ihmisen kuntoutumiseen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että oli helpompi todistaa tieteellisesti hevosterapian fyysisiä vaikutuksia kuin henkisiä. On kuitenkin pystytty osoittamaan kuntoutujien parantunutta henkistä hyvinvointia hevosterapia jaksojen jälkeen. Kun ihminen voi fyysisesti hyvin, hän voi usein myös henkisesti hyvin. Tutkimuksen mukaan on kuitenkin osoitettu hevosterapialla olevan terveydellisiä sekä psykososiaalisia tuloksia. Terveydellisiä edistymisiä on todettu muun muassa erilaisissa fyysisissä vammoissa, autismissa, psyykkisissä ongelmissa sekä erilaissa oppimisvaikeuksissa.

Tutkimuksessa käydään läpi myös erilaisia tapauksia, joissa hevosterapiasta on ollut apua. Tapauksissa esitellään vaikeasti vammautuneita potilaita, joille ei ole annettu juuri lainkaan toivoa kuntoutua. Hevosterapian avulla nämä potilaat kuitenkin onnistuivat kuntoutumaan ja kuntoutuksen myötä heidän elämänilonsa ja asenteensa muuttuivat merkittävästi. (All ym. 1999.)

Tutkimuksessa painotetaan sitä, kuinka vaikeaa on mitata henkistä hyvinvointia luotettavilla mittareilla. Fyysistä kuntoutumista on helppo mitata esimerkiksi vertaamalla tulosta aiempaan suoritukseen. Henkinen hyvinvointi ja kuntoutuminen on hyvin henkilökohtainen mielipide, jossa painoarvo on kuntoutujan omassa mielipiteessä. Tutkimuksen tapauksissa kuitenkin tulee ilmi se, kuinka potilaiden koko olemus muuttui hevosterapiajakson aikana heidän saadessaan lisää itseluottamusta. (All ym. 1999.)

### **3.1 Hevosen vaikutukset**

Kaikki toiminta hevosten parissa kohentaa yksilön minäkäsitystä. Omalla toiminnallaan vaikuttaminen toiseen elävään olentoon antaa positiivista palautetta. Minäkäsitys liittyy oleellisesti kaikkeen oppimiseen: kun opitaan uusia tietoja ja taitoja, opitaan samalla jotain uutta itsestä. Minäkäsitys on myös motivoivana tekijänä ja on hyvin läheisesti sidoksissa psyykkiseen hyvinvointiin. Kun kuntoutujan oma toimintakyky paranee, se tuottaa mielihyvää ja motivoi yrittämään yhä vaativampia tehtäviä ja suorituksia. (Sandström 2011, 20-33.)

Koska ihmisellä ja hevosella on samankaltaisia ominaisuuksia, ihminen voi luoda hevoseen vastaavantyyppisen suhteen kuin toiseen ihmiseen. Ihminen voi samautua hevoseen ja näin ollen purkaa omat tuntemuksensa hevosen kautta. Hevosta käytetäänkin apuna myös vaativassa psykoterapiassa. (Yrjölä 2011, 92.)

Hevosten läheisyydessä maailma ikään kuin pysähtyy: väsymys häviää ja energia lisääntyy. Hevoset elävät nykyhetkessä. Ne eivät tiedä eilistä tai huomista, vaan elävät vaistojensa varassa hetki kerrallaan. Ihminenkin vaistoa talliympäristössä ajattomuuden tunnelman ja mieli rauhoittuu. Nykyhetkeen keskittyminen mahdollistaa syvän psyykkisen levon ihmisessä, mikä muistuttaa hieman leikkiin uppoutunutta lasta. (Yrjölä 2011, 92.)

Hevosten läsnäolo voi virittää myös ihmisen alitajuntaa siten, että verbaalinen itseilmaisu kohenee. Ihmisellä eräänlainen psyykkinen vastarinta alenee ja miellelyhtymät pääsevät vapaasti liikkumaan. Usein erityisesti maastossa ratsastettaessa kuntoutujan on helppo puhua myös vaikeista asioista hevosen selästä käsin,

vaikka normaalielämässä olisikin estynyt. Luonnossa liikkuminen ja hevosen rauhoittava läsnäolo vaikuttavat osaltaan tähän. Hevosen jättämä mielihyvän tunne ei rajoitu pelkästään talliympäristön sisälle, vaan tunne jatkuu pitempään. (Yrjölä 2011, 94.)

On todettu, että hevosen yksi ominaisuus on rauhoittaa levotonta mieltä. Erityisesti lapset ovat erittäin herkkiä hevosen rauhoittavalle vaikutukselle. Jotkut lapset saattavat jopa nukahtaa oltuaan pitkään kosketuksissa hevosiin. Yksi tärkein hevosen rauhoittava elementti on kosketus. Hevosen käyttäminen terapian apuna lisää hoidollisia vaikutuksia keho- ja ihokontaktin kautta, koska se muistuttaa varhaista hoivaamista sylissä kantavasta äidistä. Hevoset nauttivat lajitoveriensä kanssa rapsuttelusta ja kosketuksista, siksi hevonen tarjoutuu myös mielellään ihokontaktiin ihmisen kanssa. Hevoset rentoutuvat ja sulkevat usein silmänsä nauttiessaan ihmisen silyksestä. Hevosen iho muistuttaa hyvin paljon ihmisen ihoa: se on tuntoherkkä ja hikoileekin koko laajuudeltaan. (Yrjölä 2011, 95-96.)

Ihmiset olettavat eläimissä olevan ihmisenkaltaisia ominaisuuksia, tätä kutsutaan antropomorfismiksi. Hevosen kohdalla antropomorfista houkutusta lisäävät erityisesti hevosesä olevat ihmisenkaltaiset piirteet. Vaikka hevosen lajinmukaisen kohtelun kannalta antropomorfismi voi olla vahingollista, sitä voidaan myös hyödyntää ratsastusterapiassa, koska kun omat kuvitelmat kohdistetaan hevoseen, ihminen kertoo helpommin itsestään ja ristiriidoistaan. (Yrjölä 2011, 98.)

### **3.2 Hevosharrastus latenssi-iässä**

On hyvin yleismaailmallinen ilmiö, että juuri tytöt ovat hyvin kiinnostuneita hevosista 6 – 12-vuotiaina ja hakeutuvat mahdollisuuksien mukaan niiden pariin. Latenssi-ikä on ikään kuin esiaste puberteetti-ialle. Tytön elimistö ja hormonitoiminta valmistautuvat sukukypsyyteen. Latenssi-iässä tytöt alkavat irrottautua enemmän kodista ja kaverit ja harrastuksen alkavat olla tärkeämmässä asemassa. Tyttöillä kehittyy enemmän itsehillintää sekä vastuullisuutta asioista. He myös ovat kilttejä ja hyvin kiinnostuneita peleistä ja erilaisista sääntöleikeistä. Tytöt pitävät kovasti erilaisista hoivaleikeistä, kuten esimerkiksi nukkejen hoitamisesta. Hevonen tarjoaa tytöille laajan pinta-alan hoivaamista ja huolehtimista. Hevoset

ovat ihmisten hoidossa omalla tavallaan avuttomia, koska eivät voi itsenäisesti etsiä ruokaa, kun on nälkä. Latenssi-ikäiset tytöt saavat tunteen tehneensä jotakin merkittävää ja vastuullista huolehtiessaan hevosten hyvinvoinnista. Joidenkin teoreetikoiden mukaan hevoset ovat tytöille niin sanottuja harjoitteluvälineitä tulevia miessuhteita varten, tytöt kiintyvät kohteeseen, joka ei kyseenalaista tai arvostele. (Yrjölä 2011, 104-105.)

Latenssi-ikäisille on ominaista halu oppia uusia sekä kehittää vanhoja tietoja ja taitoja. Koska ratsastus on vaikea ja monimutkainen laji samoin kuin hevosen hoitaminen, lisää onnistumisen kokemukset tyttöjen omanarvontuntoa. Myös talliympäristöllä on merkittävä osuus sosiaalisen kehityksen kannalta. Tytöt saavat harjoitella sosiaalisia kanssakäymisiä sekä oman ikäistensä että aikuisten kanssa. Vaativan ratsastuksen ja hoitamisen ohella tytöt leikkivät myös usein erilaisia hevosleikkejä, vetävät kärryjä ja pitävät estekisoja keppihevosille. Hevosharrastus valmistelee tytön itsenäistymistä sekä irtautumista vanhemmista. Puberteetti-ikään ajoittuu monen tytön kohdalla hevosista luopuminen, mutta monet palaavat hevosten pariin uudelleen aikuisena. (Yrjölä 2011, 105-106.)

## **4 SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA**

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämääränä on auttaa ihmisiä, jotka ovat joko vaarassa syrjäytyä tai ovat jo syrjäytyneet normaalielämästä. Hevostoiminta on suunnattu erityisesti lapsille ja nuorille, jotka oppivat hevosten kautta normaalia elämää. Lapset ja nuoret tekevät erilaisia työtehtäviä tallilla, kuten esimerkiksi hevosten ruokinta, harjaaminen, taluttaminen sekä ratsastus. (Ypäjän Hevosopisto 2010b.)

Kaiken toiminnan keskipisteenä on hevonen. Ohjelman avulla lapsille ja nuorille pyritään opettamaan oman hyvinvoinnin tärkeys sekä keinot elämästä selviytymiseen. Hevosten kautta lapset ja nuoret ymmärtävät paremmin mistä kaikesta hyvinvointi koostuu, esimerkiksi hygienia, säännölliset ruokailuajat, ravinto, sopivassa määrin liikuntaa sekä riittävästi lepoa. Lapset ja nuoret opettelevat hevosten avulla myös vuorovaikutustaitoja, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Tärkeässä roolissa sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa ovat ohjaavan aikuisen lisäksi myös kaikki tallilla olevat muut ihmiset. (Ypäjän Hevosopisto 2010b.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ennalta ehkäisevää toimintaa, jossa korostuu sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen. Tämä ei ole sama asia kuin ratsastusterapia tai vammaisratsastus eikä siinä päämääränä ole ratsastus. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ei myöskään ole yksilöterapiaa. Keskeisintä terapiassa on yhteisöllisyys, toiminnallisuus, vuorovaikutus, kommunikaatio sekä elämyksellisyys. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta sopii kuntouttavana tai ylläpitävänä toimintana kenelle tahansa, esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepotilaille, kehitysvammaisille, erityisoppilaille, maahanmuuttajille, syrjäytyneille lapsille ja nuorille sekä vanhuksille. Vanhukset kunnioittavat ja arvostavat usein hevosia eläiminä, koska ne olivat suuressa roolissa Suomen talvi- ja jatkosodassa. (Peltonen 2008.)

#### **4.1 Green Care**

Etelä-Pohjanmaalla on menossa Pegasos-hanke, jonka tavoitteena on kehittää lastensuojelupalveluita sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla. Pegasos-hankkeeseen pyritään ottamaan mallia Green Care -ajattelusta, joka on peräisin Hollannista. Hollannissa Green Care -tiloja on jo noin 1200, kun meillä Suomessa niitä on tietävästi vain kaksi. Green Care -ajattelu tähtää tasapainoiseen vuorovaikutukseen eläimen, kuten hevosen kanssa. Green Care -ajattelu tähtää siihen, että maatiloja hyödynnettäisiin enemmän terveyspalveluiden käyttöön. (Hakala 2010.)

Koska hevonen tottelee ja kunnioittaa vain johtajahevosta, ihmisen tulee olla sille johtajahevonen. Hevonen muistaa niin sanotun johtajahevosen virheen noin 30 sekunnin ajan. Hevoset eivät tunne eilistä päivää eikä niillä ole olemassa huomista päivääkään, ne elävät tässä hetkessä. Nuorelle hevosen kanssa työskentely on oiva kuntoutusmuoto, koska siinä saa välittömän palautteen hevoselta: se kaikkooa luotta, jos teet väärin, mutta hirttelee rentoutuneesti välittömästi kun teet oikein. (Hakala 2010.)

#### **4.2 Toiminta Suomessa**

Sosiaalipedagogista toimintaa ohjaavat koulutuksen käyneet sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaiset. Suomessa heitä on jo yli 180 henkilöä. Koulutusta järjestää Kuopion ja Turun yliopisto yhteistyössä Ypäjän Hevosopiston kanssa. ”Koulutuksen tavoitteena on luoda uusia sosiaalisen kuntoutuksen palveluja hyödyntäen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan lähestymistapaa” (Koulutus- ja kehittämiskeskus Brahea 2010).

Suomessa sosiaalipedagoginen hevostoiminta ei ole vielä kovin yleinen kuntoutusmuoto. Aktiivisia yksittäisiä terapeutteja on muutamia kymmeniä. Asiakkaat tulevat kunkin terapeutin omasta ammatillisesta viitekehyksestä miltä tahansa sosiaali- ja terveystoimen alalta. Pääpaino on yleisesti lastensuojelun asiakkaissa, mutta myös mielenterveyskuntoutujia sekä työvoiman palveluksen asiakkaita on mukana toiminnassa. (Ekola 2011.)

Kuntoutusjaksot kestävät terapeutista riippuen muutamasta kuukaudesta jopa vuosiin. Eri terapeutit suosivat erilaisia menetelmiä myös kuntoutuksen suunnittelemisesta. Jotkut terapeutit tekevät asiakassuunnitelman, jossa määritellään niin asiakkaan kuin maksajankin tavoitteet. (Ekola 2011.)



## 5 RATSASTUSTERAPIA

”Ratsastusterapia on ratsastusterapeutin ja hevosen yhdessä toteuttamaa kokonaisvaltaista kuntoutusta” (Suomen ratsastusterapeutit ry 2010). Ratsastusterapia on aina yksilöllistä, suunnitelmallista sekä tavoitteellista kuntoutumista. Ratsastusterapiaa voi antaa vain koulutuksen käynyt ratsastusterapeutti. ”Ratsastusterapia on toiminnallinen terapia, jossa ihminen on mukana hyvin kokonaisvaltaisesti keholleen, tunteillaan ja ajatuksillaan. Hän on siinä jatkuvassa kosketus-, tunne- ja liikevuorovaikutuksessa hevosen ja sen elinympäristön kanssa” (Suomen ratsastusterapeutit ry 2010). Ratsastusterapia ei ole niinkään ratsastustaitojen opettelua, vaan siinä opitaan hallitsemaan oma keho, mieli ja/tai erilaiset käyttäytymisen hallintaan liittyvät ongelmat hevosen avulla. Ratsastusterapia ei ole sama asia kuin vammaisratsastus. Vammaisratsastus on enemmän harrastustoimintaa kehitysvammaisten keskuudessa. (Suomen ratsastusterapeutit ry 2010.)

### 5.1 Fyysiset vaikutukset

Ratsastusterapia kehittää ihmisten motoriikka-alueita monipuolisesti: kestävyys kehittyi esimerkiksi maastossa liikkuesssa ja käsien taitoja kehittää hyvin hevosten harjaus sekä tallityöt. Ratsastusistunta on erinomainen asento harjoittaa pään ja vartalon lihasten hallintaa sekä kehittää omaa tasapainoa. Hevosen liikkeet mobilisoivat ratsastajan lonkkia, selkärankaa ja lantiota. Hevosen luonnollinen liike stimuloi ihmisen oikeaoppista kävelyä. Ratsastusterapiassa yleisin tavoite onkin kävelyn opettelu. Hevosella on myös tasainen ja rytmikäs askel kävellessä, joka vaikuttaa erityisesti lihasten jännityksen laukeamiseen sekä lisää vartalon jänteveyttä kuin itsestään. Ratsastusterapialla voidaan vaikuttaa myös hengitykseen ja puheen tuottamiseen. Hevosen rytmikäs liike tahdittaa ja tehostaa hengitystä. (Suomen ratsastusterapeutit ry 2010.)

Hevosen liikkeiden tuottamat sensoriset ärsykkeet kohentavat kuntoutujan tietoisuutta omasta kehostaan, mikä parantaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Ratsastusterapien vaikutusta kehoon voidaan mitata käytössä olevilla tasapaino- ja kävelytesteillä sekä lihasten aktivoitumista mittaavalla lihassähkökäyrällä, EMG:llä. (Sandström 2011, 20-33.)

## 5.2 Kasvatuksellinen vaikutus

Ratsastusterapia opettaa myös itsehillintää, keskittymiskykyä sekä ohjeiden noudattamista. Hevonen ja koko talliympäristö asettaa kaikelle toiminnalle selkeät rajat, joita tulee noudattaa. Pelon voittaminen, onnistumisen tunne ja luottamus omiin kykyihin vahvistavat itsetuntoa sekä korostavat omaa minäkuvaa. (Suomen ratsastusterapeutit ry 2010.)

Hevosten kanssa toimiminen tuottaa jokaiselle joskus myös epäonnistumisia ja pettymyksiä. Onnistuminen vaatii paljon toistoja ja pitkäjänteisyyttä. Vastoinkäymiset ja epäonnistumiset saattavat aiheuttaa ahdistusta, avuttomuutta ja vihaa. Syy hevosten kanssa epäonnistumisen tunteeseen on yleensä tietämättömyys ja osaamattomuus, mutta syy voi olla myös hevosessa. Hevosten kanssa ei voi neuvotella eikä hevosen syyksi voi laittaa asioita samalla tavalla kuin toisten ihmisten, joten ainoa vaihtoehto ongelmien selvittelyyn on oman osuuden merkitys. Hevosten kanssa pettymykset ovat erittäin hyödyllisiä, koska silloin voidaan rauhassa pysähtyä tutkimaan omaa toimintaa ja sen merkitystä eikä ensimmäiseksi sijoiteta epäonnistumisen syytä jonkun muun niskoille. Ratsastusterapiassa voidaan havaita se toimintamalli, jota itse käyttää pettymyksen hetkellä sekä ymmärtää omaa käyttäytymistään ohjaavat tunteet ja syyt. Tällä tavoin parhaimmillaan potilaat oppivat ottamaan itse vastuun omista tunteistaan ja toiminnastaan. (Yrjölä 2011, 101-103.)

Ratsastusterapiassa, ja hevosten kanssa yleisesti puuhatessa, on se hyvä puoli, että jokainen kerta on täysin etukäteen ennustamaton ja erilainen. Odotus sisältää monenlaisia tunteita, kuten pelkoa, kiinnostusta, halua oppia jotakin uutta hevosesta ja itsestä sekä mahdollisia toiveita hevosen antamasta huomiosta. Todellinen tapahtuma voi herättää joko iloisia yllätyksiä tai karvaita pettymyksiä. Osaamattomuuden ja avuttomuuden tunteista syntyy halu voittaa kaikki vastoinkäymiset. (Yrjölä 2011, 103.)

### 5.3 Vaikutukset mielenterveyteen

Eläimiä on jo kauan käytetty erilaisten mielenterveysongelmien hoidon tukena. Monet ihmiset pystyvät löytämään lohdutusta ja hyväksyntää eläimiltä silloin, kun muut ihmiset eivät sitä tarjoa. Suomessa erityisesti Paloniemen psykiatrinen sairaala on käyttänyt ratsastusterapiaa masennuspotilaiden hoidossa. Paloniemessä todettiin hevosten hyödyntävän hoitojaksoa voimakkaan elämyksellisyyden avulla. Ratsastusterapiassa masennuspotilaat saavat helposti onnistumisen kokemuksia sekä kokevat hoivatuksi ja hyväksytyksi tulemisen tunteen. (Mustonen 2008.)

Myös syömishäiriöisillä potilailla on todettu olevan ratsastusterapiasta positiivista vaikutusta. Ratsastusterapiassa korostuvat tunnesuhteiden kohentuminen, mahdollisuus käydä läpi varhaislapsuuden ongelmat hevosten kautta, jännityksen lieventyminen, keskittymiskyvyn parantuminen, tasapainon kehittyminen, itsetunnon kohentuminen, pelkojen voittamisen tunne, luottamuksen kehittyminen, kehonkuvan paraneminen, pettymyksensietokyvyn koheneminen sekä vastuuntunnon ottaminen. Ratsastusterapiaa on sovellettu myös inesti uhrien ja pitkäaikaistyöttömien aikuisten kuntoutuksessa. Ratsastusterapian kuntouttavasta vaikutuksesta on myös tutkimuksia lasten pelkotilojen poistamisesta, kroonisten skitsofreenikoiden kuntoutuksessa, alkoholismien hoidossa sekä pakkomielteisten naisten hoidossa. (Mustonen 2008.)

### 5.4 Ratsastusterapia Suomessa

Ratsastusterapia on toisen maailmansodan jälkeen syntynyt kuntoutusmuoto, joka saapui Suomeen 1980-luvun lopussa. Suomessa ratsastusterapiaa käytetään kuntoutusmuotona vielä hyvin vähän verrattuna muihin maihin. Suomessa työskentelee tällä hetkellä yhteensä noin 112 ratsastusterapeuttia ympäri maan. (Silkko-Vainio 2010.)

Suomalainen ratsastusterapia on kehitetty kuntouttamaan niin fyysistä toimintakykyä kuin psyykkisiä valmiuksia ja mielen tasapainoa. Suomessa ratsastusterapiaan kuuluu oleellisena osana myös hevosen hoitaminen sekä hevosen käyttäytymisen seuraaminen. Niiden avulla kuntoutuja saa positiivisia kokemuksia ja huo-

maa oman toimintansa tuottavan tulosta. Mitä enemmän kuntoutuja saa positiivista palautetta omasta toiminnastaan sitä selkeämmäksi hänen oma minäkuvansa muodostuu. (Selvinen 2011, 14-19.)

Ratsastusterapeutin koulutusta Suomessa järjestää Ypäjän hevosopisto yhteistyössä Suomen ratsastusterapeutit ry:n kanssa. Ratsastusterapeutin taustalla tulee olla vähintään ammattikorkeakoulutason peruskoulutus opetus-, sosiaali- tai terveydenhuollon alalta. Terapeuteilla tulee olla myös ennestään vahva hevosalan perusosaaminen sekä hyvä ratsastustaito. (Ypäjän hevosopisto 2010a.)

Heti, kun ratsastusterapia sai jalansijaa Suomessa kuntoutusmuotona 1980-luvulla, Kansaneläkelaitos on ottanut sen korvattavien kuntoutusmuotojen piiriin. Tämä on vakiinnuttanut entisestään ratsastusterapian suosiota Suomessa. Ilman korvausta ratsastusterapialle tuskin olisi riittävästi asiakkaita. (Selvinen 2011, 14-19.)

## 6 HEVONEN KUNTOUTTAJANA

”Hevonen on ihmiselle kokonsa puolesta sopiva, pää on sen kehon korkein kohta ja sen sielukkaat silmät katsovat suoraan kohti otsatukan alta. Hevosella on kyky kantaa selässään kuten äiti sylissä, ja sen käyntiliike on yhtäläinen ihmisen kävelyn kanssa.” (Yrjölä 2011, 91.)

Tärkein työkalu ratsastusterapian jokaisessa muodossa on hevonen. Hevonen toimii niin terapeutina kuin kuntoutusvälineenä. Hevonen on rehellinen eläin, joka tuntee vain hevosten käytösmallit. Esimerkiksi hevoselle huutaminen ei tuo tulosta suuntaan eikä toiseen. Hevonen reagoi heti, jos tekee väärin, mutta se myös tottelee ja kunnioittaa välittömästi, kun tekee oikein. (Hakala 2010.)

Hevonen toimii koko kehollaan ja olemuksellaan terapeutin roolissa. Hevosen selässä oleva ihminen kokee hevosen liikkeen rytmisenä ja kolmiulotteisena koko kehossaan. Paitsi selässä istuessa myös maasta käsin työskennellessä voidaan hyödyntää hevosen liikettä: hevosen vierellä kävely, esimerkiksi tukivyöstä kiinni pitäen, auttaa ihmistä pidentämään askeliaan sekä lisää kävelyn rytmikkyyttä. Tämä harjoitusmuoto on erityisen hyvä esimerkiksi Parkinsonin tautiin liittyvissä ongelmissa saada liike alkuun ja ylläpitää sitä. Hevosen rakennetta voidaan hyödyntää myös ihan paikallaan oltaessa. Jos halutaan siirtyä hevosen puolelta toiselle hevosen kaulan alitse, tulee osata hahmottaa korkeuseroja sekä liikkua kyykistyneenä. (Rokka 2011, 80-81.)

Mikäli ihminen haluaa todella ymmärtää hevosen elämää, on havainnoitava hevosen käyttäytymistä eri tilanteissa, on osattava lukea hevosen kehonkieltä sekä osattava eläytyä sen erilaiseen mielenmaailmaan. Hevonen viestittää koko kehollaan tunnetilojaan sekä antaa välittömän palautteen itseensä kohdistuviin ulkoisiin ärsykkeisiin. Koska hevosilla on suuri havaintoherkkyys, sen lähettämät viestit ovat äärimmäisen vivahteikkaita oman tilan ilmaisuja, joita voidaan oppia ymmärtämään vain kokemuksen kautta. Hevonen on hyvin kiinnostunut ja kontaktinhaluinen, mutta samalla myös erittäin pidättyvä. Sen käyttäytyminen on osittain vakaata ja ennalta arvattavissa, mutta uusissa tilanteissa hyvinkin arvaamatonta. Kun ihminen pyrkii ymmärtämään olentoa, joka on osittain samanlainen ja osin erilai-

nen kuin itse, toimii oma minä arvioimisen lähtökohtana. Tällä tavoin hevonen auttaa ihmistä myös hänen oman identiteettinsä määrittämisessä ja sen myötä olemaan oma ainutlaatuinen itsensä. (Yrjölä 2011, 97-98.)

Usein ensireaktio ihmisillä hevosen lähellä on pelko fyysisestä vahingoittumisesta, joka johtuu hevosen massiivisesta ulkokuoresta. Pelko on luonnollinen ja tarpeellinen ominaisuus, joka perustuu itsesuojeluun. ”Hevosen mahtava, nopealiikkeinen ja voimakas olemus on kuitenkin pinta, jonka alla asustaa herkkä ja ympäristön suhteen varuillaan oleva, turvaa etsivä saaliseläin.” (Yrjölä 2011, 99) Hevosen kanssa toimivan henkilön on sisäistettävä kokemuksen kautta hevosen olemus ja vasta tämän jälkeen voi henkilössä kasvaa riittävä luottamus omiin kykyihin hallita hevosta ymmärryksen, ei voiman avulla. Yli 500-kiloinen eläin voittaa varmasti voimakisoissa suurikin kokoisen ihmisen. Hevosen pelko jotakin ulkoista ärsykettä kohtaan tarttuu usein myös ihmiseen, ja kun ihminen säikähtää, hevosen pelko lisääntyy entisestään. Hevosen säikähtäminen saattaa herättää ihmisessä olevan terveen itsesuojeluvaiston lisäksi myös neuroottisia pelkoja vuosien takaa. Nämä pelot voivat liittyä ulkomaailmaan tai olla torjuttua aggressiota, joka ilmenee pelon muodossa. Mikäli pelot heräävät hevosen aiheuttaminen oikealla hetkellä, voidaan niitä käyttää ratsastusterapiassa hyödyksi potilaan ymmärtämisessä. Hevosen pelot ovat peräisin saaliseläimen luonteesta, ihmisen peloista osa on peräisin lapsuuden aikaisista kokemuksista. Itsetunto kasvaa, kun oppii kestämään omat pelkonsa sekä voittaa ne. (Yrjölä 2011, 99-100.)

## 7 HEVOSTERAPIA OSANA KÄYTÄNNÖN HOITOTYÖTÄ

Ratsastusterapia keskittyy usein fyysiseen kuntoutukseen ja on osa muuta terapiaa, kuten esimerkiksi fysioterapiaa. Ratsastusterapian määrää useimmiten lääkäri. Terapialla on aina tarkat ulkopuolelta asetetut tavoitteet, jotta kuntoutus onnistuisi parhaalla mahdollisella tavalla. (Agge 2004.)

Tällä hetkellä Kansaneläkelaitos, KELA, ei hyväksy korvattavaksi kuntoutukseksi muuta kuin koulutettujen terapeuttien antamaa kuntoutusta lääkärin diagnoosin perusteella. Tämä rajaa ulkopuolelleen valtavan määrän sellaisia lapsia ja nuoria, joilla ei ole diagnoosiin perustuvaa suositusta tai lähetettä (Mustonen 2008). Jos KELA korvaisi muutkin kuntouttavat käynnit, kuin diagnoosin perusteella määrätyt, voisi lapsilla ja nuorilla olla luultavasti vähemmän ongelmia tai ainakin lievemmässä muodossa.

Ratsastusterapia fyysisenä kuntoutusmuotona mielletäänkin helpommin osaksi hoitotyötä. Hevosterapian hyödyntäminen myös henkisenä kuntoutumisena on Suomessa vielä alkutekijöissä. Suomessa on tällä hetkellä yksi ainoa kunnallinen sairaala, Lohjan Paloniemen psykiatrinen sairaala, joka on käyttänyt hyvällä menestyksellä ratsastusterapiaa henkisen ongelmien kuntoutuksessa. Sairaalalla on tällä hetkellä omistuksessaan kolme terapiahevosta, jotka on kaikki valittu tehtävänsä tarkkojen kriteerien perusteella. Kaikki kolme hevosta asuvat sairaala-alueella. Niille on rakennettu tilat vanhasta perunakellarista. Suurin osa sairaalan asiakkaita ei ole ratsastanut aiemmin, mutta se ei estä terapiaan osallistumista. Onnistuneen terapiajakson jälkeen monet asiakkaat haluavat jatkaa ratsastusta ja hevosia harrastuksena. (Jalonen 2009.)

Suomessa monet muutkin psykiatriset sairaalat voisivat hyödyntää Paloniemen sairaalan mallia. Ei tarvitsisi välttämättä rakentaa sairaalaan tallia ja tiloja, vaan sairaala voisi ostaa terapiapalvelut ulkopuoliselta hevosterapeutilta. Monet sairaalat eivät kuitenkaan vielä ymmärrä ja usko hevosten vaikutusta ihmiseen.

Hevosterapia voisi paitsi kuntouttaa monia, mutta myös tuoda iloa ja piristystä pitkäaikaisten potilaiden arkeen. Potilaat voisivat esimerkiksi tehdä töitä tallilla, samalla tavalla kuin monissa yksiköissä tehdään esimerkiksi pihatöitä. Tallityöt luonnistuisivat terapian ohessa huomaamatta. Työstä palkaksi saisi ennen kaikkea tyytyväisen hevosen maittavan ruuan äärellä.

Eläimillä on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmiseen: eläimen koskettaminen alentaa verenpainetta, vähentää stressiä sekä vapauttaa endorfiinia eli omassa kehossamme olevaa mielihyvähormonia. Eläinten vaikutus ihmisten terveyteen on tunnettu jo hyvin kauan muun muassa Keski-Euroopassa ja Yhdysvalloissa. Suomessa eläinten käyttö on vielä lasten kengissä. (Mustonen 2008.)



## **8 TUTKIMUKSEN TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET**

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, mikä merkitys hevosterapialla on henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa lapsilla ja nuorilla. Tutkimuksen avulla pyrittiin lisäämään tietoa hevosterapiasta ja sen käytöstä kuntoutusmuotona. Hevosterapialla on runsaasti mahdollisuuksia parantaa henkistä hyvinvointia, mutta siitä tiedetään vielä hyvin vähän hoitoalan eri sektoreilla.

Tutkimuksessa selvitettiin onko hevosterapiasta apua henkisen hyvinvoinnin kuntoutumisessa lapsilla ja nuorilla sekä miten kuntoutuminen näkyy hevosterapiassa. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös hevosen merkitystä lasten ja nuorten kuntoutusprosessissa sekä minkälainen merkitys oli kuntoutuksen ajan ympäristöllä. Tutkimuksessa käsiteltiin aihetta terapeutin näkökulmasta. Tutkimus käsitteli hevosterapiaa käytännön hoitotyön näkökulmasta sekä tarkasteli sitä, miten hevosterapiaa voidaan hyödyntää enemmän lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa.

## **9 AINEISTO JA MENETELMÄT**

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä. Aiheesta oli vielä niin vähän tietoa, että laadullinen menetelmä tuntui sopivammalta. Laadullisen menetelmän avulla päästään lähemmäksi aihetta, josta on vielä hyvin vähän tietoa olemassa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009) ja tämän tutkimuksen kohdalla myös aktiivisia toimijoita on vielä hyvin vähän.

### **9.1 Haastattelumenetelmä**

Tutkimuksen haastattelumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jossa haastattelu etenee tiettyjen teemojen varassa. Teemahaastattelua voidaan käyttää erityisesti silloin, kun aihe on arka tai kun halutaan selvittää vähän tunnettuja ja tiedettyjä asioita (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009). Hevosterapia on vielä Suomessa hyvin vähän tunnettu ja tutkittu alue, joten teemahaastattelu sopi aiheeseen hyvin.

Haastattelu menetelmänä tutkimuksessa oli paras ratkaisu, koska sen avulla saatiin luotettavaa tietoa haastateltavilta ja pystyttiin tarvittaessa selkeyttämään vastauksia.

Opinnäytetyössä käytetty teemahaastattelurunko on kehitetty aiheeseen liittyvää materiaalia apuna käyttäen. Teoriaosuuden pohjalta suunniteltiin haastattelun pääteemat ja niiden alle rakennettiin apukysymyksiä. Haastattelun teemojen tuli vastata tutkimuksen tehtävään ja tavoitteisiin.

Haastattelu esitettiin eräällä sairaanhoitajalla, jolla on lisäksi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tutkinto taustalla. Esitestauksen myötä haastatteluun tehtiin muutama muutos, jolloin haastattelusta saatiin riittävän kattava.

### **9.2 Haastateltavat**

Tutkimuksessa haastateltiin kahta hevosterapeuttia Pohjanmaan alueelta. Molemmat olivat suorittaneet Ypäjällä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tutkinnon.

Toinen terapeutti toimi pääsääntöisesti erityisopettajana koulussa ja teki hevosteraapiaa työnsä ohella ja toteutti sitä erityisesti omien oppilaidensa kanssa. Toinen terapeutti oli aiemmalta koulutukseltaan sosiaalihoaja, mutta toimi nykyisin pääsääntöisesti hevosterauttina lapsille ja nuorille, jotka olivat lastensuojelun piirissä.

Haastateltavilta pyydettiin puhelimitse suostumus haastatteluun. Varsinaisia tutkimuslupia ei työssä tarvittu, koska molemmat haastateltavat toimivat yksityisinä toimijoina.

### **9.3 Aineiston keruu**

Teemahaastattelu toteutettiin lokakuussa 2011.

Haastattelun alussa haastateltaville selitettiin opinnäytetyön aihe ja tarkoitus. Haastateltavilta pyydettiin erikseen lupa saada nauhoittaa haastattelut tarkempaa analysointia varten. Haastateltaville annettiin teemahaastattelun runko paperiversiona, jolloin he pystyivät paremmin vastaamaan kysymyksiin sekä seuraamaan haastattelun kulkua.

Molemmat haastattelut kestivät noin 35 minuuttia. Tässä ajassa sai paljon tietoa haastateltavilta. Molemmat toivat myös hyvin esiin omia kokemuksiaan omasta työstään. Haastattelun aikana haastateltava sai rauhassa kertoa omasta toiminnastaan hevosteraapiassa ja tarvittaessa olisi ollut mahdollisuus tehdä lisäkysymyksiä, joita ei kuitenkaan kummassakaan haastattelussa tarvittu.

### **9.4 Aineiston käsittely ja analysointi**

Tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, mikä tarkoittaa kerätyn aineiston tiivistämistä siten, että tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvata lyhyesti ja yleistävästi. Tutkittavasta aineistosta erotellaan eroavaisuudet ja samankaltaisuudet (Janhonen & Nikkonen 2001).

Molemmat haastattelut nauhoitettiin ja purettiin myöhemmin. Haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin sanatarkasti auki haastateltavien omaa murretta ja puhekieltä

käyttäen. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 18 sivua rivivälillä 1,5. Litteroinnin jälkeen haastattelut tulostettiin paperiversiona, jotta aineistoon oli helpompi tutustua ja saada hyvä kokonaiskuva.

Haastattelut tiivistettiin ja niistä poimittiin oleelliset asiasanat, ilmaukset tai lauseet, jotka vastasivat tutkimuksen tavoitteisiin ja tutkimustehtävään. Asiakokonaisuudet ryhmiteltiin ensin teemahaastattelurungon mukaisesti. Teemahaastattelu muodosti yläkäsitteen tutkimustulokselle. Tämän jälkeen haastateltavien vastauksia verrattiin keskenään. Näin pystyttiin erottelemaan samankaltaiset ja erilaiset vastaukset. Koska haastateltavia oli vain kaksi, oli helpompi vertailla osittain heidän vastauksiaan keskenään.

## 10 TULOKSET

Tutkimustulokset esitetään teemoittain. Teemoja oli yhteensä neljä. Teemojen alle on kirjattu erilaisia alakäsitteitä selkeyttämään tuloksia. Tulosten yhteydessä esitetään myös suoria lainauksia haastateltavien näkemyksistä ja kokemuksista tutkimustulosten havainnollistamiseksi.

### 10.1 Terapeutin ammatillisuus

Toinen terapeuteista oli opiskellut erityispedagogiikkaa yliopistossa ja oli filosofian maisteri. Hän toimi pääsääntöisesti erityisopettajana koulussa ja teki hevosteraapiaa työnsä ohella ja toteutti sitä erityisesti omien oppilaidensa kanssa. Toinen terapeutti oli aiemmalta koulutukseltaan sosiaaliohjaaja. Hän oli suorittanut tutkintonsa ammattiopistossa. Haastatteluhetkellä hän toimi pääsääntöisesti hevosterauttina lapsille ja nuorille, jotka olivat lastensuojelun piirissä. Molemmat terapeutit olivat toteuttaneet hevosteraapiaa jo useamman vuoden ajan haastatteluhetkellä.

Molemmat terapeutit olivat suorittaneet Ypäjän hevosopistolla sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutuksen, joka kesti vuoden.

#### 10.1.1 Kuntoutuminen hevosteraapian avulla

Hevosteraapiassa toteutettiin erityisesti henkisen hyvinvoinnin kuntoutumista ja siihen toiminta myös kohdistuu. Hevosteraapiassa opeteltiin vuorovaikutustaitoja ja tunnetaitokasvatusta.

Hevosteraapian kuntouttavaa vaikutusta oli terapeuttien mukaan hyvin vaikea mitata, koska mitään varsinaisia mittareita ei ole kehitetty. On huomattavasti helpompi osoittaa esimerkiksi ratsastusterapian fyysisiä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin, koska ne voidaan todistaa erilaisten testien myötä. Jokaisen henkinen hyvinvointi on henkilökohtainen kokemus.

*”Jos omat tunteensa oppii tunnistamaan ja hallitsemaan niin mitään sen kummempaa kuntoutusta ei tarviikaan” (A2)*

Terapeuttien mielestä hevosterapian avulla kuitenkin luotiin lapsille ja nuorille itsevarmuutta toimia erilaisissa tilanteissa. Sillä voitiin esimerkiksi poistaa jännityspelkoa, mikä ilmenee erilaisissa esiintymis- tai koetilanteissa. Lapset ja nuoret saattavat täysin lamaanua esimerkiksi juuri ennen koetta, jolloin ei koevastauksista välttämättä tule ilmi kaikki osaaminen.

*”Ollaan täällä tallissa löydetty yhtäkkiä se tunne hevosen selässä ja ollaan pystytty siihen tarttumaan ja opeteltu se tuntemaan ja miltä se näyttää, missä se tuntuu, miltä se tuntuu ja erilaisten menetelmien avulla halitsemaan sitä tunnetta.” (A2)*

Molempien terapeuttien mukaan hevosterapian avulla luotiin hyvää oloa, mikä monelta henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksen tarpeessa olevalta lapselta tai nuorelta puuttuu täysin. Tavoitteena oli kuntouttaa lapset ja nuoret siten, että he oppivat haluamaan asioita, joista tulee hyvä olo.

*”Se, että saa hymynki jonku huulille niin se on aika iso voitto.” (A1)*

Toisella terapeutilla oli asiakkaina erityisesti lastensuojelun piirissä olevia lapsia ja nuoria. Konkreettisimmat saavutukset, mitä hänelle oli työuran aikana tullut, oli se, että kaksi huostaanottoa pystyttiin estämään hevosterapian avulla. Siihen vaadittiin myös muiden yhteistyöverkostojen apuvoimia, mutta yksi osatekijä oli nimenomaan hevonen ja hevosterapia.

Tutkimuksessa haastateltujen terapeuttien mielestä monille lapsille ja nuorille viihtyisä talliympäristö tarjosi yksistään mahdollisuuden kuntoutumiseen. Jotkut nuorista saattoivat käyttäytyä hyvinkin huonosti muita ihmisiä kohtaan, mutta tallissa heistä tuli erittäin avuliaita, sosiaalisia, auttavaisia sekä herkkätunteisia. Tällöin terapeuttien haasteena oli kyetä siirtämään se kaikki, mikä tallissa näkyy, myös normaalielämään. Heidän tuli pystyä rakentamaan ne tilat – rauhalliset ja rentouttavat – myös muihin elämäntilanteisiin. Kovinkaan usein talliympäristössä ei tullut terapeuttien mukaan ilmi minkäänlaisia käytöshäiriöitä tai sääntöjen vastustusta. Ainoa asia, mikä näkyi erityisesti ryhmätilanteissa, oli ujous. Ujouskaan ei toisen terapeutin mukaan tullut esiin silloin, kun työskenneltiin yksin hevosen

kanssa. Silloin lapsi tai nuori saattoi olla hyvinkin rohkea menemään ja tekemään hevosen kanssa kaikenlaista tarpeellista. Eläin siis rohkaisi toimimaan.

*”Joskus on ongelma, että mikä täs on ongelma” (A2)*

### **10.1.2 Hevosterapian soveltuvuus**

Yleisesti 10 – 18-vuotiaat olivat antaneet positiivista palautetta kuntoutuksesta. Alle 10-vuotiaat olivat vielä liian nuoria ja paljon arempia. He kaipasivat enemmän vielä ihmistä ja syliä tueksi.

*”Hevosterapia soveltuu kenelle vaan, mut parhaiten sellasille iältään 10–18-vuotiaille.”(A1)*

Ainoat ihmiset, jotka terapeuttien mielestä rajataan pois hevosterapian piiristä, olivat ne, jotka olivat allergisia toimimaan talliympäristössä. Myös vanhuksille oli kokeiltu hevosia virkistystoimintana ja tulokset olivat olleet hyviä. Erityisesti toinen terapeuteista mainitsi erään dementoituneen miehen, joka oli lakannut puhumasta. Ja kun hän oli nähnyt hevosen, oli hän laittanut sille taitavasti kärryt perään, lähtenyt ajamaan hevosella ja puhumaan.

*”Vanhainkodilta tuotu vanhoja miehiä, joilla oli kokemuksia hevosista ja oli olleet hevostmiehiä. Oli toiminu tosi hyvin, ne oli tykänny ku oli saanu kattella sitä hevosta ja muistella. Monella heistä oli dementia, sit ne muistiki tosi tarkasti ne asiat ja niille tuli yhtäkkiä mieleen kaikki setokat ja länget.”(A1)*

## **10.2 Lasten ja nuorten henkinen hyvinvointi**

Terapeutit kokivat hevosterapiasta olleen hyötyä erityisesti henkiseen hyvinvointiin lapsilla ja nuorilla. Hevosterapiassa kaikki toiminta suunniteltiin kohentamaan juuri henkistä hyvinvointia.

### 10.2.1 Lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin ongelmat

Terapeuttien mukaan hevosterapiaan tulleilla lapsilla ja nuorilla esiintyi yleisimmin mitättömyyden tunnetta, alentunutta itsetuntoa, arvottomuuden tunnetta, itsetuhoisia ajatuksia, alisuoriutumista sekä erilaisia käytöshäiriöitä. Lähes kaikilla hevosterapiaan osallistuvilla lapsilla oli reaktiivinen kiintymyssuhdehäiriö eli josakin elämänvaiheessa, yleensä varhaislapsuudessa, kiintymyssuhteessa lähihoitajaan, vanhempiin tai huoltajaan, oli ollut jotakin sellaista, mikä aiheutti ongelmia.

Terapeutit kokivat, että joidenkin lasten ja nuorten oli todella vaikea lähteä mukaan toimintaan, koska heillä oli se asenne, että he eivät osanneet, eivätkä halunneetkaan osata, eikä heitä kiinnostanut osata. Taustalla saattoi kuitenkin olla pelko nolatuksi tulemisesta tai siitä, että jotain sattuisi ja lasta tai nuorta syytettäisiin siitä. Näitä edellä mainittuja asioita oli terapeuttien mukaan saattanut lapsen tai nuoren kotona tapahtua paljonkin aikaisemmin. Vanhemmat olivat syyttäneet lasta tai nuorta erilaisista sattumuksista ja seuraamuksista. Ongelmat kuitenkin näkyivät terapeuttien mielestä melko harvoin, mutta ne näkyivät parhaiten silloin, kun työskenneltiin maasta käsin lapsen tai nuoren ja hevosen kanssa.

Kaikki lapset ja nuoret eivät suinkaan lähteneet aina hymyssä suin iloisena hevosterapiaan mukaan, vaan terapeuttien tuli yrittää jollakin tavalla houkutellessa lapset ja nuoret innostumaan toiminnasta. Mikäli lasta tai nuorta käskettiin tekemään asioita, vastaus oli lähes aina kieltävä. Jos sen sijaan terapeutti ryhtyi vain tekemään ja hetken päästä pyysi lasta tai nuorta avuksi, kaikki hoitui huomattavasti helpommin.

*”Ei me täällä ollenkaan itkua pelätä. Me itketään ja nauretaan ja opitaan kaikki.”(A2)*

### 10.2.2 Lasten ja nuorten taustatekijöitä

Ne lapset ja nuoret, jotka käyttivät hevosterapiaa henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa, olivat syrjäytymisvaarassa olevia. Heillä ei ollut välttämättä kavereita, oli vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa, he tulivat usein väärinymmärretyiksi, he eivät osanneet kommunikoida ihmisten kanssa oikein, he toivat tunteitansa eritaval-



la esille, kuin muut ja tämän vuoksi heillä olikin jatkuvia konflikteja ikätoverien sekä vanhempiensa kanssa. Henkisen hyvinvoinnin taso kuitenkin vaihteli lapsilla ja nuorilla yksilökohtaisesti. Heidän kaikkien elämään oli myös lastensuojelu puuttunut elämään jollakin tavalla.

Perheissä ongelmina saattoi olla vanhemmuuden puute tai vanhempien kasvatus- taitojen puute, päihdeongelmat, mielenterveyden ongelmat, jotka sitten heijastui- vat lapseen tai nuoreen jollakin tavalla. Terapeuttien mukaan heillä oli asiakkaina myös niitä lapsia, jotka kävivät oman henkisen tai fyysisen, pääasiassa kuitenkin henkisen eli psyykkisen, jaksamisen vuoksi hevosterapiassa. Terapeuttien mielestä vanhempien läsnäolo, osallistuminen ja tuki hevosterapiassa oli hyvin tärkeää on- nistumisen kannalta.

Toinen terapeuteista kertoi saavansa aina taustatietoja lapsista ja nuorista ennen kuin he tulivat kuntoutusjaksolle. Hän myönsi olevansa kuitenkin huono luke- maan niitä etukäteen, koska pelkäsi luetun perusteella lokeroivansa lapsen tai nuo- ren johonkin tiettyyn lokeroon. Tätä he pyrkivät kaikin puolin välttämään ja siksi he tutustuivat ensiksi lapseen tai nuoreen ja lukivat vasta sitten taustatiedot ja sel- vittivät, miksi lapsi tai nuori oli tullut kuntoutusjaksolle.

Toisinaan terapeutin mukaan huomasi hevosterapiaa tehdessä lapsen tai nuoren kanssa, että tietyt asiat tietyssä kohdassa aiheuttivat tietynlaisen reaktion ja sitten tuli selvittää mistä oli kyse ja tätä kautta opetella pääsemään yli ongelmista.

*”pyritään siihen sellaseen mahdollisimman avoimeen ja uteliaaseen tutus- tumiseen ihan sen takia, ettei me aseteta liikaa ennakko-odotuksia sil- le.”(A2)*

### **10.2.3 Hevosterapiaan hakeutuminen**

Lapset ja nuoret tulivat hevosterapiaan sosiaalitoimien kautta. Sosiaalitoimi mak- soi lapsen tai nuoren käynnit. Yleensä sosiaalityöntekijät ehdottivat hevosterapiaa, kun huomasivat jonkun lapsen tai nuoren saattavan hyötyä siitä. Sosiaalityönteki- jät kysyivät ensiksi vanhemmilta ja lapselta tai nuorelta mikäli heillä oli kiinnos-

tusta lähteä hevosterapiaan, koska ilman minkäänlaista kiinnostusta ei ollut myöskään motivaatiota toimia.

Mitään virallisia läheteitä ei hevosterapiaan tarvittu. Kuntoutusjaksot olivat sopimuksen varassa. Kansaneläkelaitos (KELA) ei myöskään korvannut hevostera-  
piakäyntejä. KELA korvasi vain fysioterapeuttien suorittamaa ratsastusterapiaa. Hevosterapian kustannukset menivät kunnalle. Osa lasten ja nuorten vanhemmista maksoi itse käynnit.

#### **10.2.4 Henkinen hyvinvointi hevosterapian jälkeen**

Terapeutit kokivat, että lapset ja nuoret olivat kuntoutusjakson jälkeen rohkeampia, keskusteluyhteys helpottui, empaattisempia toisten ihmisten seurassa, aistivat ilmapiiriä herkemmin, uskalsivat sanoa omia mielipiteitään paremmin, osasivat toimia ryhmässä paremmin, ottivat vastuuta itsestään ja muista, olivat iloisempia, oppivat tunteidensa hallinnan sekä osasivat huomioida ainakin hevosen tarpeet, jos ei vielä muiden ihmisten. Lapset ja nuoret oppivat myös, että ahdistuksia tulee, mutta ne pystytään hallitsemaan ja silti toimimaan. Tunteet olivat vain tunteita.

*”Joku meidän pojista sano joskus, että ’Olen oppinut, että maailma ei ole paha paikka, vaikka joskus tuntuu pahalta.’” (A2)*

### **10.3 Hevosterapian merkitys**

Toinen terapeutti painotti hevosterapiassa tärkeänä sitä, että kuunteli asiakasta, eli lasta tai nuorta, ja eteni hänen tahtiinsa. Tuli pystyä kuulostelevaan mikä toimii juuri tänään ja, että oliko lapsi tai nuori vielä valmis etenemään. Terapeutin tuli myös pystyä joustavasti toimimaan hevosterapiassa. Voi suunnitella alustavasti mitä tekee lapsen tai nuoren kanssa, mutta suunnitelmat usein muuttuivat, jos lapsen tai nuoren maailma oli juuri sinä päivänä romahtanut täysin.

Toisella terapeutilla sen sijaan oli toiminnan kulmakivinä ammatillinen aikuisyhteisö, talliyhteisö ja toimintaympäristö. Hevosterapian taustalla toimi useita ammattilaisia, joista kaikki eivät välttämättä käyneet fyysisesti tallissa, vaan toimivat

muissa tehtävissä. Toiminta itsessään oli aina suunnitelmallista ja aikuisten johdattamaa.

Talliyhteisö koostui tavallisista ihmisistä ja tavallisesta tallin toiminnasta, jotka loivat rauhallisen, rentoutuneen tunnelman. Lapset ja nuoret pystyivät olemaan omanlaisiaan eikä heidän tarvinnut esittää mitään muuta. Tallissa kävi myös ulkopuolisia ihmisiä, jolloin lapset ja nuoret saivat harjoiteltua kanssakäymistä muidenkin kanssa.

Toimintaympäristössä panostettiin siisteyteen, tavaroiden tuli olla järjestyksessä, piti olla turvallista ja täytyi noudattaa tallin sääntöjä. Kaikilla lapsilla ja nuorilla oli aina tallissa käytössään hanskat, turvakypärä, -liivi ja -kengät. Tallilla alaikäiset eivät saaneet koskaan olla yksin ilman aikuisen valvontaa silloin, kun tallissa oli hevosia paikalla. Nämä kaikki siksi, että lapset ja hevoset olivat turvassa tapaturmilta ja vahingoilta.

### **10.3.1 Hevosen merkitys**

Hevosterapiaan soveltuvan hevosen kriteereistä oli terapeuteilla hieman eroavaisuuksia. Molemmat kokivat hieman erilaisia asioita tärkeiksi. Toinen terapeutti mielsi erityisesti vähän vanhemmat hevoset soveliaammiksi. Hänen mielestään hevosella tulisi olla tasainen luonne, mutta hevosen tulisi kuitenkin reagoida erilaisissa tilanteissa ja osata näyttää omat tunnetilansa sekä terapeutille että lapselle tai nuorelle. Hevosen tulisi kyetä peilaamaan omia tunnetilojaan muille. Terapeutin mielestä oli tärkeää, että hevonen tunsu olonsa turvalliseksi siinä ympäristössä, missä hevosterapiaa tehtiin. Hevosella tulisi olla muutenkin kaikki asiat kunnossa, ei turhia stressitekijöitä.

*”jos lapsi vaikka kaviokoukulla heittää sitä kylkeen, niin kyllähän sen pitää siihen reagoida, että se myös antaa palautteen sillä lailla sille lapselle, että hei, toi ei ollu musta kivaa.” (A1)*

Toisella terapeutilla oli sen sijaan kaksi hieman toisesta terapeutista poikkeavaa kriteeriä. Ensimmäisenä kriteerinä hän piti tärkeänä sitä, että hevonen oli terapeutille tuttu. Toinen kriteeri oli, että hevosen tulisi olla kivuton sillä hetkellä, kun

se tekee työtä. Pienet vammat eivät haittaa hevosterapiatyöskentelyä, kunhan hevoseen ei satu. Terapeutilla oli käytössään vain omia hevosia, koska hän tunsu ne parhaiten ja tiesi tarkalleen miten ne reagoivat eri tilanteisiin. Hänenkään mielestä hevoset eivät saaneet olla kaikkeen tottuneita ja flegmaattisia, vaan niiden tuli kyetä reagoimaan tarpeen vaatiessa.

Molemmat terapeutit kuitenkin painottivat hevosesä turvällisuutta. Heidän mukaansa turvällinen hevonen loi turvälliset puitteet kuntoutumiselle.

### 10.3.2 Hevosen läsnäolon merkitys

Molempien terapeuttien mielestä hevosen läsnäolollakin voitiin vaikuttaa yksistään lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin. Tärkein asia hevosterapiassa oli nimenomaan se ympäristö, jossa toimittiin.

Terapeuttien mielestä tärkeintä ei ollut aina tehdä asioita hevosen kanssa tai olla edes kontaktissa hevoseen. Joskus riitti, että toimitaan tallissa lasten ja nuorten kanssa ja tehtiin asioita, jotka parantavat hevosen hyvinvointia.

*”hyvinvointi saattaa parantua jo sillä, et siivotaan karsinoita tai pestään varusteita, pidetään huolta siitä hevosesta.” (A2)*

Terapeuttien mukaan hevonen voi joillekin ihmisille olla myös pelottava kokemus. Se on iso eläin, joka toimii vaistojensa varassa. Terapeuttien mielestä tärkeää oli, että lapsi tai nuori koki turvällisuuden tunnetta hevosen kanssa, luotti hevoseen ja pystyi rentoutumaan hevosen läsnä ollessa. Näin hevosen vaikutus henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa syveni.

Kummallakaan terapeutilla ratsastus ei ollut se pääasia kuntoutuksessa. He työskentelivät lasten ja nuorten kanssa paljon maasta käsin eli tekivät erilaisia harjoitteita esimerkiksi taluttaessa hevosta, harjatessa sitä tai työskentelivät hevosen kanssa sen ollessa vapaana esimerkiksi laitumella. Maasta käsin harjoitteiden avulla pystyttiin opettelemaan oman kehon hallintaa ja siihen tarvittiin aina myös mielen hallintaa sekä itsensä tuntemista. Molemmat terapeutit olivat sitä mieltä,

että harjoitteiden avulla pääsi parhaiten näkemään hevosen reaktion lapsen tai nuoren tunnetilaan.

*”Sillon, kun ihmisellä on myrsky sisällään, se näkyy kehossa ja hevonen reagoi siihen.” (A2)*

### **10.3.3 Toimintaympäristön merkitys**

Molempien terapeuttien mukaan tallin ja koko talliympäristön tuli olla rauhallinen ja siisti. Tallissa tulisi olla riittävästi tilaa toimia, ettei lapsi tai nuori voi yhtäkkiä jäädä seinän ja hevosen väliin puristuksiin. Lapsen tai nuoren tuli myös halutesaan päästä poistumaan turvallisesti hevosen luota.

Toisen terapeutin mielestä heillä oli toisinaan liiankin rauhallista tallissa. Heiltä puuttui hänen mielestään kaikki normaalihälinä, mitä yleensä talleilla oli. Terapeutti olikin pohtinut, miten voisi rakentaa normaalin talliympäristön kuitenkaan poistamatta kokonaan rauhallisuutta. Hän ei halunnut pitää lapsia ja nuoria eristyksissä muusta maailmasta, vaan tuoda muitakin niin sanottuja tavallisia ihmisiä tallille. Haastatteluhetkellä heillä oli tallilla kerran viikossa ratsastustunteja, joihin osallistui kaikenlaisia ihmisiä, myös niitä tavallisia. Kuntoutuksessa olleet lapset ja nuoret saivat tällöin mennä myös tallille oleilemaan ja katselemaan sitä normaalia tallielämää.

Toinen terapeutti painotti sen sijaan sitä, että, jos talliympäristö oli kovin kiireinen, meluisa ja paljon asioita tapahtuu monissa eri paikoissa yhtäikaa, ei lapsi tai nuori pystyisi toimimaan tai rentoutumaan siellä. Lapsen ja nuoren oli hyvä olla tallissa, koska siellä ei tarvitse miettiä mitä muut hänestä ajattelevat. Sai olla oma itsensä.

Molemmat terapeutit painottivat siisteyttä. Lapset ja nuoret tulivat melko kaottisista elämäntilanteista ja ympäristöstä kuntoutukseen. Tallilla he tiesivät kuitenkin aina mistä löytyy mikäkin tavara. Siisteys ja asioiden tapahtuminen tiettyssä järjestyksessä vei lasta ja nuorta eteenpäin kuntoutuksessa.

*”Paitsi, että on turvallista se siisteys, niin se on myös sitte tämmönen mielenrauhan yks osa-alue täällä”(A2)*

Terapeutit kokivat tärkeänä myös sen, että terapeutilla oli aikaa ainoastaan kuntoutuksessa olevalle lapselle tai nuorelle. Heitä ei keskeytetty jatkuvasti, vaan koko aika käytetään hevosterapiaan.

#### **10.3.4 Kuntoutusprosessi**

Toisella terapeutilla oli hevosterapiakertoja yhdellä lapsella tai nuorella aina vähintään kahdeksan kertaa ja yhden kerran viikossa. Tämän jälkeen, mikäli lapsi tai nuori sekä vanhemmat olivat halukkaita jatkamaan, hevosterapia jatkui kerran kahden viikon välein ja taas kahdeksan kertaa. Yhteensä käyntejä tuli siis 16 kertaa ja ne olivat kaikki yksilökäyntejä. Tämän jälkeen terapeutilla oli tavoitteena saada lapset ja nuoret vielä mukaan johonkin pienryhmään, jossa harjoiteltaisiin sosiaalisuutta enemmän. Ei riitä, että lapsi tai nuori pystyy rentoutumaan ja toimimaan talliympäristössä, vaan tulisi pystyä samalla tavalla toimimaan pienessä ryhmässä.

Toisella terapeutilla sen sijaan kahdeksan ensimmäistä kertaa koostui aina kartoitusvaiheesta, jonka aikana tutustuttiin lapseen tai nuoreen ja kartoitettiin ongelmia sekä kuntoutuksen tavoitteita. Terapeutti ei toteuttanut kuntoutusjaksoja, jotka kestivät alle puoli vuotta, koska siitä ei hänen mukaansa ollut vastaavaa hyötyä. Terapeutilla kävi hevosterapiassa sekä avohuollollisessa olevia lapsia ja nuoria että perhekodissa asuvia lapsia ja nuoria. Avohuollon puolelta lapset ja nuoret kävivät noin kerran viikossa hevosterapiassa. Perhekodissa asuvista lapsista ja nuorista kaikki kävivät terapiassa vähintään kerran viikossa ja innostuneimmat kävivät kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Tällöin heillä oli yksilötunteja, hoitajatiimi sekä itsenäisen hoidon päivä. Itsenäisen hoidon päivänä he saivat itse hoitaa hevosen ja hoitajatiimiin kuului muitakin hevosista innostuneita lapsia ja nuoria. Terapeutti halusi aina ensimmäisellä kerralla kuitenkin tavata lapsen tai nuoren yksin, ettei tallissa ollut muita häiritsemässä.

*”Ollaan vaan nuori, hevonen ja ohjaaja.”(A2)*

Pisimmillään hoitajakset olivat kestäneet kolme vuotta ja osalla jatkui vielä haastatteluhetkellä ainakin vuoden, jos ei enemminkin. Hoitajakson pituus riippui aina lapsen tai nuoren tilanteesta. Terapeutin mielestä oli myös tärkeää osata päättää hevosterapia jossakin kohtaa. Lopettaminen tehtiin kuitenkin aina suunnitellusti. Kun lapsi tai nuori oli saavuttanut tavoitteensa hevosterapiassa, seurasi tukivaihe, jolloin lapsi tai nuori sai mennä tallille ratsastamaan ja hoitamaan hevosia. Terapeutti oli kuitenkin edelleen läsnä, jos tuli tarvetta jutella.

### 10.3.5 Kuntoutussuunnitelma

Lapsilla ja nuorilla tehtiin kuntoutussuunnitelmat pohjautuen sosiaalitoimen asettamiin tavoitteisiin. Sosiaalitoimi esitti terapeuteille omat näkemyksensä lapsen tai nuoren kuntoutustarpeesta ja ongelmista, joihin tulisi paneutua.

Toinen terapeutti toteutti aina ensin alkuvaiheen kartoitusjakson, joka kesti kahdeksan käyntiä hevosterapiassa. Tämän jälkeen terapeutti kertoi sosiaalitoimelle mitä tavoitteita hän näkisi lapsella tai nuorella olevan ja mihin tulisi saada parannusta. Joskus ongelmat saattoivat olla erilaisia, kuin mitä sosiaalitoimi näki. Joskus ongelmat sen sijaan olivat hyvinkin samankaltaisia.

Terapeutti kertoi esimerkin, että jos tavoitteena oli saada lapsi tai nuori käymään uudelleen koulua, koska ei suostunut enää menemään sinne, sosiaalitoimen puolesta se olisi se tavoite, mutta terapeutit halusivat paneutua myös niihin syihin, jotka johtivat poissaoloihin. Ei tule hoitaa vain oireita, vaan pyritään poistamaan syyt. Jollakin lapsella tai nuorella syy saattoi olla niinkin yksinkertainen, että koulubussi myöhästyi aamulla viisi minuuttia ja hän ei kestänyt sitä, että myöhästyi koulusta, jolloin ei mennyt kouluun lainkaan.

*”Joskus ne jutut on niin pieniä ja helposti ratkastavia ja niistä tehdään isoja ongelmia.” (A2)*

Terapeuttien mielestä oli ammatillista osata kertoa ajoissa, jos huomasi ettei hevosterapialla voitu auttaa jotakin lasta tai nuorta. Heillä saattoi olla perhesuhteiden tilanne siinä vaiheessa, että auttajia oli jo paljon, jolloin hevosterapia ei olisi avuksi, vaan lähinnä taakaksi perheelle.

### 10.3.6 Hevosterapian jälkeen

Terapeuttien mukaan noin puolet lapsista ja nuorista jatkoivat hevosharrastusta hevosterapian jälkeen ja noin puolet eivät. Monille ratsastus ei ollut koko kuntoutusjakson aikana pääasia. Lapset ja nuoret pitivät enemmän hevosen kanssa olemista, harjaamisesta ja huolehtimisesta. Terapeutit painottivat sitä, ettei heillä ollut tavoitteena saada lisää hevosharrastajia, vaan nimenomaan käyttää hevosia apuna henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa.

### 10.3.7 Hevoterapia Suomessa ja muualla maailmassa

Terapeuttien mukaan Suomessa hevoterapiaa oli ollut noin 2000-luvun alusta lähtien. Terapeutit olivat sitä mieltä, että ala kasvaa jatkuvasti räjähdysmäisesti. Hevoterapian omalla yhdistyksellä, Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan- yhdistyksellä, oli paljon jäseniä, mutta hyvin vähän aktiivisia toimijoita eli sellaisia, joilla toiminta oli virallista ja näkyvää. Green Care- toiminta, mikä edistää luonto-, eläin-, ja maatalo-avusteisten menetelmien käyttöönottoa hyvinvointi- ja terveyspalveluiden yhteydessä, alkoi käynnistyä Suomessa, jolloin saatiin maataloja hyvinvoinnin käyttöön.

*”Uskon, että se lisääntyy, koska tässä ihan selkeesti ollaan menossa tämmöseen hitaaseen elämään, paluuta maaseudulle.” (A2)*

Muualla maailmassa terapeuttien mukaan hevoterapia ja yleensä erilaiset eläinavusteiset terapiat olivat paljon yleisempiä. Saksassa käytettiin esimerkiksi paljon koiria, sikoja, lehmiä, hevosia ja muitakin mahdollisia eläimiä, jotka tukivat henkisen hyvinvoinnin kuntoutusta. Amerikassa oli terapeuttien mukaan melko paljon kuntoutuslaitoksia, jotka keskittyivät pelkästään eläinavusteiseen kuntoutukseen. Hollanti oli edelläkävijä kaikessa eläinavusteisessa ja Green Care-toiminnassa. Siellä Green Care oli osa virallista hoitojärjestelmää. Hollannissa saattoi esimerkiksi valita halusiko mennä päihdekuntoutukseen sairaalan kaltaiseen laitokseen vai maatilalle.

*”Hollanti on varmaan aika edelläkävijä tämmöses eläinavusteises toiminnas tai ylipäätään maatalojen hyödyntämisessä terveydenhuollossa.”(A2)*



### 10.3.8 Hevosterapian tunnettavuus

Molempien terapeuttien mielestä hevosterapia tunnettiin vielä huonosti eri sektoreilla. Heidän mielestään hevosterapiaa pitäisi mainostaa enemmän virallista kautta, jotta eri sektorit olisivat tietoisia asiasta.

Molemmat terapeutit olivat kohdanneet työssään sen, että hevosterapia sekoitetaan useimmiten, lähes aina, ratsastusterapiaan. Ero oli kuitenkin toiminnan kannalta melko suuri.

*”Tää on enempi siihen henkiselle puolelle ja sosiaaliin taitoihin liittyvää kuntoutusta.”(A1)*

Terapeutit kertoivat joutuvansa aina selostamaan sitä, mitä tekevät ja miksi, mutta siltikään ihmiset eivät ymmärtäneet. Useimmilla ihmisillä oli se käsitys, että ratsastusterapia oli ainoa oikea kuntoutusmuoto, jossa käytettiin hevosta. Ihmisten mielestä henkistä hyvinvointia voitiin hyvin kohentaa tavallisilla ratsastustunneilla. Jos ihmisellä oli jo tällainen mielipide valmiiksi, oli sitä vaikea terapeuttien lähteä muuttamaan pelkän selostuksen varjolla.

*”Hevoset terapeutteina tunnetaan hirveen hyvin, mutta lähinnä se fysioterapeuttinen ja toimintaterapeuttinen puoli, elikkä se vanhanaikainen ratsastusterapia. Sehän tunnetaan ja sen tulokset tiedetään.”(A2)*

Terapeutit painottivat kuitenkin sitä, etteivät he lähteneet niin sanotusti hevonen edellä kertomaan hevosterapiasta. He eivät kertoneet hevosen parantavan koko maailmaa, vaan he pyrkivät kertomaan aina hevosterapian tulokset ensin: mitä he tekivät, minkälaisia taitoja he opettelivat sekä miten siihen käytettiin välineenä hevosta ja talliympäristöä. Tällöin esitykseen tuli heidän mielestään ammatillinen vakuuttavuus paremmin.

### 10.3.9 Hevosterapian merkitys hoitoalalla

Molempien terapeuttien mielestä hoitoalalla olisi hyvät mahdollisuudet hyödyntää hevosterapiaa sekä kuntoutuksena että virkistystoimintana. Hevosterapiaa voitaisiin hyödyntää perhetyössä tai pitkään sairastaneiden lasten virkistys toimintana.

Myös työuupumusta ja stressiä sekä niiden ennaltaehkäisyä voitiin hoitaa hevosteraapian avulla. Terapeuttien mielestä masennuksen sekä monien muiden mielenterveydenongelmien hoidon aikana olisi hyvä toimia tallissa ja saada ongelmat ratkaistua hevosen avulla.

*”Kyllähän hevonen, eläimet ylipäätään, talliympäristö tai maatilaympäristö, onhan ne semmosia voimavaroja kartuttavia paikkoja ja asioita ihmisten elämässä, että jopa ne, jotka ei hevosista tykkää, saa siitä irti jotain.”(A2)*

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella hevosterapia on toimiva kuntoutusmuoto, jota tulisi hyödyntää paljon enemmän hoitoalalla. Hevosterapialla olisi paljon enemmän mahdollisuuksia, kuin mihin sitä nyt käytetään.

Erityisesti syrjäytymisvaarassa olevat lapset ja nuoret hyötyvät parhaiten hevosterapiasta ja sen henkisen hyvinvoinnin kuntouttavasta vaikutuksesta. Jo pelkkä talli- tai maatilaympäristö tuo positiivista vaikutusta kuntoutukseen. Ihminen on luotu elämään luonnossa, ei kliinisissä sairaaloissa ja kuntoutuslaitoksissa. Talliympäristö muuttuu jatkuvasti. Samoja asioita ei tapahdu joka päivä. Hevosilla on erilaisia päiviä ja ne käyttäytyvät eritavalla joka päivä. Mikäli talliympäristöä hyödynnettäisiin kuntoutuksessa, välttyttäisiin laitostumiselta ja masennukselta, mitä tavallisissa kuntoutukseen erikoistuneissa laitoksissa saattaa ajoittain esiintyä.

Euroopan muissa maissa ollaan jo opittu eläinten vahva vaikutus ihmiseen. Hollanti on edelläkävijä eläinavusteisissa kuntoutuksissa. Suomi voisi olla Pohjoismaista ensimmäinen, joka tekisi hevosterapiasta tunnetumpaa.

## 12 POHDINTA

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, mikä merkitys hevosterapialla on henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa lapsilla ja nuorilla. Tämä saatiin tutkimustuloksissa hyvin selville. Hevosterapiasta koettiin olevan hyötyä monelle lapselle ja nuorelle. Erityisesti henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille hevosterapiain katsottiin soveltuvan erinomaisesti. Hevosterapia on monipuolista kuntoutusta, jota voidaan hyödyntää ihan kaikkien ihmisten kohdalla erilaisissa elämäntilanteissa.

Lapset ja nuoret, joiden elämätilanne ei ole mitä parhain, tarvitsevat jonkun, jolle purkaa omaa ahdistustaan ja paha oloaan. Tästäkin syystä hevosterapia, tai ylipäätään eläinavusteinen kuntoutus, on hyvä keino, koska eläin ei osaa kertoa huolia eteenpäin, se säilyttää salaisuudet. Kun hevosterapiaa tekee alan ammattilainen, saadaan hevosista kaikki mahdollinen hyöty irti. Terapeutit osaavat lukea hevosia niin hyvin, että he pystyvät hevosten välityksellä lukemaan myös kuntoutettavan tunnetiloja.

Tutkimuksen avulla pyrittiin lisäämään tietoa hevosterapiasta ja sen käytöstä kuntoutusmuotona. Tutkimuksen aikana haastatteluissa kävi ilmi, että toisella terapeutilla oli käynyt vierailulla psykologi, joka oli kävellyt hieman omituisesti. Yksi terapiahevosista oli katsellut ja haistellut hetken psykologia, jonka jälkeen hevonen oli rapsuttanut omaa polveaan. Terapeutti oli kysynyt psykologilta, oliko tämän polvi kipeä. Psykologi oli hämmästynyt siitä, että terapeutti tiesi hänen polvivaivastaan. Terapeutti oli todennut, ettei hevonen ikinä rapsuttanut omaa polveaan, vaan aina sen ylä- tai alapuolelta. Psykologilla oli kuin olikin polvi kipeä ja hevonen tiesi sen paljon ennen muita ihmisiä.

Ekholm & Ehrström (2008) ovat Pro gradu -tutkimuksessaan *Ridterapi i Finland och internationellt: En presentation av hästunderstödd terapi samt några fallstudier* tutkineet pääsääntöisesti ratsastusterapiaa, mutta sivunneet myös hevosterapiaa henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa. Tutkimuksen mukaan hevosten käytöllä kaikessa kuntoutuksessa on positiivisia vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan hevosen käyttäminen terapiassa

johtuu juuri hevosen herkkyydestä ihmisen antamien viestien vastaanottamisessa. Hevonen aistii herkästi erilaisia tunnetiloja ja siksi sitä voidaankin käyttää apuna henkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa.

Ekholm ym. (2008) kertovat tutkimuksessaan hevosterapian toteuttamisen olevan vähäistä Suomessa siksi, että tieteellistä näyttöä hevosterapiasta ei vielä ole saatavilla riittävästi. Lisäksi tutkimuksessa tuli ilmi taloudelliset haasteet: hevosten hankkiminen ja ylläpito on kallista. Lisäksi hevosterapian toteuttaminen vaatii aikaa ja sitoutumista terapeutilta. Terapeutin olisi hyvä paneutua pääsääntöisesti hevosterapian toteuttamiseen, mutta taloudellinen puoli ei monella anna myöden.

Ekholm ym. (2008) tutkimus toteutettiin kysymällä lapsilta ja nuorilta sekä heidän vanhemmiltaan kokemuksista ratsastusterapian ja tavallisen terapian eroavaisuuksista. Tuloksissa ilmeni vain positiivisia eroavaisuuksia. Lapset ja nuoret kokivat saavansa hevosterapian avulla parempia tuloksia koulussa. He myös tunsivat tulevansa paremmin ymmärretyksi muiden seurassa.

Ekholm ym. (2008) tutkimuksen tulokset kaiken kaikkiaan olivat samankaltaisia kuin tässäkin tutkimuksessa saadut tulokset. Hevosterapiaan osallistuneilta lapsilta ja nuorilta on saatu palautetta paitsi heidän itse kertomana myös lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin kohenemisen kannalta.

Jos hevosia ja eläimiä oppii kuuntelemaan, ne kertovat meistä kaikista hyvin paljon sellaista asiaa, mitä me emme itse tiedosta tai emme halua tiedostaa. Jos ihminen on epävarma tai pelokas, ei hevonen tule luokse, vaan se pysyttelee kauempana.

### **12.1 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset tulee olla uudelleen tehtävissä eli toistettavissa, jolloin todistetaan, että tutkimustulokset eivät ole sattumanvaraisia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010).

Molempien haastatteluiden jälkeen haastateltavat antoivat hyvää palautetta aiheesta, sen tärkeydestä sekä haastattelusta itsestään. Heidän mielestään asiat olivat tärkeitä ja oleellisia. Molemmat haastattelut suoritettiin talliympäristössä, jolloin haastateltavat kokivat olonsa rennoiksi ja turvalliseksi.

Sanelukone ei haitannut kumpaakaan haastateltavaa. He eivät kumpikaan jännittäneet haastattelutilannetta, tai ainakaan se ei näkynyt ulospäin.

Tutkimuksessa käytetty materiaali oli peräisin luotettavista lähteistä, kuten kirjoista sekä hevosterapiaan painottuvilta internet- sivuilta. Tutkimusta varten tehty haastattelulomake esitettiin aluksi eräällä sairaanhoitajalla, jolla oli sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutus taustalla. Esitestauksen myötä haastattelulomakkeeseen tehtiin pieniä muutoksia. Näin ollen haastattelulomake vastasi vaadittaviin kysymyksiin.

Haastattelun alussa pyydettiin haastateltavia kysymään, mikäli jokin asia oli epäselvästi esitetty. Haastateltavat kuitenkin ymmärsivät teemahaastattelun hyvin ja vastasivat vaadittuihin kysymyksiin selkeästi.

Koska hevosterapiassa oli vähän terapeutteja Suomessa, oli kaksi haastateltavaa riittävä määrä tähän tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan jatkaa haastatteluita niin pitkään kuin vastaukset tuovat tutkimuskysymysten kannalta uutta tietoa. Aineisto on riittävä silloin, kun samat asiat alkavat toistua haastattelussa eli tapahtuu saturaatiota (Hirsjärvi ym. 2010). Molemmilta haastateltavilta tuli paljon samoja asioita esille, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Molemmat olivat myös käyneet saman sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kurssin Ypäjän hevosopistolla, jolloin voidaan olettaa molemmilla olevan lähtötiedot hevosterapiasta suunnilleen samat.

Tutkimusten luotettavuutta parantaa myös se, että tutkija on riittävän kauan ollut tekemisissä tutkittavan asian kanssa. Tutkija on harrastanut hevosia ja ratsastusta yli 15 vuotta, jolloin hevoset ja koko hevosmaailma oli tuttua. Näin ollen haastateltavien vastauksia oli helpompi ymmärtää, koska hevosten kanssa käytetään omaa terminologiaa, jota ei välttämättä ei-harrastajat ymmärrä.

Tutkija ei osallistunut keskusteluun haastattelun aikana minimoidakseen kaikenlaisen johdattelun vastauksiin. Näin ollen vastaukset olivat luotettavia ja haastateltavien omia mielipiteitä.

Tutkimuksessa pyrittiin käyttämään ainoastaan luotettavia lähteitä. Lähes kaikki tutkimuksessa käytetyt lähteet ovat 2000-luvun puolelta. Tuoreet lähteet ja ajanmukaiset tiedot lisäävät tutkimuksen luotettavuutta.

## **12.2 Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimuksessa haastatellut henkilöt osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Heille ilmoitettiin ennen haastattelua, että haastattelu nauhoitettaisiin ja, että haastateltavien anonymiteetti olisi suojattu koko tutkimuksen ajan ja sen jälkeen. Molemmilta haastateltavilta pyydettiin suullisesti lupa tutkimukseen osallistumisesta. Kirjallista lupaa ei tutkimuksessa tarvittu, koska molemmat haastateltavat edustivat yksittäisiä henkilöitä, ei mitään organisaatiota. Lisäksi he olivat molemmat täysi-ikäisiä.

Tutkija ei tuntenut haastateltavia henkilöitä lainkaan etukäteen ennen haastattelua. Tämä lisää tutkimuksen sekä haastatteluvastausten eettisyyttä. Tutkimuksen jälkeen haastateltavien henkilöiden vastaukset hävitettiin asianmukaisesti. Heidän henkilöllisyyttään ei tuotu esille tutkimuksessa.

Tutkimuksessa kunnioitettiin aiempia tutkimuksia aiheesta ja vältettiin plagiointia. Lähdeviittaukset on merkitty tekstiin asianmukaisesti ja suorat lainaukset tuotu selkeästi esille.

## **12.3 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet**

Opinnäytetyö lähetetään haastateltavien pyynnöstä heille sähköisesti, jotta he voisivat omassa työssään hyödyntää tutkimustuloksia. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää myös kaikilla hoitoalan sektoreilla, koska mitään hoitotyötä ei voi tehdä ilman, että siihen liittyy henkistä hyvinvointia. Ihminen on aina kokonaisuus: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia aiheitta laajemmin. Ottaa enemmän terapeutteja mukaan tutkimukseen ja näin ollen vertailla tuloksia. Olisi myös mielenkiintoista tutkia hevosterapian mahdollisuuksia muihin ryhmiin, kuten vanhuksiin, työikäisiin ja niin edelleen.



## LÄHTEET

Agge Eva 2004. Hyvää oloa hevosista. Sairaanhoidajaliitto 11/2004.

All Anita, Loving Gary, Crane Laura 1999. Animals, Horseback Riding, and Implications for Rehabilitation Therapy. Health Sciences Center. College of Nursing. University of Oklahoma.

Aula Elina, Halonen Satu, Järvinen Tiina, Kautto Tiia, Lindroos Annette, Mattila-Rautiainen Sanna (toim.), Naukkarinen Sari, Nieminen Minna, Nikanne Jyrki, Palola Leni, Pulli Pia, Purola Terhi, Rokka Anne, Sandström Marita, Selvinen Satu, Tuomivaara Pauliina, Törmälehto Erna, Wasenius Minna, Yrjölä Marja-Leena 2011. Ratsastusterapia. Juva. Bookwell Oy.

Ekholm Nina & Nina-Marie Ehrström 2008. Ridterapi i Finland och internationellt: En presentation av hästunderstödd terapi samt några fallstudier. Pro gradu-tutkielma. Åbo Akademi. Vaasa.

Ekola Teea 2011. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Ilon Kopse. Seinäjoki. Haastattelu.

Hakala Jari 2010. Hevosen hallinta helpottuu. Ilkka 20.9.2010. Numero 33628. Sivu 4.

Helsingin seudun kesäyliopisto 2011. Lasten ja nuorten psyykinen hyvinvointi. [Siteerattu 5.11.2011]. Saatavilla www-muodossa: <URL: [http://kesayliopistohki.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=119&Itemid=184](http://kesayliopistohki.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=119&Itemid=184)>

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

Jalonen Riitta 2009. Paloniemen sairaalan hoitavat hevoset. Ratsastus 4/2009.

Janhonen Sirpa & Nikkonen Merja (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki. WSOY.

Kankkunen Päivi & Vehviläinen-Julkunen Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOY.

Koulutus- ja kehittämiskeskus Brahea 2010. Tiedotteet ja uutiset. Turun Yliopisto. Päivitetty 10.9.2010 [siteerattu 10.11.2010]. Saatavilla www-muodossa: <URL: [http://brahea.utu.fi/taydennyskoulutus/sote/soshepeda/index/esite\\_hevospeda\\_2011.pdf](http://brahea.utu.fi/taydennyskoulutus/sote/soshepeda/index/esite_hevospeda_2011.pdf)>

Mustonen Laura 2008. Oletko katsonut hevosta silmiin? Sosiaalipedagoginen hevostoiminta erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Hämeenlinna.

Peltonen Hannele 2008. Hevonen kasvattaa - sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Päivitetty 15.9.2008 [siteerattu 10.11.2010]. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://dialogi.stakes.fi/FI/dialogin+arkisto/2008/6/sivu/4.htm>>

Silkko-Vainio Riitta 2010. Erityisryhmien ratsastus. Päivitetty 24.7.2010 [siteerattu 23.11.2010]. Saatavilla www-muodossa: <URL: [http://www.minteli.fi/dw/erityisryhmien\\_ratsastus](http://www.minteli.fi/dw/erityisryhmien_ratsastus)>

Suomen ratsastusterapeutit ry 2010. Ratsastusterapia. Päivitetty: 2010 [siteerattu 20.12.2010]. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.suomenratsastusterapeutit.net/6>>

Vilkko-Riihelä Anneli 1999. Psykye: psykologian käsikirja. Porvoo. WSOY.

Ypäjän Hevosopisto 2010a. Ratsastusterapiakoulutus. Tiedotteet ja uutiset. Päivitetty 4.10.2010. [viitattu 20.12.2010]. Saatavilla www-muodossa: <URL: [http://hevosopisto.fi/index.phtml?page\\_id=123176&navi\\_id=123176&](http://hevosopisto.fi/index.phtml?page_id=123176&navi_id=123176&)>

Ypäjän Hevosopisto 2010b. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta syrjäytymisen ehkäisyssä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Tiedotteet ja uutiset. Päivitetty 5.10.2010. [viitattu 9.11.2010]. Saatavilla www-muodossa: <URL:[http://www.hevosopisto.fi/index.phtml?page\\_id=123583&navi\\_id=123583&](http://www.hevosopisto.fi/index.phtml?page_id=123583&navi_id=123583&)>

**Teemahaastattelurunko**

1. Terapeutin ammatillisuus
2. Lasten ja nuorten henkinen hyvinvointi
3. Hevosterapian merkitys
4. Kuntoutusprosessi

## Apukysymykset

### Terapeutin ammatillisuus

- Mitkä ovat omat kokemukset ja näkemykset henkisen hyvinvoinnin kuntoutumisesta hevosterapiassa?
- Minkälainen on taustakoulutus?

### Lasten ja nuorten henkinen hyvinvointi

- Minkälaisia henkisen hyvinvoinnin ongelmia lapsilla ja nuorilla on?
- Miten ne näkyvät hevosterapiassa?
- Minkälainen ero on lapsen tai nuoren henkisessä hyvinvoinnissa kuntoutusjakson jälkeen, verrattuna lähtötilanteeseen?
- Minkälaisessa henkisessä kunnossa lapset ja nuoret ovat tullessaan kuntoutusjaksolle?
- Kenelle hevosterapia soveltuu parhaiten?

### Hevosterapiassa merkitys

- Mikä hevosterapiassa on tärkeää?
- Minkälainen hevonen soveltuu tehtävään?
- Vaikuttaako pelkästään hevosen läsnäolo henkisen hyvinvoinnin kohentamisessa?
- Minkälainen vaikutus on talliympäristöllä?

### Kuntoutusprosessi

- Mitä kautta lapset ja nuoret tulevat hevosterapiaan?
  - Lähte? Mistä?
- Tehdäänkö lapsille ja nuorille jonkinlainen kuntoutussuunnitelma?
- Kuinka pitkä hoitajakso on?
- Jatkuuko hoitosuhde kuntoutusjakson jälkeen?
- Jatkavatko lapset ja nuoret hevosharrastusta kuntoutusjakson jälkeen?
- Kuinka yleistä hevosterapia on Suomessa?
- Kuinka yleistä hevosterapia on muualla?
- Kuinka hyvin hevosterapia tunnetaan kuntoutusmuotona eri sektoreilla?
- Miten hevosterapiaa voitaisiin paremmin hyödyntää hoitoalalla?