

HEVONEN – TERAPEUTTI JA TYÖTOVERI
Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta

Jenni Aro

Erityispedagogiikan pro gradu –tutkielma

Erityispedagogiikan laitos

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2003

Hevonen – terapeutti ja työtoveri. Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta

Aro Jenni

Erityispedagogiikan pro gradu –tutkielma

Syksy 2003

Jyväskylän yliopisto

92 sivua, ei liitteitä

Tiivistelmä

Tutkimuksen päätehtävänä oli analysoida ja tulkita ratsastusterapeutin kokemuksia, joita hän on saanut työssään ratsastusterapeutina. Tutkimuksen tehtävänä oli myös esitellä ja perustella ratsastusterapian käyttöä yhtenä terapiamuotona, verrata sitä muihin käytössä oleviin terapiamuotoihin sekä edistää tietämystä ratsastusterapiasta.

Tutkimusaineisto hankittiin haastattelemalla pätevää ja ammattitaitoista ratsastusterapeuttia, jolla on pitkä ja laaja-alainen kokemus ratsastusterapiasta. Tutkimus on yhden tapauksen tapaustutkimus, siinä keskitytään vain yhden ratsastusterapeutin kokemusten analysointiin ja tulkintaan.

Tutkimus osoittaa ratsastusterapian olevan erittäin kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto, jonka avulla voidaan vaikuttaa niin fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaaliinkin ongelmiin. Tämä kuntoutusmuoto kuitenkin eroaa muista sen suoman ainutlaatuisen terapiasuhteen vuoksi; ratsastusterapiassa hevonen toimii terapeutina ja parantajana. Ihmisten tietämys ratsastusterapiasta on kuitenkin vähäinen; usein sitä luullaankin hevosten kuntoutusmuodoksi.

Asiansanat: ratsastusterapia, fenomenologia, hermeneutiikka, hiljainen tieto, narratiivisuus, kokemukset, hevonen

Sisältö

1 Aluksi	5
2 Tutkimukseni tausta ja tehtävä	7
2.1 Oma hevosmaailmani	7
2.2 Ratsastusterapian tutkimus	8
2.3 Tutkimuksen tehtävä	10
3 Ratsastusterapia ja sen suhde muihin yleisimpiin terapiamuotoihin	12
3.1 Terapian ja kuntoutuksen suhde	12
3.2 Terapeuttisen ratsastuksen historia	14
3.3 Terapiamuotojen eroja ja yhtäläisyyksiä	15
3.4 Ratsastusterapian ja vammaisratsastuksen ero	21
4 Tutkimuksen suorittaminen	24
4.1 Miksi tutkimushaastattelu?	24
4.2 Miksi teemahaastattelu?	25
4.3 Aineiston hankinta	26
4.4 Aineiston analyysi	28
4.5 Tutkimuksen luotettavuus	28
5 Näkökulmia kokemuksen tulkintaan	33
5.1 Kokemuksen määrittelyä	33
5.2 Kokemus fenomenologisesta ja hermeneuttisesta näkökulmasta	35
5.3 Hiljainen tieto	38
5.4 Narratiivisuus	40
5.5 Kokemusten välittyminen ja niiden avulla oppiminen	43

6 Ratsastusterapian merkitys	45
6.1 Mikä ratsastusterapiassa vaikuttaa?	45
6.2 Miten ratsastusterapia vaikuttaa?	53
6.3 Ratsastusterapia on tavoitteellista toimintaa	60
7 Hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus	63
7.1 Hevosen suhtautuminen – kiintymyksensekainen pidättyvyys	63
7.2 Ihmisen suhtautuminen – pelosta kiintymykseen	66
7.3 Ratsastusterapian yksilöllisyys	68
8 Ratsastusterapian tunnettuus	71
8.1 ”Siitä ei tiedetä, tästä ei tiedetä”	71
8.2 Kansaneläkelaitoksen suhtautuminen	73
9 Yhteenvetoa ja pohdintaa	76
9.1 Ydinlöydöt	76
9.2 Ratsastusterapia on kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto	77
9.3 Ratsastusterapia suhteessa muihin terapiamuotoihin	79
9.4 Kokemuksen monipuolisuus	81
Lähteet	84

1 Aluksi

Terapia-sanalla voidaan kuvata osapuilleen kaikkea sellaista toimintaa, joka jollakin tavalla sisältää ihmisen kärsimyksen lievittämistä ja jonka avulla ihmistä autetaan kuntoutumaan. Terapia-sana onkin saanut alkunsa kreikan-kielisestä sanasta "therapeia", jolla tarkoitetaan lääketieteellisen hoidon lisäksi palvelemista, hoitamista ja läsnäoloa. (Ahonen 1993, 22 - 23.)

Jo muinaisen Kreikan aikana varsinkin jollakin tavalla vammautuneet ihmiset ratsastivat ja liikkuivat paikasta toiseen hevosten avulla. Tuolloin, vuonna 600 eKr. ymmärrettiinkin jo se, että hevosen avulla ei vain pystytty liikkumaan paikasta toiseen, vaan hevonen auttoi myös parantamaan vammaisten ihmisten terveydentilaa. Ensimmäinen tieteellinen tutkimus ratsastuksen terveydellisistä vaikutuksista tehtiin kuitenkin vasta 1900-luvun alussa. (Lammi 1985, 11; Strides. Therapeutic Riding 2003a.)

Ratsastuksen positiivisesti terveyteen vaikuttavat elementit huomattiin uudestaan 1900-luvun alussa. Skandinaviassa ratsastusterapian uranuurtajana toimi Liz Hartel, joka polioon sairastumisensa jälkeen voitti olympiahopeaa kouluratsastuksessa Helsingin olympialaisissa vuonna 1952. (Strides. Therapeutic Riding 2003a.) Suomeen ratsastusterapia rantautui 1980-luvun lopulla, jolloin Suomen kuntoutusliitto otti sen ohjelmaansa vammaisratsastuksen nimellä. Myöhemmin Suomen kuntoutusliitto kehitti ratsastusterapiasta oman kokonaisvaltaisen kuntoutusmuotonsa, johon on yhdistetty Keski-Euroopassa erillään olevat terapeuttisen ratsastuksen muodot. (Suomen Kuntoutusliitto 2003.)

Samaan aikaan kun Suomen kuntoutusliitto aloitti vammaisratsastustoimintansa, minua puraisi hevoskärpänen. Viimeisen 15 vuoden ajan hevoset ovat kuuluneet enemmän tai vähemmän kiinteänä osana elämääni. Olen harrastanut niin ratsastusta kuin raviurheiluakin. Elämäntilanteista riippuen harrastus on ollut paikoitellen tiivistä "tallilla asumista", paikoitellen aika on riittänyt vain hevosten ihailuun.

Hevosharrastuksen johdolla tutustuin myös vammaisratsastukseen sekä vammaisiin ratsastuksen harrastajiin. Heidän kauttaan kiinnostuin ratsastusterapiasta. Kansanopistossa opiskellessani tein seminaarityön ratsastusterapiasta ja päätin vielä joskus perehtyä siihen tarkemmin. Aloin myös herätellä toivetta siitä, että voisin itse jonakin päivänä olla opiskelemaan ratsastusterapeutiksi.

Tutustuttuani ratsastusterapiasta tehtyihin tutkimuksiin huomasin, että valtaosa tutkimuksista oli tapaustutkimuksia ja käsitteli lähinnä ratsastusterapian aikaansaamia fyysisiä tai psyykkisiä vaikutuksia. Ratsastusterapeutin näkökulmaa ei tutkimuksissa oltu huomioitu.

Tämä tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, jonka tehtävänä on ”päästä sisälle” ratsastusterapiaan ratsastusterapeutin ajatusten ja kokemusten kautta. Haluan tutkimuksen avulla tuoda esiin ratsastusterapian mahdollisuudet kuntoutus- ja terapiamuotona sekä samalla oppia ja ymmärtää itse lisää ratsastusterapiasta. Haluan tällä tutkimuksessa myös osoittaa kunnioitustani hevosille, jotka tekevät tätä työtä yhdessä terapeuttien kanssa.

Ratsastusterapian lisäksi kiinnitän tässä tutkimuksessa huomioni myös muihin yleisimpiin terapiamuotoihin ja vertaan niitä ratsastusterapiaan. Tuon esille ratsastusterapian merkittävyyden, jotta sen omaleimaisuus muiden terapioiden joukossa korostuisi. Tekstissä olevat kursivoinnit sekä sisennetyt suorat lainaukset ovat suoria sitaatteja haastatteluaineistostani. Käytän näitä sitaatteja kuvaamaan haastateltavani ajatuksia sekä rikastuttamaan tekstiä, jotta lukijalla olisi parempi mahdollisuus ymmärtää analyysini. Kolmannen tason alaotsikot olen korvannut väliotsikoilla, jotta teksti ei numeroinnin seurauksena pirstoutuisi liikaa.

2 Tutkimukseni tausta ja tehtävä

2.1 Oma hevosmaailmani

Aloitin ratsastusharrastuksen syksyllä 1988. Olin aina ollut kiinnostunut hevosista, mutta en ollut rohjennut lähteä hevestallille asti, enkä varsinkaan ratsastamaan. Ystäväporukalla päätimme sitten yrittää ja kovan painostuksen jälkeen saimme vanhemmiltamme luvan aloittaa ratsastaminen.

Vuoden kuluttua siirryin isolta kaupunkitallilta pienelle maalais-tallille ja sain ensimmäisen oman hoitohevosen. Samalla tallilla olevien ravihevosten myötä tutustuin ratsastusurheilun lisäksi raviurheilun maailmaan. Molemmat kiehtoivat minua, sillä ollaanhan molemmissa lajeissa tekemisissä hevosten kanssa.

Vuodet vierivät, mutta hevosinnostukseni säilyi. Ajan mittaan kasvoimme tallilla isoiksi hevostyöiksi, joille annettiin pikkuhiljaa enemmän ja enemmän vastuuta. Hevosten ruokinta, hoitaminen, ravi- ja ratsuhevosten valmennus sekä nuorempien neuvominen ja opettaminen oli arkipäivän toimintaa. Tuolloin tallillamme kävi myös vammaisia ratsastajia, joita auttaesani kiinnostuin ratsastusterapiasta.

Syksyllä 1998 ”tallini” lopetti toimintansa, hoitohevoseni myytiin ja hevosharrastukseni jäi vähäksi aikaa. Hevoskärpäsen purema ei kuitenkaan parantunut, joten lääkitsin tautia etsimällä uuden tallin ja uudet hevoset, jotka vieläkin ovat ystäviäni. Vaikka hevosharrastus ratsastamisineen ja hevosen hoitoineen määrällisesti vähenikin, hyvä laatu korvasi kaiken. Nykyisin pääsen käymään tallilla muutaman kerran kuukaudessa. Hevosen silittäminen, varsojen temppujen katseleminen, maastossa ratsastaminen tai pelkkä hevosen tuoksu riittävät viemään ajatukset pois stressaavista asioista sekä auttavat rentoutumaan ja piristymään harmaan arjen keskellä.

Oma suhteeni hevosiin on tunteellinen; ne ovat ystäviäni. On uskomatonta, kuinka ihminen ja hevonen voivat tulla toimeen niin hyvin,

vaikka heillä ei olekaan yhteistä kieltä. Uskon, että kyse on hevosen vaistosta. Hevonen osaa lukea ihmistä paremmin kuin ihminen hevosta, varsinkin jos ihminen ei ole koskaan ollut hevosten kanssa tekemisissä. Hevonen vaistoa ihmisen pelon tai hermostuneisuuden. Myös ihminen näkee, milloin hevosta pelottaa tai se on hermostunut. Ihmisen ja hevosen yhteinen kieli koostuu katseista, eleistä, äänistä sekä puheesta ja se löytyy pienen yhteisen ajan jälkeen.

Omasta kokemuksestani, viidentoista vuoden ajalta, tiedän sen, että hevosilla on voimakas vaikutus ihmisiin. Ne pystyvät auttamaan ja parantamaan, antamaan omia voimiaan ihmiselle, jotta ihminen jaksaisi taas. Hevoset ovat perusluonteeltaan rehellisiä ja auttavaisia; ilkeitä hevosia syntyy vain ihmisen huonon ja ajattelemattoman kohtelun vuoksi. Koska tunnen hevoset ja tiedän niiden kyvyn kommunikoida ihmisten kanssa, haluan perehtyä tarkemmin ratsastusterapian saloihin. Haluan myös ja ottaa selvää siitä, millä tavalla hevonen parantaa ja auttaa.

2.2 Ratsastusterapian tutkimus

Ratsastuksen vaikutusta ihmiskehoon on tutkittu jo 1900-luvun alkupuolella, jolloin esimerkiksi Geldrich (1928) tutki ratsastuksen vaikutusta ratsastajan hengitykseen ja energiankulutukseen. Ennen 1980-luvun alkua Randenberg (1978) tutki hevosen osallisuutta sosiaalisesti syrjäytyneiden sekä käyttöhäiriöisten poikien kasvatuksessa. Tätä aiemmin Gohler ja Ohms (1974) olivat selvittäneet ratsastuksen terapeuttisia mahdollisuuksia lasten neuropsykiatriassa. Tieteellisesti ratsastusterapiaa on tutkittu vasta 1980-luvulta alkaen (Halonen 1992, 4). Tuolloin DePauw (1986) selvitti ratsastusterapian historiaa sekä erilaisten ratsastusterapiaohjelmien hyödyllisyyttä.

Ratsastusterapian tieteellinen tutkimus on ollut suurimmaksi osaksi suuntautunutta sen fyysisiin vaikutuksiin ja niitä aiheuttaviin tekijöihin. Ratsastusterapian tutkimushistorian alkutaipaleella muun muassa Fox,

Lawlor ja Luttgess (1984) sekä Biery ja Kauffman (1989) tutkivat ratsastusterapian fyysisiä vaikutuksia eri vamma-ryhmissä. Tällä vuosisadalla muun muassa Farias–Tomaszewski, Rae Jenkins ja Keller (2000) sekä Lehrman ja Ross (2001) ovat tutkineet ratsastusterapian vaikutuksia fyysisesti vammautuneiden aikuisten sekä monivammaisen lapsen kuntoutumisessa.

Vaikka ratsastusterapian tutkimus on ollutkin suuntautunutta sen fyysisiin vaikutuksiin, löytyy myös tutkimuksia, joissa on perehdytty ratsastusterapian psyykkisiin vaikutuksiin. Sekä Guilloux, Salle, Mabrut ja Anton (1985) että Scheidhacker (1987) selvittivät mitä hyötyä psyykkisesti sairaille aikuisille oli ratsastusterapiasta. Myöhemmin Scheidhacker, Bender ja Vaitl (1991) tutkivat ratsastusterapian sopivuutta kroonista skitsofreniaa sairastavien aikuisten hoitoon.

Cawleyn, Cawleyn ja Retterin (1994) tutkimuksessa tutkittavat eivät olleet psykiatrisen hoidon tarpeessa. Cawley ym. (1994) tutkivat ratsastusterapian vaikutuksia erityistä kasvatuksellista tarpeita vaativien nuorten itseluottamuksen kehittymiseen. McCulloughin (2001) tutkimuksessa aivovamman saaneen pojan hoidossa yhdistettiin psykoterapia, kognitiivinen terapia sekä ratsastusterapia.

Ratsastusterapian vaikutuksia on tutkittu niin fyysiseltä kuin psyykkiseltäkin kannalta. Suomessa ratsastusterapian tutkimus on vielä suhteellisen nuorta. Ensimmäinen löytämäni suomalainen tutkimus on 1990-luvun alusta. Tuolloin Katariina Purjesalo (1991) teki Tampereen yliopistossa tutkimuksen, jossa hän selvitti käsiteanalyttisesti ratsastusterapian muotoja, sekä hoitomuodon hyväksymisen teoreettisia perusteita.

Pro gradu-tasoisia tutkimuksia ratsastusterapiasta on Suomessa tehty vähän. Halosen (1992) tutkimus poikkeaa muista pro -gradu -tutkimuksista; hän käsittelee työssään hevosen terapeuttista käyttäytymistä. Myös Valtosen (1996) tutkimuksessa keskitytään hevoseen ja seurataan terapiahevosen kouluttamista. Muissa löytämissäni pro gradu-tutkimuksissa (Haapalainen 1996; Julkunen 1995; Pulkkinen 1993, Rummukainen 1996;

Törmälehto 1993) selvitetään ratsastusterapian merkittävyyttä eri vamma-ryhmien kuntoutuksessa.

Suomen kuntoutusliitto on julkaissut 2000-luvulla kolme ratsastusterapiaan liittyvää tutkimusta. Kokkalan, Kulolan ja Pohjalaisen (2000) tutkimuksessa kuvataan psyykkisesti vakavasti sairaiden kuntouttamisen kehittymistä ja ratsastusterapian osuutta kuntoutumisessa. ”Yli vuorien harpataan, poikki merten kahlataan” –ratsastusterapiastako apua masennukseen? –projektin loppuraportissa (2000) kuvataan depressiopotilaiden ratsastusterapiakokeilua, joka tehtiin Paloniemen sairaalan ratsastusterapiayksikössä. Sandströmin (2000) tutkimus puolestaan kuvaa nimensä mukaisesti ratsastusterapian vaikutuksia tutkimustulosten ja neurofysiologian näkökulmasta.

2.3 Tutkimuksen tehtävä

Ratsastusterapia on suhteellisen nuori kuntoutusmuoto, eikä siitä tiedetä samalla tavalla kuin esimerkiksi musiikki- tai kuvataideterapiasta. Koulutuksessamme ei perehdytä ratsastusterapiaan, edellä mainittuihin terapiamuotoihin kylläkin. Oman hevosharrastushistoriani ja siitä syntyneen kiinnostuksen ajamana halusin tehdä tutkimuksen ratsastusterapiasta niin, että saisin siihen mukaan ammattilaisen näkökulman.

Tämän laadullisen tapaustutkimuksen päätehtävänä on selvittää ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta, joita hän on saanut ammatissaan ratsastusterapeutina. Tutkimuksen tavoitteena on toimia oppipoika-asetelman mukaisesti niin, että kokeneempi asiantuntija opettaa asioita oman kokemuksensa pohjalta kokemattomalle oppipojalle, tai oppityölle tässä tapauksessa. Tämän asetelman avulla yritän kuvailla ratsastusterapeutilla olevaa hiljaista tietoa, jonka hän on saanut kokemuksensa ja ammatinuransa aikana.

Tutkimuksen tehtävänä on myös esitellä ja perustella ratsastusterapian käyttöä yhtenä terapiamuotona, sekä edistää ihmisten tietämystä ratsastusterapiasta. Tässä tutkimuksessa tuon esille harvemmin tutkitun ratsastusterapeutin näkökulman omasta ammatistaan ja alastaan. Tutkimukseni vertaan ratsastusterapiaa myös muihin yleisimpiin Suomessa käytettyihin terapiamuotoihin.

3 Ratsastusterapia ja sen suhde muihin yleisimpiin terapiamuotoihin

3.1 Terapian ja kuntoutuksen suhde

Terapia-sana on lähtöisin kreikankielisestä sanasta ”therapeia”, joka tarkoittaa lääketieteellistä hoitoa sekä palvelemista, hoitamista ja läsnäoloa. Ajan kuluessa terapia-sanasta on kuitenkin tullut monialaisempi ja kaiken kattava sana. Sillä voidaan kuvata suunnilleen kaikkea sellaista toimintaa, joka jollakin tavalla sisältää ihmisen kärsimyksen lievittämistä ja jonka avulla ihmistä autetaan kuntoutumaan. (Ahonen 1993, 22 - 23.)

Terapia on saanut alkunsa erilaisten tieteenhaarojen sekoittuessa: siinä on jälkiä lääketieteestä, psykologiasta sekä filosofiasta. Nämä ovat tieteenaloja, jotka keskittyvät ihmisluonnon ymmärtämiseen, selittämiseen ja diagnosointiin. Terapiaan kuuluu olennaisesti pyrkimys muuttaa näkökulmia ja ratkaisuun johtavaa toimintaa. (O’Hanlon & Weiner –Davis 1989, 21 Ahosen 1993, 23 mukaan.)

Terapia on kliininen hoitomuoto, jolla on tietynlainen teoreettinen viitekehys. Terapiatapahtuma edellyttää terapeutin ja potilaan välille rakentuvaa molemminpuolista ja terapeuttiselle asenteelle sekä sopimukseen pohjustuvaa suhdetta. (Parvia 1995, 113 – 114.) Ahonen (1993, 22) toteaaakin, että terapia on myös eräänlaista kauneuden etsimistä sieltä, mistä sitä ei tavallisesti löydy. Sen avulla murretaan panssareita, opitaan luottamaan ja opitaan välittämään itsestä: elämälle ja olemassaololle löytyy tarkoitus. (Ahonen 1993, 22.)

Kuntoutuksella tarkoitetaan niitä toimenpiteitä, joiden avulla pyritään edistämään vammaisen tai vajaakuntoisen henkilön työntekoa tai työhön paluuta, sosiaalista toimintakykyä ja omatoimista suoriutumista. (Varma-Sampo 2003.) Järvikoski ja Härkäpää (1995, 12, 21) määrittelevät kuntoutuksen monialaiseksi ja suunnitelmalliseksi toiminnaksi, jonka yleistavoitteena on auttaa ja helpottaa kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa

sekä toteuttamaan elämänprojektejaan niissä tilanteissa, joissa mahdollisuudet sosiaaliseen integraatioon ovat heikentyneet. Kuntoutus perustuu kuntoutujan ja kuntoutettavan yhteistyöhön ja siihen kuuluu yksilön voimavarot ja toiminta kykyä sekä hallinnan tunteita lisääviä ja toimintamahdollisuuksia parantavia asioita. (Järvikoski & Härkäpää 1995, 12, 21.)

Kuntoutuksella saattaa olla keskeinen asema yksilön hyvinvoinnin toteutumisessa, sillä monista sairauksista ja leikkauksista toipuminen onnistuu vain kuntouttamisen avulla. Kuntouttamisen avulla yksilöä autetaan sopeutumaan fyysiseen vammaansa tai sairauteensa ja säilyttämään sosiaalisen verkostonsa. (Haapanen 2003, 1.)

Kuntoutusmuodot voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: kasvatukselliseen, lääkinnälliseen, ammatilliseen tai sosiaaliseen kuntoutukseen. (Turun ammattikorkeakoulu 2003.) *Kasvatuksellisen kuntoutuksen* tavoitteena on vajaakuntoisten lasten päivähoidon ja peruskoulutuksen järjestäminen. Kuntoutuksesta vastaa lähinnä kunnallinen sosiaali- ja opetustoimi. Kuntoutus tapahtuu erityiskoulussa, -luokassa tai -ryhmässä tai integroituna normaaliopetukseen. (Turun ammattikorkeakoulu 2003.)

Lääkinnällinen kuntoutus pohjautuu lääketieteellisiin tutkimuksiin ja niiden pohjalta saatuun informaatioon. Muun muassa fysioterapia, toimintaterapia ja puheterapia ovat lääkinnällisen kuntoutuksen muotoja ja tähtäävät kuntoutujan itsenäiseen suoriutumiseen ja aktiiviseen elämään. *Ammatilliseksi kuntoutukseksi* katsotaan toimenpiteet, joilla tuetaan kuntoutujan mahdollisuuksia säilyttää tai saada juuri hänelle soveltuva työ. Ammatillisen kuntoutuksen muotoja ovat mm. ammatinvalinnan ohjaus, työpaikkakokeilut sekä ammatillinen koulutus. (Turun ammattikorkeakoulu 2003.)

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, joiden avulla kuntoutujaa pyritään auttamaan sopeutumaan perheeseen, työelämään sekä yhteiskuntaan ja vähentämään taloudellisia ja sosiaalisia vaikeuksia. Sosiaalisen kuntoutuksen toimenpiteitä voivat olla mm. asumis- ja kuljetuspalvelut sekä kotiapu ja perheneuvonta. (Turun ammattikorkeakoulu 2003.) Tässä tutkimuksessa kuntoutusta pidetään laajempänä käsitteenä kuin

terapiaa; kuntoutus käsittää kaikki ne toimenpiteet, jolla toimintakykyä pyritään parantamaan. Terapialla tarkoitetaan yhtä näistä toimenpiteistä.

3.2 Terapeuttisen ratsastuksen historia

Terapeuttinen ratsastus tunnetaan suhteellisen uutena kuntoutuksen muotona, vaikkakin jo muinaisen Kreikan aikana vammautuneet ihmiset ratsastivat ja liikkuvat paikasta toiseen hevosen avulla. Tuolloin, vuonna 600 eKr. ymmärrettiin jo se, että hevosen avulla ei vain pystytty liikkumaan paikasta toiseen, vaan hevonen auttoi myös parantamaan vammaisten ihmisten terveydentilaa. Kuitenkin ensimmäinen tutkimus ratsastuksen terapeuttisesta merkityksestä on tehty Ranskassa vasta 1800-luvun loppupuolella. (Lammi 1985, 11; Strides. Therapeutic Riding 2003a.) Ratsastuksen terveydellisistä vaikutuksista ovat 1900-luvun alkupuolella raportoineet mm. Romberg (1906), Pickenbach (1909) sekä Senator (1930) (Purjesalo 1991, 25).

Ensimmäisen maailmansodan aikana englantilaiset tunnistivat ratsastuksen parantavan merkityksen ja tarjosivat ratsastusterapiaa sodassa vammautuneille. Pian tämän jälkeen brittiläiset fysioterapeutit alkoivat pohdita ratsastuksen terapeuttisia mahdollisuuksia ja brittiläinen, vammautuneiden ratsastusyhdistys (The British Riding for the Disabled Association, RDA) perustettiin jo vuonna 1969. (Strides. Therapeutic Riding 2003a.)

Toisen maailmansodan jälkeen ratsastusta kuntoutusmuotona alettiin kehittää ympäri maailmaa. Skandinaviassa ratsastusterapiaan perehdyttiin 1940-luvulla kahden polioepidemian jälkeen. Yhdysvalloissa vammaisratsastuksen kehittäminen alkoi sen virkistävien, kasvatuksellisesti motivoivien sekä terapeuttisten vaikutusten takia. Pohjois-Amerikan vammaisten ratsastusjärjestö (The North American Riding for the Handicapped Association, NARHA) perustettiin samana vuonna kuin brittiläinen vammaisratsastusjärjestö. (Suomen kuntoutusliitto 2003; Strides. Therapeutic Riding 2003a.)

Ratsastusterapia sai alkunsa vuonna Pariisin kongressista 1974. Suomessa vammaisratsastusta oli harrastettu jo 1970-luvun alkupuolelta lähtien ja toiminta oli ollut hyvin monimuotoista. Suomeen ratsastusterapia tuli 1980-luvun lopussa, ensin lähinnä sveitsiläisessä muodossa (Heilpädagogisches Reiten). Myöhemmin Suomen kuntoutusliitto on kehittänyt suomalaisesta ratsastusterapiasta kokonaisvaltaisen kuntoutusmuodon, johon yhdistetty ajatuksia myös hippoterapiasta, joka on neuromotorista stimulaatiota ja lääkinällistä hevosen avulla annettavaa liikehoitoa. Vuonna 1988 Suomen kuntoutusliitto aloitti oman ratsastusterapiakoulutuksen. (Halonen 1994, 12; Paulin 2003, 56; Purjesalo 1991, 1; Suomen Kuntoutusliitto 2003; Strides. Therapeutic Riding 2003a.)

3.3 Terapiamuotojen eroja ja yhtäläisyyksiä

Ratsastusterapialla tarkoitetaan kokonaisvaltaista kuntoutusmuotoa, jossa asiakasta kuntouttavat terapeutti ja hevonen yhdessä. Ratsastusterapia ei ole pelkkää ratsastamista, vaan siihen liittyvät olennaisesti monipuolinen toimiminen hevosen kanssa, kuten tallitöiden tekeminen, hevosen harjaaminen ja hoitaminen. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2003.)

Ratsastusterapiassa vaikuttavat monet samat asiat kuin muissakin terapiamuodoissa. Näitä vaikuttavia keinoja ovat mm. ehdollistuminen ja mallioppiminen. Ratsastusterapiassa on kuitenkin yksi erilainen ja ratkaiseva elementti, keskeisin terapiassa vaikuttava tekijä; tämä elementti on hevonen. Kuitenkin ratsastusterapialla ja ratsastamisella on yhtä vähän yhteistä kuin kuvataideterapialla ja piirustelemisellä tai musiikkiterapialla ja musiikin kuuntelulla. (Akuutti 2003; Halonen 1992, 6; Halonen 1994, 12.)

Psykiatrisena hoitomuotona ratsastus on kuvataide- ja musiikki-terapiaan rinnastettava kuntoutusmuoto. Ratsastusterapia saa aikaan samantapaisia fyysisiä vaikutuksia kuin esimerkiksi puhe-, fysio- ja toimintater-

pia. Kansaneläkelaitos kuitenkin korvaa ratsastusterapian vain nuorille sekä osana toiminta- ja fysioterapiala. (Akuutti 2003; Halonen 1994, 12.)

Vaikka ratsastusterapia onkin ainutlaatuinen kuntoutusmuoto, on hyvä tietää ja ymmärtää, minkälaisia vaikutuksia muilla terapiamuodoilla on. Terapiamuotojen teoriaperustat ja käytetyt menetelmät eroavat toisistaan, vaikka jokaisen terapiamuodon tarkoituksena on edistää asiakkaan kuntoutumista ja parantaa hänen toimintakykyään ja sitä kautta hänen elämänlaatuaan. Usein asiakas saa kuntoutusta useamman kuin yhden terapiamuodon avulla, toinen terapiasta voi olla vaikkapa toimintaterapia ja toinen ratsastusterapia tai musiikkiterapia. Joissakin tapauksissa terapioiden saanti riippuu Kansaneläkelaitoksesta (Kela), sillä Kela korvaa esimerkiksi musiikkiterapian omana kokonaisuutenaan, mutta ratsastusterapian se korvaa vain osana fysio- tai toimintaterapiala.

Seuraavaksi esittelen lyhyesti eri terapiamuotojen perusteet, jotta lukija pystyy helpommin seuraamaan tekemääni vertailua. Olen valinnut tähän tutkimukseen yleisimmät Kelan korvaamat terapiamuodot. Valitsin mukaan myös tanssiterapian; vaikka se ei kuulukaan Kelan korvaamien terapiamuotojen piiriin, se on yksi luovista ja varsinkin Yhdysvalloissa yksi tunnetuimmista terapiamuodoista.

Musiikkiterapia. Musiikkiterapiassa on kyse terapiamuodosta, jossa musiikkia ja sen parantavia elementtejä käytetään välineenä. Terapiaprosessissa terapeutti ja asiakas kommunikoivat keskenään käyttämällä eri tavoin musiikkia ja siinä piileviä parantavia aineksia. Musiikkiterapia onkin hyväksytty psykoterapian erityismuodoksi, jossa musiikkia käytetään avun tarpeessa olevan ryhmän tai henkilön kuntoutukseen. Sen tavoitteet eivät ole musiikillisia, vaan ne lähtevät asiakkaan ongelmista. Musiikkiterapian menetelminä käytetään soittamista, laulamista, musiikin kuuntelua sekä improvisointia. (Ahonen 1993, 32 - 33.)

Kuvataideterapia. Kuvataide- tai taideterapia on psykoterapeuttinen kuntoutusmuoto, jota voidaan käyttää avuksi kaikessa kasvussa ja kehityksessä. Terapian keskeisenä tavoitteena on parantaa sekä vahvistaa yksi-

lön omanarvontuntoa ja itsensä hyväksymistä. Kysymyksessä on siis pitkäjänteinen kuntoutusmuoto ja persoonallisuutta eheyttävä terapiamuoto. (Rantanen 1992, 12; Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2003)

Kuvataideterapia voidaan jakaa kahteen lähestymistapaan. Ensimmäisen lähestymistavan (art as therapy) mukaan taideterapiassa parantava tekijä on luovuus, jolloin itse taiteen tekemisen prosessi on terapeutista. Toinen lähestymistapa (art psychotherapy) perustuu ajatukselle, jonka mukaan taide on merkkikommunikaation väline; tuotosten merkitys tunteiden käsittelyssä on suuri. (Malchiodi 1998, 5 - 6.)

Tanssiterapia. Tanssiterapian lähtökohtana on käsitys, jonka mukaan mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan; kaikki mielessä koetut asiat koetaan myös keholla. (Levy 1995, 1; Parvia 1995, 123.) Parvia (1995, 113) määrittelee tanssiterapian interaktiiviseksi ja kokonaisvaltaiseksi, terapeuttille asenteelle perustuvaksi psykoterapian muodoksi. Terapiaprosessin päämääränä onkin kommunikaation parantuminen. (Parvia 1995, 113 - 114)

Lavenderin ja Sobelmanin (1995, 79) mukaan tanssiterapian yhtenä päämääränä on auttaa yksilöitä kehittämään improvisoituja tansseja, jotka auttavat sisäisten konfliktien käsittelyssä. Sandel ja Hollander (1995, 134) tähdentävät sitä, että tanssiterapia yhdistää fysiologian, psykologian sekä sosiologian. Se myös rohkaisee käsittelemään niin positiivisia kuin negatiivisia tunteita ja tukee ihmisten välistä sosiaalista kanssakäymistä. (Sandel & Hollander 1995, 134.) Tanssiterapian menetelmät ja päämäärät ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat aina tilanteen mukaisesti; tanssiterapiaa toteutetaan sekä yksilö- että ryhmäterapiana. (Parvia 1995, 114, 122.)

Fysioterapia. Fysioterapia on kehon laaja-alaista kuntouttamista, jonka avulla pyritään edistämään asiakkaan liikunta- ja toimintakykyä. Ennaltaehkäisevän hoidon lisäksi fysioterapiaan kuuluvat erilaiset kuntoutusmuodot, kuten fysikaalinen hoito, hieronta sekä liike- ja liikuntahoidot. Sen tavoitteena on toiminta- ja liikuntakyvyn kasvamisen kautta omatoimisuuden lisääntyminen ja esimerkiksi monivammaisella lapsella fyysisen kunnan ylläpitäminen. Fysioterapiassa voidaan myös kartoittaa apuvälineiden tarve

ja harjoitella niiden käyttöä. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2003; Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2003.)

Toimintaterapia. Toimintaterapian avulla tuetaan lapsen toimintakykyä, kokonaiskehitystä, omatoimisuutta, motorisia valmiuksia, itsetunnon kehittymistä sekä hahmottamisen valmiuksia. Tavoitteena on toimintakyvyn vahvistaminen sekä asiakkaan kehitystä tukevien valmiuksien ja taitojen omaksuminen. Kuntoutuksen ohella toimintaterapeutti osallistuu myös asiakkaan apuvälineen käyttötarpeen arviointiin, suunnitteluun, valintaan ja käytön ohjaukseen. Hän osallistuu myös asiakkaan harrastustoimintojen suunnitteluun ja ohjaa lapsia oikeanlaisten leikkivälineiden käyttöön. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2003.)

Psyko-terapia. Psyko-terapia perustuu lääkäri-potilas suhteen käyttämiseen potilaan auttamisessa. Psyko-terapiassa tarvittava yhteistyö, eli ns. terapeuttinen allianssi perustuu lääkärin ja potilaan väliseen luottamukselliseen suhteeseen. Terapeuttisen allianssin avulla potilas ja lääkäri pyrkivät tietoisesti yhteistyössä lievittämään potilaan kärsimyksiä ja parantamaan hänen tilaansa. (Achté, Alanen & Tienari 1990, 107.)

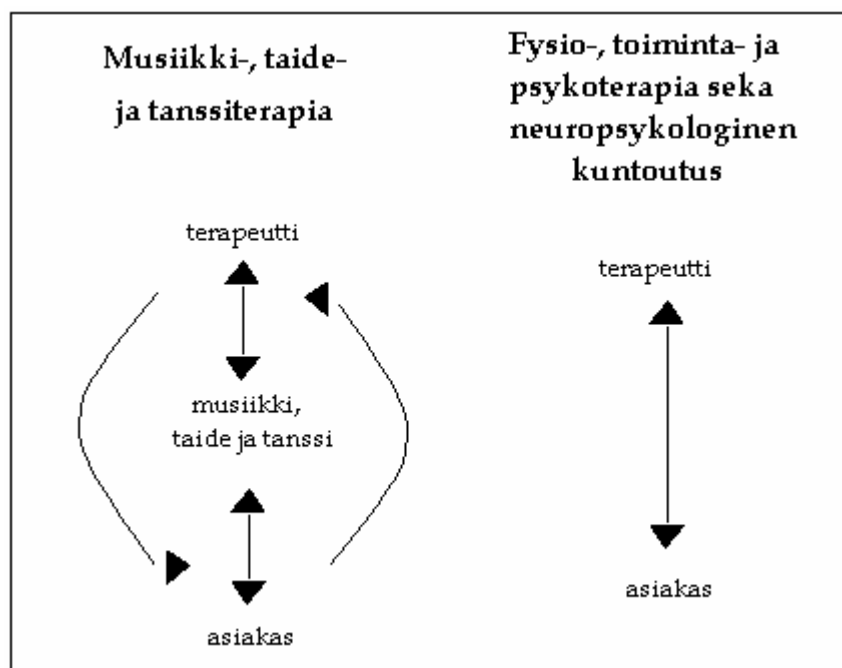
Psyko-terapian menetelmät voidaan jakaa ryhmä-terapeuttisiin sekä yksilö-terapeuttisiin menetelmiin. Tavoitteiden mukaan jaoteltuna psyko-terapia voidaan tukea antaviin (supportiivisiin) sekä paljastaviin tai tulkitseviin (interpretatiivisiin) menetelmiin. *Supportiivisen* psyko-terapian tavoitteena on potilaan tukeminen ja hänen puolustuskeinojensa vahvistaminen. *Interpretatiivisessa* psyko-terapiassa tavoitteena on potilaan ongelmien tiedostamattoman taustan selvittäminen ja persoonallisuuden normaaleja toimintoja ja kiusaavien vaikutusten vähentäminen. (Achté ym. 1990, 107 – 109.)

Neuropsykologinen kuntoutus. Neuropsykologisella kuntoutuksella tarkoitetaan neuropsykologin antamaa kuntoutusta, joka on lääkinällistä ja jonka käynnistäminen edellyttää neuropsykologista tutkimusta. Neuropsykologisen kuntoutuksen avulla voidaan lievittää aivotoiminnan häiriöistä johtuvia oireita, kuten hahmottamisen, tarkkaavuuden, muistin, kielen tuottamisen ja ymmärtämisen sekä toiminnanohjauksen ongelmia.

Kuntoutus voi tapahtua yksilöterapihana tai pienryhmässä ja se on yleensä jatkona puhe- tai toimintaterapialle. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2003; Kela 2003a.)

Lähtökohtanani on se, että kaikkien terapia- ja kuntoutusmuotojen tarkoituksena on lievittää ihmisen tuskia ja auttaa häntä kuntoutumaan. Terapeutin tehtävänä on koulutuksensa suoman ammattitaidon avulla auttaa asiakasta kuntoutumaan ja tukea hänen yksilöllisesti etenevää kuntoutumisprosessiaan. Jokaisen asiakkaan kuntoutumisprosessi on yksilöllinen ja etenee yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti. Kaikessa terapeuttisessa ja kuntouttavassa toiminnassa toimitaan luottamuksellisen suhteen pohjalta ja potilaan parhaaksi. Erilaisten terapiamuotojen päämääränä on parantaa asiakkaan oloa erilaisten keinojen avulla. Vertailen fysio-, toiminta-, psyko-, kuvataide-, tanssi- ja musiikkiterapian sekä neuropsykologisen kuntoutuksen suhdetta ratsastusterapiaan. Vertailen myös näiden terapiamuotojen yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia.

Terapeutin ja asiakkaan välinen suhde eri terapiamuodoissa on hieman toisistaan poikkeava. Fysio-, toiminta- ja psykoterapia sekä neuropsykologinen kuntoutus perustuvat asiakkaan ja terapeutin väliseen vuorovaikutukseen. Musiikki-, tanssi- ja kuvataideterapiassa terapian välineenä käytetään ilmaisukeinoja, kuten musiikkia, tanssia sekä kuvataidetta. Kuviossa 1 selvennetään edellä mainittujen terapioiden vuorovaikutuksellisia eroja. Kuvion nuolet kuvaavat eri elementtien välistä vuorovaikutusta.

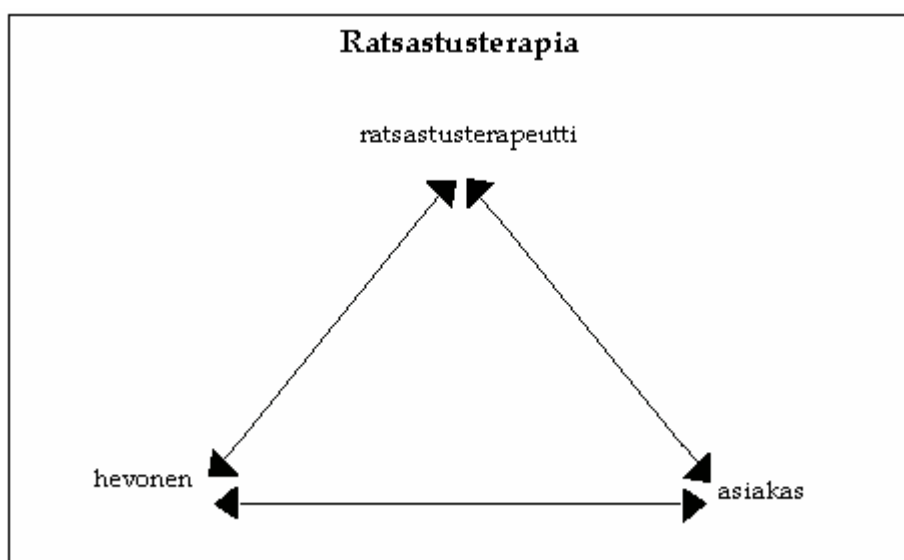


Kuvio 1. Musiikki-, kuvataide- ja tanssiterapian sekä fysio-, toiminta- ja psykoterapian että neuropsykologisen kuntoutuksen vuorovaikutuksen erot.

Myös menetelmät eri terapiamuotojen välillä eroavat. Yhdistän musiikki-, kuvataide- ja tanssiterapian saman tyyliksi terapiamuodoiksi. Näissä terapeutti käyttää apunaan luovaa tekijää, kuten musiikkia, kuvallista tai kehoilista ilmaisua. Tällöin asiakkaan terapeutin välistä vuorovaikutusta tehostaa jokin ilmaisutapa, jolloin sanoja ja puhumista ei välttämättä tarvita. Tilanteen nonverbaalisuus on ominaista myös ratsastusterapialle, kun taas esimerkiksi psykoterapia ja neuropsykologinen kuntoutus perustuvat mielestäni juuri asiakkaan ja lääkärin väliseen vuorovaikutukselliseen kontaktiin, jossa, varsinkin psykoterapiassa, puheella on olennainen osa. Fysio- ja toimintaterapiassa asiakas ja terapeutti ovat verbaalisessa vuorovaikutuksessa keskenään, mutta terapian vaikutus ei perustu puheeseen, vaan terapeutin käyttämiin menetelmiin. Näitä menetelmiä fysioterapiassa ovat esimerkiksi hieronta ja jumppa, kun taas toimintaterapiassa käytetään esimerkiksi leikkiä.

Vertailun avulla tuon esille sen, että ratsastusterapia poikkeaa edellisistä kuntoutusmuodoista sen suoman ainutlaatuisen terapiasuhteen

vuoksi. Tässä terapiassa hevonen toimii terapeutina ja ratsastusterapeutti tilanteen tukijana ja ohjaajana. Ratsastusterapeutin, hevosen ja asiakkaan välistä suhdetta voidaan ajatella kolmiona, jossa jokaisen terapiatilanteen osapuoli vaikuttaa omalla toiminnalla muiden osapuolten toimintaan. Hevosen käyttäytyminen vaikuttaa terapeutin ja asiakkaan käyttäytymiseen. Asiakkaan ja terapeutin käyttäytyminen puolestaan vaikuttavat hevosen käyttäytymiseen. Terapeutin käyttäytyminen vaikuttaa asiakkaan toimintaan ja päinvastoin. Ratsastusterapia perustuu siis näiden kolmen edellä mainitun osapuolen väliseen vuorovaikutukseen. Kuviossa 2 selvennetään ratsastusterapeutin, hevosen ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta. Kuvion nuolet kuvaavat eri osapuolten välillä olevaa vuorovaikutusta.



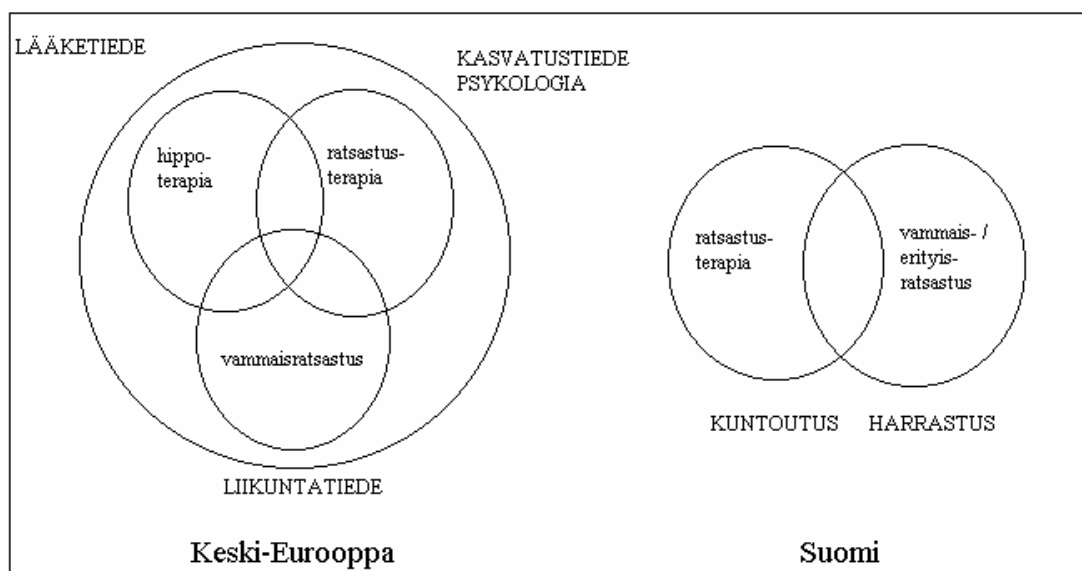
Kuvio 2. Ratsastusterapeutin, hevosen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus.

3.4 Ratsastusterapian ja vammaisratsastuksen ero

Suomessa ratsastusterapia ja vammaisratsastus on erotettu toisistaan: kuntoutusmuodoksi ja urheilulajiksi. Ratsastusterapia ei ole hevosen kuntouttamista ratsastamalla, kuten yleensä luullaan. Ratsastusterapia on kokonaisval-

tainen kuntoutusmuoto, jota antavat koulutettu terapiahevonen ja ratsastusterapeutti. Ratsastusterapia eroaa tavallisesta ratsastuksesta. Sen tavoitteet eivät ole urheilullisia; terapiassa terapeutti pyrkii erilaisten harjoitusten avulla samaan aikaan tiettyjä vaikutuksia ratsastajassa ja hänen käyttäytymisensä. Ratsastusterapia ei ole aina pelkkää ratsastamista vaan siihen liittyvät kiinteästi myös hevosen hoitaminen, silittäminen ja erilaisten tallitöiden tekeminen. Ratsastusterapian tavoitteet eivät ole ratsastuksellisia vaan terapeuttisia ja ne määräytyvät yksilöllisesti jokaisen asiakkaan tarpeiden mukaan. (Halonen 1994, 12; Lammi 1985, 11; Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2003.)

Vammaisratsastuksella tarkoitetaan vammaisurheilulajia. Sitä harrastetaan koulutetun ratsastuksenopettajan valvonnassa ja ohjauksessa. Vammaisratsastus on vammaisille sopiva harrastus- ja kilpailumuoto, jonka tavoitteet ovat samat kuin muissakin urheilulajeissa yksilölliset vaatimuksen huomioon ottaen. (Lammi 1985, 12; Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2003.) Kuviossa 3 kerrotaan keskieurooppalaisten ja suomalaisten käsitteiden eroista.



Kuvio 3. Osa-alueet terapeuttisessa ratsastuksessa Keski-Euroopassa ja Suomessa (Halonen 1992, 2).

Keski-Euroopassa ratsastusterapialla tarkoitetaan yhtä terapeuttisen ratsastuksen osa-alueista. Ratsastusterapialla tarkoitetaan kuntoutusmuotoa, jossa tavoitteet voivat olla sekä kasvatuksellisia, että psykologisia. Toinen ratsastusterapian muoto on hippoterapia, joka perustuu lääketieteellisiin tutkimuksiin ja jolla on lääketieteelliset tavoitteet. Vammaisratsastus on Euroopassa vammaisille tarkoitettu harrastus- ja kilpaurheilulaji, jonka tavoitteet ovat esimerkiksi kilpaurheilullisia.

Suomalainen ratsastusterapia on ainutlaatuinen kokonaisuus. Suomessa keskieurooppalainen ratsastusterapia sekä hippoterapia on yhdistetty yhdeksi kokonaisvaltaiseksi kuntoutusmuodoksi, josta käytetään nimeä ratsastusterapia. Tällä terapialla voi olla niin kasvatuksellisia, sosiaalisia, psykologisia kuin lääketieteellisiäkin tavoitteita. Suomessa vammaisratsastuksella tarkoitetaan harrastus- ja urheilumuotoa, jonka tavoitteet ovat kilpaurheilullisia. Ratsastuksen luontaisesti kuntouttava vaikutus ei kuitenkaan häviä, vaikka ratsastuksen tavoitteet olisivatkin vain kilpaurheilullisia (Vammaisen ratsastajana 1993, 2).

4 Tutkimuksen suorittaminen

4.1 Miksi tutkimushaastattelu?

Haastattelulla tarkoitetaan keskustelua, joka on haastattelijan ohjaamaa. Tutkimushaastattelun tarkoituksena onkin kerätä ja saada mahdollisimman luotettavia ja päteviä tietoja. Tutkimustarkoituksia varten tehty haastattelu onkin yksi systemaattisen tiedonkeruun muodoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajaavaara 2001, 194.)

Haastattelun päätarkoituksena on saada tietynlaista informaatiota. Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, koska tarkoitukseni oli saada tietoa siitä, mitä ratsastusterapeutti ajattelee ja millaisia kokemuksia hänellä on työstään. Merriamin (1998, 72) mukaan haastattelun tekeminen onkin paikallaan juuri silloin, kun haluamme tietää esimerkiksi mitä toinen ihminen tuntee, ajattelee tai miten hän kokee maailman ympärillään. Haastattelun avulla voimme saada tietoa myös menneestä ajasta tai asioista joita emme itse ole kokeneet. (Merriam 1998, 72.)

Valintaani tukevat myös Hirsjärvi ym. (2001, 191) ohjeistukset haastattelun tärkeydestä; se on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, jossa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelu antaa mahdollisuuden joustavaan aineistonkeruuseen tilanteiden edellyttämällä tavalla sekä antaa enemmän mahdollisuuksia vastausten tulkitsemiseen kuin esimerkiksi tavallinen postikysely. (Hirsjärvi ym. 2001, 192.) Koska tutkimuksessani on kyse kokemusten ja ajatusten tutkimisesta, oli haastattelun valinta aineistonkeruumenetelmäksi oikea.

Koska kyseessä on tapaustutkimus, halusin kerätä aineistoni menetelmällä, joka antaa mahdollisuuden vastaajan aktiiviseen osallistumiseen aineistonkeruussa. Hirsjärven ym. (2001, 192) mukaan haastattelutilanteessa ihminen nähdäänkin subjektina, joka luo merkityksiä, on aktiivinen ja saa tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Haastatte-

lussa tietojen ja vastausten syventäminen ja selventäminen on helppoa: haastattelija voi pyytää perusteluja tai tehdä aiheesta lisäkysymyksiä. Haastattelun avulla voidaan tutkittava aihe sijoittaa myös laajempaan kontekstiin, sillä haastattelun aikana haastattelija kuulee vastaajan mutta hän myös näkee vastaajan ilmeet ja eleet. (Hirsjärvi ym. 2001, 192.)

4.2 Miksi teemahaastattelu?

Valitsin teemahaastattelun käytön siksi, että halusin voida vaikuttaa haastattelun kulkuun jo sen aikana. Teemahaastattelu onkin puolistrukturoitu haastattelumuoto, jossa kysymykset ovat vähemmän strukturoituja ja niiden järjestys on joustava. Koska haastattelun rakennetta ja kulkua ei ole päätetty etukäteen, haastattelija pystyy vaikuttamaan haastattelun aikana sen etene- miseen. (Merriam 1998, 74.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 48) mukaan teemahaastattelu ei edellytä tiettyä yhteistä kokemusta, joka on aikaansaatu kokeellisesti. Koska teemahaastattelu lähtee oletuksesta, jonka mukaan kaikkia yksilön ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja uskomuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä, jossa korostetaan haastateltavan määritelmiä sekä hänen elämysmaailmaansa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48), valitsin sen tutkimukseni tehtävää parhaiten palvelevaksi aineistonkeruumenetelmäksi.

Tutkielmani aineistonkeruumuotona oli puolistrukturoitu eli teemahaastattelu. Valitsin teemahaastattelun sen joustavuuden vuoksi; halusin tutkia haastateltavani kokemuksia, ajatuksia ja käsityksiä ratsastusterapiasta. Koska teemahaastattelu etenee tiukan kysymysjärjestyksen ja -asettelun sijaan joustavasti, haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutuksessa, tuo se ilmi enemmän näkökulmia on kuin strukturoitu haastattelu. Teemahaastattelu antaa haastateltavalle mahdollisuuden saada oma mielipiteensä esiin (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48).

4.3 Aineiston hankinta

Suoritin teemahaastattelun heinäkuussa 2003. Haastattelin pitkään ammatissa toiminutta ja ammattitaitoista ratsastusterapeuttia hänen kokemuksistaan ratsastusterapiasta ja ratsastusterapeutin työstä. Haastateltavani Paula on perusammattiltaan luokanopettaja ja tehnyt opetustyötään steinerpedagogiikan mukaisesti. Ratsastusterapeutiksi hän kouluttautui noin kymmenen vuotta sitten. Paula on kouluttautunut myös homeopaatiksi. Hän on Suomen ratsastusterapeutit ry:n hallituksen jäsen.

Paulalla on oma maatila, jossa neljän hevosen lisäksi asuu koira, kissa, lampaita ja kanoja. Kaikki neljä hevosta eivät kuitenkaan ole terapiahevosia; kaksi hevosista soveltuu ratsastusterapiaan. Terapiatunteja Paula pitää omalla ratsastuskentällään sekä maastossa. Hänellä on käytössään myös läheisen ratsastuskoulun maneesi, jossa hän voi pitää terapiatunteja. Asiakaskunta on vaihtelevaa, mutta pääasiassa Paulan ”kotona” käyvät asiakkaat ovat lapsia ja nuoria, jotka tarvitsevat psykiatrista hoitoa ja kuntoutusta. Paula työskentelee paljon myös kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa ja hän toimiikin erään vammaisten nuorten päivätoimintakeskuksen ratsastusterapeuttina.

Ennen haastattelua tutustuin kirjallisuuteen, jossa käsiteltiin teemahaastattelua ja pohdin oman haastatteluni aihealueita ja mahdollisia kysymyksiä. Koska olen ollut pitkään tekemisissä hevosten kanssa, tiesin jo jotakin ratsastusterapiasta. Aiempina opiskeluvuosinani kansaopistossa olen tehnyt seminaarityön, joka käsitteli suomalaista ratsastusterapiaa. Kirjallisuuden ja seminaarityön avulla palautin mieleeni ratsastusterapian pääpiirteet. Tutustuin myös löytämiini internet-artikkeleihin, jotka käsittelivät ratsastusterapiaa eri näkökulmista.

Vaikka toteutinkin haastattelun teemahaastatteluna, laadin kuitenkin listan tukikysymyksiä, jotka helpottivat haastattelun sujumista sekä tukivat omaa muistiani. Haastateltavani sai ennen haastattelua tutustua haastattelun teemoihin sekä muutamiin yksittäisiin kysymyksiin, joita olin

haastattelun tueksi laatinut. Haastattelun aikana istuimme keittiön pöydän ääressä ja jutustelimme. Nauhoitin haastattelun kaseteille ja myöhemmin purin ja litteroin ne.

Litteroituna haastattelusta tuli noin 45 sivun pituinen. Haastattelu sujui mielestäni erittäin hyvin: sain Paulalta valtavasti uutta, asiantuntevaa sekä hyödyllistä tietoa. Minä kyselin, Paula kertoi ja asia johti toiseen asiaan. Osittain haastattelu olikin vastavuoroista keskustelua. Tuntui siltä, että Paulan oli helppo puhua ratsastusterapiasta sekä kokemuksistaan minulle, sillä minäkin olin ”hevosihminen” eikä meidän tarvinnut paneutua hevosalan peruskäsitteiden selvittämiseen.

Paula kertoi ratsastusterapiasta hyvin luonnollisesti ja vahvasti oman kokemuksensa pohjalta. Oma tietämykseni hevosista auttoi osaltaan haastattelun sujumista sekä edisti minun ja Paulan välistä vuorovaikutusta. Pohdinkin sitä, että jos en olisi aikaisemmin tiennyt näin paljon hevosista ja ratsastusterapiasta, haastattelu olisi saattanut olla muodollisempi ja pinta-puolisempi. Kun esimerkiksi keskustelimme hevosen ja ihmisen välisestä kontaktista ja siitä, millä tavalla hevosen silmät vaikuttavat hevosen ja ihmisen väliseen kontaktiin, ymmärsin heti mitä Paula tarkoitti, sillä tiedän omasta kokemuksesta millainen hevosen katse on. Sitä on sanallisesti hyvin vaikea selittää, mutta se on jotakin niin syvällistä ja lempeää, jotakin johon uppoaa.

Varsinainen haastatteluosuus kesti vähän yli kaksi tuntia. Tämän jälkeen jatkoimme keskustelua ja kävimme tallissa tutustumassa terapiahevosiin ja katsomassa paikat, jossa terapiaa toteutetaan. Paula näytti minulle myös videonpätkän, jossa eräs psyykkisesti sairas poika oli terapiassa. Poika käyttäytyi muuten hyvin aggressiivisesti, mutta terapian aikana hänen aggressiivisuutensa ei tullut esiin.

Haastattelun jälkeen molemmilla oli hyvä mieli. Hyvän mielen lisäksi oloni oli aika tyhjä, sillä olin tuon iltapäivän aikana saanut uutta ajateltavaa ja oppinut uusia asioita oman kokemukseni, kyselemisen ja kuuntelemisen kautta.

4.4 Aineiston analyysi

Haastattelun litteroinnin jälkeen aloitin aineiston analyysin lukemalla haastattelua uudelleen. Lukemisen aikana merkitsin värikynällä kohdat, joissa käsitelty asia vaihtui. Kun olin lukenut haastattelun useampaan kertaan, muodostin haastattelun pääteemat ja merkitsin samaan kokonaisuuteen kuuluvat asiat saman värisellä kynällä. Tämän jälkeen luin kunkin kokonaisuuden kerrassaan läpi, jotta sain itselleni kokonaiskuvan aineistoni teemoista.

Tulkitsen teemoja vertailemalla ja suhteuttamalla niitä alan kirjallisuuteen sekä omaan tietämykseeni. Joissakin kohdissa pyrin korostamaan kirjallisuudesta saamani informaation sekä aineistosta saamani tiedon yhtäläisyyksiä, kun taas joissakin kohdissa painotan ratsastusterapeutin näkemystä enemmän kuin kirjallisuudesta saamaani tietoa.

Analyysiyksiköiden laajuus vaihtelee: toisaalla tulkitsen suurempia osia koko aineistosta, kun taas toisaalla otan käsittelyyni vain muutamia lauseita tai sanoja, jotka kuvaavat ratsastusterapeutin kokemuksia. Analyysini apuna ja tulkintaani todentamassa olen käyttänyt suoria lainauksia; olen lainannut Paulan puheesta niin yksittäisiä sanoja kuin laajempia kokonaisuuksiakin.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Hirsjärven ym. (2001, 214) mukaan tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulee arvioida siitä huolimatta, että reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet liittyvät enneminkin kvantitatiiviseen kuin kvalitatiiviseen tutkimukseen. Luotettavuuden arvioinnissa laadullisen tutkimuksen ydinasioita ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset (Janesick 2000, 393, Hirsjärven ym. 2000, 214 mukaan).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaakin tarkka selostus siitä, miten tutkimus on toteutettu. Aineiston tuottamisen aikana valitsemat olosuhteet tulisi kuvata totuudenmukaisesti ja selvästi. Myös haastatteluihin käytetty aika sekä mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat tulisi kertoa totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2001, 214.) Tässä tutkimuksessa olen jo toisaalla (5.3) kertonut tutkimuksen suorittamisesta ja valottanut tilannetta jossa aineiston kerääminen eli haastattelu tehtiin. Tässä kohdassa poimin esiin asioita, joiden arvioin vaikuttavan tutkimukseni luotettavuuteen.

Suoritin aineiston keräämisen teemahaastattelun avulla. Haastattelu tehtiin rauhallisessa ympäristössä, haastateltavan kotona, jolloin kuulemista ja ymmärtämistä häiritseviä tekijöitä ei ollut. Haastattelussa ei ollut läsnä muita kun haastateltavani Paula ja minä. Haastattelu eteni rauhallisesti, olimme molemmat varanneet tarpeeksi aikaa sen tekemiselle, joten kiireestä johtuvat tekijät, kuten hätäinen johtopäätösten tekeminen tai teemojen unohtaminen eivät vaikuttaneet haastatteluun. Haastattelu eteni sujuvasti ja lopuksi olimme molemmat tyytyväisiä sen antiin. Nauhoitin haastattelun, jotta saisin myöhemmin tarkasti litteroitua sen. Nauhoista tuli selkeitä, eikä nauhan vaihtokaan aiheuttanut ymmärtämistä vaikeuttavia seikkoja. Haastattelun litterointi sujui ongelmitta, nauha oli hyvälaatuinen ja selkeä kuunnella. Litteroituna haastattelusta tuli 45 sivun pituinen.

Vaikka haastattelun litterointi ei ole sivumäärältään kovinkaan laajamittainen, on sen laadullinen kattavuus suuri. Aineisto sisältää paljon syvällistä ja monitasoista informaatiota, jota voidaan käsitellä monesta eri näkökulmasta. Aineisto kertoo monipuolisesti sekä asiakkaan että hevosen käyttäytymisestä sekä ratsastusterapian monitahoisesta vaikutuksesta. Aineistosta nousee esiin ratsastusterapian kokonaisuus, josta voidaan poimia useita erilaisia seikkoja. Näitä seikkoja voidaan tulkita eri näkökohdista tai painottaa eri tavoin.

Valitsin Paulan haastateltavakseni, koska tiesin hänen olevan koulutettu ja ammattitaitoinen ratsastusterapeutti, jolla on paljon kokemusta

erilaisten asiakkaiden kanssa työskentelemisestä. Olin aiemmin tavannut Paulan muutaman kerran ja tiesin hänen olevan erinomainen sekä uskottava haastateltava, hyvä informantti, joka mielellään kertoo omista kokemuksistaan. Paula suostui haastateltavakseni mielellään.

Paulan haastattelumotivaatio oli hyvä; pysyimme asiassa koko haastattelun ajan. Kun kyseessä oli teemahaastattelu, keskustelimme asiasta teemoittain tekemieni apukysymysten avulla. Toisinaan asiat johtivat toisiin joko minun tai Paulan mielipiteiden tai omien kokemusten kertomisen kautta. Haastattelijana tavoitteeni oli johdatella keskustelua teemojen ja tilanteiden mukaisesti; jossa uskon onnistuneeni hyvin.

Jo aiemmin kerroin Paulan ja minun välisestä toimivasta vuorovaikutuksesta. Tämä vuorovaikutus perustui siihen, että minulla on omia henkilökohtaisia kokemuksia hevosista, jotka olen saanut nyt jo 15 vuotta kestäneen hevosharrastukseni myötä. Koska olemme molemmat hevosihmisiä, emme joutuneet haastattelussa keskittymään meille tuttujen peruskäsitteiden selvittämiseen. Paula totesikin usein haastattelun aikana, että: ”sä tietät” tai ”sä ymmärrät”, jolloin kerroin hänelle ymmärtäväni. Yhteiset kokemukset auttoivat hiljaisen tiedon välittymistä; nämä meille tutut asiat olisivat vaatineet perusteellista selvitystä, jos kyseessä olisi ollut haastattelijajolla, jolla ei olisi ollut kokemusta hevosista. Vaikka hiljaisen tiedon välittyminen ei ole yksinkertaista, on haastattelun, vuorovaikutteisen keskustelun ja oppipoikamenetelmän käyttäminen mielestäni hyvä ratkaisu yrittää tavoittaa pieniä osia siitä hiljaisesta tiedosta, joka on ajan kuluessa verbaalisen reflektion avulla muuttunut ratsastusterapeutin tietämykseksi. Kaikesta huolimatta on kuitenkin olemassa minimaalinen mahdollisuus, että olen saattanut joitakin asioita ymmärtää hieman toisella tavalla, kuin mitä Paula on tarkoittanut.

Hirsjärven ym. (2001, 214) mukaan esimerkiksi tapaustutkimuksen kohdalla voidaan ajatella, että kaikki kulttuuria ja ihmistä koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia, eivätkä tapaukset ole samanlaisia, jolloin perinteinen reliabiliteetin ja validiteetin arviointi ei tule kyseeseen. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tuleekin huomioida jokaisen laadullisen tapaus-

tutkimuksen ainutkertaisuus, jolloin kahden tutkijan pääseminen samoihin tuloksiin riippuu siitä, millä tavalla tutkija suhtautuu aineistoon ja mitä asioita hän haluaa sieltä nostaa esille. Myös tutkijan omakohtainen kokemus aiheesta vaikuttaa aineiston tulkintaan. Ratsastusterapiasta tietämätön tutkija ei luultavasti kohdentaisi huomioitaan samoihin asioihin kun ratsastusterapiasta ja hevosista tietävä tutkija. Kuitenkin Mäkelä (1990, 59) toteaa, että vaatimuksena ei ole se, että kaksi tulkitsijaa tulisi samaan lopputulokseen vaan se, että lukijalle annetaan edellytykset arvioida ja hyväksyä tutkijan ratkaisut. Tätä voidaan kutsua myös tutkimuksen arvioinniksi (Mäkelä 1990, 53). Olenkin jo aiemmin kertonut mahdollisimman tarkasti aineiston analyysitavoistani, jotta lukija voisi seurata johtopäätösten tekemisen prosessia ja arvioida ratkaisujani. Tutkimuksenteon tarkka raportointi antaa lukijalle myös mahdollisuuden arvioida sitä, millä tavalla olen noudattanut tieteellisen tutkimuksen tekemisen pelisääntöjä. Lukijan voi omien kokemustensa perusteella joko hyväksyä tai hylätä tekemäni johtopäätökset.

Niin Eskolan ja Suorannan (1999, 214) kuin Heikkisenkin (2002a, 194) mukaan tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, millä tavalla tehdyt tulkinnat ja johtopäätökset vastaavat todellisuutta. Tässä tutkimuksessa tulkintojen ja johtopäätösten tekeminen perustuu ratsastusterapeutin kertomukseen, jossa käsitellään hänen kokemuksiaan. Tulkinnat ja johtopäätökset perustuvat myös tutkijan omiin kokemuksiin ratsastusterapiasta. Paulan ja minun kokemukset perustuvat siihen todellisuuteen, jossa olemme eläneet ja jossa elämme.

Tulkintojen tekemiseen vaikuttavat myös oma tietorakenteeni sekä kokemukseni, jotka ovat tutkimusprosessin aikana muuttuneet hermeneuttisen kehän tavoin. Tietämykseni ratsastusterapiasta ei enää tutkimusprosessin loppupuolella ollut samanlaista kuin tutkimusprosessin alussa, sillä tutkimuksenteon aikana saamani informaatio ja kokemukset ovat muokanneet tietorakennettani. Tämä muokkautunut tietorakenne on puolestaan vaikuttanut siihen, millä tavalla olen analysoinut aineistoa.

Perttula (1995, 102) esittää teoksessaan eräitä kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä, joita olen yrittänyt noudattaa. *Tutkimusprosessin johdonmukaisuus* on tärkeä: tutkittavien ilmiöiden, niiden perusrakenteen, teoreettisten lähestymistapojen, aineistonhankintatapojen, analyysimenetelmien sekä tutkimuksen raportoinnin välillä tulee olla selkeä looginen yhteys. (Perttula 1995, 102.)

Tutkijan on kyettävä myös perustelemaan kaikki tutkimukselliset valintansa jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa niin, että lukijan on helppo hahmottaa prosessin kulku sekä kokonaisuus. Siksi *tutkimusprosessin reflektointi ja reflektoinnin kuvaus* on erittäin tärkeää. Tutkimuksen ja *tutkimusprosessin tulee olla aineistolähtöinen*, sillä varsinkin kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimus etenee aineiston ehdoilla. (Perttula 1995, 102.) Tutkimukseni on aineistolähtöinen; se perustuu temahaastattelun avulla saamaani aineistoon, joka kertoo ratsastusterapeutin kokemuksista. Olen kuvannut tutkimusprosessin etenemisen hyvin selkeästi, jotta lukija pystyisi seuraamaan sen kulkua.

Tutkija on tutkimustyönsä subjektiivinen olento ja siksi hänen onkin analysoitava, reflektoitava ja raportoitava subjektiivisuuden merkityksensä tutkimuksen eri vaiheissa (Perttula 1995, 103). Olenkin tuonut oman näkökulmani esiin tutkimuksen eri vaiheissa ja pohtinut sen merkitystä esimerkiksi tulosten tulkintaan. Perttulan (1995, 104) mukaan *tutkija on myös vastuussa tutkimuksestaan*. Siksi hänen onkin suoritettava kaikki tutkimukset systemaattisesti ja tarkasti. Vain tutkija itse pystyy lopulta arvioimaan oman vastuullisuutensa tutkimuksen suhteen. (Perttula 1995, 104.) Olen tässä tutkimuksessa pyrkinyt toimimaan edellä mainittujen ohjeiden mukaisesti. Koska olen vastuussa tutkimuksesta ja sen tuloksista, olen pyrkinyt tekemään tutkimukseni mahdollisimman systemaattisesti, johdonmukaisesti ja rehellisesti.

5 Näkökulmia kokemuksen tulkintaan

5.1 Kokemuksen määrittelyä

Tämän työn tarkoituksena on tutkia ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta ja ammatistaan ratsastusterapeutina. Koska kokemukset ovat tutkimukseni keskeinen osa, katsoin tarpeelliseksi ottaa huomioon useamman kokemuksesta tehdyn määritelmän sekä näkökulman kokemuksen tulkintaan. Tutkimuksessani tulkitsen ratsastusterapeutin kokemuksia sekä hermeneuttisesta että fenomenologisesta näkökulmasta. Nämä näkökulmat antavat hyvän perustan tutkimukselleni; vaikka ne eroavatkin toisistaan kokemuksen tulkinnan syvyyden suhteen, on niillä kuitenkin sama päämäärä: tulkita ihmisten kokemuksia.

Ratsastusterapeutilla oleva hiljainen tieto on kokemusten perusteella kehittynyttä implisiittistä tietoa, joka osaltaan ohjaa ratsastusterapeutin työtä. Ratsastusterapeutin kokemukset yhdessä hiljaisen tiedon kanssa muodostavat eräänlaisen ammattitarinan, jota tulkitsen ja josta raportoin narratiivisen menetelmän keinoin. Narratiivisuus antaakin kolmannen näkökulman kokemusten tulkintaan, se myös mahdollistaa sijaiskokemusten saamisen ja niiden avulla oppimisen.

Edmund Husserl, puhtaan fenomenologian perustan pohjan luonut teoreetikko väitti, että ulkoista maailmaa ei ole mahdollista tutkia vain empiiristen havaintojen kokoelmana, vaan on tutkittavan sen rakentumista ihmisen tajunnassa. Ulkoinen maailma välittyy ihmiselle nimenomaan kokemuksena. (Perttula 1995, 7.) Tässä tutkimuksessa keskityn kokemuksen avulla välittyneen ulkoisen maailman tutkimiseen. Vaikka ulkoinen maailma onkin laaja käsite, rajaan sen tässä tutkimuksessa tarkoittamaan niitä hetkiä ja tilanteita, joissa ratsastusterapeutti tekee työtään ja saa siitä erilaisia kokemuksia. Koska kokemus on yksi tutkimukseni keskeisistä käsitteistä, on hyvä tutustua erilaisiin kokemuksesta tehtyihin määritelmiin.

Engeström (1998, 82) siteeraa tekstissään Deweytä (1910), joka on jo vuosisadan alussa määritellyt kokemuksen konservatiivisen luonteen seuraavanlaisesti: ”Henkinen pysähtyneisyys, laiskuus, perustelematon konservatismi ovat sen todennäköisempiä seuralaisia. Sen yleinen vaikutus henkiin asennoitumiseen on jopa vakavampi kuin sen tuottamat erityiset virhepäätelmät. Aina kun päätelmien teko nojautuu ensi sijassa aikaisemman kokemuksen havaitsemiin asiayhteyksiin, poikkeamat tavanomaisesta järjestyksestä sivuutetaan ja oikeaksi osoittautuneita päätelmiä liioitellaan”.

Deweyn (1910) mukaan kokemukseen sisältyy kaksi laadullisesti erilaista aspektia: ”Lyhyesti sanoen termin kokemus voidaan tulkita merkitsevän joko kokemusperäistä (empirical) tai kokeellista (experimental) suhtautumistapaa. Kokemus ei ole jäykkä ja suljettu ilmiö; se on elävä ja siksi kasvava. Kun sitä hallitsee menneisyys, tapa ja rutiini, se on usein vastakkainen järkevälle ja harkitulle. Mutta kokemus sisältä myös reflektion, joka vapauttaa meidät aistimuksen, maun ja perinteen rajoittavasta vaikutuksesta. Kokemus voi toivottaa tervetulleeksi ja sisällyttää itseensä kaiken, mitä kaikkein täsmällisin ja terävin ajattelu keksii. Itse asiassa kasvatuksen tehtäväksi voitaisiin määritellä juuri tällainen kokemuksen vapauttaminen ja laajentaminen” (Dewey 1910, 156, Engeströmin 1998, 82 mukaan.)

Craib (1998, 10) tarkoittaa kokemuksella laaja-alaista vaikutusta, jolla on sekä fyysisiä että psyykkisiä osatekijöitä. Nämä osatekijät voivat olla sekä tiedostettuja että tiedostamattomia. Kokemus liittyy läheisesti oppimiseen, sillä oppiminen mielletään kokemuksen työstämiseksi ja karttumiseksi (Engeström 1998, 75). Engeström (1998, 75) kuitenkin väittää, että kokemusta pidetään yleensä suhteellisen selvänä ilmiönä, joka ei vaadi suurempaa teoreettista erittelyä.

5.2 Kokemus fenomenologisesta ja hermeneuttisesta näkökulmasta

Aholan, Kuhlmanin ja Luotion (1999, 197) mukaan fenomenologia on filosofiassa käytetty nimitys deskriptiivisistä tutkimuksista, jotka koskevat erityisesti havaintojen sisältöä. Psykologiassa fenomenologialla tarkoitetaan menetelmää, joka pyrkii tutkimaan ilmiöitä introspektion avulla niiden puhtaassa muodossa. (Ahola ym. 1999, 197 – 198.)

Fenomenologian luonut teoreetikko Husserl tavoitteli fenomenologisella ohjelmallaan ”absoluuttista, kaikkien erityistieteiden perustana olevaa tietoa” (Juntunen 1986, Perttulan 1995, 6 mukaan). Husserlille totuuden ilmeinen perusta oli ihmisen välitön subjektiivinen kokemus. Husserl suuntasikin kiinnostuksensa maailman tutkimiseen juuri sellaisena, kun se ilmaantui inhimillisessä kokemuksessa. (Wagner 1983 & Weckowitz 1981, Perttulan 1995, 7 mukaan.)

Husserl väitti, että ulkoista maailmaa ei tule tutkia vain puhtaan empiristen faktojen kokoelmana, vaan ulkoista maailmaa on tutkittava sen rakentumisena ihmisen tajunnassa. Koska ulkoinen maailma välittyy ihmisille juuri kokemusten kautta, onkin fenomenologia kiinnostunut siitä, millä tavalla tietoisuus jäsentää ulkomaailmaa. (Perttula 1995, 7.)

Fenomenologinen psykologia on kiinnostunut niistä sisällöllisistä seikoista ja merkityksistä, jotka muodostavat yksilön kokemuksen. Turunen (1995, 117) toteaa fenomenologisella psykologialla tarkoitettavan psykisten ilmiöiden tutkimista niiden omassa ympäristössään eli sellaisina kuin ne välittömästi koetaan. Fenomenologinen filosofia puolestaan tutkii niitä rakenteellisia edellytyksiä, joita kokemuksen olemassaolo edellyttää. Turusen (1995, 115) mukaan pelkistäen sanottuna filosofinen fenomenologia tarkoittaa inhimillisen tajunnan rakenteiden tutkimista ja paljastamista, jossa ollaan erityisen kiinnostuneita tietävän toiminnan rajoista ja ehdoista. Fenomenologiassa yritetäänkin välttää teorisointia, jossa ”etäännytään välittömän kokemuksen tavoitettavissa olevista käsitteistä”. (Perttula 1995, 7 – 9.)

Turunen (1995, 115) korostaa, että ”fenomenologia ei ole mikään ehdottoman oma tutkimustapansa, vaan on oikeastaan mukana kaikissa tie-teissä”. Fenomenologia on ilmiöiden rakenteiden tutkimista ja paljastamista, jossa pyritään tunkeutumaan tutkittavan ilmiön pinnan läpi. Ilmiöillä ajatellaan olevan jonkinlainen omalakinen ja palautumaton (emergenttinen) olemassaolonsa, jota ei ehkä koskaan pystytä tavoittelemaan muuten kuin fenomenologisesti. (Turunen 1995, 114 – 115.)

Lyhyesti sanottuna fenomenologia on pääasiassa metodinen suuntaus, joka pyrkii ymmärtämään ja kuvaamaan ihmisten kokemuksia. Fenomenologinen tutkimus kohdistuu tietoisuuden esitietoisille tahoille. Tutkimuksen keskeisenä kohteena on ihmisen olemus. (Nummenmaa & Nummenmaa 1997, 68 – 69.)

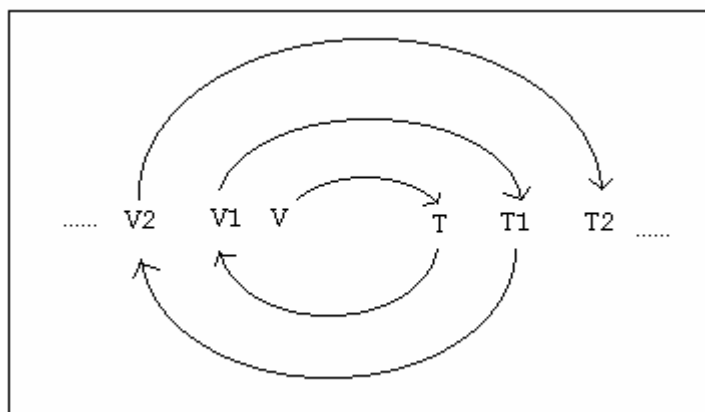
Aholan ym. (1999, 263) mukaan hermeneutiikalla tarkoitetaan teologiassa kehitetyn opin lisäksi filosofista suuntausta, joka tutkii käsitteitä ”historiallinen”, ”ymmärtäminen”, ”merkitys” sekä ”tulkinta”. Pelkistetysti sanottuna hermeneutiikassa kohdetta yritetään ymmärtää sen itsensä ehdoilla. Varsinkin ihmistä tutkittaessa on tämä ymmärtäminen luonnollista, sillä ihminen itse ymmärtää jollakin tavalla itseään, ympäristöään ja elämäänsä. (Turunen 1995, 100.)

Turusen (1995, 94) mukaan hermeneutiikkaan liittyy ajatus kohteen ymmärtämisestä paremmin kuin kohde itse. Hermeneutiikka voidaan jakaa kahteen syvyysasteeseen, jotka ovat peräkkäisiä. Silloin kun kohdetta pyritään ymmärtämään vain sen omin ehdoin ja koetetaan tavoittaa sen omaa käsitystä asiasta, puhutaan ”hermeneutiikka 1:stä”. Fenomenologiaa lähestyvistä ”hermeneutiikka 2:sta” puhutaan silloin, kun kohdetta pyritään ymmärtämään paremmin, laajemmasta tai syvemmästä näkökulmasta kuin kohde itse osaa ajatella. (Turunen 1995, 94.)

Toisin kuin fenomenologiassa, hermeneutiikassa koetut merkityssuhteet ovat väline, joiden avulla päästään merkitysten laajemman sosiaalisen kontekstin tulkintaan. Kun fenomenologia on kiinnostunut yksilöllisistä merkityksistä, on hermeneutiikan kiinnostus sosiaalisessa merkityksessä.

Molemmat tutkimusotteet pyrkivät kuitenkin tavoittamaan ihmisen kokemusta. (Perttula 1995, 54.)

Hermeneuttinen kehä liittyy kiinteästi hermeneuttiseen tiedonmuodostukseen. Tämän käsitteen tärkein merkitys on se, että tulkintaprosessissa ei ole havaittavissa yhtä absoluuttista alkua, koska ymmärtäminen perustuu aina jo ennalta ymmärrettyihin asioihin. Tulkintaprosessin edetessä esiymmärrys muuttuu ja tutkimuskohteesta saatu tieto syvenee. Tämä muuttunut ymmärrys vaikuttaa puolestaan uudelleen tulkintaan. (Siljander 1988, 117 - 118.) Kuvassa 4 esitetään hermeneuttisen kehän luonne.



Kuva 4. Hermeneuttinen kehä eli spiraali (Siljander 1988, 115).

Tässä hermeneuttisessa kehässä tulkinta lähtee liikkeelle tietystä esiymmärryksestä (V) mikä vaikuttaa esimerkiksi tekstin (T) ymmärtämiseen. Tekstiin perehtyminen muuttaa esiymmärrystämme (V1). Muuttunut esiymmärrys puolestaan vaikuttaa edelleen tekstin tulkintaan (T1) joka edelleen vaikuttaa taas ymmärtämiseen. Tulkintaprosessilla ei ole absoluuttista alku- eikä päättyneitä, joten hermeneuttinen kehä on sulkeutumaton. Tästä johtuen tulkinnat ja määritykset ovat aina jollakin tavalla väliaikaisia. (Siljander 1988, 115 – 117.)

Koskennurmi-Sivosen (1998, 77) mukaan tietämys toimii hermeneuttisen kehän tavoin ihmisen elämän eri aloilla. Alanen (1989, 158) toteaa, että ”ihmistä ei voi ymmärtää, ellei ymmärrä, millä tavalla kyseinen ih-

minen itse ymmärtää”. Hermeneuttinen tutkiminen onkin nimenomaan näkemyksen ja yksityiskohtien välistä dialektiikkaa. Yksityiskohtien voi ymmärtää vain näkemyksestä käsin, mutta se voi muuttaa näkemyksen, mikä omalta osaltaan taas voi aiheuttaa aiemmin tunnettujen yksityiskohtien uudelleen tulkinnan. Uusien yksityiskohtien esiin tulemisessa, niiden johdosta vanhojen näkemysten muuntuessa ja vanhojen tietojen uudelleen tulkitsemisessä on kyse hermeneuttisesta kehästä. (Turunen 1995, 97.)

Hermeneuttisen kehän mukaisesti ymmärtäminen merkitsee ymmärtämistä (Alanen 1989, 155). Dickinson (1981, 92) kuvailee hermeneuttista kehää kokonaisuuden ja osien suhteiden ymmärtämiseksi: jotta voisimme ymmärtää kokonaisuutta, tulee meidän ymmärtää osia, kun taas osien ymmärtäminen puolestaan vaatii ymmärrystä kokonaisuudesta.

Fenomenologia sekä hermeneutiikka antavat perustan tutkimusprosessilleni, joka keskittyy ratsastusterapetuin kokemusten tulkintaan. Tutkimuksessani pyrin molempien näkökulmien puitteissa kuvaamaan ratsastusterapeutin kokemuksia juuri sellaisena kuin hän ne kokee. Pelkkä kokemusten analysointi ja tulkinta eivät kuitenkaan riitä. Tärkeä osa tätä tutkimusta on hiljaisen tiedon käsite; sen ymmärtäminen ja sen välittymistapojen tunteminen tukee kokemusten tulkintaa sekä niiden ymmärtämistä.

5.3 Hiljainen tieto

Filosofi Michael Polanyin (1966) mukaan ihmiset tietävät enemmän kuin osaavat kertoa. Osaamme tehdä asioita, mutta emme välttämättä osaa kertoa, millä tavalla ne teimme. Käsitteellä ”tacit” (=äänetön, sanaton) ei Polanyin mukaan kuitenkaan tarkoiteta sitä, että emme osaisi sanoa ilmaista asioita sanoin, vaan ennemmin sitä, että asioiden selittäminen tuntuu vaikealta ja tarpeettomalta. Tätä tietoa voidaan kutsua hiljaiseksi tiedoksi. (Koskennurmi-Sivonen 1998, 76 – 77.) Koskennurmi-Sivonen siteeraa Dormeria (1994),

jonka mukaan hiljainen tieto on ”johonkin sisältyvää, ilman suoraa ilmausta sekä äänetöntä”.

von Krogh, Ichijo ja Nonaka (2000, 6) kirjottavat myös hiljaisesta tiedosta (tacit knowledge). Heidän mukaansa hiljainen tieto on sidoksissa tunteisiin, taitoihin, yksilöllisiin aistimuksiin, fyysisiin kokemuksiin, peukalotuntumaan sekä intuitioon. Sitä on hyvin vaikea kuvailla muille. Hiljaista tietoa ei löydy kirjoitettuna ohjekirjoista eikä se avaudu helposti vastaalkajille. (von Krogh ym. 2000, 6 – 7.)

Tirosh (1994, ix) puolestaan jakaa tiedon eksplisiittiseen (explicit knowledge) ja implisiittiseen (implicit knowledge) tietoon. Eksplisiittisellä tiedolla Tirosh tarkoittaa tietoa, joka on yleisesti jaettua ja sen luokse on helppo päästä. Implisiittisellä tiedolla puolestaan tarkoitetaan yksilön mielessä olevaa tietoa, josta hän ei kuitenkaan ole tietoinen. Nämä molemmat tiedon muodot ovat Tiroshin mukaan erittäin tärkeitä keksimisessä, ymmärtämisessä, ajattelussa, puhumisessa ja oppimisessa. (Tirosh 1994, ix.)

Gibbonsin ym. (1994, 24) mukaan hiljainen tieto on tietoa, jota ei ole saatavilla tekstimuodossa, vaan se välittyy sosiaalisissa konteksteissa. Hiljainen tieto opitaan työssä, kokemuksen ja harjoituksen kautta. Sen voidaan sanoa kuuluvan ihmisille, jotka työskentelevät tietyn muutosprosessin parissa tai se voi myös ilmetä erityisessä organisaatioprosessissa. Gibbons ym. (1994, 25) korostavat hiljaisen tiedon määrittämisen vaikeutta: esimerkiksi teknisessä tiedossa hiljainen komponentti (tacit component) voi olla laajempi kuin koodattu tieto, vaikkakin tietyissä yhteyksissä sen suhteellista merkittävyyttä voi olla vaikea määritellä.

Vaikka hiljaista tietoa onkin vaikea kuvailla, se ei tarkoita sitä, että sitä ei voida kuvailla lainkaan. Vähintään pieniä osia hiljaisesta tiedosta voidaan kuitenkin kuvailla ja siten saada se paremmin välittymään. Koskennurmi-Sivosen (1998, 77) mukaan Polanyi korostaa, että kun puhumme tietämyksestä, puhumme sekä teoreettisesta että käytännöllisestä tietämyksestä. (Koskennurmi-Sivonen 1998, 77.)

Ihmisen tietoisuus muuttuu usein todellisissa olosuhteissa, jossa hiljainen tieto sekä verbaalinen reflektio työskentelevät yhdessä. Tämän johdosta aiemmin hiljaista tietoa ollut voidaan myöhemmin ilmaista sanoin. Tästä seuraa tiedon muuttuminen ja kehittyminen muotoon, jota voidaan pitää yksilön henkilökohtaisena tietämyksenä. Henkilökohtainen tietämys on yhdistelmä perimätietoa ja subjektiivista tietoa. (Koskennurmi-Sivonen 1998, 77 – 78.)

Hiljainen tieto välittyy sosialisatiossa, jossa yhteisön jäsenet eivät pelkästään ala ymmärtää toistensa määritelmiä jaetuista tilanteista vaan alkavat olla myös samaa mieltä siitä, millainen käytös tietyissä tilanteissa on oikeutettua. Sosialisatiossa yksilöt ovat motivoituneita pitkittämään jäsenyyttään, samaistumaan toisiinsa sekä ottamaan aktiivisesti vastuuta yhteisön jäsenten hyvinvoinnista. (von Krogh ym. 2000, 83.)

Koska hiljainen tieto on sidoksissa tunteisiin, henkilökohtaiseen kokemukseen ja kehollisuuteen, ei sen välittäminen muille ole helppoa. Tiedon välittäminen vaatii fyysistä läheisyyttä. Hiljaista tietoa voidaan saada suoran havainnoinnin, suoran havainnoinnin ja kerronnan, matkimisen, kokeilemisen ja vertailemisen sekä yhteisen suorittamisen avulla. Hiljainen tieto välittyy useimmiten näiden prosessien yhdistelmässä. (von Krogh ym. 2000, 83.)

5.4 Narratiivisuus

Sana narratiivisuus on tullut englannin kielestä, jossa substantiivilla ”narrative” tarkoitetaan tarinaa ja verbillä ”narrate” kertomusta (Heikkinen 2002a, 185). Heikkisen (2002a, 184) mukaan narratiivisuuden suomenkielisenä synonyymina voidaan käyttää tarinallisuutta.

Narratiivisen tutkimuksen päätavoitteena on ihmiselämän kokemusten tulkinta. Narratiivinen lähestymistapa antaa tutkijalle mahdollisuuden päästä ”sisälle” tutkimusprosessiin ja kohdata tutkimukseen osallis-

tuvat henkilöt ihmisinä, jotka ovat sitoutuneet tulkitsemaan omaa maailmaansa. Haastateltavan sanat, haastattelukonteksti ja haastattelussa esiin tulevat asiat kertovat haastateltavan elämästä. Tätä elämää täytyy tulkita, tunnistaa, saattaa sopusointuun tai käsitteellistää niin että tästä kokemukseen perustuvasta aineistosta voidaan tehdä uudenlaisia tulkintoja. (Josselson & Lieblich 1995, ix.)

Narratiivisuus ei kuitenkaan ole varsinainen tutkimusmetodi, vaan muodostelma, joka koostuu kertomuksiin liittyvästä tutkimuksesta. Narratiivisuudelle tunnusomaista on kertomusten huomioiminen todellisuuden tuottajina ja välittäjinä. Narratiivisuuden käsitettä voidaan käyttää useammalla tavalla. Sillä voidaan viitata tietämisen tapaan ja tiedon luonteeseen, jolloin se voidaan liittää konstruktivistiseen tiedonkäsitykseen tai sitä voidaan käyttää kuvaamaan tutkimusaineiston luonnetta. Narratiivisuudella voidaan viitata myös aineiston analyysitapoihin ja se voidaan liittää myös narratiivien käytännölliseen merkitykseen esimerkiksi opetuslalla. (Heikkinen 2002a, 185 - 186.)

Heikkisen (2002a, 185) mukaan tutkimusten ja tarinoiden suhdetta voidaan tarkastella kahden näkökulman avulla. Toisen näkökulman mukaan tiede tutkii tarinoita kuitenkin samalla tuottaen niitä itse. Toisen näkökulman mukaan tutkimus käyttää kertomuksia materiaalinaan, mutta toisaalta tutkimus voidaan ymmärtää myös järkipärisen kertomuksen tuottamiseksi maailmasta. (Heikkinen 2002a, 185.) Tässä tutkimuksessa tutkitaan ratsastusterapeutin kertomusta mutta tuotetaan samalla uutta; kertomusten perusteella muodostetaan uusi järkipäinen tarina, joka kertoo ratsastusterapeutin ammatista ja ratsastusterapiasta.

Heikkisen (2002b, 104) mukaan narratiivisuutta voidaan käyttää sekä tutkimuksen lähestymistapana, että tiedonhankinnan menetelmänä ja raportointitapana. Tutkimuksessani narratiivisuus näyttöytyy jokaisessa Heikkisen (2002b, 104) mainitsemassa muodossa. Näen ratsastusterapeutin kokemukset ja hiljaisen tiedon eräänlaisena ammattitarinana, jolloin lähestymistapani tutkimuksen tekoon on narratiivinen. Aineistonhankintamene-

telmänä käytetty haastattelu sekä vuorovaikutteinen keskustelu tukevat narratiivisuuden käyttöä tiedonhankinnan menetelmänä. Tutkimukseni raportoinnissa on myös narratiivisia piirteitä: tutkimuksen tulokset voivat omana osanaan muodostaa kertomuksen siitä, mitä ja millaista ratsastusterapeutin työ sekä ratsastusterapia on.

Heikkinen (2002b, 103) perustelee tarinallisuuden käyttämistä ontologisilla ja tietoteoreettisilla oletuksillaan olemassaolon ja tietämisen tavasta. Ihmisen olemassaolon ja narratiivisuuden välillä on perustavanlaatuisen yhteys: ihminen on kertova ja kertomusten kautta maailmaansa tulkitseva olento, joka ymmärtää elämänsä tarinan muodossa ja rakentaa identiteettinsä kertomusten välityksellä. Tarinallisuuden prosessi toimiikin kahteen suuntaan: ihmiset luovat todellisuutta kertomalla elämäkertomuksiaan, mutta samalla he omaksuvat kertomuksia ympärillään olevasta sosiaalisesta tarinavarannosta. Identiteetin muuttuessa ihminen liittyy oman tarinansa tarinavarantoon, joka puolestaan tarjoaa hänelle uusia tarinoita. (Heikkinen 2002b, 103.)

Myös tutkimuksissa narratiivisuus toimii kahdensuuntaisesti: ”kertomukset ovat sekä tietämisen lähtökohta että lopputulos”. Tutkimusraportti alkaa viittauksilla aiempiin tutkimuksiin ja päättyy pohdintaan, jossa on uudesta näkökulmasta tutkimusaineiston avulla rakennettu tarina. Tämä tarina puolestaan liittyy uuteen tieteelliseen keskusteluun. (Heikkinen 2002a, 188.)

Myös Chase (1995, 2) toteaa narratiivisuuden olevan sosiaalinen prosessi ja sosiaalisen toiminnan muoto, joka antaa muodon kertojan ja kulttuurin väliselle suhteelle. Huomio tulisikin kiinnittää tarinankertojien merkityksenantoprosessiin ja siihen, millä tavalla kulttuurinen ympäristö on muokannut sitä. Narratiivisen analyysin pääpaino tulee olla tutkimuksessa, jossa yleisluontoisia sosiaalisia ilmiöitä tutkitaan erityisissä elämäntarinoissa esiintyvissä muodoissa. (Chase 1995, 2.)

Kolmannen näkökulman kokemuksen tulkintaan tässä tutkimuksessa antaa tarinallisuus, joka kiinnittää huomion ihmisten kokemuksiin

heidän elämäntarinoidensa kautta. Vaikka tässä työssä tutkimuksen kohteena onkin elämäntarinan sijaan ratsastusterapeutin eräänlainen työtarina, on tarinallisuuden näkökulman käyttö kokemusten tulkinnassa yhtä perusteltua kuin elämäntarinoiden suhteen. Tutkimukseni tekeminen alkoi aiempiin tutkimuksiin, kertomuksiin, tutustumalla ja päättyy uusien tutkimustulosten luomiseen, uuden tarinan tai kertomuksen kirjoittamiseen.

5.5 Kokemusten välittyminen ja niiden avulla oppiminen

Erkkilän ja Mäkelän (2002, 62) mukaan opettajankoulutuksessa tulisi huomioida työssä olevien opettajien kokemustieto, jotta opiskelijat pystyisivät syvällisemmin ymmärtämään opettajien arkityötä. Tarinallisuutta onkin käytetty opettajankoulutuksessa opettajaidentiteetin muodostumisen apuna. Tässä tutkimuksessa on kyse ammatti- tai työtarinasta. Käsittelen tutkimuksessani vain haastateltavani ammattia ja hänen kokemuksiaan siitä, en hänen koko elämäntarinaansa. Vaikka kyse ei olekaan elämäntarinasta, ajattelen kokemusten välittymisen ja niiden avulla oppimisen tapahtuvan samalla tavalla kuin esimerkiksi Estolan ja Mäkelän (2002, 144) artikkelissa, jossa käsitellään elämäntarinoiden soveltamista opettajankoulutuksessa.

Kokemusten välittyminen tapahtuu tarinoiden kautta, joiden kuuleminen on mahdollista esimerkiksi haastattelun aikana. Kuulemiaan tarinoita voi pohtia ja analysoida, sekä nostaa siitä esiin asioita, joita pitää tärkeinä. Tarinoiden kuuleminen ja tutkiminen ohjaa omakohtaiseen pohdintaan. Oppiminen tapahtuu niin omien kokemusten kuin tarinoiden kuulemisen välityksellä. (Estola & Mäkelä 2002, 140 – 142.) Myös Tynjälä (2000, 163) toteaa kertomusten sopivan opettamiseen erityisesti silloin, kun oppimisen kohteena on teema, josta oppijalla on omakohtaisia kokemuksia.

On kuitenkin epäilty, että tarinat saattavat jollakin tavalla estää muutoksia ja ylläpitää vanhentuneita käytänteitä. Estola & Mäkelä (2002, 144) toteavat, että kokeneiden, heidän esimerkissään opettajien, kertomukset

eivät opeta kaavamaisuutta vaan ennemminkin kertovat elämän monikerroksisuudesta ja rikkonaisuudesta. Tarinoiden piilevä voima piilee siinä, että kertomiensa positiivisten ja negatiivisten asioiden myötä ne haastavat kuulijain muutokseen. (Estola & Mäkelä 2002, 144.)

Tarinoihin liittyy paljon tunteita sekä moraalisuutta; kannanottoja hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Tarinoiden merkitys saattaa-kin piillä juuri siinä, että ne antavat kuulijalle mahdollisuuden sijaiskoke-
muksiin merkittävistä asioista ja tapahtumista. tarinat antavat kuulijalleen myös mahdollisuuden kohdata elämän ainutlaatuisuuden. (Estola & Mäkelä 2002, 145.)

Elämästä ei kuitenkaan ole olemassa vain yhtä ainoata totuutta; elämää voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Elämästä on olemassa totuus, joka kerrotaan muille ja ne tulkinnat joita muut kertomuksesta tekevät. Elämäkerrallinen lähestymistapa on elämänläheinen ja innostava. Se antaa mahdollisuuden kiinnittää teoria käytäntöön ja samalla edistää tutkimuksellisen ajattelun liittämistä esimerkiksi opettajuuteen. (Estola & Mäkelä 2002, 145.)

6 Ratsastusterapian merkitys

6.1 Mikä ratsastusterapiassa vaikuttaa?

Tämän tutkimuksen ammattitarina toi esille useita erisyvyisiä seikkoja ratsastusterapiasta sekä ratsastusterapeutin ammatista. Haastattelun aikana esiin nousi neljä selkeää teemaa ratsastusterapian alueelta. Tärkeimmiksi teemoiksi valitsin ratsastusterapiassa vaikuttavat tekijät sekä ihmisen ja hevosen välisen vuorovaikutuksen. Kolmantena aihealueena esiin nousi ratsastusterapian ja asiakkaiden yksilöllisyys, joka ilmeni niin suhtautumisessa hevoseen kuin terapian etenemisessä. Neljäntenä aihealueena ilmeni ihmisten vähäinen tietämys ratsastusterapiasta.

Ratsastusterapia on yksilöllistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista, ratsastusterapeutin ja hevosen yhdessä toteuttamaan kuntoutusta. Ratsastusterapian tavoitteet voivat olla joko kognitiivisia, emotionaalisia, fyysisiä, sosiaalisia, kasvatuksellisia tai käyttäytymiseen liittyviä. (Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003, Strides. Therapeutic Riding. 2003b.) Tutkimuksessani havaitsin, että ratsastusterapian vaikutukset ovat hyvin monitahoisia, ja niiden ilmenemiseen vaikuttaa hevosen, ratsastusterapeutin ja asiakkaan välinen vuorovaikutus.

Silloin kun terapeutin ja hevosen välinen yhteistyö toimii saumattomasti, toimii hevonen terapeuttina ja terapeutti vain tilanteiden ohjaajana. Parhaimmillaan hevonen onkin terapeutti, joka omilla eleillään ja käytöksillään hoitaa ratsastajaansa. Hevosen ja ratsastajan välille syntyvä syvä vuorovaikutussuhde voi auttaa avaamaan syvimmätkin mielen solmut. (Halonen 1992, 3; 1994, 13).

Siitä huolimatta, että hevonen on pääasiallinen terapeutti, ei ratsastusterapeutin osuutta terapiassa voi väheksyä. Vaikka Paula kertookin olevansa terapian aikana enimmäkseen sivummalla, antavansa asioiden tapahtua ja puuttuvansa hevosen ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen

tarvittaessa, niin hän kuitenkin painottaa terapeutin merkitystä terapian aikana, varsinkin luottamuksen kannalta. Hän kertoo kokemuksestaan, jossa terapeutin läsnäolon puuttuminen aiheutti asiakkaalle allergisen reaktion, jota ei aiemmin eikä myöhemminkään terapeutin läsnä ollessa ilmennyt: *mut muun muassa tääkin tyttö, se sai välittömästi allergiakohtauksen, aivan hirvittävän allergiareaktion ja ainoa puuttuva tekijä olin minä sieltä tallista.*

Paula kertoo jatkaneensa tytön terapiaa allergiakohtauksesta huolimatta, koska kohtausta ei ollut koskaan ilmennyt hänen läsnä ollessaan. Hän aloitti terapian varovasti, ensin tyttö keskittyi vain ratsastamiseen eikä käynyt lainkaan tallissa. Kerta kerralta tyttö sai hoitaa hevosta enemmän ja enemmän, eikä allergiakohtausta tullut.

P: Ei. Mut mä otin ekalla kerralla hänet maneesiin ja suoraan ratsastamaan mutta seuraavalla kerralla hän tuli sitten jo ratsastuksen jälkeen talliin niin kun purkamaan hevosta ja sen jälkeen kolmannella kerralla jo harjaamaan ja laittamaa sitä hevosta(- -)

J: Ja mitään ei ollu?

P: Ei mitään.

Ratsastusterapeutin tulee osata valita kullekin ratsastajalle juuri sopiva hevonen ja tarkkailla ratsastajan sekä hevosen reaktioita. Terapeutti tulkitsee asioita oman viitekehityksensä pohjalta ja ohjaa harjoituksia ja terapian kulua siihen suuntaan, joka parantaa ihmisen ja hevosen välistä vuorovaikutusta. (Halonen 1992, 3 - 4.)

Liikeimpulssit ja rytmikkyys muokkaavat ihmistä

Jo pelkästään hevosen luontaisella liikkumistavalla on terapeutista merkitystä: hevosen nelitahtinen käynti ja siitä johtuva selän kolmiulotteinen liike välittyvät ratsastajaan keinuvana liikkeenä. Nämä liikeimpulssit ovat symmetrisiä, moniulotteisia ja rytmisiä. Minuutin aikana pysty- ja vaakasuoraan kulkevia liikeimpulsseja välittyy noin 100, ja ne muistuttavat ihmiset käve-

lyä. Hevosen liike vaikuttaa ihmiseen liikeaisti-, tunto- ja tasapainojärjestelmien kautta. Näitä kanavia pitkin saadut aistimukset parantavat tietoisuutta omasta kehostamme. Tämä tietoisuus vaikuttaa taitavuuden ja liikkeiden suunnittelun kehittymiseen. (Lammi 1985, 11; Rommel 1987, 6; Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003.)

Haastattelussa Paula totesi hevosen liikkeiden rytmillisyyden tekevän ratsastusterapiasta myös hyvin musikaalisen tapahtuman, joka mahdollistaa musiikin käytön terapian apuna. Paula kertoo lasten usein laulavan itse terapian aikana, esimerkiksi lännenohjelmien tunnusmusiikkia. Paula uskoo ratsastusterapian ja musiikkiterapian voivan antaa toisilleen paljon: *mut että siin vois todella pitkälle päästä siis musiikkiterapeutin kanssa.*

Myös hevosen ruumiinlämpö vaikuttaa. Se on noin 1,5 astetta ihmisen normaalia ruumiinlämpöä korkeampi. Kun hevosen ruumiinlämmön vaikutus yhdistetään liikkeeseen ja siitä tuleviin liikeimpulsseihin, saadaan aikaan terapeuttinen vaikutus, jota on mahdotonta jäljitellä mekaanisesti. (Purjesalo 1991, 73; Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003.)

Suomen kuntoutusliitto toteutti vuonna 2000 projektin ”Yli vuorten harpataan, poikki merien kahlataan” –ratsastusterapiastako apua masennukseen? Tämän projektin loppuraportissa todettiin hevosen lämmön ja rauhasan liikkeen tuntemisen oman kehon kautta saattavaa antaa ratsastajalle mahdollisuuden päästä kosketukseen hyvinkin varhaisten hyväksytyksi ja hoivatuksi tulemisen kokemusten kanssa (”Yli vuorien harpataan, poikki merten kahlataan” –ratsastusterapiastako apua masennukseen? 2000). Haastattelussa Paula kertoi tämän terapeuttisen vaikutuksen antavan ihmiselle kokemuksen muun muassa kävelemisestä ja siitä, miltä tuntuu olla jälleen kannettavana ja sylissä:

Mutta just tässä näin siis monille, mihin ikään se korreloi, kun kannetaan sylissä, että onks se puol vuotta, ja sit jos ne makaa siinä hevosen selässä ja istuma-asennossa, niin siihen lapsuuteen, jos sä meet sinne niin sehän on se, että sua kannetaan.

Edellä mainitsemani projektin loppuraportissa eräs projektiin osallistunut potilas kertoo tunteistaan näin: ”Ratsastus on ollut hyvä terapian tukiväline. Ratsastaessa on tunne, kuin että pääsisi syliin ja hevosen käynti on keinuva, lohduttavaa”. (”Yli vuorien harpataan, poikki merten kahlataan” – ratsastusterapiastako apua masennukseen? 2000.)

Hevosen tuottamat rytmiset liikeimpulssit sekä hevosen ihmisen ruumiinlämpöä korkeampi ruumiinlämpö tuottavat yhdessä vaikutuksen, jota ei voida jäljitellä mekaanisesti. On oletettava, että ratsastusterapian vaikutukset perustuvatkin hevoseen, joka omalla fyysisellä ja henkisellä olemuksellaan mahdollistaa ihmisen ja hevosen välisen terapeuttisen vuorovaikutuksen.

Hevosen terapeuttinen merkitys

Vaikka hevosen terapeuttinen merkitys onkin monitahoinen, liikeimpulssit vaikuttavat kuitenkin vain selässä olevaan ratsastajaan. Paula toteaa haastattelussa hevosen lämmön ja liikeimpulssien olevan ratsastusterapian tärkeitä tekijöitä, mutta painottaa kuitenkin enemmän hevosen itsensä terapeuttista merkitystä. Hänen mukaansa kaikki ratsastusterapiassa käyvät eivät ratsasta, osa asiakkaista hoitaa hevosta ja tekee tallitöitä ja silti he voivat saada samanlaisen terapeuttisen kokemuksen kuin hevosen selässä oleva asiakas.

Myös Halonen (1992, 3) painottaa hevosen itsensä osuutta terapiassa. Hevonen reagoi ratsastajan tunnetiloihin suoralla ja vilpittömällä tavalla; se ei ole vain opetetulla tavalla liikkuva olio vaan viisas eläin, joka ymmärtää ratsastajaansa ja hoitajaansa. Hevonen reagoi erilaisiin tilanteisiin sille ominaisella tavalla: kaulalihakset rentoutuvat taputtavan käden alla tai korvat menevät luimuun ja häntä viuhahtaa, jos esimerkiksi hevosta hoitavan harjausote ei miellytä. (Halonen 1992, 3 – 4.)

Paula toteaa eläimissä olevan tietynlaisen parantavan elementin, joka on erilainen eläimestä riippuen. Paulan mukaan koirien parantava ele-

mentti on ilo ja leikkisyys, kissoilla jonkinlainen pehmeys ja rauhallisuus. Hevosen parantava elementti on erilainen kuin kissoilla tai koirilla, mutta Paulan on vaikea kuvailla sitä sanoin: *mut hevosesä se on niin kun taas joku vähän erilainen, mutta siinä on ite niin sisällä, et sä et enää niin kun sitä, mut kyl se rauhoittava on.* Paulan mukaan hevosen parantava elementti on sen ihmistä rauhoittava vaikutus, jota on kuitenkin vaikea tarkemmin eritellä.

Hevosen osuutta ratsastusterapian toteutumisessa ei siis voi vähätellä. Hevonen yhteistyöhaluisena ja sosiaalisena olentona toimii terapeutina, johon on helppo ottaa kontakti (Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003). Myös Paula korostaa hevosen roolin tärkeyttä. Hänen mukaansa hevonen itsessään on jollakin tavalla rauhoittava asia, johon on erittäin helppo ottaa kontakti. Kontaktinotossa hevosen silmillä on hyvin tärkeä merkitys. Paula kertookin miettineensä tätä hevosen silmien osuutta kontaktinotossa:

...ja sitten mä oon miettiny aika paljon sitä, sitä katsekontaktia et miten ne hevosen silmät on niin kun samalla tasolla, tää menee nyt vähän syvällisemmäks, kun ihmisten silmät. Mut siin on joku semmonen jännä niin kun semmonen...se on joku tietty kontakti, se on jo nyt hienosyisempää, et se menee henkiselä tasolla tai jossain tuolla...

Paula uskoo hevosen ja ihmisen välisen kontaktin olevan jotakin syvempää, jota ei voi sanoin selvittää. Hevosen silmät ovat tummat ja isot, katse on syvä. Hevonen pystyy laskemaan päänsä pyörätuolissakin istuvan ihmisen tasolle ja katsomaan häntä suoraan silmiin ja ottamaan kontaktin, joka voidaan käsittää ihmisen ja hevosen henkiseksi yhteydeksi.

Hevonen saa ihmisessä aikaan erilaisia ja monipuolisia kuulo-, näkö-, tunto- ja hajuaistikokemuksia. Nämä aistiärsykkeet syntyvät erilaisissa tilanteissa: ratsastaessa, hevosta hoitaessa, silittäessä ja ruokkiessa sekä tallitöitä tehdessä. (Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003; Kokkala, Kulola & Pohjalainen 2000, 6.) Aistiärsykkeiden lisäksi Paula mainitsee asioita, jotka mahdollistavat hevosen terapeutin vaikutuksen. Hevosen selässä ratsastaja tutustuu maailmaan uudenslaisesta perspektiivistä; aina pyörätuolissa ollut

ihminen saa kokemuksen jossa hän nousee muiden ihmisten *yläpuolelle*. Tärkeää on myös näkökulma hoitamiseen ja hoidettavana olemiseen. Usein vammaisen henkilö on itse hoidettavana ja autettavana, mutta ratsastusterapiassa hän toimii aktiivisena henkilönä joka pystyy hoitamaan hevosta. Asiakas saa kokemuksen siitä, että: *minäkin pystyn johonkin*. Tässä kokemuksesta on Paulan mukaan *hirveen iso määrä* terapeutista vaikutusta.

Paulan mukaan myös estetiikalla on parantava vaikutus. Ratsastusterapiassa estetiikka ilmenee hevosen kauneutena ja siinä, että hevonen kaunistuu koko ajan kun sitä hoidetaan. Estetiikka näkyy myös asiakkaassa, sillä terapian aikana asiakkaan vamma tuntuu *häviävän* hetkellisesti. Paulan kokemuksen mukaan kehitysvammaiset tuntevat terapiassa itsensä kauniiksi, koska vamman merkitys pienenee:

Sähän voit liikkua tosi vaikeasti ja näin mut kun sä oot siellä hevosen selässä niin nopeesti kun kattois niin sä et tiedäkään , että siellä on vammaisen siellä selässä. Et myös se, että sä kau...sä eheydyt siinä ja ne kokee kyl kehitysvammaiset ja noin niin ne kokee kyllä itsensä kauniiksi koska se vamma häviää.

Yksi erittäin tärkeä ratsastusterapian vaikutuksista Paulan mukaan on se, että terapiassa asiakas saa ja voi kommunikoida ja olla yhteistyössä elävän olennon kanssa, joka *ei ole samaa lajia kuin sä olet*. Ratsastusterapia on myös nonverbaalia terapiaa, sillä *ethän sä aina halua puhua*. Nonverbaalisuus kehittääkin kohtaamaan erilaisia haastavia vuorovaikutustilanteita (Paulin 2003, 57). Kommunikointi hevosen kanssa tapahtuu monilla tasoilla, esimerkiksi kosketuksen, katseiden, äänien ja asentojen avulla.

Paula sanookin hevosten olevan parantajia, jotka antavat osan omasta elinvoimastaan ja energiastaan ihmiselle. Hevoset eivät ole *tavallisia* hevosia, ne ovat parantajia. Terapiatunnin jälkeen hevoset ovat väsyneitä ja tahtovat vain levätä. Siitä Paulan mukaan huomaa hyvin sen, että hevoset paneutuvat täysillä terapian tekemiseen ja antavat omasta elinvoimastaan ihmiselle.

Hevonen on eläin, joka oikein treenattuna kestää valtavaa fyysistä rasitusta. Ratsastusterapiassa hevonen liikkuu pääasiassa käyntiä tai on paikallaan, joten ratsastusterapioiden fyysinen rasitus hevoselle ei ole kovinkaan suuri. Sen sijaan rasitus kohdistuu hevosen henkiseen puoleen. Henkinen rasitus saattaa olla hevoselle niin kova, että se tarvitsee kunnon levon terapian jälkeen:

...mä palaan tähän että ne on parantajia, ja yks lapsi oli mulla niin vaikea, hän oli kyllä autistityttö, mutta että se oli hevosen kanssa, me tehtiin kaks tuntia töitä, sit oli ehkä tunti ratsastusta ja toinen tunti hoitoa (- -) se hevonen meni välittömästi makuulle kahdeltatoista kun me lopetettiin se ratsastus ja se nukku koko päivän ja illan. Se ei noussu, se makas koko sen päivän. Siin oli nyt myös kaks asiaa: siin oli se keskittyminen, hevosen ja muun, mut mä sanon, että se hevonen antaa niin paljon omasta voimasta ja sen näkee kotonakin...Mun ei tarvi kun yks terapia tehdä, niin Ulla [Paulan terapiahevon] nukkuu koko päivän, se makaa karsinassa koko loppupäivän. Siis nää antaa omasta elinvoimasta...

Hevonen omana itsenään antaa asiakkaalle mahdollisuuden vuorovaikutukseen, jossa hevonen kommunikoi asiakkaan kanssa oman käyttäytymisensä avulla. Tutkimuksessa selvisi, että niin hevosen fyysinen kuin henkinenkin olemus sekä hevosen käyttäytyminen vaikuttavat asiakkaaseen monin tavoin mahdollistaen terapeuttisen kokemuksen. Terapiahevoset ovat parantajia, jotka auttavat ihmisiä omalla olemuksellaan; ne antavat osan omasta elinvoimastaan ihmiselle.

Hevonen on terapeutti jo syntyessään

Holzrichter (1987, 73) painottaa sitä, että terapiahevosiksi ei sovellu mikä tahansa vanha ratsuhevonen tai vikellyshevonen. Parhaat edellytykset luodaankin juuri silloin kun jo nuorta hevosta aletaan ratsukoulutuksen ohella totuttaa ja opettaa terapiatehtäviin. Terapiahevosilta vaaditaan paljon, eikä

kuka tahansa hevonen pysty siihen. Vaikka terapiahevoset koulutetaankin työhönsä, ei kaikilla hevosilla ole terapiatyöhön vaadittavia ominaisuuksia. Paula totesikin haastattelussa, että: *et kyl ne syntyy terapiahevosiksi*. Myös Pääkkösen (1997, 31) artikkelissa haastateltu ratsastusterapeutti painottaa sitä, että terapiahevoseksi ei sovi millainen hevonen tahansa.

Tärkein ominaisuus mikä terapiahevoselta Paulan mukaan vaaditaan ja mikä tekee hevosesta terapiahevosena, on sen kontaktinottokyky ja kiinnostuneisuus ihmisestä. Paulan kertoo hevosten olevan jo tarhan portilla vastassa vieraita ihmisiä, ne tulevat heti ihmisen luokse ja tutustuvat tähän hajuaistinsa avulla. Paula korostaa sitä, että jos hevonen ei ole kiinnostunut ihmisestä, niin hevosesta puuttuu tietty terapiahevoseksi tekevä ja terapiassa vaikuttava ulottuvuus:

...jos ne ei oo kiinnostuneita ihmisistä niin...siin on tietty ulottuvuus puuttuu niistä, tietty herkkyys siitä hevosesta puuttuu. Ne voi olla, vaikka ne ei oo kiinnostuneita ihmisestä niin ne voi olla ookoo, mutta ne ei oo hyviä terapiahevosia.

Ihmisen ja hevosen välinen luottamus perustuu siihen, että hevonen tunnustaa ihmisen arvoasteikossa itseään korkeammalle. Itseään korkeammalle hevonen voi asettaa henkilön, joka kommunikoi hevosen kanssa järkensä eikä väkivallan avulla. Kun hevonen antaa ihmiselle itseään korkeamman aseman, se tietää, että ihminen suojelee sitä ja siksi se luottaa ihmiseen täydellisesti jokaisessa tilanteessa. Ratsastusterapia perustuu tälle ihmisen ja hevosen väliselle luottamukselle. (Holzrichter 1987, 68, 73.)

Luottamuksen ja kontaktinottokyvyn lisäksi hyvän terapiahevosena ominaisuuksia ovat hyvä, pitkä käynti ja vahva selän liike. Paula korostaa myös hevosen tottelevaisuutta ja liikkeiden puhtautta. Terapiahevosena on myös siedettävä erilaisia ärsykejä ja oltava todella kärsivällinen. Holzrichter (1987, 72) korostaa terapiahevosena ominaisuuksissa hevosen pelottomuutta, luotettavuutta ja ihmisystävällisyyttä.

Hevoset eivät siis vain tule hyväksi terapiahevosiksi, ne syntyvät sellaisiksi. Vaikka kaikki hevoset ovatkin hyviä hevosia, niin kaikilla ei kuitenkaan ole sitä tiettyä kontaktinottokykyä ja terapiahevosen olemusta. Ammattitaitoinen ratsastusterapeutti, kuten Paula, tuntee hevoset ja erottaa terapiahevosiksi sopivat hevoset muiden joukosta.

6.2 Miten ratsastusterapia vaikuttaa?

Ratsastusterapia on kuntoutusta, jota toteuttavat ratsastusterapeutti ja hevonen yhdessä. Sen tavoitteena on vaikuttaa ihmisen kognitiiviseen, emotionaaliseen, fyysiseen tai sosiaaliseen puoleen. Ratsastusterapian tavoitteet voivat olla myös kasvatuksellisia ja liittyä käyttäytymiseen. (Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003, Strides. Therapeutic Riding. 2003b.)

Ratsastusterapiasta saatavat vaikutukset ja sen tavoitteet ovat monipuolisia ja moninaisia. Ei ole tarkoituksenmukaista luetella kaikkia ratsastusterapian vaikutuksia, vaan nostaa niistä esille merkityksellisimmät. Kuntoutus ja terapia ovat kuitenkin aina yksilöllistä toimintaa, jotka perustuvat jokaisen yksilöllisiin tavoitteisiin.

Paula ajattelee ihmistä kokonaisuutena, joka koostuu neljästä osasta. Hän ajattelee ihmisellä olevan fyysisen, emotionaalisen, mentaalisen ja jonkinlaisen henkisen alueen. Ratsastusterapian hän sanoo vaikuttavan näistä alueista jokaiseen: *jos nyt ajatellaan, että ihminen on kokonaisuus, joka koostuu neljästä osasta tai näin, niin kyllä ne kaikki siinä tulee ravituksi tai eheytyy.* Myös Törmälehto (1993, 60) korostaa ratsastusterapian kokonaisvaltaisuutta, jossa ihminen voidaan huomioida sosiaalisena, psyykkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena.

Rauhalan (1982, 25) mukaan holistinen ihmiskäsitys koostuu kolmesta osasta, joita ovat tajunnallisuus (psyykkis-henkinen olemassaolo), kehollisuus (olemassaolo orgaanisena tapahtumisena) sekä situationaalisuus (olemassaolo suhteina todellisuuteen). Paulan ihmiskäsitys on hyvin lähellä

Rauhalan holistista ihmiskäsitystä; tulkitsen fyysisen osan vastaavan kehollisuutta ja mentaalisen sekä henkisen alueen tajunnallisuutta. Paulan määrittelemä emotionaalinen alue voi vastata Rauhalan käsitystä situationaalisuudesta, sillä ihminen suhtautuu todellisuuteen myös tunteidensa välityksellä.

Vaikutukset fyysisiin ongelmiin

Ratsastusterapia kehittää ihmisen fyysisiä puolia ja sen vaikutukset ihmisen fysiikkaan ovat moninaiset. Se kehittää kaikkia motoriikan osa-alueita monipuolisesti. Hevosen hoitaminen ja tallissa työskentely kehittävät hieno- ja karkeamotoriikkaa ja maastossa ratsastaminen kestävyyttä. Havaintomotoriikka kehittyy silmä-käsikoordinaation, kehonhallinnan ja spatiaalisen hahmottamisen kehittämisen avulla. (Halonen 1994, 13; Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003.)

Ratsastusistunta harjoittaa pään ja vartalon hallintaa sekä tasapainoa. Liikkuvan hevosen liikkeet mobilisoivat niin ratsastajan lonkkia, lantiota kuin selkärankaakin. Hevosen tasainen ja rytmikäs käynti vähentää spastisuutta ja kohottaa vartalon jänteveyttä. Hevosen selässä oleva saa sensomotorisen kokemuksen kävelystä; siksi ratsastusterapian avulla harjoitetaan myös kävelyä. Samalla ratsastajan fyysinen kunto kasvaa, mikä puolestaan lisää omatoimisuutta. (Halonen 1994, 13; Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003.)

Ratsastusterapian avulla voidaan normalisoida ihmisen lihas-tonusta, joka puolestaan vaikuttaa alaraajojen jäykkyyden vähenemiseen. Ratsastusterapialla voidaan ehkäistä epänormaalien liikemallien syntymistä ja jäykkyyttä sekä kehittää erilaisia perusliikemalleja, kuten oikaisu- ja tasapainoreaktioita sekä symmetriaa. (Halonen 1994, 13.) Hevosesta välittyvät rytmiset liikeimpulssit sekä lämpö muodostavat yhdessä terapeutin vaikutuksen, joiden siirtyminen ihmiseen mahdollistuu Paulan mukaan sillä, että ratsastaja istuu hevosen selässä oikeassa istuma-asennossa:

...se, että sä istut oikeassa istuma-asennossa hevosen selässä on tarpeeks, sun ei tarvi tehdä mitään harjotusta, siis sun selkä on suorana, sulla on lantio auki ja rotaatio tulee lantioon ja kaikki tästä näin niin se riittää, se riittää.

Paula kertoo fysioterapeuttien usein suosittlevankin ratsastusterapiaa, sillä tiettyihin fyysisiin ongelmiin ei voida vaikuttaa millään muulla kuin ratsastusterapialla:

...sulla on täällä lantion alueella jotakin, ne voi olla siis selkäydinperäisiä ja ties mitä ikinä ja sanotaan, että sulla on esimerkiksi rakon ja suolen hallinnassa ongelmia, niin vaikka sä kuinka oot pallolla tai mitä fysioterapiassa niin siihen alueeseen ei voida vaikuttaa. Ja nyt jos sulla on ummetusta niin ilman muuta sulla on spastisiteettia, eli muikin liikkuminen on vaikeaa...Mut et se on esimerkiksi se, et sen ne [fysioterapeutit] tietää...

Ratsastusterapian avulla voidaan vaikuttaa myös hengitykseen ja puheeseen; hyvä istunta ja hevosen rytmiset liikkeet edistävät ja tehostavat hengitystä. Ratsastuksen kautta tapahtuva lihastonuksen normalisoituminen vaikuttaa suun motoriikkaan ja sitä kautta puheen sujuvuuteen. (Halonen 1994, 13; Paulin 2003, 57; Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003.) Haastattelussa Paula kritisoikin lääkäreiden toimintatapaa, jossa esimerkiksi monivammaisen lapsen hengitysongelmana oleva limaisuus tyydytään hoitamaan pelkästään mekaanisen imun avulla. Paula kuitenkin muistuttaa ratsastusterapian vaikuttavan myös hengitykseen: *kun on limasuutta ja näin, niin ne sanoo vaan, että se otetaan imulla, koska ykshän on että sun hengitys normalisoituu ja sun puhe normalisoituu myöskin. Ratsastusterapia olisi Paulan mukaan monipuolinen ja miellyttävä vaihtoehto ongelman korjaamiseen:*

Kaiken kaikkiaan ratsastusterapiasta saadut fyysiset vaikutukset ovat hyvin moninaisia. Samalla kun spastisiteetti ja jäykkyys vähenevät niin motoriikka, tasapaino kuin vartalon hallintakin kehittyvät. Ratsastusterapia vaikuttaa edullisesti myös hengitykseen ja suun motoriikkaan, joka puoles-

taan vaikuttaa positiivisesti puheen sujuvuuteen. Sen avulla voidaan vaikuttaa myös esimerkiksi lantion alueen ongelmiin, esimerkiksi suolen ja rakon hallintaan, johon muiden terapiamuotojen avulla ei voida vaikuttaa.

Vaikutukset psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin

Fyysisten vaikutusten lisäksi ratsastusterapia vaikuttaa hyvin monitahoisesti niin ihmisen psyykkisiin kuin sosiaalisiin ongelmiin. Vuorovaikutus hevosien kanssa kehittää kommunikaatiokykyä, kun taas onnistumisen kokemukset vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon. Terapia on hyvin kokonaisvaltaista toimintaa, jonka avulla voidaan vaikuttaa häiriintyneen sosialisatio prosessin korjaantumiseen ja sitä kautta erilaisten oppimisprosessien käynnistämiseen.

Ringbeck (1987, 33) määrittelee ratsastusterapian pedagogis-psykologiseksi interventiomuodoksi, jonka avulla positiiviset käyttäytymismuutokset siirtyvät hevosien kautta lapseen. Ratsastusterapiassa liike johtaa tunteisiin, sillä terapia vaikuttaa kehon kautta mieleen, ja päinvastoin. Myös talliympäristö antaa mahdollisuuden ja luonnollisen väylän monipuoliseen osallistumiseen. (Matela 1996, 26.)

Suomen ratsastusterapeutit ry:n (2003) mukaan ratsastusterapialla voidaan vaikuttaa positiivisesti psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Ratsastusterapian vuorovaikutuksellisuus korostuu toiminnassa hevosien kanssa, mikä puolestaan kehittää rehellistä ja aitoa kommunikaatiokykyä sekä tunne-elämää. Vuorovaikutuksellisuudesta on eniten apua esimerkiksi psykososiaalisista vaikeuksista kärsiville nuorille. (Matela 1996, 26; Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003.)

Kokkalan ym. (2000, 6) mukaan ratsastusterapian avulla voidaan vaikuttaa aktiviteetin lisääntymiseen, rohkeuden ja kestävyuden kehittämiseen sekä itsehillinnän ja keskittymiskyvyn lisäämiseen. Terapia antaa mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan vaikuttavat positiivi-

sesti itsetuntoon ja itseluottamukseen. (Kokkala ym. 2000, 6.) Myös Gattyn (2003, 2) tutkimuksessa ratsastusterapiaan osallistuneiden lasten ja aikuisten itsetunto ja itseluottamus paranivat merkittävästi.

Itsetunnon kohottaminen ratsastusterapian avulla voi olla kyseessä esimerkiksi siinä tapauksessa, kun mietitään CP-vammaisen lapsen koulumuotoa. Paula kertoo kokemuksestaan, jossa lapsi on käynyt terapiassa esikouluajan ja edistynyt niin hyvin, että hän on voinut aloittaa ensimmäisen luokan normaalissa koulussa. Usein ratsastusterapiaa jatketaan vielä ensimmäisen syksyn ajan: *se on niin kun tavallaan tavoitteena, itsetunnon kohottaminen niin, että lapsi voi mennä kouluun, niin sitten kun se on mennä sinne kouluun ja mä saatan sen ekan luokan tehdä vielä niin kun joulukuun saakka, et se kantaa vähän näin.*

Ratsastusterapia antaa asiakkaalle mahdollisuuden iloita. (Kokkala ym. 2000, 6.) Myös Paula korostaa ilon ja iloisuuden kokemisen mahdollisuutta ratsastusterapiassa. Hän kertoo pitävänsä ilon kokemista yhtenä tärkeänä terapian tavoitteena: *tähtään siihen, että se on niin kuin ilo, et sulla on mahdollisuus kokea iloa, koska kyl se on niin että minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa ja se on niin kun sen tavoite oikeestaan!*

Ratsastusterapia onkin toiminnallinen terapia, jossa ihminen on kokonaisvaltaisesti mukana. Ihmisen keho, tunteet ja ajatukset ovat mukana vuorovaikutuksessa, joka syntyy ihmisen ja hevosen välille tallityöskentelyn ja ratsastuksen ohessa. Parhaimmillaan tämä vuorovaikutus antaa asiakkaalle sellaisen turvallisuuden, uskaltamisen ja tarpeellisuuden tunteet, jotka ovat vuosien aikana voineet jäädä tyydyttämättä. (Pääkkönen 1997, 31; Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003.)

Usein ratsastusterapian vaikutukset yksilön käyttäytymiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin voivat olla hätkähdyttäviä (Pääkkönen 1997, 31). Paulaa harmittaakin se, että ratsastusterapiaan suhtautuminen on vielä nihkeätä ja useasti sitä tarjotaan psykiatristen lasten viimeisenä hoitomuotona, koska mikään muu terapia ei ole tuottanut toivottavaa tulosta. Paula kertoo tapauksesta, jossa lääkärin lähete poikkesi muista tavallisista lähetteistä. Lääkäri suositteli ratsastusterapiaa ensisijaiseksi terapiaksi 10-vuotiaalle

psykkisesti sairaalle pojalle, koska psykoterapiasta, joka on keskusteluterapia, ei olisi näin nuorelle lapselle vielä mitään hyötyä. Lääkäri tiesi ratsastusterapian positiivisesta vaikutuksista ja halusi lapsen saavan terapiaa, joka helpottaa häntä käsittelemään omia tunteitaan:

Siis pystyis käsittelemään tunteita nyt koska psykoterapiaa ei ole syytä aloittaa vielä, mutta ehdottomasti täytyy aloittaa siis vähän myöhemmin ja ymmärs niinkun todella hyvin sen ja ainoa terapia jota hän suositteli siinä oli niinkun ratsastusterapia.

Paulan asiakkaista suuri osa on psyykkisesti sairaita lapsia ja nuoria, joilla on ongelmia esimerkiksi käyttäytymisessä ja itsehillinnässä. Vaikka aggressiivisuus onkin Paulan mukaan este ratsastusterapian toteuttamiselle, hän on havainnut aggressioiden jäävän *kotiin*, niitä ei esiinny Paulan kokemuksen mukaan lainkaan terapian aikana:

...mul ei oo ikinä ollu yhtään aggressiivista kohtausta ja sitähan pidetään esteenä et jos on aggressiivinen, koska pitäähän sun sitä hevostakin suojella, että et sä voi yhden asiakkaan takia niin kun aina antaa sitä huonoa kokemusta mikä on mielessä siellä hevosella monta vuotta vielä...

Paula kertoo asiakkaastaan, 10-vuotiaasta psykiatrisessa hoidossa olevasta pojasta, joka on käytökseltään erittäin aggressiivinen. Ratsastusterapiakertojen aikana poika ei ole kuitenkaan koskaan käyttäytynyt aggressiivisesti. Kiukuttelua ja itesuojeluvaiston puutetta saattaa esiintyä, mutta ei aggressiivisia kohtauksia. Paula kertoo miettineensä syitä aggressioiden poisjäämiselle:

...mä en ymmärrä mistä on kysymys tän lapsen kohdalla, koska joskus sen hoitajat on seuraamassa myöskin, niin se ei...mul ei oo ikinä ollu yhtään aggressiivista kohtausta (- -) mut se on jännittävää ja mä en tiedä mitä siinä tapahtuu, mutta useesti ne sanoo näin, että: siellä paikassa määrää hevoset ja Paula ja tässä tulee tavallaan myöskin sen terapeutin osa... mut et aggressiivisia kohtauksia ei tule (- -) Ei ikinä. Ne voi olla esimerkiks siis jos on

uhkarohkeutta tai ei oo mitään itsesuojeluvaistoa tai voi olla kiukkunen, mutta ne ei mene kyllä talliin sisäänkään, että se kiukuttelu tapahtuu ulkopuolella, taikka sit ne voi sanoa näin, että mä oon tänään niin huonolla tuulella, että tai jotain...mutta ei ikinä.

Selkeää syytä aggressioiden poisjäämiselle Paula ei ole löytänyt, mutta hänen mukaansa hevonen vaikuttaa eniten lasten käyttäytymiseen ja sen nopeaan muuttumiseen. Paula kertoo, että lapset, nekin joilla on vaikeita käyttäytymisen ongelmia, sisäistävät tallin ja terapian säännöt uskomattoman nopeasti:

Siin on tavallaan pelko ja kunnioitus sitä hevosta kohtaan, se mieletön motivaatio, kuitenkin se hevonen vetää niitä kun imu-paperi puoleensa ja sit ne ymmärtää et okei, mä tottelen tota naista ja mä selviän tästä hengissä...nopeesti menee ne palikat paikalleen.

Baumin (1987, 42) mukaan hevonen ei tarjoa pelkästään toimintamahdollisuuksia, vaan se saa aikaan tietynlaisia psyykkisiä ilmiöitä, jotka täyttävät häiriintyneen sosialisatioprosessin aukot. Hevosen avulla esimerkiksi käytöshäiriöinen lapsi pystyy tyydyttämään synnynnäisen kiintymyksen ja rakkauden tarpeen. Hevosen aikaansaamien motivaatioiden avulla pystytään käynnistämään myös oppimisprosesseja, jotka voidaan siirtää lapsen tai nuoren muille elämänaloille. (Baum 1987, 42.)

Ratsastusterapian vaikutukset yksilön psyykkiseen olemukseen ovat joskus todella nopeita. Paula kertoo työstä, jossa ratsastusterapia sai aikaan *dramaattisia* vaikutuksia. Tyttö oli ollut lastenpsykiatrisella osastolla kauan ja vihdoin saanut siirron takaisin erityiskouluun. Hän oli käynyt Paulalla ratsastusterapiassa, mutta tapahtuneen aikana terapiassa oli tauko. Tauon aikana Paula kutsuttiin tytön kotiin käymään. Tytön kotona Paula näki tytön rakentaneen ulkorakennukseen tallin ja sinne karsinat puuhevosia varten. Tallin seinällä oli listat vammaisratsastus- ja ratsastusterapiatunneista. Ratsastusterapia oli Paulan mukaan avannut tytön mielen: hänen lapsenmielisyytensä ja kykynsä leikkimiseen palasi. Paula kuvaa kokemuksiaan näin:

Se oli aika liikuttavaa sitä hän di käyny metsästä keräämässä käpyjä aamulla ja siellä tallissa oli niin kun lantakasa ja sitten hän oli kastellu ne purut yhdestä kohdasta ja sitten hän sanoi, et kun Paula tulee tänne niin nyt Paula joutuu siivoamaan. (- -) Ja se on musta uskomatonta, niin ku se, et se leikki ja lapsenmielisyys mikä siihen lapseen tuli, mikä oli ollut poissa.

Tyttö oli aiemmin ollut pitkään lastenpsykiatrisella osastolla ja lääkityksen alaisena. Paulan mukaan ratsastusterapian vaikutukset saattaisivat olla vielä voimakkaampia, jos asiakkaan ei tarvitsisi käyttää psyykelääkkeitä. Realiteetit on kuitenkin otettava huomioon:

P: Kun nyt sä mietit, sä oot osastolla ollut niin kylhän sut turrutetaan siellä aika tietylle...

J: tasolle?

P: Niin ja ne lääkityksethän on kyllä kovia mitä ne...et se on sääli toisaalta, että siinä menee paljon hukkaan et jos vois olla ilman lääkitystä niin terapia varmaan etenis vähän paremmin...mutta täytyy ottaa sitten realiteetit huomioon...

6.3 Ratsastusterapia on tavoitteellista toimintaa

Tutkimuksessa selvisi, että ihmisten ennakkoluuloista huolimatta ratsastusterapia ei ole vain päämäärätöntä ratsastelua ja hevosten silittämistä, vaan yhtäläillä tavoitteellista toimintaa kuin muutkin terapiamuodot. Ratsastusterapian tavoitteet ovat yksilöllisiä ja niiden laatiminen perustuu jokaisen asiakkaan tarpeisiin. Pyrkimyksenä on asiakkaan itseohjautuvuus sekä siirto-vaikutuksen aikaansaaminen: tunteiden ja opittujen taitojen siirtyminen jatkapäiväiseen elämään. (Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003.) Yhtenä ratsastusterapian tavoitteena voi olla pelkästään hevospelon poistaminen tai kehon liikkuvuuden lisääminen.

Jokaisen asiakkaan henkilökohtaiset laaja-alaiset tavoitteet määritellään hoitosuunnitelmaa tehdessä, ratsastusterapeutin tehtävänä on jakaa tavoitteet pienemmiksi osatavoitteiksi, joiden saavuttamiseen terapiakerroil-

la pyritään. Terapia onkin pitkä prosessi, jonka aikana Paula kertoo jäsentävänsä suuremmat tavoitteet pienemmiksi osa-alueiksi, joiden saavuttaminen tapahtuu vähitellen terapian aikana. Paula kertoo keskittyvänsä terapiaprosessin onnistumiseen ja kehittymiseen, tavoitteiden saavuttaminen tulee kaupan päälle.

Ratsastusterapian antama siirtovaikutus näkyy asiakkaan jokapäiväisessä elämässä yllättävän nopeasti. Vaikka terapiaprosessi on pitkä, pienet asiat, kuten terapiasta saatu ilo, vaikuttavat asiakkaan hyvinvointiin jo terapiakerran jälkeen. Paula kertoo asiakkaistaan, Sallan tautia sairastavasta työstä sekä vanhasta rouvasta, joka sairasti MS-tautia.

Kummankaan asiakkaan kohdalla terapian tavoitteena ei voinut olla sairauden parantaminen, sillä molempien sairaudet olivat kuolemaan johtavia. Tavoitteena oli kuitenkin päivittäisen toimintakyvyn parantaminen sairauden puitteissa sekä henkisen hyvinvoinnin ja iloisuuden ylläpitäminen. Parantumattomasta taudista huolimatta ratsastusterapian vaikutukset näkyivät kummankin asiakkaan kohdalla hyvin nopeasti. Vaikka Sallan tautia sairastanut tytön sairaus eteni koko ajan, saattoi ratsastusterapia kuitenkin parantaa tilannetta hetkellisesti:

Ja mä oon aina ihmetellykin sitä että aijaa, tää on nyt vieläkin täällä meidän keskuudessa ja kaikkee muuta. Ja sit mä aina, aina kun mä nään sen kun se liikkuu, niin mä aattelen, että voi taivaan vallat, että onpa menny taaksepäin, mut sit kun se ratsastus lähtee, niin se siis menee jopa eteenpäin siinä ratsastuksen aikana.

Myös MS-tautia sairastaneen vanhan rouvan liikkumisessa tapahtui voimakkaita muutoksia, jotka näkyivät heti ratsastusterapian jälkeen:

P: ...hänellähän myös suoli toimi heti, et se oli heti siis vessaan... Ja se on niin kun ihana, että voit niin kun kuvitella, että... Ja hän oli iloinen ja näin (- -) Niin kun tälläkin oli ataksiaa paljon...mut kaikki sehän häviää heti kun sä meet hevosen selkään plus se voi olla sulta poissa kolme päivää ratsastuksen jälkeen, sulla ei oo minkään näköstä vapinaa eikä tutinaa mihinkään suuntaan. Se

on jännä kun se tulee sinne ratsastukseen, se voi tulla keppien kans ja muuta, mut kun se lähtee siitä hevosen selästä niin se kävelee ihan...

J: Itse?

P: Joo, et se on ihan priima. Se on järkyttävän nopeaa...

Kummassakin tapauksessa edistyminen on ollut nähtävissä välittömästi terapian aikana ja sen jälkeen, vaikka taudin eteneminen ei olekaan pysäytettävissä. Vaikka em. taudeista ei voikaan parantua, tuo ratsastusterapia helpotusta taudin oireisiin parantaen toimintakykyä ja antaen iloa arkeen.

7 Hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus

7.1 Hevosen suhtautuminen – kiintymyksensekainen pidättyvyys

Terapiahevosten muuntumiskyky sai tutkimuksessa paljon huomiota. Nämä hevoset pystyvät suhteuttamaan oman toimintansa ja käyttäytymisensä asiakkaiden henkilökohtaisten ominaisuuksien mukaiseksi. Ne sietävät tahattomia häiritseviä liikkeitä ja ovat kärsivällisiä. Ne tukevat omalla käyttäytymisellään ratsastajan toimintaa, rohkaisevat arkoja tai hillitsevät liian innokkaita. Ne suhtautuvat rehellisesti ja vilpittömästi jokaiseen asiakkaaseen, vamman laadusta riippumatta.

Halonen (1992) on pro gradu -työssään kehittänyt hevosten terapeuttisen tekojen kuvausjärjestelmän, jonka avulla terapiahevosten terapeuttisia tekoja voidaan luokitella ja seurata. Luokitusjärjestelmä koostuu kahdeksasta osasta, joita ovat a) kontaktinotto ja kiinnostuksen osoittaminen, b) ratsastajan reaktioiden vahvistaminen, c) ratsastajalta vaatiminen, d) hyvä yhteistyö, e) emotionaaliset vastareaktiot, f) hevosen osoittamat positiiviset tunteet, g) yksittäiset hevoseen liittyvät havainnot sekä h) yksittäiset ratsastajaan liittyvät merkittävät havainnot. (Halonen 1992, 9 – 10.)

Jokainen terapiahevonen on yksilö, joka käyttää terapeuttisia tekojaan eri tavoin eri ratsastajien kanssa. Halosen (1992) tutkimuksessa tulee esille kuitenkin kaksi pääkeinoa, joita hevoset ratsastusterapiassa käyttävät. Yleisimmät hevosten käyttämät keinot ovat yhteistyö ratsastajan kanssa sekä kontaktinotto ja kiinnostuksen osoittaminen. Ratsastajalta vaatiminen on myös melko yleinen keino. (Halonen 1992, 32.) Myöhemmin Anderson, Friend, Evans ja Bushog (1999) tekivät tutkimuksen, jossa he selvittivät terapiahevosten käyttäytymistä eri ratsastusterapiaohjelmissa.

Haastattelussa Paula pitikin kontaktinottokykyä terapiahevosen tärkeimpänä ominaisuutena: terapiahevosen tulee olla kiinnostunut ihmisistä. Varsinkin hevosen silmät lisäävät kontaktinoton vahvuutta: *ne hevosen*

silmät on...(- -) se on joku tietty kontakti, se on jo nyt hienosyisempää, et se menee henkisellä tasolla tai jossain tuolla.

Baum (1987, 43) toteaa hevosen suhtautuvan ihmiseen kiintymyksensekaisella pidättyvyydellä. Paula kuitenkin korostaa hevosen kykyä nähdä ihmisen sielu: kehitysvammaisenkin ihminen voi olla sielultaan normaalisti kehittynyt. Hevosten antama rakkaus ei riipu siitä, onko ihminen terve vai sairas: *ja sit myös on se mieletön rakkaus. Et vaik sä oot kehitysvammaisen niin sä voit olla sielulta hyvin pitkälle kehittynyt ja sen ne hevoset ottaa heti siitä.*

”Hevonen on hyvin herkkä ihmisen suhteen” (Baum 1987, 42). Erityisen huomaavainen se on lapsia sekä vammaisia kohtaan. Hevonen esimerkiksi pysähtyy kun se tuntee ratsastajan olevan putoamaisillaan sen selästä. Terapiahevonen, joka on fyysisesti sekä psyykkisesti hyväkuntoinen, vaistoaa sen, milloin ratsastaja tarvitsee rohkaisua ja milloin ratsastaja täytyy herättää havaitsemaan omat rajansa. (Halonen 1992, 3.)

Haastattelun aikana keskustelimme Paulan kanssa paljon hevosen kyvystä ymmärtää ja hyväksyä. Hevonen hyväksyy ihmisen sellaisena kun hän on; se ei väheksy pyörätuolilla tai kyynärsauvojen avulla liikkuvia. Paulan mukaan hevonen ymmärtää, että kyseessä on jollakin tavalla erityinen henkilö ja suhtautuu siihen tilanteen tuomien vaatimusten mukaan. Myös Holzrichter (1987, 71) korostaa sitä, että hevoset käyttäytyvät täysin eri tavoin silloin kun niiden selässä istuu vammaisen ratsastaja.

Pääkkösen (1997, 31) artikkelissa haastatellut ratsastusterapeutit ovat samaa mieltä hevosen muuntumiskyvystä: hevosilla on ilmiömäinen vaisto ja tilanteiden tajuamisen kyky, jota ne käyttävät hyväkseen aina eri ihmisten mukaan. Paulakin painottaa hevosten muuntumiskykyä, jota ne käyttävät hyväkseen terapiassa:

...kehitysvammasten kohdalla mun mielestä niin kun siis niitten kohdalla upeiten näkee sen hevosten niin kun muuttumiskyvyn ja sen miten erilaisia ne on terapiassa. Ja joku tietty spastinen liike tai puristus tai sul jää spasmi päälle tai joku niin... Normaalilta ratsastajalta hevonen ei sietäis sitä.

Hevoset muuttavat omaa käytöstään erilaisten tilanteiden mukaisesti. Niiden käyttäytyminen on joustavaa; terapiassa ne sietävät ratsastajalta asioita, joita eivät normaalisti hyväksyisi. Paula mainitsi useamman esimerkin terapiahevosien ja ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta ja siitä, millä tavalla hevonen suhtautuu terapiaan tuleviin erilaisiin asiakkaisiin. Eräs esimerkki kertoo cp-vammaisesta miehestä, joka pitkän odotuksen jälkeen pääsi aloittamaan ratsastusterapian. Innostuneena mies ei hallinnut kehoaan ja kyynärsauvat osuivat hevosen jalkoihin. Hevonen kuitenkin oli tyynen rauhallinen:

Ja sit kun hän innoissaan harjasi sitä hevosta, kun hän tiesi että tänä päivänä hän pääsee ratsastukseen, niin ai ai kun hän kaatui siellä ja patterit kolis siellä käytävällä ja hevosen jalkoihin ja kaikkea (- -) Mut et siinäkin niin et se on ihan, et normaalitilanteessa hevonen säikähtäis tommosta...

Tärkeää hevosen käyttäytymisessä on se, että hevonen reagoi kaikkeen lajinsa mukaisesti koska se ei osaa teeskennellä. Hevonen ei kosta eikä rankaise, vaikka se saattaakin reagoida negatiivisesti sille epämiellyttäviin kokemuksiin. Kaiken kaikkiaan hevonen on käytökseltään vakaa ja luotettava; sen käyttäytyminen eri tilanteissa on ennalta arvattavissa. (Baum 1987, 43 – 44.)

Vaikka hevosen käyttäytyminen on ennalta arvattavissa, ratsastusterapeutilla tulee olla hyvät hevosmiestaidot, jotta hän osaa lukea hevosta. Haastattelussa Paula korostikin sitä, että ratsastusterapeutin tulee todella hallita hevonen ja terapian aikana mahdollisesti esiintyvät tilanteet. Paulan mukaan terapeuttien tulee aina muistaa se, että ratsastusterapia on jollakin tavalla riskiterapiaa, sillä terapiassa ollaan koulutuksesta huolimatta tekemisissä elävän olennon kanssa.

7.2 Ihmisen suhtautuminen – pelosta kiintymykseen

Me ihmiset suhtaudumme hevosiin eri tavoin. Toiset kunnioittavat ja rakastavat niitä, toiset pitävät niitä ystävinään ja työtovereinaan. Joillekin ihmisille hevoset ovat ammatti, joillekin harrastus. On myös ihmisiä, jotka eivät välitä hevosista lainkaan. Osa ihmisistä on allerginen hevosille, osaa ne kiinnostavat, mutta pelko estää heitä tutustumasta hevosiin lähemmin. Ratsastusterapiassa ihmisten mahdollinen hevospelko vähenee ja muuttuu pikkuhiljaa kiintymykseksi.

Hevonen on suuri eläin, joka herättää ihmisissä arkuutta sekä kunnioitusta. Ratsastusterapian alussa kuka tahansa voi tuntea pelkoa iso eläintä kohtaan, jonka fyysinen ylivoima on ihmiseen verrattuna todella suuri. Ratsastusterapiassa pelkoa harjoitellaan poistamaan, ja pelon sekä hevosen luottamuksen voittaminen antaakin myönteisiä kokemuksia ja synnyttää turvallisuuden tunnetta. (Matela 1996, 25; Salonen 2002, 3.)

Paulan mukaan asiakkaat suhtautuvat hevoseen aluksi pelonsekaisella kunnioituksella, joka kuitenkin hälvenee terapian etenemisen myötä. Yleensä asiakkailla, varsinkin lapsilla, on pelosta huolimatta mieleton motivaatio päästä tutustumaan hevoseen. Paulan mukaan hevonen vetää asiakkaita puoleensa *imupaperin lailla*. Pelon hälvenemisen myötä mukaan tulee ilo ja itsetunnon kohoaminen, joka johtuu siitä, että asiakas huomaa pystyvänsä toimimaan yhteistyössä ison eläimen kanssa.

Paulan mukaan asiakkaiden ja varsinkin lasten pelko ilmenee hyvin monella tavalla, joillain kerroilla jopa jonkinasteisena aggressiivisuu-
tena. Paula kertoo kokemuksestaan, jossa terapiaan tullut poika toi jokaisella terapiakerralla Paulalle piirustuksen, joka kuvasti lapsen hevospelkoa. Intensiivinen työskentely pojan ja hevosen välillä aloitettiin vasta kun piirustukset loppuivat:

...mä oon nähny sen valtavan pelon, koska he saattaa usein tulla mulle piirustuksia... Mä sain monta viikkoa semmosen piirustuksen, jossa hevonen joka pitää mua suussa ja toinen potkii

mua, mä oon siis se kohde siinä, ja mä huudan apua tai äiti tai jotain muuta et sit kun nää pelkopiirustukset jää pois niin siin vaiheessa mä vasta otan varsinaisesti sen hevosen sen lapsen kanssa. Voi olla niin, että tehdään tallitöitä ja mä otan sen hevosen ja hoidan sitä et se pelko vähenee.

Myös ”Yli vuorien harpataan, poikki merten kahlataan” – ratsastusterapiastako apua masennukseen –projektin loppuraportissa (2000) projektiin osallistuneet kertoivat pelostaan hevosta kohtaan. Heidän mukaansa ”tutustuminen isoon eläimeen, jonka hallitsemisen opettelu on tuonut muassaan tunteita epävarmuudesta sekä pelosta ettei kykene tilannetta ohjailemaan ja hallitsemaan”.

Lapset osaavat säädellä käyttäytymistään hevosten läheisyydessä. Paula kertoo, ettei hänen ole koskaan tarvinnut pyytää ketään poistumaan tallista esimerkiksi aggressiivisen käytöksen vuoksi. Paulan mukaan lapset osaavat aggression tai turhautumisen tullessa omaehtoisesti poistua tallista ja mennä tallinvintin sillalle istumaan ja rauhoittumaan: *ne menee tohon vintin sillalle istumaan ja sitten ne tulee kun mä kutsun tai ne tulee itse jatkaamaan kun ne on rauhoittuneet, mä en oo koskaan pyytänyt niitä poistumaan tallista.* Lapset ovat kuitenkin saattaneet toimia ilman itsesuojeluvaistoa tai ajattelemattomasti, jolloin Paula on huomauttanut asiasta ja terapia on aloitettu vasta kun lapsi on rauhoittunut.

Terapian edetessä asiakkaat alkavat vähitellen kiintyä hevoseen. Julkusen (1995, 46) tutkimus osoitti, että hevosen ja lapsen välille muodostui molemminpuolinen, lämmin ja tiivis suhde. Lapsi taputteli, kosketteli, silitti, tutki ja halasi hevosta oma-aloitteisesti (Julkunen 1995, 46). Paula kertoo, että useamman terapiakerran jälkeen varsinkin lapset sanovat Paulalle, että: *tää on mun hevonen.* Lapset myös ilmaisevat kiintymyksensä ja näyttävät sen intiimissä terapiatilanteessa hevoselle sekä terapeutille monella eri tavalla:

...se on jotenkin, ehkä se on aika intiimi, koska siinhän tulee niitä tunteita aika paljon ja nää pojatkin, ne kyllä pussailee ja halaillee niitä hevosia ja siin on tietyt liturgiat ja litaniat ja se ei haittaa mitään että mä seison siinä...

Aikuiset, varsinkaan miesasiakkaat eivät Paulan kokemuksen mukaan osoita hevoselle kiintymystään. Paulan mukaan aikuiset, esimerkiksi liikuntavammaiset potilaat ymmärtävät terapian tarpeellisuuden, mutta eivät näytä kiintymystään millään tavalla. Kuitenkin nämä asiakkaat näyttävät kiintymyksensä hevoseen tilanteessa, jossa hevonen vaihtuu.

Myös ympäristökijät vaikuttavat ihmisten suhtautumiseen. Rauhallisen ja pienen talliympäristön vaikutus on täysin erilainen kuin ison ratsastuskoulun, jonka tallit vilisevät hoitajatytöistä. Paula kertookin, että varsinkin nuoret miehet haluavat terapia-aikansa olevan useimmiten silloin kun ratsastuskoulun varsinaiset tunnit eivät ole vielä alkaneet ja eivätkä hoitajatytöt saapuneet.

7.3 Ratsastusterapian yksilöllisyys

Terapia-sanalla tarkoitetaan hoitoa. Terapia-prosessilla puolestaan tarkoitetaan suunniteltua hoitotapahtumaa, jossa otetaan huomioon lähtökohta, määritellyt tavoitteet ja valitaan tarkoituksenmukaisimmat menetelmät niiden saavuttamiseksi. Tilanteen seuraaminen ja tarpeen vaatiessa suunnitelmien muuttaminen kuuluvat olennaisena osana terapiaprosessiin. (Ahonen 1993, 22.)

Kaikissa terapiamuodoissa tavoitteet laaditaan aina yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden mukaan, niin ratsastusterapiassakin. Ratsastusterapia on yksilöllistä ja suunnitelmallista kuntoutusta sekä tavoitteellista toimintaa. (Suomen ratsastusterapeutit 2003.) Myös Friman (1997, 3) korostaa ratsastusterapian olevan aina yksilöllistä ja jokaiselle vammaryhmälle omanlaistaan.

Jokaisella asiakkaalla on omat yksilölliset tarpeensa, joihin pyritään vaikuttamaan terapian avulla. Paula kertoo, että terapian tavoitteiden asettaminen tapahtuu hoitosuunnitelman rakentamisen, hoitopalaverien ja lapsen tutustumisen jälkeen:

...nyt on ne hoitopalaverit ja kaikki nää systeemit ennekö mitään lähtee käyntiin ja sit kun mä oon vähän tutustunut siihen lapseen mä otan kokonaistavoitteen, niin kun ensiks ja se voi olla hyvin iso, esimerkiksi itsensä hallitseminen tai joku, se voi olla jo näin pitkällä se juttu tai niin kun noin ja sitten mä laitan sitä vähän niin kun silleen osa...

Terapian yksilöllisten tavoitteiden lisäksi yksilöllisyys ilmenee hevosen terapeutisessa käyttäytymisessä, joka vaihtelee asiakkaan vamman ja tarpeiden mukaisesti. Hevonen suhtautuu vammaiseen ihmiseen eri tavalla kuin ”normaaliin”, sillä se ymmärtää tilanteen. Paula kertoo terapiahevosien sietävän terapia-asiakkailta asioita, joita ne eivät sietäisi tavallisilta ratsastajilta. Halosen (1992, 35) tutkimuksen mukaan eri terapiahevoset käyttäytyvät eri tavoin ja ne käyttävät aktiivisesti erilaisia terapeuttisia keinoja.

Myös asiakkaan suhtautuminen hevoseen vaihtelee. Paula kertoo monen asiakkaan suhtautuvan hevoseen aluksi pelonsekaisella kunnioituksella. Pelko ei kuitenkaan estä asiakkaita osallistumasta ratsastusterapiaan; terapian alussa tutustutaan hevoseen kauempaa ja varsinainen työskentely hevosen kanssa alkaa vasta pelon hellittäessä (ks. luku 7.2). Asiakkaat myös kiintyvät terapiahevoseen hyvin nopeasti. Toiset asiakkaat, Paulan mukaan varsinkin lapset, näyttävät hevoselle kiintymyksensä ja pitävät hevosta omanaan: *ja ne sanoo näin, niin kun esim. pojatkin ja tommoset noin että: 'tää on mun hevonen'. Siis se on... kuudennen kerran jälkeen hänen hevosensa.* Toiset asiakkaat, Paulan mukaan lähinnä aikuiset miehet, eivät osoita hevoselle kiintymystä, vaan ovat Paulan mukaan enemmän *kliinisiä* asiakkaita.

Jokainen terapiakerta on yksilöllinen tapahtuma, jonka ”onnistuminen” riippuu useista tekijöistä, esimerkiksi lapsen mielentilasta tai ulkona vallitsevasta säästä. Paula painottaakin terapeutin kykyä tarttua hetkeen ja toimia aina tilanteen vaatimusten mukaisesti. Vaikka terapialle on laadittu yksilölliset tavoitteet ja suunnitelmat, täytyy terapeutin osata lukea hevosen ja ratsastajan mielialoja ja muuttaa suunnitelmiaan tilanteen vaatimusten mukaan. Paula korostaa sitä, että terapiatunninsuunnitelman toteuttaminen

väkisin ei ole tarkoituksenmukaista, vaan tärkeää on osata muokata sitä tarpeiden mukaan. Joskus tarkoituksenmukaisinta onkin unohtaa tehty tuntisuunnitelma ja jatkaa terapiaa tilanteen vaatimusten mukaisesti:

...mutta kun se on elävää, kun on sää ja kun on hevonen ja kun on mikä mieliala, mitä on tapahtunu, onko kuollu kissa (- -) että aika monta kertaa on, että kun sä teet sen tuntisuunnitelman, sitä todennäkösemmin sä joudut unohtamaan sen (- -) Mä oon oikeastaan, että pitäs mennä, et se on musta tärkeätä, että ja nyt kun säkin oot opettaja, et se on jännää, mut tee jälkikäteen ne suunnitelmat... Mut et mene flown, mene sen virran mukana ja luota siihen, että se elämä kantaa.

Jokainen ratsastusterapiatilanne on yksilöllinen myös ratsastusterapeutin näkökulmasta; se tarjoaa terapeutille mahdollisuuden oppia uutta. Terapeutti oppii paljon tilanteissa, jossa hän osaa olla joustava ja avoin tapahtuneelle. Useat lapset kokevat terapian aikana turhautumista ja reagoivat siihen esimerkiksi lähtemällä tallista. Paula kertoi usein pohtineensa sitä, että turhautumisen sattuessa lapsi ei lähtisikään pois tallista, vaan tilanne ratkaistaisiin muilla keinoin. Hän kertoi kuitenkin huomanneensa, että edistymistä tapahtui eniten juuri niillä kerroilla, kun hän antoi tilanteen edetä omalla painolla ja puuttui tilanteeseen vain tarvittaessa:

...mut niin paljon enemmän niillä kerroilla mennään eteenpäin, just kun sä meet virran mukana ja itseasiassa silloin sä saat itsekin lahjoja paljon tai joka kerta sä saat jos sä vaan huomaat ne, siis jos sä oot riittävän hereillä niin kun huomaamaan ne niin kun opit mitä sä saat, mut tämmösillä kerroilla sä saat...sä niin kun konkreettisesti opit uutta.

8 Ratsastusterapien tunnettuus

8.1 ”Siitä ei tiedetä, tästä ei tiedetä”

Allin ja Lovingin (1999, 52) tutkimuksessa todetaan ratsastusterapialla olevan terapeuttiin vaikuttava vaikutus. Samassa tutkimuksessa myös todetaan ratsastuksen olevan mukava vapaa-ajan harrastus, jolla on rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Ratsastusterapia onkin suhteellisen nuori kuntoutus- ja terapiamuoto, eikä se ole vielä päässyt täysin ”suuren yleisön” tietoon. Purjesalon (1991, 3) mukaan legitimiisyystaistelussa onkin kyse siitä, että katsotaanko toiminnan olevan kuntoutusta vai koetaanko se pelkäksi virkistys- ja harrastustoiminnaksi.

Ihmisten tietämättömyys ratsastusterapiasta nousi usein esiin haastattelun aikana. Paula kertoo, että sen sijaan että ratsastusterapia käsitettäisiin kuntoutus- tai terapiamuodoksi, se useimmiten sekoitetaan vammaisratsastukseen tai sitten se käsitetään menetelmäksi; jonka avulla kuntoutetaan hevosia, ei ihmisiä. Paula kertookin kuulleensa kommentin: *ai et sä kuntoutat niitä hevosia ratsastamalla* todella monta kertaa. Käsite ”ratsastusterapia” saattaa antaa asiaan vihkiytymättömille ihmisille mielikuvan siitä, että kyseessä on ihmisten sijasta hevosiin kohdistuva kuntoutusmuoto.

Paula nostaa esiin yhden ammattiryhmän, jonka tietoisuus ratsastusterapiasta on vähäinen, vaikka tämän ammattiryhmän jäsenten voitaisiin ammattinsa perusteella olettaa tietävän ratsastusterapiasta. Lähialueiden koulujen opettajat eivät Paulan mukaan tiedä tarpeeksi ratsastusterapiasta ja sen suomista mahdollisuuksista. Paula kertookin, että häntä on neuvottu kiertämään lähialueen koulut ja informoida opettajia ratsastusterapiasta, mutta hän ei ole periaatteensa mukaisesti tehnyt niin. Paula ei halua markkinoida ratsastusterapiaa, joka johtaisi sen kaupallistamiseen. Vaikka ihmisten tulisikin tietää ratsastusterapien antamista mahdollisuuksista, ei sitä voi tuoteistaa. Paulan mukaan jo olemassa oleviin ongelmiin voidaan aina etsiä

apua: ei saa luoda niin kun ongelmaa, jos ei sitä ole, jos on ongelma, niin sä löydät sen avun siihen.

Paula mainitsee myös lääkärit, jotka eivät pidä ratsastusterapiaa varsinaisena kuntoutusmuotona. Tämä saattaa johtua siitä, että lääkärit ovat sidoksissa siihen, millä tavalla Kela suhtautuu asiaan, sillä Kela päättää siitä, kenelle ratsastusterapiaa korvataan ja kenelle ei. Paulan mukaan tyypillisessä terapialähetteessä todetaan lapsen kieltäytyneen menemästä psykologille tai erilaisiin terapioihin. Ratsastusterapiaa suositellaan, koska se on ainut jäljelle jäävä vaihtoehto. Paula kertoo kuitenkin tavanneensa kaksi lääkäriä, jotka osasivat antaa ratsastusterapialle sen ansaitseman arvon.

Paula kertoo psykiatrisesti sairaasta pojasta, jonka hän sai asiakkaakseen. Lähetteen kirjoittanut lastenpsykiatri oli tietoinen ratsastusterapian mahdollisuuksista ja totesi sen olevan ainut oikea vaihtoehto pojan kuntoutuksessa, jotta hän saisi valmiuksia tunteiden käsittelyyn ennen kuin psykoterapia tulee hänen kohdallaan ajankohtaiseksi. Tämä lääkäri oli myös tietoinen Kelan korvaavuusjärjestelyistä ja pyysi lähetteessään sosiaalitoimea korvaamaan pojan terapian. Paulan mukaan on harvinaista, että lääkäri ymmärtää ratsastusterapian merkityksen ja määrää sen ensisijaiseksi kuntoutusmuodoksi:

Niin mä olin niin ihan niin kun mä luin sitä niin mä ajattelin, että mä soitan tälle, että kuin joku voi ymmärtää, siin mä olin niin liikuttunu, että ei oo totta että yks järkevä lastenpsykiatri Suomessa, siis. Et se oli niin kun käsittämätöntä.

Olen myös itse viime vuosien aikana havainnut sen, että ihmiset eivät tiedä mitä ratsastusterapia on. Hevosharrastajien keskuudessa ratsastusterapia tunnetaan, mutta ”tavallisten ihmiset” eivät tiedä mitä se on. Yleensä ratsastusterapia käsitetäänkin hevosten kuntouttamiseksi tai sitten se sekoitetaan vammaisratsastukseen, joka puolestaan on kilpaurheilulaji. Olen tämän tutkimusprosessin aikana usein vastannut kysymyksiin, jotka koskevat tutkimukseni aihetta. Kun olen kertonut, että teen tutkimusta ratsastusterapiasta,

ihmiset ovat yleensä purskahtaneet nauruun ja ihmetelleet: ”Mitä se on? Jotain hevoshullujen juttuja vai?” Suurin osa ihmisistä ei tiedä tämän kuntoutusmuodon olemassaolosta eivätkä he kokemusteni mukaan usko käsitteen ”ratsastusterapia” liittyvän millään tavalla ihmisten kuntouttamiseen.

8.2 Kansaneläkelaitoksen suhtautuminen

Kansaneläkelaitos tulkitsee ratsastusterapiaa eri tavalla kuin Paula. Kansaneläkelaitos pitää ratsastusterapiaa vain fysio- ja toimintaterapiaa täydentävänä sekä osittain korvaavana lääkinnällisenä hoitomuotona. Kelan mukaan ratsastusterapia ei ole yleensä pitkään jatkuvaa, vaan se toimii fysio- ja toimintaterapian välivaiheena ja tukena. Kela myöntääkin ratsastusterapiaa vaikeavammaisille osana em. terapiamuotoja. Tällöin kyseessä on vammaisen henkilön motoristen taitojen parantaminen, kehitysvammaisten sekä autistien oma-aloitteellisuuden ja jäsenytyneen toimintakyvyn tukeminen sekä aistitiedon tarkoituksenmukainen hyväksikäyttö. Kelan mukaan ratsastusterapiaa voidaan käyttää myös motivointikeinona tilanteissa, jossa kuntoutuja torjuu fysio- ja toimintaterapian. Ratsastusterapian tarve ja kesto, sekä tavoitteet tulee ilmetä kuntoutussuunnitelmasta. (Kela 2003b.)

Kela hyväksyy ratsastusterapeutiksi henkilön, jolla on fysio- tai toimintaterapeutin koulutuksen lisäksi Suomen Ratsastusterapeutit ry:n järjestämä tai hyväksymä ratsastusterapeuttikoulutus (Kela 2003a). Kela ei siis hyväksy ratsastusterapeutiksi muun pohjakoulutuksen kuin fysio- ja toimintaterapian omaavia henkilöitä. Toisin sanoen tämä tarkoittaa sitä, että Kela ei korvaa ratsastusterapiaa, jos sitä antaa terapeutti, joka on pohjakoulutukseltaan esimerkiksi erityisopettaja. Paula kertoo, että Kela kuitenkin hyväksyy terapian antajaksi pohjakoulutukseltaan erilaisen tietyin ehdoin:

...niin Kelalla on sit semmonen juttu, että mikäli Kelan edellyttämällä tavalla koulutettua ratsastusterapeuttia ei ole kohtuullisen matkan päässä saatavissa voi muukin Kelan hyväksymä rat-

sastusterapeutti toimia terapian antajana. Siis tällöinen pykälän on mut se on niin monimutkanen...

Kelan Kuntoutuslinjan suunnittelijan Marjatta Kallion mukaan pykälä on ollut Kelan sisäisessä muistiossa ja se on päivitysten (4.9.2003) jälkeen päätetty jättää pois. Kallion mukaan Kuntoutuslinjalla ei tehdä enää uusia poikkeuspäätöksiä, koska Kela katsoo fysio- ja toimintaterapian osana ratsastusterapiaa saavien olevan niin vaikeasti vammautuneita, että myös ratsastusterapian antajalla tulee olla fysio- tai toimintaterapeutin koulutus. (Kallio 2.10.2003).

Tätä tutkimusta tehdessäni sain henkilökohtaisesti kokea Kelan eri toimistojen henkilökunnan suhtautumisen selvittäessäni edellä mainitun pykälän olemassaoloa. Tiedon luovuttaminen ulkopuolisille tuntui olevan vaikeata, vaikka tarvitsemani tieto ei ollutkaan salainen. Paikallisesta Kelan toimistosta minut ohjattiin soittamaan naapurikaupungin Kelaan, jonka virkailija löysi tarvitsemani tiedon, mutta kuitenkin ohjasi minut hakemaan sitä Kelan kuntoutuslinjalta. Palvelu Kelan kuntoutuslinjalla oli ystävällistä ja asiantuntevaa ja sainkin tarvitsemani tiedon. Tiedon saatuaani havaitsin, että kahden pienemmän Kelan toimiston henkilökunnat eivät olleet ajan tasalla, he eivät tienneet, että ratsastusterapeutin mainitsema pykälä ei ole enää voimassa.

Mut Kelan mielestä se [ratsastusterapia] ei voi olla kuntoutusmuoto psykiatrisille potilaille tai käytöshäiriöisille tai oppimishäiriöisille, toteaa Paula. Kela ei siis korvaa ratsastusterapiaa, jota ei anneta osana fysio- tai toimintaterapiaa, toisin sanoen Kela ei korvaa terapiaa, jolla on pelkästään kasvatukselliset tai mielenterveydelliset tavoitteet. Kuitenkin esimerkiksi Paloniemen sairaalassa ratsastusterapiaa käytetään menestyksellisesti mielenterveydellisten ongelmien hoidossa (Pääkkönen 1997, 30; Salonen 2002, 3).

Pykälistä ja säädöksistä huolimatta myös Kelan toimistohenkilökunnan suhtautuminen vaikuttaa siihen, millaisena kuntoutusmuotona ratsastusterapiaa pidetään. Kelan henkilökunnan henkilökohtainen suhtautuminen vaikuttaa Paulan mukaan ratsastusterapian tuen myöntämiseen, var-

sinkin jos asiaa käsittelevä henkilö ei pidä halua uskoa ratsastusterapian vaikutuksiin. Paulan kertoma esimerkki valaisee vain paikallisen Kelan toimiston suhtautumista ratsastusterapiaan, muissa kunnissa toimistohenkilökunnan ja päättäjien suhtautuminen saattaa olla toinen:

...että niin kun meidänkin Kela...(- -)...niin kaikki ne asiakkaat jotka mulle olis tullu tätä kautta niin ne on nyt jääny sinne Kelan tiskille. Koska ne nauro sieltä Kelasta ja sano suoraan, että ratsastus on mukava harrastus vammaisille mutta sillä ei oo mitään tekemistä kuntoutuksen kanssa.

9 Yhteenvetoa ja pohdintaa

9.1 Ydinlöydöt

Tämä tutkimus on osoittanut ratsastusterapian olevan kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto, jolla on erittäin monitahoiset tavoitteet ja vaikutukset. Olen tiivistänyt tutkimukseni keskeisimmät ydinlöydöt seuraavaan taulukkoon.

Taulukko 1. Tutkimuksen ydinlöydöt.

Tutkimuksen osa-alue	Ydinlöydöt
Ratsastusterapiassa vaikuttavat tekijät	<ul style="list-style-type: none"> - sekä terapeutin että hevosen osuus on tärkeä - hevoset ovat parantajia mutta kaikki hevoset eivät kuitenkaan ole hyviä terapiahevosia - hevosen käynnin rytmikkyys ja ruumiinlämpö saavat aikaan ainutkertaisen vaikutuksen
Miten ratsastusterapia vaikuttaa?	<ul style="list-style-type: none"> - vaikutukset moninaisia ja usein nopeita - vaikuttaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, vähentää aggressiivisuuden ilmenemistä
Ratsastusterapian tavoitteellisuus	<ul style="list-style-type: none"> - jokaisella asiakkaalla henkilökohtaiset tavoitteet - tavoitteet ovat terapeutin
Hevosen suhtautuminen ihmiseen	<ul style="list-style-type: none"> - terapiahevosilla hyvä muuntumiskyky; ne sietävät terapiassa asioita, joita eivät ”normaaleilta” ihmisiltä sietäisi - hevosten terapeuttinen käytös vaihtelee asiakkaan mukaan
Ihmisen suhtautuminen hevoseen	<ul style="list-style-type: none"> - pelonsekainen kunnioitus; pelko häviää ja kiintymys kasvaa hevoseen tutustumisen myötä - lapset näyttävät kiintymyksen aikuisia helpommin - hevonen ohjaa käytöksen säätelyyn, ei aggressioita
Ratsastusterapian yksilöllisyys	<ul style="list-style-type: none"> - terapiassa yksilölliset tarpeet ja tavoitteet - ihmisten ja hevosten suhtautuminen yksilöllistä - jokainen terapiakerta on yksilöllinen tapahtuma sekä hevosen, asiakkaan että hevosen kannalta

Tietämys ratsastusterapiasta	- ratsastusterapian tunnettuus on huono - ammatti-ihmisten, kuten opettajien ja lääkärien, keskuudessa tietämys ratsastusterapiasta on huono
Kansaneläkelaitos	- ratsastusterapia ei psykiatrinen kuntoutusmuoto; korvataan vain osana toiminta - tai fysioterapiaa - koulutetun ratsastusterapeutin tulee olla pohja-ammatiltaan fysio- tai toimintaterapeutti - Kelan sisäinen tiedonkulku toimii huonosti, myös suhtautuminen ratsastusterapiaan vaihtelee paljon

9.2 Ratsastusterapia on kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto

Ratsastusterapeutin kokemusten sekä kirjallisuuden perusteella voidaan ratsastusterapian sanoa olevan erittäin kokonaisvaltainen ja yksilöllinen kuntoutusmuoto, jossa hevosella on erityinen rooli. Tässä terapiamuodossa hevonen toimii terapeuttina ja ratsastusterapeutti tilanteiden ohjailijana. Ratsastusterapia perustuukin asiakkaan ja hevosen väliseen vuorovaikutukseen, joka tapahtuu pääosin non-verbaalisti.

Ratsastusterapiassa hevosen käynnistä tulevat liikeimpulssit sekä hevosen ruumiinlämpö muodostavat vaikuttavan tekijän, jota ei pystytä mekaanisesti jäljittelemään. Tämä vaikuttaa selässä olevan ratsastajan fysiikkaan hyvin monitahoisesti. Tässä tutkimuksessa nousi esille se, että ratsastusterapia ei ole vain ratsastamista ja hevosen selässä istumista. Monipuolinen hevosen kanssa toimiminen vaikuttaa monipuolisesti asiakkaan psyykkiseen ja fyysiseen puoleen. Pelkkä hevosen hoitaminen ja tallitöiden tekeminen ovatkin tärkeitä seikkoja terapian kannalta: terapia on tuloksellista, vaikka asiakas ei ratsastaisikaan hevosella.

Ratsastusterapian avulla voidaan vaikuttaa niin ihmisen psyyken kuin fysiikkankin ongelmiin. Ratsastusterapia vaikuttaa positiivisesti niin motoriikkaan, lihastonukseen, spastisuuteen, kuin fyysiseen kuntoonkin, joiden kehittyminen puolestaan vähentää monia fyysisiä ongelmia. Ratsastusterapiaa käytetään myös psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien hoidossa.

Sen avulla voidaan vaikuttaa mm. käyttäytymiseen, oppimiseen, kommunikaatiokyvyn kehittämiseen sekä itsetuntoon. Vaikka terapian tavoitteet ovatkin yksilöllisiä, pitää Paula iloa yhtenä yleisenä tavoitteena: ratsastusterapia ja hevosen kanssa toimiminen antavat mahdollisuuden iloon jokaiselle terapiassa käyvälle asiakkaalle.

Hevoset huomaavat ihmisen ”vammaisuuden”, mutta ne eivät tuomitse tai leimaa ihmistä sen takia. Paula korostaakin hevosten olevan parantajia, jotka terapian aikana antavat omasta elinvoimastaan ihmiselle. Terapiahevosten työ on vaativaa; niiden tulee olla rauhallisia, kärsivällisiä ja rohkeita, niiden tulee osata ottaa ihmiseen kontakti ja luottaa ohjaajaansa. Kaikki hevoset eivät kuitenkaan ole sopivia terapiahevosiksi. Terapiahevosilla on usein ominaisuuksia, jotka tekevät niistä hyvän terapeutin: ne ottavat ihmiseen kontaktin ja suhtautuvat asiakkaisiin erityisellä tavalla; ne sietävät terapia-asiakkailta sellaisia asioita (esim. pakkoliikkeistä johtuvaa huitomista), joita ne eivät normaaleilta ihmisiltä sietäisi.

Hevonen on eläin, joka jo kokonsa vuoksi vetoaa ihmisiin usealla eri tavalla. Hevosen olemus aiheuttaa myös pelon tunteita; ratsastusterapiaan tulevat asiakkaat saattavatkin aluksi pelätä hevosta. Terapian edetessä pelko kuitenkin haihtuu ja asiakkaan suhtautuminen hevoseen muuttuu kiintymykseksi, jota varsinkin lapset ilmaisevät hyvin monin keinoin. Pienen ajan kuluttua lapset usein pitävätkin hevosta jo omanaan. Myös aikuiset asiakkaat kiintyvät terapiahevoaseensa, mutta he eivät ilmaise kiintymystään lasten lailla.

Ihmisten tietämys ratsastusterapiasta on vähäistä: usein sitä luullaankin terapiamuodoksi, jonka tavoitteena on kuntouttaa hevosia, ei ihmisiä. Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet ratsastusterapian pätevyyden ihmisten kokonaisvaltaisena kuntoutusmuotona. Kela ei kuitenkaan vielä hyväksy ratsastusterapiaa kokonaisvaltaiseksi kuntoutusmuodoksi; se korvaa ratsastusterapian vain osana fysio- tai toimintaterapiaa.

Ratsastusterapian tutkimus on vähäistä ja se on suuntautunut pääasiassa ratsastusterapian fyysisten vaikutusten tutkimiseen. Toteutetuissa

tutkimuksissa on kuitenkin todettu ratsastusterapian positiivinen vaikutus myös ihmisen psyykkeeseen. Mielestäni tämän alueen tutkimusta pitäisi lisätä, sillä ratsastusterapiaa käytetään kuitenkin yleisesti fyysisten ongelmien lisäksi psyykkisten ongelmien hoidossa. Tutkimusten lisäämisen avulla olisi kenties mahdollista saada ”psyykkinen” ratsastusterapia Kelan korvattavien terapioiden piiriin. Myös ratsastusterapeuttien näkökulma tulisi ottaa tutkimuksen teossa huomioon entistä enemmän ja paremmin, sillä juuri he ovat oman alansa ammattilaisia ja asiantuntijoita. Kaiken kaikkiaan monipuolisten tutkimusten tekeminen ja niiden tulosten julkistaminen kehittäisi ja vahvistaisi ratsastusterapian asemaa yhtenä tärkeistä kuntoutusmuodoista.

9.3 Ratsastusterapia suhteessa muihin terapiamuotoihin

Kuten aiemmin on todettu, kuntoutusmuodot voidaan jakaa neljään osaluokkaan: kasvatukselliseen, lääkinnälliseen, sosiaaliseen ja ammatilliseen kuntoutukseen (Turun ammattikorkeakoulu 2003). Jokainen tässä tutkimuksessa käsitelty terapiamuoto tukee jollakin tavalla yhtä tai useampaa kuntoutuksen osa-alueita. Jaottelin terapiamuodot koskemaan eri osa-alueita Turun ammattikorkeakoulun määrittelemien mukaisesti.

Musiikki-, kuvataide-, ja tanssiterapia ovat luovia terapiamuotoja, joita ei voi mielestäni suoraan luokitella sopivaksi mihinkään osaluokkaan. Nämä terapiamuodot kuitenkin mielestäni tukevat välillisesti niin kasvatuksellisen kuin sosiaalisenkin kuntoutuksen tavoitteita. Musiikkiterapia, joka on todettu yhdeksi psykoterapian erityismuodoksi (Ahonen 1993, 32 – 33), tukee myös lääkinnällisen kuntoutuksen tavoitteita.

Fysio- ja toimintaterapia pohjautuvat lääketieteellisten tutkimusten avulla saatuun informaatioon, joten ne tukevat mielestäni täysin lääkinnällisen kuntoutuksen tavoitteita. Myös psykoterapia sekä neuropsykologinen kuntoutus tukevat fysio- sekä toimintaterapian tavoin lääkinnällisen kuntoutuksen tavoitteita, mutta ne voivat mielestäni myös tukea niin sosiaa-

lisen kuin kasvatuksellisenkin kuntoutuksen tavoitteita. Näiden terapiamuotojen avulla voidaan helpottaa yksilön sosiaalista elämää ja sopeutumista. Neuropsykologisen kuntoutuksen avulla voidaan esimerkiksi helpottaa oppimisvaikeuksista kärsivän lapsen oppimista, mikä puolestaan viittaa kasvatuksellisen kuntoutuksen osa-alueen päämäärien toteutumiseen.

Ratsastusterapia on toiminnallinen terapiamuoto, joka mielestäni palvelee niin kasvatuksellisen, lääkinnällisen kuin sosiaalisenkin kuntoutuksen osa-alueiden tavoitteita. Ratsastusterapian avulla voidaan vaikuttaa niin yksilön käyttäytymiseen kuin oppimiseenkin, mikä todentaa sitä, että ratsastusterapia tukee kasvatuksellisen kuntoutuksen osa-alueiden tavoitteita siitä huolimatta, että kasvatuksellisen kuntoutuksen katsotaankin yleisimmin tapahtuvan kouluympäristössä. Ratsastusterapia tukee myös sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueiden tavoitteita; tutkimus kertoo lukuisista keinoista, joiden avulla ratsastusterapia vaikuttaa yksilön sosiaaliseen puoleen. Ratsastusterapia on myös lääkinnällistä kuntoutusta, joka perustuu lääketieteellisten tutkimusten perustella saatuun informaation. Kansaneläkelaitos pitää ratsastusterapiaa kuitenkin vain lääkinnällisen kuntoutuksen osa-aluetta tukevana terapiamuotona; se hyväksytään vain osana fysio- tai toimintaterapiaa.

Kuntoutusmuodot voidaan jakaa myös kahteen osaan: fyysisiin ja psyykkisiin kuntoutusmuotoihin. Tämä kahtiajako on selkeä: musiikki-, kuvataide-, tanssi- ja psykoterapia sekä neuropsykologinen kuntoutus ovat selkeästi psyykkisiä terapiamuotoja, joiden avulla pyritään vaikuttamaan yksilön psyykkiseen puoleen. Fysio- ja toimintaterapia ovat selkeästi fyysisiä terapiamuotoja, joiden avulla pyritään vaikuttamaan yksilön fyysiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Näitä terapiamuotoja voidaan mielestäni pitää välillisesti myös psyykkisinä terapiamuotoina, sillä fyysisen toimintakyvyn parantuminen vaikuttaa mielestäni positiivisesti suoraan yksilön psyykkeeseen. Näiden terapioiden avulla ei voida kuitenkaan vaikuttaa suoraan yksilön psyykkisiin ongelmiin.

Tämä tutkimus on osoittanut, että ratsastusterapiaa voidaan pitää sekä fyysisenä, että psyykkisenä terapiamuotona. Useat tutkimukset ovat

todenneet ratsastusterapialla olevan positiivisia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Muista terapioista poiketen ratsastusterapiassa yksilön fyysinen ja psyykinen puoli ”ehyivät” yhtäaikaisesti, vaikka terapian tavoitteena olisikin vain fyysisten ongelmien parantaminen. Ratsastusterapia on siis hyvin kokonaisvaltainen ja toiminnallinen terapiamuoto, joka tukee useimpien kuntoutuksen osa-alueiden tavoitteiden toteutumista.

9.4 Kokemuksen monipuolisuus

Fenomenologisen koulukunnan perustaja, Edmund Husserl, piti totuuden ilmeisenä perustana ihmisen välitöntä subjektiivista kokemusta (Wagner 1983; Weckowitz 1981, Perttulan 1995, 7 mukaan). Fenomenologia pyrkiikin ymmärtämään ja kuvaamaan ihmisen kokemuksia. Myös hermeneutiikassa tavoitteena on kokemusten ymmärtäminen, mutta niiden sosiaalisessa merkityksessä. (Nummenmaa & Nummenmaa 1997, 68 – 69; Perttula 1995, 54.)

Tässä tutkimuksessa olen selvittänyt ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta, joita hän on saanut työssään ratsastusterapeutina. Ammattitaitoisen ja asiantuntevan ratsastusterapeutin kokemusten analysointi ja tulkinta antavat lukijalleen mahdollisuuden ymmärtää ratsastusterapeutin kokemuksia niin sekä fenomenologisesti että hermeneuttisesti; niin yksilöllisenä kuin sosiaalisenakin ilmiönä. Nämä kokemukset itsessään kertovat myös paljon siitä, mitä ratsastusterapia on ja millaista ratsastusterapeutin työ on. Omista kokemuksista kertoessaan Paula välitti myös meille ratsastusterapeutin ammattiin kuuluvaa hiljaista tietoa, jonka oppimista ymmärtäminen ja tulkinta edesauttavat.

Ratsastusterapia antaa asiakkaalle mahdollisuuden saada useita vaikuttavia terapeutisia kokemuksia terapian aikana. Jo hevonen itsessään sekä kommunikointi sen kanssa antavat asiakkaalle erilaisia terapeutisia kokemuksia, jotka eroavat täysin hänen edellisistä kokemuksistaan. Monivammaisesta lapsesta tuleekin autettavan sijasta se joka tekee, hoitaa ja aut-

taa. Lapsi saa kommunikoida hevosen kanssa, joka ei suhtaudu häneen vammaisena vaan lapsena. Hevosen selässä hän saa mahdollisuuden kokea miltä käveleminen tuntuu. Asiakkaan lisäksi terapeutti kokee jokaisella terapiakerralla uutta. Jos hän osaa olla avoin ja pitää ”tuntosarvensa koholla”, antaa jokainen terapiakerta hänelle uusia erilaisia kokemuksia, joiden avulla hän voi oppia lukuisia asioita.

Minulle tutkijana tämä tutkimus on antanut valtavasti uusia ajatuksia sekä pohtimisen aiheita. Tutkimuksen tekoa aloittaessani tietämykseni ratsastusterapiasta pohjautui omiin kokemuksiini hevosista sekä siihen, mitä olin kirjallisuudesta oppinut. Paulan ajatukset ja kokemukset ovat opettaneet minua paljon. Jo tutkimusentekoprosessin aikana huomasin oman tietämykseni muuttuvan hermeneuttisen kehän tavoin, mikä on vaikuttanut aineiston analyysiin sekä tulkintojen tekemiseen. Kaiken kaikkiaan tämä tutkimus on opettanut minulle paljon. Tietämykseni ratsastusterapiasta on lisääntynyt merkittävästi; asiantuntijalta saatu tieto on auttanut minua ymmärtämään asioita paremmin kuin kirjatieto. Paulan kertomuksen avulla olen saanut sijaiskokemuksen ratsastusterapeutin työstä, mikä puolestaan on lisännyt kiinnostustani opiskella ratsastusterapeutiksi. Uskoni hevosia kohtaan on vain vahvistunut; osaan kiinnittää huomioni hevosen terapeuttiseen käyttäytymiseen.

Tutkimusprosessini loppuvaiheessa löysin runon, joka on luettavissa tämän tutkimuksen lopussa. Sen luettuani tajusin sen kuvaavan ratsastusterapiaa mitä parhaiten. Runo kertoo lapsista, joille hevonen antaa mahdollisuuden elämään. Se kertoo myös niistä kokemuksista, joita ratsastusterapiassa oleva lapsi saa. Koska runo on todella kuvaava ja koskettava uskon, että runon tekijällä on itsellään vahvoja kokemuksia hevosesta terapeuttina. Hän on luultavasti ratsastusterapeutti tai sitten hän on ollut lapsi, jonka elämään ratsastusterapialla on ollut merkittävä vaikutus. Lukijan henkilökohtainen kokemus antaa runolle oman leimansa; hevosiin ja ratsastusterapiaan perehtynyt yksilö ymmärtää runon eri tavoin kuin yksilö, jolla ei ole

tietämystä näistä asioista. Toivon, että tutkimukseni on antanut lukijalleen informaation ja mielekkään lukukokemuksen lisäksi paljon pohdittavaa.

I Saw a Child

I Saw a child who couldn't walk,
sit on a horse, laugh and talk.
Then ride it through a field of daisies
And yet he could not walk unaided.
I saw a child, no legs below,
sit on a horse and make it go
through woods of green
and places he had never been
to sit and stare,
except form a chair.

I Saw a child who could only crawl
mount a horse and sit up tall.
Put it through degrees of paces
and laugh at the wonder in our faces.
I saw a child born into strife.
Take up and hold the reins of life
and that same child was heard to say
Thank God for showing me the way...

- John Anthony Davies -

Lähteet

- Achté, K., Alanen, Y. & Tienari, P. 1990. *Psykiatria 2*. Helsinki: WSOY.
- Ahola, V., Kuhlman, I. & Luotio, J. 1999. *Tietojätti 2000*. Gummerus: Jyväskylä.
- Ahonen, H. 1993. *Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet*. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Akuutti. 2003. Arkisto. Ratsastusterapia. Saatavilla [www-muodossa <URL: http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2001/110901_c.html>](http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2001/110901_c.html). 12.9.2003.
- Alanen, P. 1989. *Luonnontiede, lääketiede, tieteenteoria*. Helsinki: Gaudeamus.
- All, A. C. & Loving, G. L. 1999. Animals, Horseback Riding and Implications for Rehabilitation Therapy. *Journal of Rehabilitation* 65 (3), 49 – 57.
- Anderson, M. K., Friend, T. H., Evans, J. W. & Bushog, D. M. 1999. Behavioral assessment of horses in therapeutic riding programs. *Applied Animal Behaviour Science* 63 (1), 11 – 24.
- Baum, M. 1987. Hevonen sosialisatioprosessissa. Teoksessa *Hevonen vammaisen palveluksessa*. 1987. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto, 42 – 46.
- Biery, M. J. & Kauffman, N. 1989. The effects of therapeutic horseback riding on balance. *Adapted Physical Activity Quarterly* 6 (3), 221 – 229.
- Cawley, R. C., Cawley, D. J. & Retter, K. 1994. Therapeutic horseback riding and self-concept in adolescents with special educational needs. *Anthrozoos* 7 (2), 129 – 134.
- Chase, S. E. 1995. *Taking Narrative Seriously. Consequences for Method and Theory in Interview Studies*. Teoksessa R. Josselson ja A. Lieblich. (toim.) 1995. *Interpreting Experience. The Narrative Study of Lives*. Lontoo: Sage Publications, 1 – 26.

- Craib, I. 1998. *Experiencing identity*. Lontoo: Sage Publications.
- DePauw, K. 1986. Horseback riding for individuals with disabilities: Programs, philosophy, and research. *Adapted Physical Activity Quarterly* 3 (3) 217 – 226.
- Dickinson, E. G. 1981. *Hermeneutic experience and intersubjectivity in schools: on the way toward meaning*. Michigan: University Microfilms International.
- Engeström, Y. 1998. *Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita*. Helsinki: Edita.
- Erkkilä, R. & Mäkelä, M. 2002. Polkuja yliopistossa. Teoksessa H. L. T. Heikkinen ja L. Syrjälä. (toim.) 2002. *Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 49 – 63.
- Estola, E. & Mäkelä, M. 2002. Opiskelijat tarinoiden äärellä. Teoksessa H. L. T. Heikkinen ja L. Syrjälä. (toim.) 2002. *Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 134 – 146.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. 2003. MS-potilaan hoito ja kuntoutus Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä. Saatavilla [www-](http://www.muodossa)muodossa <URL: www.epship.fi/yl_info/ohjeet/ms-hoito.htm>. 16.9.2003.
- Farias-Tomaszewski, S., Rae Jenkins, S. & Keller, J. 2000. An evaluation of therapeutic horseback riding programs for adults with physical impairments. *Therapeutic Recreation Journal* 34 (3), 250 – 257.
- Fox, M. V., Lawlor, V. A. & Luttgies, M. W. 1984. Pilot study of novel test instrumentation to evaluate therapeutic horseback riding. *Adapted Physical Activity Quarterly* 1 (1), 30 - 36.
- Friman, T. 1997. Ratsastusterapia antaa elämyksiä. *Yhteishyvä* 93 (3), 92 - 93.

- Gatty, C. M. 2003. Psychosocial Impact of Therapeutic Riding: A Pilot Study. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com/narha.org/features/research.pdf) <URL: <http://narha.org/features/research.pdf>>. 12.9.2003.
- Geldrich, J. 1928. The respiratory exchange in man during horseback riding. *Magyar Orvosi Archivum* 29, 339 – 351.
- Gibbons, M., Limoges, C., Nowotny, H., Schwartzman, S., Scott, P. & Trow, M. 1994. The new production of knowledge. The dynamics of science and research in contemporary societies. Lontoo: Sage Publications.
- Gohler, I. & Ohms, U. 1974. Riding: A therapeutic possibility for neuropsychiatry in childhood? *Psychiatrie, Neurologie und Medizinische -Psychologie* 26 (4), 248 – 249.
- Guilloux, J., Salle, C. Mabrut, J. P. & Anton, C. 1985. Horseback riding as somatic therapy in the psychotherapy of mental illness. *Clinicia y Analisis Grupal* 9 (36), 345 – 350.
- Haapalainen, J. 1996. Ratsastusterapia osana cp-vammaisen lapsen kuntoutusta. Joensuun yliopisto. Erityiskasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Haapanen, M.-L. 2003. Kuntoutuksella kuntoon. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com/saunalahti.fi/medioral/kuntoutus.html) <URL: <http://saunalahti.fi/medioral/kuntoutus.html>>. 16.9.2003.
- Halonen, S. 1992. Hevonen terapeuttina. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Halonen, S. 1994. Ratsun selässä syväkin mielen solmu aukeaa. *Ketju* 30 (3), 12 - 13.
- Heikkinen, H. L. T. 2002a. Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa H. L. T. Heikkinen ja L. Syrjälä. (toim.) 2002. Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Helsinki: Kansanvaalistusseura, 184 – 196.
- Heikkinen, H. L. T. 2002b. Tarinat opettajankoulutuksen välineenä. Teoksessa H. L. T. Heikkinen ja L. Syrjälä. (toim.) 2002. Minussa elää

- monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Helsinki: Kansanvalistusseura, 101 – 105.
- Heikkinen, H. L. T. & Syrjälä, L. (toim.) 2002. Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hevonen vammaisen palveluksessa. 1987. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holzrichter, A. 1987. Hevonen terapiassa. Teoksessa Hevonen vammaisen palveluksessa. 1987. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto, 65 – 74.
- Josselson, R. & Lieblich, A. (toim.) 1995. Interpreting Experience. The Narrative Study of Lives. Lontoo: Sage Publications.
- Julkunen, K. 1995. Ratsastusterapia vammaisen lapsen kuntoutusmuotona. Tapaustutkimus. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Julkunen, M.-L. 1997. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 1995. Mitä kuntoutus on? Teoksessa A. Suikkanen, K. Härkäpää, A. Järvikoski, T. Kallanranta, K. Piirainen, M. Repo & J. Wikström. 1995. Kuntoutuksen ulottuvuudet. Porvoo: WSOY, 12 - 28.
- Kela. 2003a. Harkinnanvarainen kuntoutus. Neuropsykologista kuntoutusta. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://193.209.217.5/in/internet/suomi.nsf/NET/160801132308EH?openDocument>>. 16.9.2003.
- Kela. 2003b. Kansaneläkelaitoksen KKL 3 §:n mukaisena vaikeavammaisten kuntoutuksena järjestämät terapiat. Saatavilla www-muodossa <URL: [http://193.209.217.5/in/internet/liite.nsf/NET/240903114231KM/\\$File/terap_muistio.pdf?OpenElement](http://193.209.217.5/in/internet/liite.nsf/NET/240903114231KM/$File/terap_muistio.pdf?OpenElement)>. 26.9.2003.

- Kivelä, M. (toim.) 1992. Kasvamisen kuvia. Kuvataideterapian näköaloja. Helsinki: VAPK -Kustannus.
- Kokkala, H., Kulola, T. & Pohjalainen, K. 2000. Hevonen kuljettaa kuntoutumisen tielle. Kehittämisseelvitys 2000. Helsinki: Suomen kuntoutusliitto.
- Koskennurmi-Sivonen, R. 1998. Creating a Unique Dress. A Study of Riitta Immonen's Creations in the Finnish Fashion House Tradition. Helsinki: Akatiimi.
- von Krogh, G., Ichijo, K. & Nonaka I. 2000. Enabling knowledge creation. How to Unlock the Mystery of Tacit Knowledge and Release the Power of Innovation. Oxford: University Press.
- Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. 2003. Kompassi palveluviidakossa. Saatavilla www-muodossa <URL: www.kompassi.kyamk.fi/sosiaali/06.html>. 12.9.2003.
- Lammi, A. 1985. Nouse ratsaille. CP-lehti 20 (3), 11 - 12.
- Lavender, J. & Sobelman, W. 1995. "I Can't Have Me if Don't Have You": Working with the Borderline Personality. Teoksessa F. J. Levy (toim.) 1995. Dance and Other. Expressive Art Therapies. When Words are Not Enough. New York: Routledge, 69 - 82.
- Lehrman, J. & Ross, D. B. 2001. Therapeutic riding for a student with multiple disabilities and visual impairment: A case study. Journal of Visual Impairment & Blindness 95 (2), 108 - 109.
- Levy, F. J. (toim.) 1995. Dance and Other. Expressive Art Therapies. When Words are Not Enough. New York: Routledge.
- Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) 1995. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Malchiodi, C. A. 1998. The Art Therapy Sourcebook. USA: Lowell House.
- Matela, K. 1996. Ratsastusterapia on tunnetta, taitoa ja vuorovaikutusta. Sosiaalityöntekijä 23 (3), 25 - 26.

- McCullough, L. J. 2001. The combination of therapeutic horse riding and psychological rehabilitation in the successful treatment of a boy with traumatic brain injury. *Journal of Psychological Practice* 7 (1), 50 – 53.
- Merriam, S. B. 1998. *Qualitative Research and Case Study Applications in Education*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Mäkelä, K. (toim.) 1990. *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä. (toim.) 1990. *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 42 – 61.
- Nummenmaa, A. R. & Nummenmaa, T. 1997. Toisen asteen näkökulma. Teoksessa M.-L. Julkunen (toim.) 1998. *Opetus, oppiminen, vuorovaikutus*. Porvoo: WSOY, 64 – 71.
- Parvia, R. 1995. Tanssiterapia mielenterveystyössä. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki ja H. Säilä. (toim.) 1995. *Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 113 - 129.
- Paulin, E. 2003. Anna ja Kalle-Antti: ”Heppa tekee hyvää”. *It* 65 (6), 56 – 57.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: SUFI.
- Pulkkinen, M. P. 1993. Ratsastusterapia ja MBD-lapsen motoriset taidot. Joensuu yliopisto. Erityiskasvatuksen laitos. Syventävien opintojen tutkielma.
- Purjesalo, K. 1991. Ratsastus hoito- ja kuntoutusmuotona. Tutkimuksia. Sarja B Nro 9. Tampereen yliopisto: Sosiaalipolitiikan laitos.
- Pääkkönen, P. 1997. Kiipeä hevosen syliin: väsyttääkö, masentaako, pelottaako. *Hevosmaailma* 1 (4), 29 - 31.
- Randenberg, A. 1978. The horse as a medium for sport-therapy and social education in institutional work. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 27 (4), 144 – 148.

- Rantanen, L. 1992. Kuva auttaa kasvamaan. Teoksessa M. Kivelä (toim.) 1992. Kasvamisen kuvia. Kuvataideterapian näköaloja. Helsinki: VAPK -Kustannus, 11 - 16.
- Rauhala, L. 1982. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Ringbeck, B. 1987. Ratsastusterapia ja vikellys. Teoksessa Hevonen vammaisen palveluksessa. 1987. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto, 33 - 37.
- Rommel, W. 1987. Terapeuttisen ratsastuksen perusteet. Teoksessa Hevonen vammaisen palveluksessa. 1987. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto, 5 - 9.
- Rummukainen, T. 1996. Ratsastusterapia kuntoutusmuotona: ratsastusterapian nykytila sekä tavoitteet ja menetelmät Suomessa. Joensuun yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Salonen, K. 2002. Sanatonta vuorovaikutusta. Mielenterveys 41 (2), 3.
- Sandel, S. L. & Hollander A. S. 1995. Dance/Movement Therapy with Aging Populations. Teoksessa F. J. Levy (toim.) 1995. Dance and Other Expressive Art Therapies. When Words are Not Enough. New York: Routledge, 133 - 143.
- Sandström, M. 2000. Ratsastusterapian vaikutukset neurofysiologian ja tutkimustulosten näkökulmasta. Helsinki: Suomen Kuntoutusliitto ry.
- Scheidhacker, M. 1987. The significance of therapeutic horseback riding in the treatment of different psychiatric disorders. *Dynamische Psychiatrie* 20 (1 -2), 83 - 96.
- Scheidhacker, M., Bender, W. & Vaitl, P. 1991. The efficacy of horse-riding in the treatment of chronic schizophrenic patients: Experimental results and clinical experiences. *Nervenarzt*. 62 (5), 283 - 287.
- Siljander, P. 1988. Hermeneuttisen pedagogiikan pääsuuntauksia. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia. Oulun yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta.

- Strides. Therapeutic Riding. 2003a. Riding Through History. Saatavilla www-muodossa <URL: www.strides.org.history.html>. 12.9.2003.
- Strides. Therapeutic Riding. 2003b. What is Therapeutic Riding? Saatavilla www-muodossa <URL: <http://strides.org/what.html>>. 12.9.2003.
- Suikkanen, A., Härkäpää, K., Järvikoski, A., Kallanranta, T., Piirainen, K., Repo, M. & Wikström, J. 1995. Kuntoutuksen ulottuvuudet. Porvoo: WSOY.
- Suomen kuntoutusliitto. 2003. Ratsastusterapia. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://www.kuntoutusliitto.fi/sklrt.htm>>. 12.9.2003.
- Suomen ratsastusterapeutit ry. 2003. Ratsastusterapia. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://www.suomenratsastusterapeutit.net/terapia.html>>. 12.9.2003.
- Tirosh, D (toim.) 1994. Implicit and explicit knowledge: an educational approach. New Jersey: Alex Publishing Corporation.
- Turun ammattikorkeakoulu. 2003. Sosiaalialan verkkoympäristö. Huolenpito- ja kuntoutus. Kuntoutusmuodot. Saatavilla www-muodossa <URL: (<http://hyvinvointipalvelut.turkuamk.fi/sotetoym/HUOLENPITO/1.KUNTOUTUSMUODOT.html>)>. 16.9.2003
- Turunen, K. E. 1995. Tieto ja tiede. Jyväskylä: Atena.
- Tynjälä, P. 2000. Oppiminen tiedon rakentamisena. konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Tammi.
- Törmälehto, E. 1993. Ratsastusterapia autististen lasten kuntoutusmuotona. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Valtonen, A. 1996. Snotrin ensi askeleet terapiahevosena. Tapauskuvaus nuoren hevosen kehittymisestä ja kouluttamisesta terapiatyöhön. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Kasvatustieteen syventävien opintojen tutkielma.
- Vammaisen ratsastajana. 1993. Käsikirja. Helsinki: Suomen kuntoutusliitto r.y.

Varma-Sampo. 2003. Toimeentuloturva 2003 -kirja. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://www.varma-sampo.fi/fin/varma-sampo/painotuotekirjasto/default.htm>>. 16.9.2003.

”Yli vuorien harpataan, poikki merten kahlataan” –ratsastusterapiastako apua masennukseen? 2000. Projektin loppuraportti. Helsinki: Suomen kuntoutusliitto.

Painamattomat lähteet

Kallio, M. 2.10.2003. Kelan kuntoutuslinjan suunnittelija. Puhelinkeskustelu.