



8 HEVOSET SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUISSA

Minna Martin-Päivä

Hevonen voi olla kuntalaisille ja heidän hyvinvoinnilleen avuksi myös sosiaali- ja terveyspalveluiden kautta. Hevosen kanssa toimiminen on ennaltaehkäisevää ja ihmisen hyvinvointia lisäävää toimintaa. Hevonen on erityisryhmätyön monipuolistaja. Hevosavusteisia kuntoutuspalveluita voidaan hyödyntää lasten ja nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden sekä esimerkiksi muistisairaiden parissa.

Hevosen käyttämisestä kuntouttavassa ja ennaltaehkäisevässä hoivatyössä on runsaasti hyviä kokemuksia. Kela korvasi ratsastusterapiaa fysio- ja toimintaterapiana vuonna 2013 liki 1,74 miljoonalla eurolla.

Hevonen voi merkittävästi edistää ihmisen kehitystä ja kasvua. Hevonen on armollinen: se hyväksyy ihmisen sellaisenaan, ilman ennakoasenteita ja -odotuksia. Ison eläimen hallinta ja yhteistyö sen kanssa on omiaan vahvistamaan itsetuntoa. Hevosen kanssa toimiminen on ihmiselle hyödyllistä: elämänlaatu paranee, stressi vähenee, verenpaine alenee, terveys ja kunto kohenevat, mieli rauhoittuu ja sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu.

Hevosavusteinen toiminta on yksi suomalaisen Green Care -toiminnan edelläkävijöistä. Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua monin eri menetelmin muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.

Taulukosta sivuilla 96–97 ilmenee, miten hevosiä voidaan käyttää sosiaali- ja terveyspalveluissa monella eri tavalla.

8.1 TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO JA HYVINVOINTI

Kuten aiemmin on todettu, hevosta seuraamalla ja havainnoimalla ihminen oppii tekemään havaintoja it-

sestään ja omista reaktioistaan sekä korjaamaan toimintaansa. Tähän perustuu esimerkiksi ratsastuksen toimintakyvyn ylläpitoa ja hyvinvointia lisäävä vaikutus. Ratsastustunnilla ihminen on kiinnostunut esimerkiksi istunnastaan hevosen selässä ja apujen käytöstään. Pystyäkseen kehittämään omaa kehohallintaansa ihmisen on kiinnitettävä asiaan huomiota myös muualla kuin viikoittaisella ratsastustunnillaan. Kehotietoisuus lisääntyy ja mahdollisuudet vaikuttaa oman kehon toimintaan paranevat.

Ratsastuksen kautta moni on tehnyt havaintoja vaikiintuneista, yksipuolisista työasennostaan, toispuoleisesta seisoma-asennostaan jne., jotka ovat ajan myötä vaikuttaneet ihmiseen vinouttavasti ja aiheuttaneet erilaisia särkyjä tai jäykkyyksiä kehoon. Ratsastuksen kautta on voitu päästä kiinni kehohallinnan haasteisiin, kyetty muuttamaan esimerkiksi työasentoja tai seisomatyylejä ja näin onnistuttu vapautumaan erilaisista särkyistä ja vaivoista. Hevosharrastus voi lisätä ihmisten toimintakykyä ja hyvinvointia.

Käytännön esimerkki: Eläinlääkäri kärsi yksipuolisista työasunnoista, mutta ratsastuksen avulla hän tuli tietoiseksi vinoudestaan. Nykyään hän kiinnittää huomiota työasentoihin ja vahvistaa omia syviä keskivartalon lihaksiaan ratsastamalla. Hevosen selän liike tuo tarpeellista liikettä ratsastajan kehoon. Ratsastus yhdessä fysioterapian kanssa on tuonut avun eläinlääkärille ja hän on pystynyt vähentämään särkylääkkeiden määrää lyhyessä ajassa.

Käytännön esimerkki: Paino-ongelmista kärsivä nainen halusi aloittaa ratsastuksen. Hän kärsi selkäivuista, hänellä oli masennusta ja itsetunto oli heikko. Nainen aloitti ratsastuksen tuleamalla tallille ja toimimalla hevosten kanssa. Halu päästä hevosen selkään sai hänet lisäämään liikuntaa myös tallikäyntien ulkopuolella ja tarkkailemaan ruokailutottumuksiaan. Lyhyessä ajassa hän onnistui pudottamaan painoaan sen

◀ Hevosilta oppii tässä ja nyt elämistä. Kuva: Simopekka Lepistö

verran, että hän pystyi nousemaan hevosen selkään. Aluksi hän ratsasti vain käyntiä ja lyhyitä aikoja. Paino putosi edelleen ja lopulta hän laihtui 40 kg. Paino pysyi alhaalla ja harrastus jatkui. Selkäkipu poistui, särkylääkkeiden syönti loppui ja lääkkeitä säästyneellä rahalla nainen kykeni kustantamaan harrastuksensa.

8.2 LASTENSUOJELUNÄKÖKULMA

8.2.1 Ennaltaehkäisevä työ ja avohuollon tukitoimet

Lastensuojelunäkökulmasta ennaltaehkäisevällä työllä on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnille, onpa sitten kyseessä syrjäytymisvaarassa tai huostaanoton tarpeessa oleva lapsi tai nuori. Mahdollisimman varhainen puuttuminen on tärkeää. Hevostoiminta voi olla ennaltaehkäisevää tai osa avohuollon tukitoimia.

Hevostoiminta tai -harrastus voi olla kunnan, seurakunnan tai muun julkisen tahon kustantamaa säännöllistä toimintaa, esimerkiksi ratsastustunti asiakkaan tarpeiden mukaan ryhmätuntina tai yksityistuntina.

Säännöllisyys on tärkeää, samoin kuin toiminnan pitkäjänteisyys. Lapsen tai nuoren pitää rauhassa saada luoda kontakti tallin aikuiseen, hevosiin ja muuhun

ympäristöön. Lapsen on saatava kokea, että hänen elämässään on jotain pysyvää. Sosiaalityö on tyypillisesti työtä, jossa vaihtuvuus on suurta. Tallitoiminta sen sijaan on pysyvää, yleensä tallinpitäjät pysyvät samalla paikalla pitkään, jolloin toimintaan saadaan jatkuvuutta. Näin ollen talliympäristö on omiaan tarjoamaan lastensuojelun asiakkaille pysyviä ihmissuhteita ja pitkäjänteisyyttä.

8.2.2 Perhekodit

Perhekodeissa on jo pitkään tehty työtä lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi hevosten ja eläinten avulla. Suomessa on muutamia kymmeniä perhekoiteja, joissa hevoset ovat osana toimintaa. Perhekodissa toimii pääsääntöisesti moniammatillinen tiimi, joka mahdollistaa lasten ja nuorten kasvun monipuolisen tukemisen ja hoitamisen.

Perhekodeissa kiinnitetään pääsääntöisesti huomiota hyvinvointia edistävään toimintaympäristöön. Hevoset ovat luonteva osa hyvinvointia lisäävää toimintaympäristöä ja tuovat perhekotiin luonnollista toiminnallisuutta. Hevostoiminnan kautta voidaan lisätä lasten ja nuorten aktiivisuutta, sitouttaa heitä toimintaan ja ajanhallintaan.

Case

Toiska - mitattua ja tuloksellista lastensuojelua, jossa hevoset ovat osa toimintaa

Teksti: Anne Laitinen

Ilmajoella sijaitseva Perhekoti Toiska on lastensuojeluun erikoistunut perheyritys, joka tarjoaa sijaishuoltoa ja avopalveluja. Hevostoiminta on vakiinnuttanut asemansa oleellisena osana tilan toimintaa, ja nykyään voidaan jo puhua Toiskan hevostoiminnasta yhtenä hevosavusteisen toiminnan mallina.

Tilalla tarjotaan ammatillista perhehoitoa 13–21-vuotiaille tytöille. Myös Green Care -ajattelu on osa Toiskan toimintaa.

Toiminta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parissa on tuottanut jo mitattavissa olevia säästöjä. Kunnan maksama 8 000–10 000 euron vuosittainen kustannus avohuollon kautta mukana olevasta nuoresta tuo panokseen nähden kymmenkertaisen säästön, kun lapsen tai nuoren sijoitukselta voidaan välttyä.

Toiskan toiminta perustuu ammatilliseen osaamiseen. Psykiatrinen osaaminen ja pitkä lastensuojelun kokemus ovat toiminnan kivijalka. Hevostoiminta on lisäarvo, ja myös hevosavusteiseen toimintaan henkilökunnalla on asianmukainen koulutus ja käytännön kokemus. Toiskassa hevoset toimivat vuorovaikutteisina tunnetaitokavattajina yhdessä ohjaajan kanssa.

Lisätietoja www.perhekititoiska.fi



▲ Hevosharrastaminen ylläpitää toimintakykyä ja on mukavaa yhdessä tekemistä. Kuva: Hippolis, Anne Laitinen

Perhekotien hevostoiminnan lähestymistapoja voivat olla esimerkiksi sosiaalipedagoginen hevostoiminta, narratiivinen toiminta tai tunnetaitokasvatus, joista lisää jäljempänä.

8.3 IKÄÄNTYNEET JA VANHUKSET

Hevosharrastus on monelle ihmiselle elinikäinen harrastus. Harrastusta voi hyvin jatkaa myös eläkevuosina, omaan tahtiin, ja näin ylläpitää toimintakykyä ja elämän sisältöä mahdollisimman pitkään. Hevosharrastus on eri sukupolvia luontevalla tavalla yhdistävä liikuntamuoto. Sanonta ”hyväksi hevosmieheksi tai ratsastajaksi ei kasva yhden eliniän aikana” kuvastaa sitä, että hevosten kanssa toimiessa oppia tarvitaan yli sukupolvien. Hevoset pitävät iäkkäänkin ihmisen aktiivisena: on syy, miksi lähteä liikkeelle, sillä hevosta pitää hoitaa ja huoltaa päivittäin.

Ikääntyvien ihmisten ryhmä kasvaa lähivuosina tuntuvasti, mikä tulee huomioida myös hevosalan palvelujen suunnittelussa ja yritysten erikoistumisessa.

8.4 HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA

Anne Laitinen

Equine Assisted Activities (EAA) eli hevosavusteinen toiminta tarkoittaa toimintaa, jonka keskiössä ovat asiakas, ohjaaja, tarvittaessa asiakkaan avustaja sekä hevonen. Toiminta voi käsittää melkein mitä tahansa aktiviteetteja, jotka liittyvät hevosen hoitoon ja käsittelyyn, joko maasta käsin, hevosen selästä tai hevoskärryistä.

Equine Assisted Therapy (EAT) eli ratsastusterapia on tunnetuin hevosavusteisen toiminnan menetelmä. Hevosavusteisesta terapiasta on kyse silloin, kun

koulutuksen saanut terapeutti käyttää hevosta apunaan. Ratsastusterapiasta kerrotaan enemmän kohdassa 8.4.1.

Hevosavusteisia menetelmiä käyttävät työssään apuna muun muassa fysioterapeutit, puheterapeutit, psykoterapeutit ja kasvatustyötä tekevät ammattilaiset. Ihmisen ja hevosen välisen vuorovaikutuksen monipuoliset hyödyt ovat jo laajasti tunnettuja. Hevosavusteisia menetelmiä hyödyntämällä voidaan parantaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä, emotionaalisia tai luovuutta vaativia kykyjä.

Hevosavusteinen toiminta vaikuttaa ihmiseen laaja-alaisesti niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus vahvistaa tunnetaitoa, itsetuntoa ja elämänhallintaa. Hevonen on tasapuolinen, lahjomaton ja kustannustehokas kuntouttaja.

Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Se kattaa monia menetelmiä, joita käytetään pitkäjänteisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja koke-

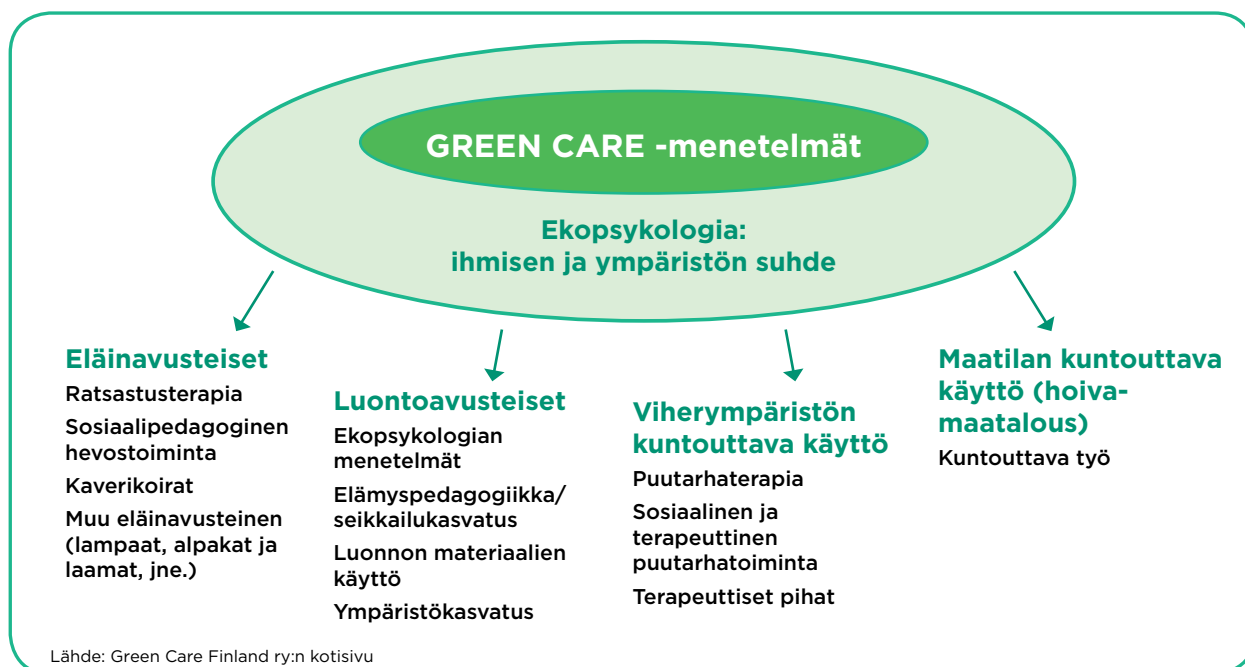
muksellisuuden avulla. Toiminta sijoittuu usein luonnon ympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitosympäristöissä.

” Hevosavusteinen toiminta vaikuttaa ihmiseen laaja-alaisesti niin fyysisesti kuin psyykkisesti.”

Green Care on kasvattanut suosiotaan viime vuosina. Toiminnalle on laadittu eettiset ohjeet ja alan koulutus- ja laatu kriteerejä työskentelemään yhteistyössä Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa. Luontoavusteisia menetelmiä käyttävät toimijat voivat erikoistua käyttämään toiminnassaan kotimaisia maatiaisrotuja, myös alkuperäisrotuamme suomenhevosta.

Kaikki hevosavusteinen toiminta kuuluu Green Care -kehyksen alle. Hevosavusteinen toiminta on yksi Green Care -toiminnan edelläkävijöistä Suomessa.

Tutustu hevosavusteiseen toimintaan: www.youtube.com, video Hyvinvointia hevosesta – malleja hevosavusteisesta toiminnasta.



8.4.1 Ratsastusterapia

Sanna Mattila-Rautiainen

Ratsastusterapia eli Equine Assisted Therapy (EAT) on ratsastusterapeutin ja hevosen yhdessä toteuttama yksilöllistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista kokonaisvaltaista kuntoutusta. Ratsastusterapiaa käytetään fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista kuntoutusta tarvitsevan asiakkaan lääkinällisen kokonaiskuntoutuksen osana. Ratsastusterapian tavoitteena ei ole ratsastustaitojen opettelu, vaan hevosen avulla opitaan oman kehon, mielen ja/tai käyttäytymisen hallintaa ja terapia on aina tavoitteellista, kuntouttavaa toimintaa (Suomen Ratsastusterapeutit ry 2013). Ratsastusterapeutin pohjakoulutuksen mukaan terapiassa painottuvat muun muassa motoriset, pedagogiset ja

psykologiset tavoitteet. Henkilökohtaisen kuntoutussuunnitelman tavoitteiden saavuttamisessa käytetään hyväksi hevosen ja ihmisen välistä liike- ja tunnevuorovaikutusta. Lisäksi hyödynnetään hevosen elinympäristöä muun muassa toiminnallisesti.

Ratsastusterapiaa voidaan käyttää kuntoutusmuotona muun muassa

- masennuksen hoidossa
- tunnevuorovaikutustaitojen vahvistamisessa
- huumevieroituksen tukena
- alaselkäongelmien tukena
- nelirajahalvaantuneilla
- CP-vammaisilla
- autisteilla

Case

Tutkimus: Alaselkikipuisten ratsastusterapiakokeilu, fysio- ja ratsastusterapeutti Sanna Mattila-Rautiainen (2011).

Neljä potilasta tutkittiin Kainuun keskussairaalan aloitteesta. Tutkimusseurannassa 24 ratsastusterapiakerran tuloksena todettiin, että henkilöt kokivat elämänlaatunsa parantuneen. Kipulääkkeiden käyttö ei vähentynyt, mikä voi johtua myös opitusta kipujäljestä ja turvallisuushakuisuudesta. Työelämästä jo syrjäytyneistä kokeiluun osallistuneista kolme palasi jollain tavoin työelämään. Tämän tutkimuksen perusteella ratsastusterapia näyttäisi sopivan alaselkikipuisten kuntoutukseen.

Case

Muistisairaille apua hevosista

Teksti: Anne Laitinen

Suomessa on 120 000 keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavaa, ja vuosittain diagnosoidaan 10 000 uutta tapausta pelkästään alle 65-vuotiailla työikäisillä. Muisti- ja lähihoitaja Elina Lukumies Lohjalta arvostelee suomalaista muistisairaiden hoitomallia, jossa suositetaan laitoshoidon eniten Euroopassa. Laitosolosuhteet eivät kannusta aktiiviseen toimintakyvyn ylläpitoon, vaan passivoivat. Lääkkeettömän hoidon pitäisi olla muistisairaiden käytös- ja toimintakyvyn ensisijainen hoitomuoto. Käytännössä tämä tarkoittaa jäljellä olevan toimintakyvyn tukemista mielekkään tekemisen avulla. Keinoiksi käy mikä tahansa, mikä tuottaa iloa ja mielihyvää. Myös hevoset.

Lukumies on osana omaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutustaan kokeillut hevosen vaikuttavuutta kahden ikkäämmän muistisairaana virkistyksessä. Aktiivisuus lisääntyi ja miehistä tuli esiin uusia piirteitä.

”Talliympäristössä miehillä oli paljon kiinnostavaa tekemistä hevosten lisäksi. Mitä tekemistä heillä on laitoksissa?” Lukumies kysyy. ”Hevosten parissa miehet ottivat huolehtia hoitajista, ja yhteinen kokemus lähensi hoitosuhdetta. Pysäyttävää oli myös se, että mies, joka ei välttämättä enää osaa pukea päälleen, osaa edelleen – kymmenien vuosien jälkeen – valjastaa hevosen.”



▲ Hevonen on kehon kieltä lukeva laumaeläin. Kuva: Iiro Rautiainen

- käytöshäiriöisillä
- psykoterapian apuna
- oppimis- ja kehityshäiriöisillä
- monivammaisilla
- lastensuojelun tukitoimena

Ratsastusterapia on toiminnallinen terapiamuoto, jossa ihminen on mukana kokonaisvaltaisesti kehollaan, ajatuksillaan ja tunteillaan. Terapiassa ihminen on jatkuvassa kosketus-, tunne- ja vuorovaikutuskontaktissa hevosen ja sen elinympäristön kanssa.

Suomessa ratsastusterapia liitetään usein fysioterapiaan, vaikka sillä on paljon annettavaa myös erityispedagogiikalle ja psykologiselle kuntoutukselle. Ratsastusterapian fysioterapiakeskeisyys johtuu pitkälti siitä, että suuri osa suomalaisista ratsastusterapeuteista on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutteja ja he painottavat työssään hippoterapian motorisia tavoitteita.

Kela korvasi vuonna 2013 liki 1,74 miljoonalla eurola ratsastusterapiaa vaikeasti vammautuneiden lääkinnällisenä kuntoutuksena osana fysio- tai toimintaterapiaa. Korvattavuus perustuu vammaispalvelulakiin. Ratsastusterapiaa koulutetun ratsastusterapeutin toteuttamana voidaan korvata osana kuntoutusta pääsääntöisesti Kelan, kuntien, perhe- ja kasvatusneuvoloiden, sairaanhoitopiirin tai vakuutusyhtiön toimesta. Osa ratsastusterapeuteista on hyväksytty lääkinnällisen kuntoutuksen tuottajiksi.

Ratsastusterapia on suojattu nimike, ja Suomessa ratsastusterapiaa voi tarjota vain ratsastusterapeutiksi koulutautunut henkilö. Ratsastusterapeutin pohjakoulutuksena vaaditaan riittävän laaja ammatillinen osaaminen, vähintään AMK-tason tutkinto opetuksen, sosiaali- tai terveydenhuollon alalta sekä vähintään kahden vuoden työkokemus oman ammattialan käytännön kuntoutustyöstä.

8.4.2 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Anne Laitinen

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan peruselementit nousevat sosiaalipedagogian teoriasta: yhteisöllisyys, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja dialogisuus (aito kohtaaminen). Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perustuu yksilön omaan kokemukseen ja sen kautta oppimiseen ja asioiden oivaltamiseen.

Hevosien kanssa toteutetaan yhteisöllistä, kokonaisvaltaista ja osallistavaa toimintaa. Hevosien avulla näytetään niiden asioiden tärkeys, joista oma hyvinvointi syntyy: esimerkiksi puhtaus, terveellinen ravinto, säännölliset ruoka-ajat, sopiva liikunta ja riittävä lepo.

Sosiaalipedagogista hevostoimintaa voidaan käyttää eri tavoin. Se toimii niin syrjäytymisen ehkäisyssä, elämänhallinnan harjoittelussa kuin myös muun muassa lastensuojelun avohuollon tukitoimena tai päihdekuntoutuksen tukena.

Kunnan näkökulmasta kannattaa varmistaa palvelun laatu. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ei ole suojattu nimike, joten toiminnan tarjoajan koulutus ja ammatillinen tausta voivat muodostua keskeisiksi valintakriteereiksi. Vuodesta 2002 lähtien Suomessa on tarjottu sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutusta. Koulutus ei johda tutkintoon, mutta se antaa hyvät perustiedot.

Info

Sosiaalipedagogisen toiminnan elementit:

YHTEISÖLLISYYS

- vuorovaikutus, osallisuus

ELÄMYKSELLISYYS

- kokemukset ja niiden jakaminen, osia seikkailu- ja elämyspedagogiikasta

TOIMINNALLISUUS

- yhteistoiminta, osallistuminen, vastuunkanto

8.4.3 Muita hevosavusteisen toiminnan menetelmiä

Sosiaalipedagogisen viitekehyksen lisäksi muita hevosavusteiseen toimintaan soveltuvia menetelmiä:

Narratiivinen lähestymistapa lähtee liikkeelle tarinoista ja niiden rikastuttamisesta. Tarinoiden avulla lapset ja nuoret voivat samaistua eri henkilöihin tai hahmoihin, ottaa eri rooleja itselleen ja katsoa asiaa tai tilannetta toisen henkilön näkökulmasta.

Tunnetaitokasvatus opettaa tunnetaitoja eläinten, hevosten, yhteisön ja ympäristön avulla. Tunnetaitokasvatus painottaa ihmisten ja eläinten välistä vuorovaikutusta ja auttaa ihmistä hahmottamaan omaa rooliaan suhteessa muihin (esimerkiksi Equine/Animal Assisted Social Emotional Learning – EASEL/AASEL).

Info

HEVOSAVUSTEISEN TOIMINNAN KORVATTAVUUS

Muu hevosavusteinen toiminta kuin ratsastusterapia ei ole Kela-korvauksen piirissä, koska sitä ei mainita vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta koskevassa laissa. Korvattuna siihen voi olla mahdollisuus avohuollon tukitoimena, lastensuojelussa tai syrjäytymisen ehkäisyssä, kuntoutuksena, sairaanhoitopiirin tai seurakunnan kautta, perhekodeissa, päivätoiminnassa, osana toimintaterapiaa tai työvoiman palvelukeskuksissa yhtenä tukitoimena osana palvelupalettia esimerkiksi erittäin vaikeasti työllistettäville.

HEVONEN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUISSA

GREEN CARE

www.gcfinland.fi

Mitä?	Kokonaisvaltainen viitekehys, joka kattaa kaikenlaisen luontoympäristön hyödyntämisen hyvinvoinnin lähteenä.
Miksi?	Luonto tarjoaa monia mahdollisuuksia ihmisen henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin parantamiseen.
Miten?	Toimialojen rajat ylittävä viitekehys. Menetelmiä voidaan soveltaa muun muassa • hoiva- ja asumispalveluissa • kuntoutuksessa ja terapiassa • ennalta ehkäisevässä toiminnassa ja hyvinvointipalveluissa • sosiaalisessa työllistämisessä • kasvatuksessa
Kenelle?	Tarpeesta ja tavoitteesta riippuen kaikille.
Korvattavuus?	Toimialakohtaisesti voi olla julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden piiriin kuuluvaa toimintaa ja yksityisen ostamia hyvinvointipalveluja. Tavoitteena on laajentaa luontoon perustuvien toimintamallien valikoimaa ja käyttöä sekä yksityisellä että julkisella puolella.

HEVOSHARRASTUS

www.ratsastus.fi, www.hippos.fi, www.4h.fi

Mitä?	Perusharrastaminen • liikunta ja urheilu • virkistäytyminen • nuorisotyö • yhteisöllisyys
Miksi?	Liikuntaa, ulkoilua ja virkistäytymistä. Vaikuttavuudeltaan laaja-alaista ja monitasoista niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Hevonen ei syrji.
Miten?	Ratsastaminen, ajaminen, hevoskerhot (ratsastuskoulut, 4H ja ravinuoret), tallitoiminta, raviurheilun seuraaminen jne
Kenelle?	Kaiken ikäisille hevosharrastuksesta kiinnostuneille perusharrastajista tavoitteelliseen kilpaurheiluun.
Korvattavuus?	Pääsääntöisesti omakustanteisesti. Seurat voivat tarjota maksuttomia hevoskerhoja. Kuntien tuki urheiluseuroille – myös ratsastusseuroille – edesauttaa. Kunnan nuorisotyö voi tapahtua talliympäristössä. Muutama kaupunki tai kunta tarjoaa mahdollisuuden kokeilla ratsastusharrastusta tai ratsastus voi olla peruskoulussa liikuntatuntina.

VAMMAISRATSASTUS

www.ratsastus.fi/lajit/vammaisratsastus

Mitä?	Perusharrastus kuin edellä (integraatio ja inklusio). Ratsastaja voi käyttää apuvälineitä ja -keinoja, tarvittaessa opetusta voidaan soveltaa ja olosuhteet voidaan järjestää sopiviksi. Harrastamisesta kilpaurheiluun, kouluratsastuksessa omat luokat paralympiatasolle saakka.
Miksi?	Mahdollisuus harrastaa ja kilpailla erityistarpeet huomioiden. Ratsastus- ja hevostaitojen oppiminen.
Miten?	Ratsastuksen ja hevostoitominnan opettelemista kuten edellä. Henkilökohtaiset tavoitteet määrittävät ratsastajan toimintaedellytysten ja kiinnostuksenkohteiden mukaan (esimerkiksi kilpaileminen on mahdollista, mutta ei pakollista).
Kenelle?	Hevosharrastuksesta kiinnostuneille.
Korvattavuus?	Pääsääntöisesti omakustanteista. Voi saada: • Kunnan liikuntatoimen erityisliikunnan alaisena korvattavana • Henkilökohtainen avustaja • Apuvälineisiin voi hakea lääkinnällisenä kuntoutuksena sairaanhoitopiirin kautta (esimerkiksi geelipehmustetut ratsastushousut) urheiluharrastukseen 30 h/kk, haku kunnasta, samoin kuljetuspalvelumahdollisuus 18 h/kk. • Vammaisjärjestöt voivat käyttää virkistystoimintana maksusitoumuksen kuntoutukselta vastaavalta taholta.



- ▲ Jos fysioterapeutti huomauttaa kehon vinoudesta, saattaa se aiheuttaa kuntoutettavassa vastarintaa. Hevonen opettaa ja motivoi toisin: ratsastajan fyysinen vinous näkyykin hevosen väistönä tai vinoutena. Kuva: Sirpa Korhonen

RATSASTUSTERAPIA

www.suomenratsastusterapeutit.net

Mitä?	Ratsastusterapeutin ja hevosen yhdessä toteuttamaa yksilöllistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista kokonaisvaltaista kuntoutusta, joka nivoutuu asiakkaan kokonaiskuntoutuksen tavoitteisiin.
Miksi?	Ratsastusterapeutin pohjakoulutuksesta riippuen terapiassa painottuvat muun muassa motoriset, pedagogiset ja psykologiset tavoitteet.
Miten?	Henkilökohtaisen kuntoutussuunnitelman tavoitteiden saavuttamisessa käytetään hyväksi hevosen ja ihmisen välistä liike- ja tunnevuorovaikutusta. Lisäksi hyödynnetään hevosen elinympäristöä muun muassa toiminnallisesti ratsastusterapiassa.
Kenelle?	Fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista kuntoutusta tarvitsevan asiakkaan lääkinnällisen kokonaiskuntoutuksen osana.
Korvattavuus?	Pääsääntöisesti Kelan, kuntien, perhe- ja kasvatusneuvoloiden, sairaanhoitopiirin tai vakuutusyhtiön korvaama koulutetun ratsastusterapeutin toteuttamana.

SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

www.hevostoiminta.net

Mitä?	Ennaltaehkäisevää tai sosiaalista kuntoutusta, joka pohjautuu sosiaalipedagogiseen viitekehykseen.
Miksi?	Toiminnan kohteena on sosiaalisten taitojen kehittäminen. Käytetään avohuollossa kuntoutuksen tukitoimena.
Miten?	Talliympäristössä tapahtuvaa toimintaa, jossa hyödynnetään yhteisöllisyyttä, toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä.
Kenelle?	Sosiaalista kuntoutusta tarvitseva. Lastensuojelussa, avohuollon tukitoimena, ennaltaehkäisevänä toimena jne.
Korvattavuus?	Esimerkkejä: • Avohuollon tukitoimena • Lastensuojelussa ja/tai syrjäytymisen ehkäisyssä kunta • Kuntoutuksessa sairaanhoitopiiri • Perhekodit • Työvoiman palvelukeskuksissa yhtenä tukitoimena osana palvelupalettia, esim. vaikeasti työllistettäville



Lisätietoja:

Hyvinvointia hevosesta - malleja hevosavusteisesta toiminnasta
-video YouTubessa.

Case

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta osana psykososiaalisen tuen palveluita

Teksti: Katri Rouhento

Hämeenlinnan kaupungissa hevostoiminta on yksi valinnainen osa toimintaterapian palveluita alakoululaisille. Toimittajana on kaupungin palveluksessa oleva toimintaterapeutti, jolla on myös sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutus. 8–12-vuotiaat lapset kokoontuvat pienryhmissä läheisellä yksityisellä ratsutallilla, terapeutin lisäksi mukana on koulutettu avustaja sekä tehtävään soveltuva hevonen.

Lapset ohjautuvat ryhmään oppilashuollon perheneuvolan tai lastensuojelun kautta eli ovat toisen lähettäjätahon asiakkaita. Osallistujilla on ollut sosiaalisten taitojen ja valmiuksien hankaluutta: ujous, arkuus, vetäytyvyys, koulukiusaaminen, toisten huomioonottamisen hankaluus, ryhmätyötaidot ja -halu, itsetunnon pulmat.

Kustannukset ovat hyvin kohtuulliset. Kyseessä on kaupungin oma toiminta, ryhmäläiset kuuluvat kaupungin asiakasvakuutuksen piiriin. Vanhempien ennen ryhmän alkua ja sen jälkeen täyttämien kyselyjen mukaan osallistujien sosiaalinen rohkeus, aloitteisuus ja avoimuus ovat lisääntyneet, samoin sanallinen ja kehollinen ilmaisu ja halu tehdä ryhmätöitä sekä mahdollisuus erilaiseen rooliin niin koulu- kuin kotimaailmassa.

Case

Erityisryhmien päivätoiminta hevosilla, Ravuri oy

Teksti: Anne Laitinen

Hollolalaisella Kiikun tallilla on järjestetty erityisryhmän päivätoimintaa syksystä 2004 lähtien. Joka arkipäivä toimintaan osallistuu 15–20 erityistukea tarvitsevaa aikuista.

”Päivätoiminnan tavoitteena on kehittää ja ylläpitää siihen osallistuvan, erityistä tukea tarvitsevan henkilön psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia taitoja,” kertoo toiminnasta vastaava Ravuri oy:n yrittäjä Susanna Packalen.

Päivätoiminta koostuu monenlaisista maatilan puuhista. Pääpaino on hevosissa ja poneissa, mutta myös muut eläimet, kuten vuohet, kissat ja minipossu, kaipaavat huolenpitoa. Lisäksi päivätoimintalaiset lenkkeilevät luonnon helmassa sekä ajavat ja ratsastavat hevosilla.

Susanna Packalen kertoo, että käytännön hyötyinä päivätoiminta hevosilla näkyy asiakkailla muun muassa lääkkeiden käytön vähenemisenä ja mahdollisuutena jättää ne pois kokonaan. Omaishoitajat jaksavat kotona paremmin ja pidempään, kun päivätoiminnassa mukana oleville uni maistuu hyvin ja päivärytmi säilyy paremmin.

Työtehtävät määräytyvät asiakkaan kykyjen ja voimavarojen mukaan. Tärkeää on tuottaa asiakkaalle onnistumisen ja merkityksellisuuden kokemuksia. Päivätoiminnan arvoihin kuuluu myös eläinten ja luonnon kohtaaminen päivittäisissä toiminnoissa.

Lisätietoja: www.ravuri.fi.

Case

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta työllistettävien kuntoutuksessa

Teksti: Sanna Mäki-Tuuri

Hyvinkään kaupunki kokeili sosiaalipedagogista hevostoimintaa vuonna 2011 osana erittäin vaikeasti työllistettävien kuntoutusta. palvelun ostajan, Pohjois-Uudenmaan työvoiman palvelukeskuksen, yhtenä tehtävänä on työttömien työ- ja toimintakyvyn sekä aktiivisen elämän ja osallisuuden lisääminen. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta nähtiin Hyvinkäällä mahdollisuutena kuntoutumisvaiheessa oleville mielenterveys- ja päihdeasiakkaille. Lisäksi haluttiin kehittää uusi toiminnallinen psykososiaalinen kuntoutusmuoto palvelukeskuksen palveluvalikoon. Palvelut kilpailutettiin asianmukaisesti ja tehtiin sopimus palvelun tuottajan kanssa. Kokeilu oli kolmen kuukauden mittainen kuntoutus hevostoimintaa käyttäen. Tuloksena nähtiin kuntoutettavien elämäntilanteen ja arjen hallinnan taitojen parantuminen sekä sosiaalisten tilanteiden pelon vähentyminen. Myös taloudellisia säästöjä syntyy, sillä ohjattu hevostoiminta vähentää psykiatriakuluja ja voi ehkäistä sairaalajaksoja, ja kuntoutettavan polku takaisin työelämään nopeutuu.

Mitä kunta voi tehdä?

- Hankkia tietoa hevosten käyttömahdollisuuksista ja eri käyttötarkoituksista (ennaltaehkäisevä työ, avohuollon tukitoimi jne.) ja hyödyntää niitä soveltuvasti omalla alueella.
- Mahdollistaa ja tukea hevosten monipuolista käyttöä ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Käyttää kohtuullisia hankintamenettelyjä, jotka mahdollistavat hankinnat myös pienyrityksiltä.
- Edistää henkilökunnan ammatillista jatkokoulutautumista hevostoiminnassa sekä yhteistyötä hevostoimintaa tarjoavien tallien kanssa.
- Edistää verkostoitumista ja poikkialaista yhteistyötä hoiva-alalla: sosiaaliala ja kuntoutus, Green Care ja hevosavusteinen toiminta.
- Tukea esteettömyyttä ratsastuskouluissa, esimerkiksi kulkemista helpottavat rampit, helpommin avautuvat ovet yms.

LÄHTEET

Green Care Finland ry, www.gcfinland.fi.

HETI. 2013. Equine Assisted Activities. <http://frdi.net/EEA>.

Hyvinvointia hevosesta -seminaarin materiaali, 2013

Hästen i kommunen – betyder mer än du tror. Hästnäringens Nationella Stiftelse, 2008.

Mahdollisuuksien hevonen -seminaarin materiaali, 2011.

Mämmelä, K. 2013. Hevosavusteisten menetelmien käytön edellytykset ihmisen hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. www.theseus.fi.

Path International 2013. Professional Association of Therapeutic Horsemanship International. EAAT Definitions. www.pathintl.org.

Perälä, H. 2006. Tapauksittainen autistisen lapsen ratsastusterapiasta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry, www.hevostoiminta.net.

Suomalaisen hevosalan katsaus 2011, Hippolis ry.

Suomen Hippos ry, www.hippos.fi.

Suomen Ratsastajainliitto ry, www.ratsastus.fi.

Suomen Ratsastusterapeutit ry, www.suomenratsastusterapeutit.net.