



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**”Hevonen ei ole minulle urheiluväline, se on arjen terapeutti”**

Materiaalipaketti Pihlavan Tallille

*Mira Kostamo*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

04 / 2013

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Mira Kostamo	<b>Sivumäärä</b> 36
<b>Työn nimi</b> ”Hevonen ei ole minulle urheiluväline, se on arjen terapeutti” Materiaalipaketti Pihlavan Tallille	
<b>Ohjaava opettaja</b> Kari Keuru	
<b>Työn tilaaja ja työelämäohjaaja</b> Pihlavan Talli, Minna Rikonen	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu Pihlavan Tallille. Pihlavan Talli on Suomen Ratsastajainliiton hyväksymä ja valvoma ratsastustalli Kiihtelysvaarassa, Joensuussa. Ratsastustuntien ja –leirien lisäksi talli toteuttaa kuntouttavaa hevostoimintaa eli sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja hevosavusteista toimintaterapiaa.</p> <p>Toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettu materiaalipaketti on tehty Pihlavan Tallille kuntouttavan hevostoiminnan markkinoinnin avuksi. Materiaalipaketti on koottu Word-tiedostoon ja siinä on jäsenllystietoa eri lähteistä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja hevosavusteisesta toimintaterapiasta. Materiaali selittää mitä toiminta on, miksi sitä kannattaa hyödyntää, mitä toiminnassa konkreettisesti tehdään ja miksi. Markkinoinnin keinoin tavoitteena on lisätä ihmisten ja toimijoiden tietoisuutta Pihlavan Tallin toteuttamasta kuntouttavasta hevostoiminnasta. Tavoitteena oli myös koota jäsenllyt materiaalipaketti Pihlavan Tallin kuntouttavasta hevostoiminnasta, minkä avulla markkinointi helpottuu ja selkeytyy.</p> <p>Hevosia on käytetty kuntoutukseen jo kauan, ja jo antiikin kreikkalaiset tiedostivat hevosen merkityksen hyvinvointiin. Siitä huolimatta kuntouttava hevostoiminta on vielä melko tuntematon käsite, etenkin täällä Pohjois-Karjalassa. Materiaalipaketti tuo avun Pihlavan Tallin markkinointiin, ja sen avulla pyritään tiedottamaan kuntouttavan hevostoiminnan hyödyistä ja Pihlavan Tallista toiminnan toteuttajana.</p> <p>Kuntouttava hevostoiminta on kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto kaikille, ikään tai ulkonäköön katsomatta. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa paneudutaan sosiaaliseen kasvuun ja hyvinvoinnin tukemiseen, missä vuorovaikutus ja yhteisöllisyys ovat tärkeässä osassa. Hevosavusteisessa toimintaterapiassa on paljon samoja piirteitä, mutta siinä pureudutaan syvemmälle asiakkaan ongelmiin toiminnan keinoin. Kuntouttavassa hevostoiminnassa jokaiselle asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet, mutta kuntouttavan hevostoiminnan yksi yhteinen päätavoite on yksilön hyvinvoinnin parantaminen ja ylläpitäminen, mikä vaikuttaa koko yhteiskuntaan ja ehkäisee syrjäytymistä.</p> <p>Opinnäytetyö on merkittävä myös ammattialalle ja laajemmin yhteiskunnassa. Opinnäytetyön tuotos, materiaalipaketti on tehty vain Pihlavan Tallin käyttöön, mutta opinnäytetyö jakaa tietoa kuntouttavasta hevostoiminnasta myös yleisellä tasolla. Kuntouttava hevostoiminta on todistetusti tehokas menetelmä ja sen hyödyt ovat moninaiset. Näen tärkeäksi jakaa tietoa toiminnasta, jotta sitä osattaisiin hyödyntää. On hienoa, että palveluita on saatavilla myös pienellä alueella, kuten Pohjois-Karjalassa. Kuntouttava hevostoiminta on sosiaalisen vahvistamisen menetelmä, joten myös yhteisöpedagogi (AMK) voisi toteuttaa hevosavusteista toimintaa työssään.</p>	
<b>Asiasanat</b> Sosiaalinen vahvistaminen, hyvinvointi, sosiaalipedagogiikka, toimintaterapia, eläinavusteinen terapia, markkinointi	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Degree Programme in Civic Activities and Youth Work**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Mira Kostamo	<b>Number of Pages</b> 36
<b>Title</b> "The horse is not a piece of sports equipment for me, it is an everyday therapist" A material package for Pihlava Stable	
<b>Supervisor</b> Kari Keuru	
<b>Subscriber and Mentor</b> Pihlava Stable, Minna Rikkonen	
<b>Abstract</b> <p>This practice-based thesis has been developed for Pihlava Stable. Pihlava Stable, accepted and supervised by the Equestrian Federation of Finland is located in Kiihtelysvaara, Joensuu. In addition to riding lessons and camps, the stable offers rehabilitative activities with horses like social pedagogical horse activities, and occupational therapy with horses.</p> <p>This material package has been produced to help Pihlava Stable with the marketing of their rehabilitative horse activities. The material has been compiled into a Word-file, and organized into sections with information from different sources on social pedagogical horse activities and occupational therapy with horses. The material explains the nature of the activities, why these activities are beneficial, what the activities consist of in concrete terms and why these activities are included. The objective is to increase general awareness about Pihlava Stable and the rehabilitative horse-facilitated activities it offers through marketing. Furthermore, the thesis aims to organize a concise package about the stable's rehabilitative activities to ease and streamline marketing.</p> <p>Horses have been used for rehabilitative purposes for a long time; in ancient Greece people were aware of the impact horses can have on wellbeing. Nevertheless, in the present day rehabilitative horse activity is still quite an unknown concept, especially here in North Karelia. With the help of this package marketing becomes easier for Pihlava Stable: it helps to communicate the benefits of rehabilitative horse activities as well as the role of Pihlava Stable as a provider of such services.</p> <p>Rehabilitative horse activity is a holistic form of rehabilitation and suitable for everybody. Social pedagogical horse activity focuses on social growth and support of wellbeing. Interaction and the community form an important part of these activities. Horse-facilitated occupational therapy is quite similar, but the focus is on addressing the customers' problems more deeply through activities. In rehabilitative horse activity each individual has personal therapeutic goals, but the overarching main objective of the trade is the enhancement of a society at large and prevention of social exclusion through healing and maintaining the wellbeing of individuals.</p> <p>The subject of this thesis is significant to the professional field of civic activities and youth work as well as the society in general. While the material package has been specifically tailored to be used by Pihlava Stable, the thesis also shares information about rehabilitative horse activity in general. Rehabilitative horse activity is an effective treatment method and its benefits are manifold. I think that it is important to share information about horse activity so that the method can be utilized more in the future. It is a good thing that such services are also available in a small and relatively rural area like North Karelia. Rehabilitative horse activity is an excellent method of social empowerment; therefore Community educators could also utilize horses in their work.</p>	
<b>Keywords</b> Social empowerment, wellbeing, social pedagogy, occupational therapy, animal-assisted therapy, marketing	

## **SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	5
2 TAUSTAA	7
3 ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA	9
3.1 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	12
3.2 Hevosavusteinen toimintaterapia	13
4 TOIMINNAN MERKITYS	16
4.1 Sosiaalinen vahvistaminen	16
4.2 Yhteisö ja yhteisöllisyys	18
4.3 Hyvinvointi	20
4.4 Markkinointi	23
5 IDEASTA MATERIAALIPAKETIKSI	24
5.1 Tarve ja tavoitteet	24
5.2 Prosessi	25
5.3 Materiaalipaketti	27
5.4 Arviointi	29
5.5 Oma oppiminen	30
6 LOPUKSI	31
LÄHTEET	34

## 1 JOHDANTO

”Hevonen ei ole minulle urheiluväline, se on arjen terapeutti” (Pitkänen 2008, 27). Uskon suurimman osan suomen kansalaisista ajattelevan hevosen olevan nimenomaan urheiluväline, jolla kilpaillaan ravi- tai ratsastuskilpailuissa, mutta he eivät tiedä, että hevonen on paljon muutakin. Sen tietävät vain ne, jotka ovat hevosten kanssa aikaa viettäneet. Olen itse toiminut hevosten kanssa pienestä työstä saakka, ja omakohtaisten kokemusten kautta voin kertoa, kuinka tallilta kotiin lähtiessä on hyvä ja rauhallinen olo. Kun hevonen katsoo suurilla ja lempeillä silmillä, ja työntää päänsä syliini ja vaatii rapsutuksia, tai kun yhdessä hevosen kanssa samoillaan metsässä polkuja pitkin, luonnon rauhasta ja kauniista maisemista nauttien, ei terapeutista vaikutusta voi kuin ihmetellä. Omakohtaiset kokemukset ja mielenkiintoinen aihe imaisivat minut mukaansa, ja niin ryhdyin tekemään opintojani ja lopulta opinnäytetyöni kuntouttavan hevostoiminnan parissa.

Pihlavan Talli on opinnäytetyöni tilaaja. Opinnäytetyöni on toiminnallinen, mikä on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä puututaan ammatillisen kentän käytännön toimintaan, kuten työssäni Pihlavan Tallin kuntouttavan hevostoiminnan markkinoinnin kehittämiseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyöni tuotos, materiaalipaketti tulee Pihlavan Tallin käyttöön. Materiaalipaketin avulla Pihlavan Tallin on helppo markkinoida kuntouttavaa hevostoimintaansa ja sen avulla myös toimintaa on tuotteistettu eteenpäin. Tuotteistamisella tarkoitetaan asiantuntemuksen ja osaamisen jalostumista käyttökelpoiseksi palvelutuotteeksi (Parantainen 2007, 11). Opinnäytetyöni hyödyntää työelämää kertomalla mitä kuntouttava hevostoiminta on sekä perustelemalla sen tehokkuutta ja merkitystä. Kuntouttavan hevostoiminnan hyötyjen ja tehokkaan menetelmän perusteella opinnäytetyö perustelee myös toiminnan markkinoinnin merkitystä. Opinnäytetyöni on tarpeellinen, koska aiheesta on vielä melko vähän tietoa ja tutkimuksia Suomessa. Kuntouttava hevostoiminta on koko ajan kasvussa ja sille alkaa löytyä oma paikkansa muiden kuntoutus- ja terapiapalveluiden joukossa. Se alkaa erottua omaksi toiminnakseen tutumman ratsastusterapian rinnalla. Kuntouttava hevostoiminta voi olla paljon muitakin kuin vain ratsastusta. Se on myös puuhailua hevosen kanssa ja hevosen hyvinvoinnista huolehtimista.

Opinnäytetyössäni käsittelen kuntouttavana hevostoimintana sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja hevosavusteista toimintaterapiaa, joita Pihlavan Talli toteuttaa. Opinnäytetyöni kertoo mitä toiminta on sekä pyrin perustelemaan monipuolisesti toiminnan tehokkuutta ja hyötyjä. Kuntouttavan hevostoiminnan hyödyt auttavat tuoteistamisessa ja tuovat esille sen, miksi toimintaa on tärkeä markkinoida. Kuntouttava hevostoiminta on tehokas menetelmä ja sillä on merkittäviä seurauksia ja tuloksia, kuten Toiminnan merkitys – kappaleessa kerron esimerkkejä elävästä elämästä. Kuntouttavaa hevostoimintaa on tärkeää markkinoida erityisesti kohderyhmille ja yhteistyökumppaneille.

Tulevana yhteisöpedagogina näen tärkeäksi erityisosaamiseksi tiedot ja taidot kuntouttavasta hevostoiminnasta. Sitä kautta osaan soveltaa sosiaalista vahvistamista, mikä on tärkeä yhteisöpedagogin (AMK) osaamisalue, ja saan erilaisia käytännön vinkkejä ja teoretietoa erityistä tukea tarvitsevien kanssa toimimisesta. Humanistisen ammattikorkeakoulun koulutusohjelmakohtaisten kompetenssien mukaan yhteisöpedagogilla (AMK) on pedagogista, yhteisöllistä, yhteiskunnallista osaamista sekä kehittämisosaamista (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006). Näihin osaamisalueisiin sisältyy vahva osaaminen muun muassa sosiaalisesta vahvistamisesta, kasvun tukemisesta sekä yhteisöjen kehittämisestä. Yhteisöpedagogi sopisi työskentelemään esimerkiksi talliympäristössä, jossa yhteisöpedagogi toimisi kasvattajana ja tekisi nuorisotyötä talliyhteisössä.

Opinnäytetyöni tilaajana on Pihlavan Talli, joka on Suomen Ratsastajainliiton hyväksymä ja valvoma talli Kiihtelysvaarassa, Joensuussa. Talli toteuttaa perusratsastustalli toimintaa, eli ratsastustunteja sekä – leirejä. Lisäksi talli tarjoaa kuntouttavaa hevostoimintaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja hevosavusteisen toimintaterapian muodoissa. Opinnäytetyössäni keskityn tallin kuntouttavan hevostoiminnan markkinoinnin kehittämiseen, koska se liittyy työkenttääni tulevana yhteisöpedagogina. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on koko tallitoiminnan perusajatus, jotta jokaisella olisi turvallista myös henkisesti harrastaa tallilla. Muita avainsanoja tallin toiminnassa ovat ratsastus, hevostaidot sekä hevoskasvatus. Näiden avulla pidetään huolta niin hevosten hyvinvoinnista kuin asiakkaankin mahdollisuudesta turvalliseen ja miellyttävään oppimiseen. (Pihlavan Talli 2011a.) Toimintaa ohjaa toimintatera-

peutti (AMK) ja sosionomi (AMK) Minna Rikkinen, joka on kouluttanut itseään myös hevosharrastusohjaajaksi, erityisryhmien hevosharrastusohjaajaksi, hevosenhoitajaksi sekä käynyt lisäksi myös sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutuksen. (Pihlavan Talli 2011b.) Kokemus ja ammattitaito ovat siis vahvasti mukana toiminnassa. Minnan työkavereina toimivat koulutetut ja turvalliset Pihlavan Tallin hevoset.

## 2 TAUSTAA

Pihlavan Tallilla on hyvät puitteet toiminnan pyörittämiseen, ammattitaito, hevoset, hyvät tilat ja välineet. Ratsastustallitoiminta toimii hyvin omalla painollaan ja suurin asiakaskunta tallilla on ratsastustuntiratsastajat. Joitakin asiakkuuksia on myös terapiaan ja sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan, mutta se puoli toiminnasta on kuitenkin vielä melko pientä. Ihmisillä ei ole tietoa tällaisesta toiminnasta, joten sitä ei osata hyödyntää. Tietoa toiminnasta täytyisi jakaa niin mahdollisille asiakkaille kuin yhteistyökumppaneille ja muille toimijoille, jotta toiminta voisi myös kuntouttavan hevostoiminnan osalta lähteä kunnolla käyntiin ja ihmiset osaisivat hyödyntää palveluita. Pihlavan Tallilla tähän ei ole ollut resursseja. Mahdollisina asiakkaina ja tilaajina voisivat toimia niin yksityishenkilöt kuin erilaiset laitokset ja järjestöt, kuten lastensuojelulaitokset, potilasjärjestöt ja koulut. Selkeää kohderyhmää toiminnalle ei ole ollut ja siihenkin toivotaan kehitystä. Valmiudet olisivat monenlaiseen toimintaan ja kohderyhmään, mutta täytyisi miettiä keille kaikille toimintaa voisi suunnata. (Rikkinen 2013.)

Ongelmana myös on se, että esimerkiksi Kela ja Sosiaalitoimi eivät tiedä mitä sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ja mihin sillä pyritään, joten asiakkaiden ei ole mahdollista saada automaattisesti rahallista tukea asiakkuuksiin, eikä asiakkaita osata ohjata palveluiden piiriin. Juurelan mukaan sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa Kelan korvauksen piiriin pääsyyn vaaditaan ohjaajalta esimerkiksi psykoterapeutin tutkinto (Juurela 2013). Yksinkertaisesti sosiaalipedagoginen hevostoiminta ei voi saada Kelan korvaavuutta, vaan toimintaa harjoittava ammattilainen voi saada oman ammattinsa kautta korvaavuuden toimintaan. Esimerkiksi Pihlavan Talli voi saada sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja hevosavusteisen toimintaterapian Kelan tuen

piiriin Minna Rikkosen toimintaterapeutin (AMK) ammatin kautta, jolloin hevonen toimii välineenä sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa tai toimintaterapiassa. Usein ajatellaan, että ratsastusterapiaan saadaan automaattisesti Kelan korvaavuus, mutta niin asia ei ole. Samalla tavalla ratsastusterapeuttikoulutuksen käyneet harjoittavat toimintaa esimerkiksi fysioterapeutin tai toimintaterapeutin koulutuksella, joihin tuki on mahdollinen. Ei siis ole itsestään selvää, että kaikki ratsastusterapeutit saisivat Kelan korvaavuuden. (Rikkonen 2013.)

Yhteistyö Pihlavan Tallin kanssa on jo tuttua useamman yhteisen työn kautta, joten yhdessä toimiminen on luotettavaa ja vaivatonta. Yhteistyö Pihlavan Tallin kanssa alkoi jo viime kesänä sosiaalisen vahvistamisen käytäntöjä kehittävässä projektiopinnoissani. Projektini tarkoituksena oli jäsentää sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja tuoda toiminta ja sen tarkoitus ja tavoitteet yksien kansien sisään. Näin ohjaaja voisi helposti ohjata toimintaa ja asiakkaatkin voisivat helposti nähdä ja ymmärtää, mistä toiminnassa on kyse. Näiden ajatuksien pohjalta syntyi Pihlavan Tallin toimintakansio ”Yhdessä yli esteiden”. Kansiossa on avattu muutamia olennaisia käsitteitä ja siihen on kerätty erilaisia harjoituksia toimintaa varten, sekä avattu harjoitusten tavoitteet ja tarkoitukset teoriaa käyttäen.

Koska aihe tuntui merkittävältä ja mielenkiintoiselta, sekä yhteistyö Pihlavan Tallin kanssa sujui hyvin, halusin tehdä samasta aiheesta myös opinnäytetyön. Jo projektin aikana olisi ollut paljon tekemistä toiminnan jäsentämisessä ja tuotteistamisessa sekä markkinoinnissa, joten siitä oli helppo jatkaa opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö muotoutui toiminnalliseksi opinnäytetyöksi, jossa toteuttaisin tallille materiaalipaketin. Opinnäytetyöstä syntyi luonnollinen jatkumo projektilleni, ja työssäni hyödynnän projektista syntynyttä toimintakansiota. Materiaalipaketti vie toimintaa vielä eteenpäin ja tuo sille lisäarvoa.



### 3 ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

Joskus ihmisen apu ei riitä tukemaan surussa tai sairaudessa, silloin tarvitsemme eläintä. Eläin työskentelee yhteistyössä koulutetun ammattilaisen ohjaajan tai terapeutin kanssa. On monia eri tapoja ja paikkoja tehdä eläinavusteista toimintaa, kuten koulut tai erilaiset laitokset. Esimerkiksi monet perhekodit käyttävät toiminnassaan eläimiä, kuten koiria ja kissoja. Pihamäen perhekoti Kontiolahdella käyttää yhtenä menetelmänä sosiaalipedagogista hevostoimintaa perhekodin omien hevosten kanssa. Talliympäristössä on myös monia muita eläimiä, joita lapset hoitavat yhdessä aikuisen kanssa. (Romon Perhekodit Oy 2013.) Usein työntekijä toteuttaa toimintaa oman eläimensä kanssa, joka on arvioitu toimintaan soveltuvaksi. Eläimen kanssa on helppoa ja turvallista työskennellä, kun sen tuntee läpikotoisin ja sen eleitä on helppo lukea. Työntekijä lukee eläimen kautta myös asiakkaan tunnetiloja.

Eläimestä on monenlaista hyötyä. Eläin motivoi asiakasta toimimaan sekä se myös vie asiakkaan huomion pois kipeistä asioista, jolloin toimintaa/terapiaa voidaan työstää pidempään ja intensiivisemmin. Eläin voi parantaa myös asiakkaan psyykkistä hyvinvointia. Sillä on rauhoittava vaikutus, mutta se tuo myös iloa sekä purkaa stressiä. Eläin luo luottamussuhteen hyväksymällä aidosti jokaisen omana itsenään, ja näin eläin auttaa luottamussuhteen luomisessa myös ohjaajan/terapeutin kanssa. Lisäksi eläin kannustaa uusiin ja yhä parempiin suorituksiin. (Chandler 2012, 2-4.)

Eläinavusteista toimintaa on monenlaista, ja nykyään toisistaan erotellaan eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteinen terapia.

”Eläinavusteisesta terapiasta puhutaan silloin, kun ammattihenkilö käyttää eläimiä apuna työssä, jolle terveydenhuoltojärjestelmä on määritellyt tavoitteet ja jonka edistymistä seurataan julkisesti hyväksytyjen kriteerien mukaan. Eläinavusteista toimintaa on puolestaan vapaamuotoisempi ihmisten hyvinvointia tukeva työ, esimerkiksi ystäväkoirien vierailut vanhainkodeissa.” (Pitkänen 2008, 12.)

Kaikista eläimistä juuri hevonen on paljon käytetty terapeutti ja voimaannuttaja, koska se on äärimmäisen herkkä ruumiinkielen, monipuolisen tunneviestinnän ja kehittyneiden sosiaalisten kykyjensä takia. Hevonen antaa välittömästi palautetta toiminnasta, mutta se on myös lempeä ja rohkaiseva. Hevonen opettaa tunnistamaan tunteita

sekä toimimaan vuorovaikutteisesti. (Pitkänen 2008, 18.) Esimerkiksi hevosystäväni osoittaa selkeästi kiintymystään ja halua seurustella ihmisten kanssa. Se tuijottaa kutsuvasti, korvat hörössä karsinassa niin kauan, kunnes menen sen luo ja rapsutellen sitä ja seurustelen sen kanssa. Se seisoo paikallaan ja keskittyy täysin minuun. Hevonen työntyy minua vasten ja vaatii rapsutuksia, se hamuaa huulillaan vaatteitani ja tällä tavalla vastavuoroisesti rapsuttaa minua. McBanen mukaan tällainen toiminta on hevoselle luontaista, koska hevoset toimivat samalla tavalla keskenään laumassa. Kun hevosta oppii tuntemaan, tai jos hevoslaumaa seuraa pidemmän aikaa, voi huomata niiden jatkuvaa ruumiinkieltä. Hevonen viestii erilaisten asentojen ja eleiden avulla, ja ne viestivät koko ajan. (McBane 2009, 26–34.) Ihmisen ja hevosen välillä ei ole yhteistä puhekieltä, joten oma kieli täytyy luoda erilaisin merkein. Joka hevonen viestii vähän eri tavalla, mutta kommunikointi hevosen kanssa tapahtuu aina vuorovaikutuksen kautta. (Kyrklund & Lemkow 2008, 20–22.)

Hevonen on saaliseläin, joten se tarkkailee jatkuvasti ympäristöään valmiina pakenemaan vaaran uhatessa. Koulutuksella tätä pakoreaktiota voidaan muokata, mutta täysin sitä ei voida poistaa. Hevonen on laumaeläin, joten se viihtyy paremmin muiden seurassa kuin yksin. Lauma tuo turvaa, mutta laumassa arvojärjestys on tärkeä. Siksi ihmisenkin täytyy osoittaa hevoselle paikka laumassa, eli ihmisen alapuolella. Jos ihminen ei ole hevoselle johtaja, hevonen ottaa itse johtajan paikan. (McBane 2009, 10–11,16.) Tällöin tilanne voi olla jopa vaarallinen. Hevonen ottaa johtajan paikan, jolloin se päättää itse tekemisistään ja komentaa ihmistä. Esimerkiksi ratsastaessa tai hevosta taluttaessa se menee minne itse haluaa, eikä tottele ihmistä. Tällainen hevosen käytös opettaa siis ihmisellekin paljon. Olen itse saanut paljon itsevarmuutta hevosten kanssa toimiessa. Minun on pakko toimia rohkeasti ja päättäväisesti, muuten hevonen juoksuuttaa minua minne itse haluaa. Kun hevosen saa tottelemaan, ja huomaan päättäväisyyteni tuottavan tulosta, uskallan luottaa itseeni ja tiedän mitä osaan. Silloin hevonenkin huomaa itsevarmuuteni ja luottaa minuun, ja vuorovaikutteinen toiminta hevosen kanssa helpottuu.

Ihmisen ja eläimen välisestä parantavasta vuorovaikutussuhteesta puhutaan nimityksellä ”human-animal-bond (ihmisen ja eläimen välinen sidos)”, tässä tapauksessa tarkemmin ”human-equine-bond (ihmisen ja hevosen välinen sidos)” (Pitkänen 2008, 12). Jo antiikin kreikkalaiset ovat tehneet havainnon: ”The outside of a horse is the

best thing for the inside of a man”, hevosella on parhaat vaikutukset ihmiseen (Scott 2005, 3). Hevonen terapeuttina ei siis ole uusi juttu, vaikka hevosavusteisen toiminnan eri menetelmät ovatkin vielä tuntemattomia Suomessa. Myös jo 1. maailmansodan aikana saksalaiset veteraanit ovat tiedettävästi käyttäneet hevosia osana kuntoutusta. Vähitellen kuntouttava hevostoiminta levisi Britannian ja Euroopan kautta muihin maihin. (Scott 2005, 17–18.)

Pihlavan Talli käyttää toiminnassaan apuna hevosia. Sen niin sanottuna erityispalveluna on kuntouttava hevostoiminta, jota ohjaa pätevä ja kouluttautunut ohjaaja toimintaan soveltuvien hevosten kanssa. Kuka tahansa hevosihminen ei voi toimintaa ryhtyä ohjaamaan: ohjaajan täytyy olla kouluttautunut sosiaali- tai kasvatustieteiden alalta ihminen ja hänellä tulee olla kokemusta hevosista, jotta hän osaa ohjata ja toimia niin asiakkaiden kanssa kuin tulkita hevostakin, sekä toimia turvallisesti. Rikkosen mukaan kuntouttavan hevostoiminnan kenttä on niin kirjava ja laaja, että ohjaajan koulutus riippuu pitkälti siitä, mitä tehdään. Esimerkiksi yhteisöpedagogi, jolla on kasvatustieteiden alalta osaamista, voisi toimia talliympäristössä nuorisotyötä tehden. Mikäli yhteisöpedagogilla ei olisi hevososaamista, hänen työparinaan voisi toimia tallin omistaja, jolta löytyisi vastapainoksi kokemusta ja koulutusta hevosista. Usein kuitenkin resurssit eivät mahdollista työpareina toimimista, jolloin on toimittava yksin. Tällöin ohjaajalta täytyy löytyä koulutusta tai vähintään vahvaa osaamista ja kokemusta niin kasvatuksesta kuin hevosistakin. (Rikkonen 2013.)

Pihlavan Tallin toimija Minna Rikkonen toteuttaa kuntouttavaa hevostoimintaa sosiologian (AMK) ja toimintaterapeutin (AMK) koulutuksella sekä monipuolisella hevosalan koulutuksella ja monien vuoden kokemuksella (Rikkonen 2013). Myös hevoset täytyy olla toimintaan valikoituja ja koulutettuja, mikä tahansa hevonen ei tällaiseen toimintaan sovellu. Toiminnassa mukana olevalta hevoselta vaaditaan joustavuutta, keskittymiskykyä ja herkkyyttä (Pitkänen 2008, 24).

### 3.1 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ennaltaehkäisevä ja korjaava sosiaalisen kuntoutuksen menetelmä syrjäytymisen ehkäisyssä. Toiminta on tavoitteellista ja sillä tähdätään sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen. Tärkein ajatus toiminnassa on dialogisuus, eli vuorovaikutus niin ihmisen ja hevosen kuin ihmistenkin välillä. Myös kuuluminen talliyhteisöön ja toimiminen tasavertaisena yhteisön jäsenenä on tärkeää sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Näin opetellaan tärkeitä vuorovaikutustaitoja sekä osallistutaan yhteiseen tekemiseen ja toimitaan ryhmässä. Toiminta pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry 2011a.)

Sosiaalipedagogiikka voi olla siis korjaavaa tai ehkäisevää työtä. Sen perimmäinen kysymys on,

”Miten yhteiskunnan tulisi menetellä syrjäytyvien jäsentensä kanssa...”

Sosiaalipedagogiikka tarttuu kasvatuksen kysymyksiin yhteiskunnan näkökulmasta sekä keskittyy yhteisöllisyyteen, vuorovaikutukseen ja sosiaalisen hädän lievittämiseen pedagogisin keinoin. Sosiaalipedagogiikka siis etsii ratkaisuja sosiaalisiin ongelmiin ja elämänhallintaan, jotta niin yksilöt, ryhmät kuin yhteisötkin pysyisivät yhteiskunnan jäseninä eivätkä syrjäytyisi sen ulkopuolelle. Sosiaalipedagogiikan ajatuksena on rohkaista ja aktivoita toimintaan elinolojen kehittämiseksi ja arjen ongelmien ratkaisemiseksi, nimenomaan itse eikä valmiiksi tehden. Sosiaalipedagogiikka koskettaa koko elämänkaarta, eikä vain lapsia ja nuoria, joihin se helposti painottuu. Siinä painotutaan toiminnallisiin työmuotoihin. Sosiaalipedagogiikka on itse tekemistä ja kokemista ja ratkaisujen löytämistä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 14- 20.)

Näin ollen myös sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yhdessä tekemistä ja kokemista ja asioiden oivaltamista, joiden kautta opitaan vastuunottoa. Toiminta voi olla lähes mitä vain yhteisöllistä toimintaa talliympäristössä, jossa hevonen on aina jollain tavalla läsnä. Juurelan mukaan aina ei kuitenkaan toimintaa voida esimerkiksi asiakkaan aggressiivisuuden vuoksi juuri sillä kerralla tehdä hevosen kanssa, niin hevosen kuin asiakkaankin turvallisuuden vuoksi. Silloin esimerkiksi taide on loistava vaihtoehto menetelmälle. Taidekin voidaan linkittää hevostoimintaan maalaamalla esimer-

kiksi loimi ponille. Myös musiikki on erinomainen menetelmä hevostoiminnan ohessa. (Juurela 2013.)

Hevosesta huolehtiminen koostuu samoista asioista kuin omakin hyvinvointi, kuten puhtaus, terveellinen ravinto ja säännölliset ruoka-ajat sekä riittävä liikunta ja lepo. Hevosen kautta ihminen voi oppia paljon asioita itsestään, hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyttä sekä erilaisia sääntöjä ja ryhmätyötaitoja. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry 2011a.) Toimintaan voi osallistua lähes kuka vain puuhaillakseen hevosten parissa ja vahvistaakseen itsetuntoaan. Toiminta voi olla erityisesti apu koulupudokkaille, päihdekuntoutujille tai lastensuojelun asiakkaille. Jokaiselle asetetaan omat henkilökohtaiset tavoitteet, joita kohti toiminnan aikana kuljetaan. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry 2011b.)

### 3.2 Hevosavusteinen toimintaterapia

Päällepäin hevosavusteinen toimintaterapia voi näyttää samalta kuin sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Siinä kuitenkin tavoitteet eroavat sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta, ja terapiassa pureudutaan syvemmälle asiakkaan ongelmiin. Käytännössä toiminta on ratsastusterapiaa, joka on yleisimmin kuultu käsite. Tavoitteet ja harjoitteet voivat olla samanlaisia. Ratsastusterapia nimitystä voi kuitenkin käyttää vain kyseisen koulutuksen käyneet ammattilaiset. Pihlavan Tallilla Minna Rikkonen toteuttaa toimintaterapeutin (AMK) koulutuksella ja kokemuksella hevosia työssään apuna käyttäen hevosavusteista toimintaterapiaa.

Suomen perustuslaissa määrätään Suomen kansalaisille yhdenvertaisuus. Ketään ei saa asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella (Suomen perustuslaki 731/1999, 6§). Toimintaterapeuttien yksi tärkeä tehtävä on tasa-arvoa tukevien asenteiden edistäminen Suomen perustuslain mukaan. Jokaisella on oikeus yhdenvertaisuuteen, jokaisella on oikeus toimintaan. Juuri tekeminen sitoo ihmisen maailmaan. Ilman sitä syrjäytymisen vaara on suuri. Toiminnallisuus on ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutusta. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 12–13, 30, 32.)

Ihminen on kokonaisuus, joten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ei voida erottaa toisistaan. Fyysisillä edellytyksillä tarkoitetaan esimerkiksi yleiskestävyyttä ja lihaskuntoa. Psykkisillä tarkoitetaan tiedon käsittelyä ja vastaanottoa sekä kykyä vastuullisiin valintoihin. Sosiaalisilla edellytyksillä tarkoitetaan esimerkiksi kykyä toimia ihmisten kanssa. Muutokset jollakin näistä alueista vaikuttavat aina koko ihmiseen. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 14.) Toimintaterapian avulla ihmistä voidaan kuntouttaa ja vaikuttaa syntyneisiin muutoksiin.

Toimintaterapia on kuntoutusta, jossa terapeuttiseen työotteeseen yhdistyy toiminta. Toimintaterapiassa tärkeää on kuntoutujan sekä toimintaterapeutin vuorovaikutussuhde sekä yhteistyö. Toiminnan tavoitteena on mahdollistaa kuntoutujan itsenäinen arki ja toiminta. Toimintaterapia on tarkoitettu ihmisille, joilla on vaikeuksia selviytyä päivittäisestä elämästä. Heitä rohkaistaan aktiiviseen toimintaan ja yhdessä pyritään löytämään ratkaisuja. (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2012.) Kuntoutuminen on prosessi, jonka aikana pyritään itsensä hyväksymiseen ja uusien voimavarojen löytämiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja sen parantamiseen. Toimintaterapiaa voidaan toteuttaa yksilöllisesti tai ryhmissä. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 14,18.)

Myös ympäristöllä on suuri vaikutus yksilöön (Kähäri-Wiik ym. 2007, 42–43). Tästä syystä toimintaterapiassa voidaan käyttää apuna myös eläimiä, kuten Pihlavan Tallin tapaan hevosia. Näin joidenkin asiakkaiden kohdalla terapiasta saadaan suurempi hyöty, kun eläin vaikuttaa asiakkaaseen positiivisesti ja motivoiden. Hevonen vaikuttaa ihmiseen jo ison koon ja fyysisen vahvuuden takia rauhoittavasti (Salonen 2010, 81–82). Hevonen on herkkä eläin, joka aistii myös ihmisen tunnetilat ja se kommunikoi elein ja erilaisin viestein (Kyrklund & Lemkow 2008, 20–22). Tällä tavoin voidaan kutsua hevosen toimivan tunnepeilinä. Hevonen on myös tärkeä työkaveri, jonka kanssa vuorovaikutus on äärimmäisen tärkeää. Hevoseen syntyy terapian aikana tunneside, joka saa ihmisessä aikaan huolenpitoa, välittämistä ja vastuuta. (Salonen 2010, 81–82.)

Hevosavusteinen toimintaterapia on kokonaisvaltainen, korjaava kuntoutusmuoto. On kuitenkin hyvä muistaa, että toiminta voi olla myös paljon muuta kuin ratsastamista. Hevosta voidaan hoitaa ja helliä, seurata sen käyttäytymistä sekä mahdollisuuksien

mukaan tehdä vaikka tallitöitä. Toiminnan tarkoituksena on saada positiivisia kokemuksia, jotka synnyttävät tuloksia. Terapiassa asetetaan aina jokaiselle asiakkaalle omat henkilökohtaiset tavoitteet, joita kohti toiminnassa pyritään. Tavoitteina voi olla esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn lisääminen, psyykkisten valmiuksien ja mielen tasapainon kohentaminen. Kohderyhmänä voivat olla esimerkiksi henkilöt, joilla on psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia, liikuntavamma tai mielenterveyden vaikeuksia. (Selvinen 2011, 15.)

Hevosavusteinen toimintaterapia on tehokas toimintaterapian menetelmä, joka saa aikaan monenlaisia ja huomattavia tuloksia. Tämä johtuu pitkälti oleellisesta työkaverista, hevosesta. Hevosavusteisen toimintaterapian ansiosta asiakkaan minäkäsitys parantuu. Erilaiset toiminnot johtavat tuloksiin, jotka antavat positiivista palautetta. Myös uusien tietojen ja taitojen oppimisen lomassa opitaan myös tuntemaan itseä. Tämä vaikuttaa minäkäsityksen parantumisen lisäksi vahvasti psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi hevosen liike aiheuttaa ratsastavalle asiakkaalle sensorisia ärsykyitä, mikä puolestaan lisää kuntoutujan tietoisuutta omasta kehostaan, jonka seurauksena kehon asennot ja liikkeiden hallinta paranevat. Hevosen rytmikäs liike ja askellus aktivoivat aistitoimintaa monipuolisesti. (Sandström 2011, 20, 36.) Hevosen liike vaikuttaa myös tunnetasolla (Rokka 2011, 82). Se voi herättää vanhoja muistoja tai muistuttaa vaikka äidin turvallisesta sylistä ja läheisyydestä (Yrjölä 2011, 93).

Hevonen antaa monipuoliset mahdollisuudet oppimis- ja tunnekokemuksiin. Esimerkiksi hevosen karvapeite antaa miellyttäviä tunnekokemuksia, ja hevonen nauttii kosketuksesta, mikä luo miellyttävän kokemuksen. Myös hevosen rakennetta voidaan käyttää hyväksi esimerkiksi asiakkaan oman kehohallinnan harjoittelussa, muun muassa hevosta harjaamalla. Lisäksi talli ympäristönä luo hyvän oppimisympäristön, myös sosiaalisena ympäristönä. Tallilla voi harjoitella monenlaisia muitakin taitoja tallitöiden lomassa ja lisäksi sosiaaliset taidot harjaantuvat, kun toimitaan yhdessä talliyhteisön kanssa, sekä yhteistyössä hevosen kanssa. (Rokka 2011, 81–85.) Hevosen vaikutuksesta väsymys häviää ja energia lisääntyy. Hevonen rauhoittaa jo pelkällä olemuksellaan, mutta etenkin kosketukset hevosen kanssa rauhoittavat. Kun hevosta harjaa ja rapsuttelee, voi hyvin nähdä, kuinka hevonen nauttii lähes silmät kiinni. Mikä rauhoittaisikaan paremmin? Hevosen kanssa toimiminen aiheuttaa myös epäonnistumisia. Onnistuminen ja asioiden oppiminen vaatii toistoja ja pitkäjäntei-

syyttä, mikä opettaa pettymysten sietoa. Parhaimmassa tapauksessa voidaan oppia myös ottamaan vastuuta omista tunteista ja toiminnasta. (Yrjölä 2011, 92–95,101-103.)

#### 4 TOIMINNAN MERKITYS

Sekä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta, että hevosavusteisesta toimintaterapiasta löytyy tutkimuksia ja kokemuksia elävästä elämästä, jotka perustelevat toiminnan merkitystä. Hyvinä esimerkkeinä Oravan (2010) Pro gradu – tutkielma sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämääristä ja toteutuksesta sekä CP-vammaisen Ee-tun kokemukset ja hevosen parantavat vaikutukset hyvinvoinnissa (Vehmanen 2011, 56–57). Olen nostanut esille myös muutamia tärkeitä käsitteitä, jotka ovat olennaisessa osassa kuntouttavassa hevostoiminnassa. Kuntouttava hevostoiminta on sosiaalista vahvistamista, jonka tavoitteina on muun muassa luoda yhteisöllisyyttä ja harjoitella toimimaan tasavertaisena yhteisön jäsenenä. Kuntouttavalla hevostoiminnalla on myös hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Loppujen lopuksi kaikki linkittyvät toisiinsa, ”hyvinvoiva yksilö jaksaa olla aktiivinen erilaisten yhteisöjen jäsen ja erilaiset yhteisöt voivat lisätä yksilön hyvinvointia” (Lundbom & Herranen 2011, 6).

Markkinoinnilla on tärkeä merkitys osana toimintaa, ja olen avannut sitä hieman viimeisessä kappaleessa. Ei yksin riitä, että toiminta on tehokasta ja sillä saadaan hyviä tuloksia aikaan, jos kukaan ei tiedä toiminnasta eikä osaa sitä hyödyntää. Markkinoinnin avulla toiminnasta saadaan tiedotettua laajasti ulospäin, ja sen tavoitteena on saavuttaa mahdolliset asiakkaat, jotka käyttäisivät toimintaa.

##### 4.1 Sosiaalinen vahvistaminen

Nuorisolain mukaan sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan ”nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi” (Nuorisolaki 72/2006, 2§). Lain määritelmästä huolimatta sosiaalinen vahvistaminen on ehkäisevää työtä kaiken ikäisille, vaikka se usein mielletäänkin kohdistuvan nuoriin. So-



siaalinen vahvistaminen voi olla pieniäkin tekoja yksilön tai yhteisön tukemiseksi. (Lundbom & Herranen 2011, 5-6.) Se on kokonaisvaltaista ja moniammatillista elämönhallinnan tukemista erilaisten palveluiden ja toimijoiden keinoin. Sosiaalinen vahvistaminen voi olla myös korjaavaa toimintaa, mutta pääpaino on ennaltaehkäisevässä työssä. (Mehtonen 2011, 13.) Sosiaalisessa vahvistamisessa pyritään elämäntaitojen ja elämönhallinnan parantamiseen ja vahvistamiseen. Elämäntaidot koostuvat muun muassa fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista ja talouteen liittyvästä osaamisesta, jotka ovat tärkeitä arjen taitoja. Niihin pyritään esimerkiksi kannustamalla terveellisiin elintapoihin, tukien yksilön identiteettiä ja minäkuvaa sekä osallistumista ja sosiaalisia taitoja. (Mehtonen 2011, 19.)

Erityisesti sosiaalipedagoginen hevostoiminta tukee juuri edellä mainittuja asioita. Hevosten kanssa puuhailu ja niistä huolehtiminen vie ajatukset pois itsestä ja omista vaikeuksista, mutta samalla huomaamatta opetellaan myös omaan arkeen liittyviä tärkeitä taitoja. Hevosavusteisen toimintaterapian avulla voidaan pureutua syvempiin ongelmiin tai kuntouttaa esimerkiksi onnettomuudessa vammautunutta ihmistä. Yksilöitä voidaan siis tukea eri tavoin ja jokaiselle sopivin keinoin sosiaalisesti vahvistavasti, ja näin ehkäistä yhteiskunnasta syrjäytyminen.

HELMI ry:n ryhmäläinen, Arja tutustui sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan Skatan tilalla Helsingin Vuosaarella. Hänen kokemuksensa toiminnasta olivat positiiviset ja niitä voitaisiin kuvailla myös sosiaalisesti vahvistaviksi.

”Kun olin hevosen kanssa, mitään muuta ei ollut, kaikki muu hävisi, ajatukset, omat murheet, oli vain se hetki ja aika täällä. Oli tosi ihanaa.”  
(Paakkunainen 2012, 12–13.)

Myös Jenna Orava on pro gradu – tutkielmassaan todennut sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkittäväksi menetelmäksi etenkin syrjäytymisuhan alla eläville lapsille ja nuorille, vaikkakin toiminnan asiakaskunta on moninainen ja ikäjakauma on laaja. Toiminnalla voidaan tukea vahvasti eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä ja tavoitteet asetetaan yksilöllisesti ja toiminta muodostetaan niiden mukaan. (Orava 2010.)

Hyvä urheilija ja innokas 1.luokkalainen Kate koki kovan kolauksen joutuessaan auto-onnettomuuteen. Onnettomuuden seurauksena Kate sai selkäydinvamman ja hän joutui viettämään sairaalassa kaksi ja puoli kuukautta, diagnoosina halvaantumisen

vyötäröstä alaspäin. Sairaalasta päästyään Kate joutui opettelemaan elämään pyörätuolissa. Fysioterapeutit suosittelivat Katelle hevosavusteista terapiaa ja niinpä hän alkoi ratsastaa avustajien kanssa. Hevosten avulla Katen elämänilo palasi ja hän sai uudestaan elämästä kiinni, ja hän harjoitteli sitkeästi. Ratsastuksen ansiosta hänen tasapainonsa parani ja keho voimistui, joiden seurauksena avustajien tarve väheni. Terapia päättyi kolmen kuukauden jälkeen, mutta Kate halusi jatkaa ratsastusta ja opetella lisää hevosmiestaitoja. Kate löysi taas itsestään innokkaan urheilijan ja sinnikkään harjoittelun tuloksena hän voitti useita hevoskilpailuja. Hänen seuraava tavoitteensa on ratsastaa täysin itsenäisesti. (Scott 2005, 133–136.) Katen esimerkki kertoo hevosavusteisen toimintaterapian olevan myös tehokas sosiaalisen vahvistamisen menetelmä. Hevosten avulla Kate löysi motivaation opetella elämään uudella tavalla tilanteessa ja toimimaan halvaantuneena, vaikka vaarana olisi voinut olla yhteiskunnasta syrjäytyminen, kun elämänilo katosi onnettomuuden ja pitkän sairaalajakson myötä.

Myös Pihlavan Tallilta löytyy vahva kokemus hevosen vaikutuksesta, ja siitä, kuinka hevoselle on helpompi puhua kuin toiselle ihmiselle. Kuntouttavaan hevostoimintaan osallistui mielenterveyskuntoutuja, joka eräällä kerralla harjatessa ja silitellessä hevosta purskahti itkuun ja rupesi avautumaan hevoselle lapsuuden traumaistaan, joista hän ei ollut koskaan aiemmin kenellekään puhunut. Sitä kautta mielenterveyskuntoutujan oli helppo puhua ohjaajalle, joka oli hevosen vieressä, ja lopulta hän pystyi viemään vaikeat traumat omaan hoitosuhteeseensa, ja käsitellä niitä siellä. (Rikkinen 2013.) Hevonen siis luo lempeällä olemuksellaan luottamussuhteen ja auttaa suhteen luomisessa myös ihmisiin, mikä edistää sosiaalista vahvistamista.

#### 4.2 Yhteisö ja yhteisöllisyys

Hyypän mukaan Muumilaakso on hyvä esimerkki yhteisöstä. Siellä vallitsee rauha ja luottamus, vuorovaikutus, toisista välittäminen ja kiireettömyys. Muumilaaksossa toimitaan yhdessä ja erikseen, mutta puhalletaan kuitenkin aina yhteen hiileen. Väestötutkimuksien mukaan yhteisöllisyys lisää hyvinvointia ja terveyttä. (Hyypä 2002, 6.) Yhteisöllisyys siis pidentää elinikää ja kohentaa elämänlaatua (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 9).

Yhteisössä vuorovaikutus on oleellinen asia sen jäsenten keskuudessa. Turvallinen ja luottavainen vuorovaikutus helpottavat lisäksi oppimista (Marjanen ym. 2013, 9). Yhteisön jäsen tuntee itsensä kuuluvaksi yhteisöön. Yhteisön jäseneksi kuuluminen luo tunteen, että on merkityksellinen. Se vahvistaa itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä. Yhteisössä muodostuu myös yhteisiä arvoja sekä yhteishenki epäonnistumisten ja onnistumisien kautta. (Hyypä 2002, 25–27.) Erityisesti varhaisvuosina yhteisöllisyys ja yhteisöön kuuluminen ovat erityisen tärkeitä, jolloin opetellaan ryhmäytaitoja, kuten yhteisten pelisääntöjen noudattamista, sekä eri tunnetiloja. Myös negatiivisten tunteiden käsittely ja sieto on tärkeää. Yhteisössä opetellaan työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa, jolloin opetellaan suvaitsevaisuutta. (Marjanen ym. 2013, 9–10.)

Kuuluminen yhteisöön luo sosiaalista pääomaa eli yhteisöllisyyttä, mikä edistää hyvinvointia ja terveyttä. Sosiaalinen pääoma eli yhteisöllisyys tarkoittaa ”kansalaisten keskinäistä luottamista, normeja ja verkostoja, jotka parantavat yhteiskunnan toimintaa”. (Hyypä 2002, 49–50.) Yhteisöllisyys muodostuu osallisuudesta, yhteisestä jaetusta tekemisestä ja kiinnostuksen kohteesta (Marjanen ym. 2013, 10). Yhteisöllisyys on ajankohtainen teema, josta on puhuttu paljon niin eri keskusteluissa kuin tutkimuksellisestikin. Sillä toivotaan olevan vaikutuksia esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisemiseen ja kiusaamiseen. (Koivula 2013, 19.)

Yhteisöllisyys tukee sosiaalista vahvistamista ja esimerkiksi talli on merkityksellinen yhteisöllinen paikka. Usein tallissa on tarkat säännöt, kuinka siellä tulee toimia. Talli toimii kasvatuksellisena ympäristönä, jossa opetellaan sääntöjen noudattamista sekä yhdessä toimimista. (Rikkonen 2013.) Talli kokoaa yhteen hevosista kiinnostuneet ihmiset, ja yhdessä toimien harjoitellaan vuorovaikutustaitoja onnistumisien ja epäonnistumisien kautta. Tallista voi muodostua monille myös merkityksellinen yhteisö, jossa on hyvä olla. Siksi talliympäristö ja hevoset ovat tehokas apu, jos halutaan vahvistaa esimerkiksi nuoren ryhmäytaitoja. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi tehokas menetelmä. Yhteisöllisyys ja vuorovaikutus ovat sen tärkeimpiä käsitteitä.

Vapalahden tekemässä toimintatutkimuksessa tutkittiin nuorisokodin nuorten ja heidän ohjaajiensa kokemuksia sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Tämänkin tutkimuksen mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta vaikuttaa niin sosiaalisesti vahvistavasti kuin ihmisen hyvinvointiin parantavasti. Kokemukset olivat hyviä ja toiminnan koettiin tukevat nuorten persoonallista ja sosiaalista kasvua, mutta erityisesti nuorten yhteisöllisyyttä nuorisokodissa. Nuorten itsetuottamus ja keskittyminen lisääntyivät, kun toimittiin hevosten kanssa. Hevonen antoi onnistumisen kokemuksia mutta sen kanssa oli myös pakko keskittyä, mikä oli muuten nuorille usein vaikeaa. Toiminta harjoitti myös nuorten vuorovaikutustaitoja, ja taito kehittyi koko ajan toiminnan aikana. Yhteisöllisyyttä lisäsi asioiden yhdessä pohtiminen, tuen antaminen ja toiminnan yhdessä suunnitteleminen. Nämä taidot olivat vaikeita nuorille, mutta niiden harjoittamisesta jatkettiin nuorisokodissa. Nuoret kuitenkin ottivat askeleita kohti yhteisöllisyyttä, kun saivat jakaa yhteisiä kokemuksia ja olla toistensa tukena epävarmoissa tilanteissa. Nuoret pitivät myös mukavana kokemuksena, kun he saivat suunnitella yhdessä ohjaajien kanssa toimintaa. He kokivat, että heidät huomioitiin ja heitä kuunneltiin. (Vapalahti 2012, 101–128.)

### 4.3 Hyvinvointi

Hyvinvointiin vaikuttavat perimä sekä biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ympäristö, mutta myös yhteiskunnan muutokset. Hyvinvoinnin vaikutukset lapsen kehitykseen näkyvät läpi elämän. Esimerkiksi lapsen mielenterveyden häiriöt vaikuttavat usein myös myöhempään hyvinvointiin. (Paananen, Eriksson, Santalahti, Solantaus, Taanila & Gissler 2012, 38.)

Hyvinvointi koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista piirteistä. Hyvinvointia lisäävät muun muassa toiminnan kautta koettu tyytyväisyys, merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus, toiminnan tarjoamat valinnanmahdollisuudet, turvallisuus ja yhteisöihin kuulumisen tunne sekä toimintaa tukeva ympäristö. (Hautala ym. 2011, 72–75.) Siksi hevostoiminta on tehokas hyvinvointia lisäävä menetelmä. Hevosen kanssa toimiminen lisää hyvinvointia jokaisella osa-alueella ja hyödyt ovat moninaiset. Hautalan mukaan liika toiminnallisuus voi olla kuitenkin myös haitaksi ja aiheuttaa

stressiä. Siksi toiminnan ja levon tasapaino on tärkeää hyvinvoinnin säilyttämiseksi. (Hautala ym. 2011, 72–75.)

Toisten ihmisten, tuen ja yhteisöllisyyden lisäksi luontoympäristö parantaa tutkitusti hyvinvointia (esimerkiksi ympäristöpsykologian ja –kasvatuksen sekä terveystieteiden tutkimukset). Luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus sekä fyysiseen että psyykkiseen terveydentilaan, mutta vaikutukset ovat usein yksilölle tiedostamattomia. Esimerkiksi elinikä on pidempi luontoympäristö asuinalueilla kuin kaupungeissa. Luontoympäristö myös vähentää stressiä ja rauhoittaa. (Salonen 2010, 16–53.) Luontoympäristössä kokemuksellisuus on tärkeää (Hautala ym. 2011, 78–79 & Salonen 2010, 16–53). Aistikokemukset pääsevät kokemaan paljon, ja ne kertovat milloin tuntuu hyvältä ja näyttää kivalta. (Salonen 2010, 57–67.) Tästä syystä hevosen kanssa toimiminen on tehokas menetelmä. Siinä yhdistyy toiminta, yhteisöllisyys, kokemuksellisuus sekä luontoympäristö, mitkä kaikki edistävät tehokkaasti hyvinvointia. Hevosen kanssa puuhailu ja metsäretket ovat tehokas tapa rentoutua ja rauhoittua.

Myös ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus ja kiintyminen ovat vahvasti sidoksissa kokemuksellisuuteen. Siinä ei ole sosiaalisia odotuksia, kuten esimerkiksi ihmisten kanssa toimiessa. Luonto edesauttaa saavuttamaan mielenrauhan, johon linkittyä esimerkiksi turvallisuus, hyvä itsetunto, usko omiin kykyihin, hyväksytyksi tuleminen sekä onnellisuus. Turvallisuuden tunnetta luovat luonnon pysyvät elementit, esimerkiksi puut ja kivet, sekä luonnossa näkyy elämän jatkumo, joka luo myönteisiä kokemuksia, toisin kuin vaikkapa ihmissuhteet. Luonnossa, kuten myös eläinten kanssa voi olla myös oma itsensä, kukaan ei vaadi mitään, mikä luo tunteen hyväksytyksi tulemisesta. Luonnossa esimerkiksi metsä on suojaista paikka, jossa voi kokea olevansa turvassa. (Salonen 2010, 57–67.)

Luontoympäristöllä on virkistävä, vahvistava tai jopa terapeuttinen vaikutus ihmiseen. Sen avulla ei voida parantaa sairaita, mutta erilaisia oireita voidaan helpottaa. Luonnossa ihmiset kokevat tärkeiksi elementeiksi esimerkiksi puut, kukat ja veden. Myös rauha, hiljaisuus, erilaiset tuoksut, äänet, vapauden tunne sekä vaihtelun tuominen arkeen ovat tärkeitä asioita luontoympäristössä. Myös eläimiä pidetään tärkeänä osana luontoympäristöä, ne vaativat rauhoittumisen ja keskittymisen. Eläin on myös

helppo samaistumisen kohde ja niiden kanssa saa monipuolisia aistikokemuksia. (Salonen 2010, 57–67.) Muun muassa itseä eheyttävien vaikutusten vuoksi luontoa on käytetty ympäristönä esimerkiksi mielenterveystyössä ja päihdekuntoutuksessa (Hautala ym. 2011, 80). Hevosen kanssa tehdyt metsäretket ovatkin suosittuja niin kuntouttavassa hevostoiminnassa kuin kenen tahansa ratsastajan mielestä. Luonnon rauhan aistiminen, kauniit maisemat, lintujen laulun ja satulan narinan kuuntelu sekä hevosen liikkeiden aistiminen rentouttavat, eikä silloin voi kuin hymyillä ja nauttia.

Anu Huhta on tehnyt projektityönään sosiaalipedagoginen hevostoiminta syrjäytymisen ehkäisyssä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa – täydennyskoulutuksessa projektin, jossa hän selvitti, onko hevosella parantava vaikutus lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Huhta toteutti projektin yksilötyönä huostaan otetun, perheeseen sijoitetun, 8-vuotiaan tytön kanssa. Projektin tiivistelmän mukaan projekti vahvisti aiempia tuloksia siitä, että sosiaalipedagoginen hevostoiminta sopii erinomaisesti esimerkiksi lastensuojelun sosiaalityön tueksi. Hevosella ja sen hyvinvoinnilla oli suuri merkitys lapselle, ja toiminnan välitön hyöty näkyi selvästi. Projektin aikana lapsen empatia kyky lisääntyi ja vuorovaikutustaidot paranivat hevosen avulla, ja sen kautta he pääsivät puhumaan kipeistäkin asioista. Tärkeää tytölle olivat myös kuulluksi ja huomioduksi tuleminen. Hevonen ei syrji, ja näitä positiivisia kokemuksia on ajan myötä helppo viedä myös muuhun arkeen. (Huhta 2009.)

Myös lehtiartikkeli kuusivuotiaasta Eetusta kuvaa hyvin hevosen vaikutusta terapiassa, sen antamia mahdollisuuksia ja elämän iloa sekä vaikutusta yksilön hyvinvointiin niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Artikkelissa vammaiset lapset perheineen ovat lähteneet satuaiheiselle ratsastusvaellukselle Nuuksion kansallispuistoon. Näin vammaisillakin on mahdollisuus päästä luontoon, eikä pyörätuoli ole sille rajoitteena. Eetulla on CP-vamma. Hän pitää ratsastamisesta ja hän on osallistunut ratsastusterapiaan. Vanhempien mukaan 20 kerran ratsastusterapia toi selkeitä tuloksia, jäykkyydet kehossa vähenivät ja Eetu sai apua kävelemiseen. Kun ratsasteaan ilman satulaa, hevosen askelluksen ja liikkeen tunteminen helpottuu ja vammaisen voi saada kokemuksia kävelemisestä sekä liikkumisen tunteen, jota ei pyörätuolissa saa. Korkealta hevosen selästä voi myös aistia maisemia. Lisäksi ratsastaminen ja hevosen kanssa oleminen virkistää mieltä ja parantaa ryhtiä ja keskikehon hallin-

taa. Hevonen motivoi, koska myös vammaisella on mahdollisuus saada kontakti hevoseen, jopa ilman sanoja. (Vehmanen 2011, 56–57.)

Seth ja Noah ovat myös hyvä esimerkki hevosen vaikutuksista hyvinvointiin. 9-vuotiaalla Sethillä on diagnosoitu kehityshäiriö, autismi ja hänelle puhumaan opettelu on ollut vaikeaa. Hän kommunikoi paljon vain huutamalla ja kiljumalla. Sethin veli Noah on 6-vuotias, ja hänellä diagnosoituna on aspergerin syndrooma, joka on vaikea autismin muoto ja hänellä on kaikki mahdolliset oireet. Vanhemmat toivoivat pojille toimintaa hevosten kanssa, mikä olisi parempaa kuin sulkeminen esimerkiksi johonkin laitokseen. Pojat nauttivat hevosten kanssa toimimisesta ja heidän itseluottamuksensa on kasvanut. Hevosilla on myös etenkin Sethiin rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Ennen hevosia Seth ei pitänyt mistään ja kiljui vain, mutta hevoset saivat hänet hyväntuuliseksi ja arki oli paljon helpompaa hevosten kanssa puuhailun jälkeen. Noahilla on paljon samoja piirteitä kuin Sethilläkin, mutta Noahilla on parempi itsetunto. Hän onkin innokas harrastamaan muun muassa jalkapalloa. Ongelmana Noahilla on pakkomielleisyys, mutta vanhemmat toivovat hevostoiminnasta olevan apua tulevaisuuteen. (Scott 2005, 183–187.)

#### 4.4 Markkinointi

Markkinointi on toimintaa sekä ajattelutapa, joiden kautta pyritään vaikuttamaan. Vaikuttamisen tärkein tehtävä on saada organisaatio ja sen palvelut tutuiksi. Kaikella toiminnalla tähdätään muutokseen, etenkin kohderyhmässä. Kohderyhmään vaikuttaa lisäksi sosiaalinen vaikuttaminen, esimerkiksi niin sanottu puskaradio ja tuttavien tieto ja kokemukset organisaatiosta. Markkinointi on kaksivaiheinen, jossa aluksi houkutellaan asiakkaita mukaan erilaisilla lupauksilla ja sen jälkeen lupaukset täytetään. (Vuokko 2004, 38–39, 43.)

Pihlavan Talli on tullut monelle tutuksi ratsastustallitoiminnan kautta ja se markkinoi varmasti itseään eteenpäin ihmisten keskuudessa rentona ja turvallisena harrastuspaikkana mahtavissa maalaismaisemissa asiantuntevien katseiden alla. Tästä on helppo jatkaa markkinointia, ja laajentaa tietoa tallin palveluista kuntouttavaan hevostoimintaan. Houkutteluna toimii materiaalipakettiin koottu teoriatieto toiminnasta ja

sen hyödyistä, sekä konkreettiset ihmisten kokemukset ja tutkimustulokset toiminnan tuloksista ja hyödyistä. Kun ihmiset uteliaisuudesta lähtevät tutustumaan toimintaan, he voivat lunastaa lupaukset kuntouttavan hevostoiminnan vaikutuksista.

## 5 IDEASTA MATERIAALIPAKETIKSI

Toiminnallinen opinnäytetyöni on ollut mielenkiintoinen ja antoisa prosessi, joka sai idean oikeastaan jo viime kesänä projektiopintojeni aikana. Kuntouttavan hevostoiminnan markkinoinnille oli selkeä tarve Pihlavan Tallilla, ja lähdinkin sitä toteuttamaan hyvänä jatkumona projektiopintojen ja toiminnan jäsentämisen päätteeksi opinnäytetyönä. Istuimme alas ja lähdimme ideoimaan yhdessä Pihlavan Tallin kanssa, mitä se voisi olla. Monien vaiheiden jälkeen Pihlavan Talli sai käytännöllisen materiaalipaketin markkinoinnin avuksi. Matka opinnäytetyön parissa opetti paljon myös minulle itselleni.

### 5.1 Tarve ja tavoitteet

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja hevosavusteinen toimintaterapia ovat tärkeitä tukitoimia yksilöille, ja sitä kautta koko yhteiskunnalle, ja merkittäviä erityispalveluita myös Pihlavan Tallin toiminnassa. Niiden merkitystä on yhä enemmän osattu hyödyntää ja tuloksia huomioitu. Nyt olisi tärkeää saattaa toimintaa ihmisten tietoon myös täällä Pohjois-Karjalassa, jossa tämänkaltaisista palveluista tiedetään vielä melko vähän. Markkinoinnin keinoin tavoitteena on lisätä ihmisten ja toimijoiden tietoisuutta Pihlavan Tallin palveluista, erityisesti kuntouttavasta toiminnasta, sekä siitä, mitä toiminta oikein on ja miksi sitä toteutetaan.

Rikkosen mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta on melko uusi menetelmä, joten se on vielä jäsentymätön ja tuntematon. Toiminnasta täytyisi jakaa tietoa ja kertoa eteenpäin. Hevosavusteista toimintaterapiaa ei ole muualla tarjolla Pohjois-Karjalassa. Alueella toimii ainoastaan yksi ratsastusterapeutti, joka toimii fysioterapi-  
an pohjalta. Pihlavan Talli on siis tärkeä toimija ja hevosavusteisen toimintaterapian



toteuttaja. Juuri tässä vaiheessa olisi tärkeää markkinoida toimintaa, kun alueella ei vielä muita samankaltaisia toimijoita ole. Hyväksi havaittu ja tehokas menetelmä vetäisi varmasti asiakkaita puoleensa, kun tieto kantautuisi heidän korviinsa. Lisäksi hyvät puitteet ja ammattimainen ympäristö lisääisivät varmasti kysyntää. Kun alueelle alkaa kerääntyä lisää toimijoita ja alan osajia, ei syrjäseudulla sijaitseva toiminta houkuta enää yhtä tehokkaasti, jos asiakkailla ei ole kokemuksia tallista ja sen toiminnasta. Pihlavan Talli toimii psykiatrian näkökulmasta, ja se voisi toimia esimerkiksi mielenterveyspotilaiden tai vaikkapa Joensuun Nuorisoaseman nuorten kanssa. Myös Kiihtelysvaaran alueen kuntoutuspalvelut voisivat hyötyä lähellä sijaitsevasta toimijasta. Nyky-yhteiskunnan ongelmana on tiukka rahatilanne. Myös tästä syystä olisi tärkeää jakaa tietoa, että miksi juuri tähän toimintaan kannattaisi sijoittaa alueen vähäisiä rahoja. (Rikkonen 2013.)

Tavoitteena oli koota selkeä materiaalipaketti Pihlavan Tallin kuntouttavasta hevos-toiminnasta, minkä avulla markkinointi helpottuu ja selkeytyy, ja tietoa toiminnasta voidaan helposti jakaa. Vilkan ja Airaksisen mukaan toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu sekä alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava (Vilkka & Airaksinen 2003, 10). Opinnäytetyöni on tätä kaikkea. Opinnäytetyön tuotos on tehty käytännönläheiseksi ja sille on ollut selkeä tarve. Lisäksi aihe pohjautuu hyvin opintoihini.

## 5.2 Prosessi

Prosessi sai alkunsa oikeastaan jo viime kesänä, kun aloitin yhteistyön Pihlavan Tallin kanssa projektioipintojeni merkeissä. Kun projektioipinnoissani jäsensin ja tuotteistin Pihlavan Tallin toimintaa, opinnäytetyönäni jatkoin tuotteistamista eteenpäin, ja jatkoin siitä mihin olin jäänyt. Kun pohdimme opinnäytetyön tiimoilta, mitä lähtisin tekemään, oli oikeastaan selvää, että seuraava suuri tarve olisi markkinoinnissa. Siihen olikin hyvä jatkaa projektista, jolloin ikään kuin valmistelin opinnäytetyötä. Opinnäytetyöni tuotos myös tuotteistaisi toimintaa vielä eteenpäin, mutta toimisi myös markkinointimateriaalina.

Tilaaajan toiveena oli saada valmista materiaalia, jota voisi käyttää toiminnan markkinointiin eri tahoille. Pyörittelimme yhdessä monia ajatuksia, mitä tuotos voisi olla. Olisiko se jokin valmis esite vai päivittäisinkö kenties tallin internetsivut. Lopulta päädyimme siihen, että kokoaisin materiaalia tiedostomuotoon, josta talli voisi itse käyttää tarvittavaa materiaalia ja muokata sitä sellaiseen muotoon, kun sitä kulloinkin tarvitsee ja kulloiseenkin kohderyhmään sopivaksi. Materiaali olisi toiminnan kuvausta ja sen perusteluita, faktatietoa siis toiminnasta. Toiveena oli myös koota konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä toiminta voisi esimerkiksi pitää sisällään ja miksi. Ajatuksena materiaalia kootessa olisi se, että kuka tahansa toiminnasta tietämätönkin voisi ymmärtää mistä on kyse ja miksi toimintaa tehdään. Markkinointia on kuitenkin tarve tehdä monenlaiselle kohderyhmälle sekä monin eri keinoin, joten tällainen valmis paketti, johon olisi koottuna valmiiksi muokattavissa olevaa faktatietoa, palvelisi tilaajaa parhaiten. Näiden tietojen pohjalta rupesin opinnäytetyötäni toteuttamaan. Sain siis melko vapaat kädet tehdä tuotteesta sellaisen kuin itse haluaisin ja parhaaksi näkisin, raamit oli kuitenkin mietitty yhdessä tilaaajan kanssa. Tuotokseni olisi markkinointipaketti Pihlavan Tallille.

Vapaat kädet innoittivat tekemään tuotosta, mutta samalla se myös vaikeutti työtä. En aluksi saanut kiinni ajatuksesta, mitä tekisin ja mitä kokoaisin materiaaliin, entä miten sen kaiken tekisin. Ajatus hautui päässäni joitakin viikkoja, kun ensin läksin haalimaan kirjallisuutta opinnäytetyötä varten. Ajatus alkoi pikkuhiljaa muhia mielessäni, ja kun sitä läksin hahmottelemaan, aloin vähitellen saada ideasta kiinni ja minulle alkoi seljetä, mitä ja miten tulisin tekemään. Oma ajatusta myös kirkasti se, kun kerroin muille, mitä tulisin tekemään. Kun jouduin perustelemaan muille mitä tekisin ja miksi, sekameteli päässäni alkoi selkeytyä.

Ajatukseni kuitenkin sekoittuivat uudelleen ensimmäisen opinnäytetyöpajan ja ohjaajani kanssa tapaamisen jälkeen. Minulle heiteltiin kysymyksiä ja vasta-argumentteja, ja lopulta olin jälleen epätoivon partaalla ja sekaisin siitä, mitä minun pitäisi tehdä. Ohjaajani kanssa lisäksi pohdimme, että nimike markkinointipaketti antaa lukijalle kuvan, että työ sisältäisi paljon muutakin. Markkinointipakettiin vaadittaisiin paljon laajempaa tietoa ja sisältöä. Niinpä aloimmekin pohtia, olisiko tallilla tarve markkinointipaketin sijaan markkinointisuunnitelmalle. Mikäli toiminta kaipaisi vielä tuotteistamista, eikä toiminnan markkinointia ole mietitty, ehkä suunnitelma olisi tarpeellinen.

Pohdintojen jälkeen hylkäsimme kuitenkin idean, ja päädyimme siihen tulokseen, että tekisin tuotoksen alkuperäisen suunnitelman mukaan, mutta käyttäisimme siitä nimitystä materiaalipaketti. Näin se ei antaisi väärää kuvaa kenellekään paketin sisällöstä, mutta se olisi kuitenkin sitä, mikä tilaajan alkuperäinen toive tuotoksesta oli.

Ajatukset kirkkaina ja intoa puhkuen rupesin alkuvaikeuksien ja monien palaverien jälkeen kokoamaan Pihlavan Tallille materiaalipakettia markkinointia varten. Jouduin kuitenkin edelleen perustelemaan sitä, mikä on tuotoksen ja koko opinnäytetyöni idea. Lähestynkö sitä markkinoinnin kautta, koska siihenhän opinnäytetyöni liittyy vai mikä onkaan työni idea. Koin itse ajatuksen hyvin selkeäksi, että lähestyisin aihetta toiminnan merkityksellä. Kun kerron, mitä kuntouttava hevostoiminta on ja perustelen sitä, sen merkitystä ja tuloksia, voimme nähdä myös markkinoinnin tärkeyden. Miksi tämä toiminta on niin tärkeää, että sitä pitäisi markkinoida? Tämän kysymyksen kautta näen opinnäytetyöni linkittyvän paremmin myös opintoihini ja sosiaalisen vahvistamisen suuntautumiseen.

Tuotosta kootessani ja opinnäytetyötä tehdessäni hyödynsin pitkälti eri lähdemateriaaleja, koska teoria on suuressa osassa opinnäytetyössäni. Tietoa ja tutkimuksia kuntouttavasta hevostoiminnasta on suomenkielellä vielä melko vähän, joten jouduin käyttämään myös englannin kielisiä lähdemateriaaleja ja miettimään soveltavaa tietoa esimerkiksi sosiaalipedagogiikan ja toimintaterapian kautta. Jouduin myös soveltamaan paljon opittua. Lisäksi haastattelin Pihlavan Tallin Minna Rikkosta sekä kävin kuuntelemassa Sosiaalipedagoginen hevostoiminta - luennon, jonka muistiinpanoja hyödynsin myös opinnäytetyössäni. Oma aktiivisuus on ollut tärkeää hankittaessa tietoa niin eläinavusteisesta toiminnasta yleensä, kuin sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja hevosavusteisesta toimintaterapiastakin.

### 5.3 Materiaalipaketti

Opinnäytetyön tuotoksena tein Pihlavan Tallille materiaalipaketin selkeyttämään ja helpottamaan markkinointia. Materiaalipaketti sisältää nimensä mukaisesti materiaalia markkinointiin. Materiaalipaketti ei ole julkinen, vaan se on ainoastaan Pihlavan Tallin käyttöön. Siksi en liitä sitä opinnäytetyöhön näkyville.

Kokosin materiaalipaketin ajatuksella, että kuka tahansa voisi sen avulla ymmärtää, mistä toiminnassa on kyse. Siksi käytin materiaalipaketin otsikkoina yksinkertaisia ja kuvailevia kysymyksiä, joihin olen vastannut yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi. Materiaalista löytyy ”Kuka?” – kysymyksen alta lyhyt esittely Pihlavan Tallista. ”Mitä?” kertoo jäsennehtynä ja selkeästi kerrottuna tietoa sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja hevosavusteisesta toimintaterapiasta. Tietoa olen koonnut eri lähteitä hyödyntäen. Materiaalin pääpaino on sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa, koska se on ominta alaani ja kuuluu työkenttääni yhteisöpedagogina. Yhteisöpedagogina en ole terapeutti, joten hevosavusteisen toimintaterapian käsittely jäi tarkoituksella vähemmälle. Pihlavan Talli voi kuitenkin muokata materiaalia helposti myös terapiaan sopivaksi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan pohjalta. Pitkin materiaalia on myös avattu käsitteitä ja toiminnan tavoitteita ja tarkoituksia teorian avulla, sekä konkreettisesti sitä, mitä toiminnassa tehdään ja miksi. Olen koonnut otsikon ”Miksi?” alle muutamia tutkimusten tuloksia sekä ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia toiminnasta perustelemaan sen tehokkuutta. Lopuksi olen ”Miten?” kysymykseen vastannut konkreettisilla esimerkeillä toimintapaketeista. Ne auttavat hahmottamaan, millaista toiminta voisi olla, mitä siellä tehtäisiin ja mitä milläkin harjoituksella ja toimintakerralla tavoitellaan. Olen koonnut kaksi erilaista esimerkkiä. Ensimmäinen on viiden kerran sosiaalipedagogisen hevostoiminnan paketti. Ryhmässä on oletettavasti viisi nuorta JOPO-luokalta (joustava perusopetus). Heidän tavoitteinaan on parantaa ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä keskittymiskykyä. Toiminnan kesto on kaksi tuntia/ kerta. Toisessa esimerkissä on suunniteltu kymmenen kerran sosiaalipedagogisen hevostoiminnan paketti. Ryhmässä on kolme nuorta lastensuojelun asiakasta. Heidän tavoitteinaan on parantaa itsetuntoa ja – luottamusta sekä vuorovaikutustaitoja. Toiminnan kesto on kaksi tuntia/kerta. Esimerkit olen esitellyt kerta kerralta, sekä suunnitellut, mitä harjoituksia milläkin kerralla tehtäisiin ja miksi. Tässä kohtaa olen hyödyntänyt projektiopinnoissa kokoamaani toimintakansiota. Harjoitukset esimerkkeihin on otettu toimintakansiosta.

Materiaalipaketti on koottu Word-tiedostoon, jota Pihlavan Tallin on helppo käyttää eri markkinointitarkoituksiin. Tarkoituksena ei ollut tehdä mitään valmista markkinointimateriaalia, esimerkiksi esitettä, vaan koota tietoa sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja hevosavusteisesta toimintaterapiasta, jota Pihlavan Talli voisi hyödyntää

tiedottaessa toimintaa eri tahoille. Toiminnasta on koottu tarkoituksella vain tietoa yhteen. Näin Pihlavan Talli saa materiaalia, josta se voi ottaa tarvitsemaansa tietoa ja muokata sitä kulloiseenkin markkinointitarkoitukseen ja kohderyhmälle sopivaksi, esimerkiksi kootessa esitettä sairaalaan mielenterveyskuntoutujille. Kuntouttava hevostoiminta on vielä melko uutta, joten on tärkeää perustella toimintaa ja sen tehokkuutta teorian tiedon avulla.

#### 5.4 Arviointi

Mielestäni materiaalipaketti ja sen toteutus onnistui hyvin, mutta käytännön kokemus kuntouttavasta hevostoiminnasta olisi tuonut lisää materiaalia ja ideoita toteutukseen. Olen ollut muutamia kertoja seuraamassa ja avustamassa sosiaalipedagogista hevostoimintaa, joten jonkinlaista käytännönkokemusta minulla oli, mikä helpotti hahmottamaan toimintaa. Hevosavusteista toimintaterapiaa en ole päässyt seuraamaan, joten tieto rajoittui vain teorian tietoon ja kirjoista opittuun. Tästä huolimatta sain mielestäni koottua hyvän ja käytännönläheisen materiaalipaketin.

Materiaalipaketti on ratkaisu Pihlavan Tallin ongelmaan, kun ei ole resursseja koota markkinointimateriaaleja ja tietoa toiminnasta. Materiaalipaketti on hyödyllinen ja se tulee tallin käyttöön. (Rikkonen 2013.) Näin ollen kynnyks markkinoida ja tiedottaa toiminnasta madaltuu, kun markkinointimateriaali on nopea rakentaa valmiiksi koottu ja tietoa hyödyntäen.

Materiaalipaketti on tehty Pihlavan Tallille, joten se ei suoraan esimerkiksi muita talleja ja niiden kuntouttavaa hevostoimintaa hyödytä. Uskon kuitenkin opinnäytetyöni hyödyttävän laajemminkin siinä mielessä, että se jakaa tietoa kuntouttavasta hevostoiminnasta myös yleisesti. Opinnäytetyöni tuo tietoa myös koululleni ja ammattialalle uudenlaisesta sosiaalisen vahvistamisen menetelmästä, joka on tehokas menetelmä hyödynnettäväksi esimerkiksi lastensuojelussa.

## 5.5 Oma oppiminen

Prosessi, kuten kutsuisin tätä ajanjaksoa, kuntouttavan hevostoiminnan parissa on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen. Kun mietin aikaa projektiopintojen alusta opinnäytetyön loppuun, oppi ja tiedon hallinta on huimaa. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta oli projektiopintojen jälkeen jo tuttu aihe, kun läksin työstämään opinnäytetyötä, joten aikaa ei tarvinnut käyttää aiheen haltuun ottamiseen. Sen sijaan toimintaterapia ja hevonen sen välineenä oli hieman vieraampi aihe, johon piti tutustua paremmin.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja hevosavusteinen toimintaterapia kuuluvat kuitenkin, Rikkosen sanoin, saman sateenvarjon alle, joten niissä on paljon samaa (Rikkonen 2013). Aiheen käsittely oli mielenkiintoista, mutta ei liian haastavaa. Tiesin siis opinnäytetyöhön ryhtyessäni, mitä teen, mutta työ vaati silti paljon kirjallisuutta ja paneutumista. Opinnäytetyö vaati aiheeseen syventymistä sekä soveltamista. Vilkan ja Airaksisen mukaan se on toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus, tietojen ja taitojen syventäminen (Vilka & Airaksinen 2003, 16). Kuvailisin prosessin niin, että viime kesänä projektiopinnoissani tutustuin toimintaan ja nyt opinnäytetyössäni sovelsin oppimaani, jotta pystyin kokoamaan materiaalipaketin. Erityisesti esimerkkitoimintapakettien kokoaminen vaati tiedon soveltamisen taitoa. Välillä se saikin uskon horjumaan omaa osaamista kohtaan, mutta tilaajan rohkaisemana uskoin itseeni.

Työn tekeminen vaati pitkäjänteisyyttä sekä taitoa tarkastella kriittisesti omaa työtä. Se oli ajoittain haastavaa, koska tein opinnäytetyön yksin. Kaikki oli minusta itsestäni kiinni. Matka on ollut ylä- ja alamäkeä, iloa ja masennusta, onnistumisia ja epäonnistumisia. Matka on kuitenkin ollut opettavainen monella tavalla. Yksin työskennellessäni olen oppinut paljon asioita itsestäni ja työskentelystäni. Olen myös ottanut haltuun mielenkiintoisen ja tehokkaan menetelmän, jota voisin käyttää vaikka tulevaisuudessa työssäni. Koen kuntouttavan hevostoiminnan, erityisesti sosiaalipedagogisen hevostoiminnan erityisosaamiseksi, josta on varmasti tulevaisuudessa hyötyä. Olen työskennellyt sosiaalisen vahvistamisen ytimessä ja osaan soveltaa sitä hevosen kanssa työskentelyyn. Matkan aikana olen joutunut myös opiskelemaan erilaisista erityisen tuen tarpeista ja niiden piirteistä, ja siten oppinut myös erityiskasvatuksesta lisää.

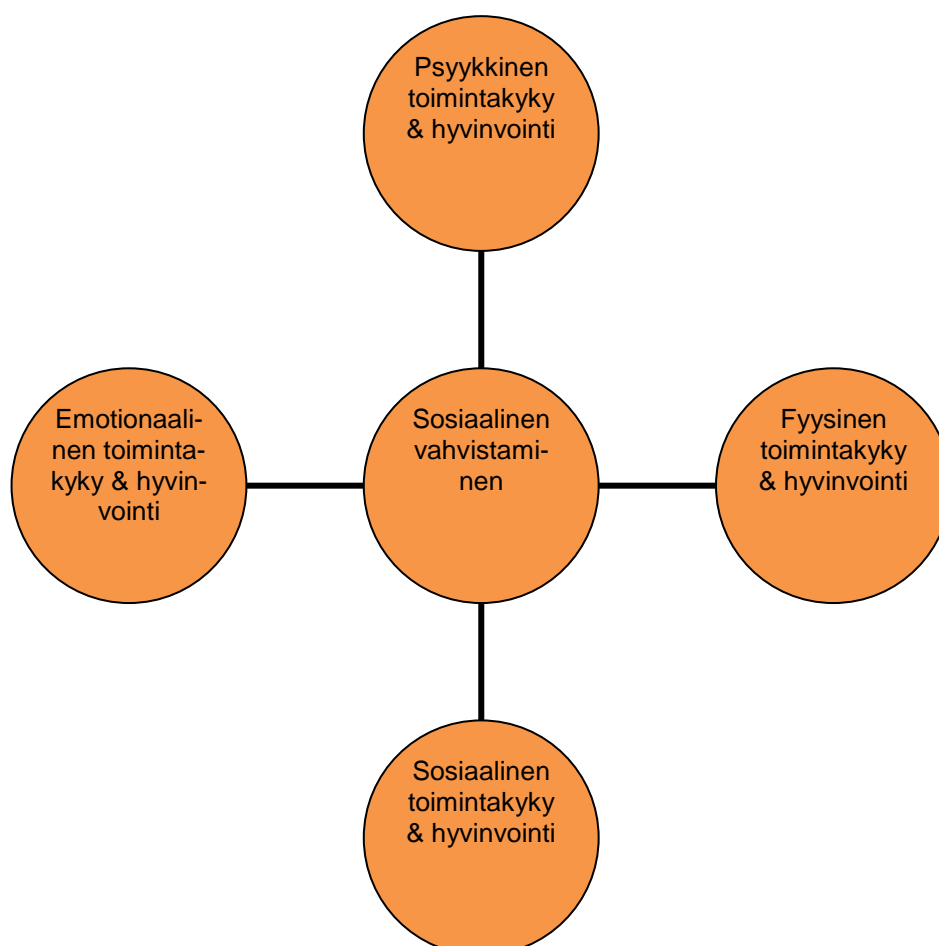
## 6 LOPUKSI

Olen kokenut merkittäväksi asiaksi sen, että olen osaltani jakamassa tietoa opinnäytetyöni avulla vielä tuntemattomasta kuntouttavasta hevostoiminnasta, ja siten uskaltautunut lähteä loppupään opinnoissani kulkemaan hieman vieraampaa polkua. Tämä on opettanut itselleni uusia tietoja ja taitoja, etenkin sosiaalisen vahvistamisen soveltamista teoriassa ja käytännössä. Olen myös löytänyt tavan, jonka avulla voin yhdistää osaamisen oman harrastuksen ja mielenkiinnon, sekä ammattitaidon kanssa.

Opinnäytetyöni on merkittävän tilaajalle, Pihlavan Tallille. Materiaalipaketti on hyödyllinen ja Pihlavan Talli tulee käyttämään sitä markkinoitaessa kuntouttavaa hevostoimintaa. Materiaalipaketissa on selitetty asiat yksinkertaisesti ja selkeästi, sekä esitetty konkreettisia esimerkkejä toiminnasta. Näin kuka vain voi ymmärtää, mistä on kyse. Materiaalipaketin avulla voi perustella myös eri toimijoille kuntouttavaa hevostoimintaa. Materiaalipaketti on tehty Pihlavan Tallille, eikä sitä ole julkisesti nähtävillä, joten sitä ei muut voi hyödyntää. Uskon kuitenkin opinnäytetyöni hyödyttävänä myös laajemmin, koska samalla kerron ja jaan tietoa kuntouttavasta hevostoiminnasta, eli sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja hevosavusteisesta toimintaterapiasta. Toivottavasti opinnäytetyöni myötä tietous kuntouttavasta hevostoiminnasta lisääntyy ihmisten keskuudessa, sekä tieto siitä, että Pihlavan Talli järjestää toimintaa täällä Pohjois-Karjalassa.

Kuntouttava hevostoiminta on tehokas menetelmä lähes kenelle tahansa ikään tai sukupuoleen katsomatta, mikäli eläinavusteinen toiminta soveltuu kyseiselle ihmiselle. Alla olevaan Yhteenveto -kuvioon olen koonnut yhteenvedoksi kuntouttavan hevostoiminnan hyödyt opinnäytetyöni perusteella. Kuvioista voi nähdä helposti, kuinka kokonaisvaltainen tuki ja kuntoutus kuntouttava hevostoiminta on. Se kattaa niin psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen kuin emotionaalisenkin toimintakyvyn ja hyvinvoinnin, jotka kaikki tukevat sosiaalista vahvistumista. Psyykkisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen ja ylläpitämiseen kuuluvat rauhoittuminen, ilo, stressin purkaminen sekä voimavarojen löytäminen. Fyysinen toimintakyky kehittyy kehotietoisuuden ja liikkeiden hallinnan vahvistuessa. Sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävät ja kehittävät vuorovaikutus, yhteisöllisyys, vastuunotto, säännöt sekä ryhmätyö-

taidot. Neljättä osiota kutsun tässä tapauksessa emotionaaliseksi toimintakyvyksi ja hyvinvoinniksi, jonka alle katson kuuluvaksi motivoinnin, luottamuksen, tunteiden tunnistamisen ja tunnekokemukset, itsetunnon ja itsenä hyväksymisen sekä minäkäsityksen. Kuntouttavalla hevostoiminnalla on monenlaisia hyötyjä, jotka kattavat kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvoinnin.



Kuvio 1 Yhteenveto

Tätäkin työtä voisi jatkaa vielä eteenpäin. Omien opintojeni aikana jäsensin ja tuoteistin Pihlavan Tallin kuntouttavaa hevostoimintaa ja kehitin sen markkinointia. Opinnäytetyön aikana mieleeni nousi uusi tutkimustehtävä: kuntouttavan hevostoiminnan selkeän kohderyhmän selvittäminen. Kuten aiemmin ohimennen mainitsin, Pihlavan Talli on toteuttanut kuntouttavaa hevostoimintaa erilaisille kohderyhmille, ja tallilla on resurssit monenlaiseen kohderyhmään. Jotta toiminnan toteuttaminen ja



markkinointi helpottuisi, olisi tärkeää myös selvittää mikä olisi se kohderyhmä, jolle toimintaa pääasiassa markkinoitaisiin, keitä tähän kohderyhmään kuuluisi.

Meillä ammattikorkeakoulusta valmistuvilla yhteisöpedagogeilla on laajat taidot yksilöiden ja yhteisöjen tukemiseen (Lundbom & Herranen 2011, 5). Juuri siitä kuntouttavassa hevostoiminnassa on kyse, joten yhteisöpedagogi (AMK) olisi osaava ammattilainen ohjaamaan toimintaa. Olenkin paljon miettinyt mahdollisuutta, tulisiko minusta yhteisöpedagogi (AMK), jonka työkavereina voisivat olla hevoset. Sitä kautta saisin yhdistettyä ammatti- ja harrastusosaamisen ja mielenkiinnon, ja tehokkain menetelmien voisin tukea erityisesti lapsia ja nuoria löytämään itsensä. Olenhan saanut jo opintojeni ja Pihlavan Tallin myötä tutustua kuntouttavaan hevostoimintaan ja todennut sen merkittäväksi sosiaalisen vahvistamisen menetelmäksi. ”Ei ratsastustunneilla käyminen ole tai sen ei ainakaan pitäisi olla sellaista kuin kävisit jossain jumpassa tai pelaamassa tennistä. Kyllä siihen aina sisältyy hevosen kohtaaminen. Hevonen hoi-taa mieltä ja kehoa – kumpaakin yhtä paljon.” (Pitkänen 2008, 51.)

## LÄHTEET

- Chandler, Cynthia K. 2012. Animal assisted therapy in counseling (2.painos). New York: Routledge.
- Hautala, Tiina, Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Huhta, Anu 2009. Hevosen parantava voima – sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelutyössä. Projektityö. Kuopion Yliopisto. Turun Yliopisto. Ypäjän hevosopisto. Viitattu 4.3.2013.  
[http://files.kotisivukone.com/hevostoiminta.kotisivukone.com/huhta\\_projektity.pdf](http://files.kotisivukone.com/hevostoiminta.kotisivukone.com/huhta_projektity.pdf)
- Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006. Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit 03/2006. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Viitattu 22.3.2013.  
[http://web.novia.fi/sbok2010/files/kompetenser/3398\\_1.pdf?option=com\\_php&Itemid=666&lang=swe](http://web.novia.fi/sbok2010/files/kompetenser/3398_1.pdf?option=com_php&Itemid=666&lang=swe)
- Hyypä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hämäläinen, Juha & Kurki, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.
- Juurela, Tiina 2013. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan luento 22.1.2013. Joensuu.
- Koivula, Merja 2013. Yhteisöllisyyden rakentuminen päiväkodin arjessa. Teoksessa Marjanen, Päivi, Marttila, Marjaana & Varsa, Marjo (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kähäri-Wiik, Kaija, Niemi, Aira & Rantanen, Anneli 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä (5.painos). Helsinki: WSOY.
- Kyrklund, Kyra & Lemkow, Jytte 2008. Kyra ja ratsastuksen taito (7.painos). Helsinki: WSOY.
- Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisusarja, Sarja C. Oppimateriaaleja 24, 2011.
- Marjanen, Päivi, Marttila, Marjaana & Varsa, Marjo 2013. Johdanto. Teoksessa Marjanen, Päivi, Marttila, Marjaana & Varsa, Marjo (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- McBane, Susan 2009. Tunne hevosesi. Näin hevonen ajattelee ja toimii. Helsinki: WSOY.
- Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisusarja, Sarja C. Oppimateriaaleja 24, 2011.
- Nuorisolaki 72/2006, 2§.
- Orava, Jenna 2010. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämäärät ja toteutus hevostoiminnan ohjaajien kuvaamana. Pro gradu – tutkielma. Filosofinen tiedekunta.

- Itä-Suomen Yliopisto. Viitattu 4.3.2013.  
<http://kotisivukone.fi/files/hevostoiminta.kotisivukone.com/gradupdf.pdf>
- Paakkunainen, Seija 2012. Hevonen ei ole vain työjuhta tai ravuri, se on myös terapeutti. Helmi 2/2012. Viitattu 12.3.2013.  
[http://www.mielenterveyshelmi.fi/kuvat/helmi\\_2\\_2012\\_web.pdf](http://www.mielenterveyshelmi.fi/kuvat/helmi_2_2012_web.pdf)
- Paananen, Reija, Eriksson, Johan, Santalahti, Päivi, Solantaus, Tytti, Taanila, Anja & Gissler, Mika 2012. Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa Reivinen, Jukka & Vähäkylä, Leena (toim.) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.
- Parantainen, Jari 2007. Tuotteistaminen. Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. Helsinki: Talentum.
- Pihlavan Talli 2011a. Viitattu 25.2.2013. <http://www.pihlavantalli.fi/toiminta.html>
- Pihlavan Talli 2011b. Viitattu 25.2.2013. <http://www.pihlavantalli.fi/yht.html>
- Pitkänen, Anna-Kaisa 2008. Hevosvoimia. Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Helsinki: Kirjapaja.
- Rikkonen, Minna. Pihlavan Tallin ohjaaja & sosionomi (AMK) ja toimintaterapeutti (AMK). Maaliskuu 2013. Joensuu.
- Rokka, Anne 2011. Hevonen, talli ja niiden tuomat mahdollisuudet ratsastusterapiassa. Teoksessa Mattila-Rautiainen, Sanna (toim.) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Romon Perhekodit Oy 2013. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Viitattu 22.3.2013.  
<http://www.pihamaki.fi/palvelut/sosiaalipedagoginen-hevostoiminta/>
- Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Sandström, Marita 2011. Ratsastusterapien neurofysiologia. Teoksessa Mattila-Rautiainen, Sanna (toim.) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Scott, Naomi 2005. Special needs, special horses. A guide to the benefits of therapeutic riding. Denton: University of North Texas Press.
- Selvinen, Satu 2011. Johdanto. Teoksessa Mattila-Rautiainen, Sanna (toim.) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry 2011a. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Viitattu 4.2.2013. <http://www.hevostoiminta.net/10>
- Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry 2011b. Esimerkkejä toiminnasta. Viitattu 4.2.2013. <http://www.hevostoiminta.net/21>
- Suomen perustuslaki 731/1999, 6§.
- Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2012. Toimintaterapia. Viitattu 4.3.2013.  
<http://toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html>
- Vapalahti, Kati 2012. Nuorisokodin nuorten ja heidän ohjaajiensa kokemuksia sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2012. 13.vuosikerta. Kuopio.
- Vehmanen, Mari 2011. Ratsailla Eetu pääsee metsään. Hevoset ja ratsastus, 7/2011.

- Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuokko, Pirjo 2004. Nonprofit-organisaatioiden markkinointi. Helsinki: WSOY.
- Yrjölä, Marja-Leena 2011. Hevosen vaikutukset ja ihmiselle asettamat haasteet. Teoksessa Mattila-Rautiainen, Sanna (toim.) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

