

"Katse tulevaan"

HEVOSAVUSTEINEN
MIELENTERVEYSKUNTOUTUS - JA
TERAPEUTTINEN
RATSASTUSTOIMINTA



Johanna Piha
psykiatrian sairaanhoitaja

erityistason perhepsykoterapeutti
ratsastuspedagogi
ratsastusterapeutti (koulutuksessa)
pihajo@gmail.com
041-532 68 33



MITÄ

Toiminnallinen terapia, jossa ihminen on hyvin kokonaisvaltaisesti koko kehollaan, tunteillaan ja ajatuksillaan jatkuvassa kosketus-, tunne- ja liikevuorovaikutuksessa hevosen ja sen elinympäristön kanssa. Hevonen talliympäristöineen antaa toiminnalle selkeät rajat ja tarjoaa kokonaisvaltaista, monipuolista ja konkreettista toimintaa. Pelon voittaminen, onnistumisen elämykset ja luottamus omiin kykyihin vahvistavat omaa minää ja itsetuntoa

Yksilöllistä, suunnitelmallista, monipuolista ja tavoitteellista kuntoutusta, jossa kuntoutuja, hevonen ja terapeutti työskentelevät yhdessä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi

Sisältää myös kasvatuksellisia tavoitteita kuten itsehillinnän ja vastuuntunnon kehittymistä, sääntöjen ja ohjeiden noudattamista sekä keskittymiskyvyn parantamista

Toiminnan ensisijainen vaatimus on turvallisuus, jonka edellytyksenä on luottamuksellinen ja toimiva vuorovaikutus kuntoutujan, hevosen ja terapeutin välillä



MIKSI

Hevonen toimii tunteiden tulkkina ja peilinä itselle. Hevosta ei voi hujjata, mutta ihminen voi huomata, että hevonen tuntee toisinaan ymmärtävän enemmän kuin toinen ihminen. Hevosen selässä rentoutuminen herättää kehossa muistoja, jotka ovat painuneet unohduksiin ja nostaa siten esiin monia tunteita.

Kuntoutus mahdollistaa myös vaikeiden tunteiden ja kokemusten käsittelemisen kehon ja toiminnallisen terapian kautta; tunteiden ilmaiseminen voi olla helpompaa hevoselle kuin ihmiselle. Hevonen on tärkeä tunteiden purkamis- ja tunnistamiskohde.

Tyydyttää psyykkisiä perustarpeita, lapsi voi tuntee yhteenkuuluvuutta eläintä kohtaan.

Vaikuttaa myönteisesti sekä masentuneisiin että ylivilkkaisiin lapsiin.

Kehittää tunne-elämää sekä rehellistä ja aitoa kommunikaatiokykyä.

Antaa elämään uutta sisältöä, mikä voi avata lukkiutuneita tunteita vastaanottamaan myös muita virikkeitä.

MITEN

Hevonen ja talliympäristö tarjoavat lähes rajattomat mahdollisuudet harjoitella erilaisia päivittäisiin toimintoihin liitettäviä asioita.

Hevosen lämmön ja rauhallisen liikkeen aistiminen oman ruumiin kautta auttaa kuntoutujaa pääsemään kosketuksiin varhaisten hoivatuksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemusten kanssa, toisaalta se voi antaa ns. korvaavia kokemuksia niille, joilla sylissä olemisen kokemukset ovat jääneet vaillinaisiksi.

Toiminnan tavoitteena ei ole ratsastustaidon hankkiminen, mutta se antaa kuitenkin paljon valmiuksia mahdolliselle ratsastusharrastukselle. Vaikka terapiassa ei aina edes nousta hevosen selkään; hevonen talliympäristöineen tarjoaa paljon kuntouttavaa toimintaa, mm. tallityöskentelyä ja hevosen hoitamista.

Kuntoutuja harjoittelee havainnoimaan omia oletuksiaan, toimintatapojaan, reaktioitaan ja tunteitaan suhteessa hevoseen, toimintaan ja terapeuttiin

Toiminta hevosen kanssa on palkitsevaa ja motivoivaa. Se tarjoaa paljon onnistumisen kokemuksia, mutta hevonen hyväksyy myös epäonnistumisen ja rohkaisee yrittämään uudelleen.



KENELLE

Mielenterveyskuntoutusta tarvitseville ja syrjäytymisvaarassa oleville lapsille, nuorille ja aikuisille