

OPINNÄYTETYÖ
MAIRE POSTILA 2013

**RATSASTUSTERAPIA NUOREN
MIELENTERVEYSONGELMIEN HOIDOSSA**



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

**Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja
AMK**



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Ratsastusterapia nuoren mielenterveys- ongelmien hoidossa

Maire Postila

2013

Toimeksiantaja Green Care osana lappilaisia elinkeinoja –
elinkeinon kehityshanke
Minna Wasenius NorTher OY

Ohjaaja Leena Välimaa

Hyväksytty _____ 2013 _____



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

Terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoidaja

Opinnäytetyön
tiivistelmä

Tekijä	Maire Postila	Vuosi	2013
Toimeksiantaja	Green Care osana lappilaisia elinkeinoja - elinkeinon kehityshanke, Minna Wasenius NorTher Oy		
Työn nimi	Ratsastusterapia nuoren mielenterveysongelmien hoidossa		
Sivu- ja liitemäärä	30 + 2		

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuvailla nuorten kokemuksia ratsastusterapiasta psyykkisenä kuntoutuksena Rovaniemellä sijaitsevalla NorTher-tallilla. Tavoitteena on saada tuotua ratsastusterapiasta hyötyjä julki sekä saada kokemuksellista tietoa ratsastusterapiasta, jota voidaan hyödyntää suunnitellussa terapiassa nuorille.

Opinnäytetyö kuuluu Green Care osana lappilaisia elinkeinoja -kehityshankkeeseen. Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineiston keräsin työhöni teemahaastattelun avulla. Haastattelut tapahtuivat NorTher-tallilla. Aineiston analysoin sisällön analyysillä.

Tuloksista tuli ilmi, että nuoret olivat kokeneet ratsastusterapiasta hyvänä terapiamuotona heidän psyykkisessä kuntoutuksessaan. Nuoret kokivat myös, että koko talliympäristö oli rauhoittava ja sai aikaan positiivisia ajatuksia. Nuoret kokivat, että toiminnallisena terapiana ratsastusterapia oli heidän mielestään paras. Nuoret kokivat, että talli, eläimet ja erityisesti hevoset luovat rauhallisen terapiaympäristön, jolloin on helpompi käsitellä ikäviäkin asioita. NorTher-tallin ratsastusterapeutti koettiin avoimena ja luottamuksellisena henkilönä.

Avainsanat ratsastusterapia, nuorten psyykkiset häiriöt

Author	Maire Postila	Year	2013
Commissioned by	Green Care osana lappilaisia elinkeinoja - elinkeinon kehityshanke, Minna Wasenius NorTher Oy		
Subject of thesis	Ratsastusterapia nuoren mielenterveysongelmien hoidossa		
Numbers of pages	30 + 2		

The purpose of this bachelor's thesis was to find out what kind of experiences young people have on riding therapy as a psychiatric rehabilitation method at NorTher Therapy Center in Rovaniemi. The aim of the bachelor's thesis was to bring benefits of the riding therapy available for such individuals who are able to use beneficial effects of riding therapy at their work.

The study is a part of Green Care osana lappilaisia elinkeinoja – elinkeinon kehityshanke project. The thesis was carried out by using qualitative methodology. The material was collected by using thematic interviews. Interviews took place at NorTher Therapy Center. The thematic interviews were analysed by using the inductive content analysis method.

According to the study results young people felt that riding therapy was a good method for their psychiatric rehabilitation. Young also felt that the stable was calming environment as a whole and brought out positive thoughts. As a functional therapy, young participants experienced riding therapy as the best way of therapy for them. Young ones also experienced that stable, animals and especially horses create calm surroundings for therapy sessions so that it's easier to handle unpleasant subjects. Riding therapist at NorTher Therapy Center was considered open-minded and trustworthy person and easy to co-operate with.

Keywords

riding therapy, psychiatric disorders in young people

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 GREEN CARE HANKE HYVINVOINNIN TUKENA.....	3
3 NUORTEN MIELIALAHÄIRIÖT JA ITSETUHOKÄYTTÄYTYMINEN	5
3.1 NUOREN MASENNUS.....	5
3.2 NUOREN ITSETUHOKÄYTTÄYTYMINEN	6
3.3 NUOREN AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖ.....	7
4 RATSASTUSTERAPIA OSANA PSYYKKISTÄ KUNTOUTUSTA.....	9
4.1 RATSASTUSTERAPIA	9
4.2 RATSASTUSTERAPIA PSYKOTERAPIASSA.....	10
4.3 RATSASTUSTERAPIA NORThER-TALLILLA	11
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	15
6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	16
6.1 TUTKIMUSMENETELMÄ.....	16
6.2 OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI	17
7 TUTKIMUSTULOKSET	19
7.1 RATSASTUSTERAPIAN VAIKUTUS PSYYKKISENÄ KUNTOUTUKSENA	19
7.1.1 Ratsastusterapian vaikutus tunteiden käsittelyyn.....	19
7.1.2 Ratsastusterapian vaikutukset minäkuvan vahvistumiseen ja itsensä hyväksymiseen.....	19
7.1.3 Ratsastusterapian vaikutus mielialaan.....	20
7.2 RATSASTUSTERAPIASSA KÄYVIEN NUORTEN KOKEMUKSET	20
8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	22
9 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA	25
10 POHDINTA	27
LÄHTEET	29
TUTKIMUSLUPAKAAVAKE	31

1 JOHDANTO

*”Heppa laukkasi niityllä, sitä katsoin ja huoleni kado-
tin. Ajattelin, josko tuollaisella saisin ratsastaa, satu-
lassa istuen, tuulen tuntien, hevosen rytmiin mukau-
tuen, toisiamme ymmärtäen”*

-tyttö 9 vuotta

Nuorten mielialahäiriöt ja masentuneisuus ovat yleistyneet ja etenkin murros-
iässä masennustilat ovat yleisiä. Masentuneisuus nuorilla työllä on yleisem-
pää kuin pojilla ja noin joka kymmenes nuorilla ilmenevä masennustila on
luonteeltaan pitkäaikaista, joka voi kestää vuosikausia. (Duodecim terveyskir-
jasto 2011) Nuorten jatkuvasti lisääntyvä pahoinvointi on antanut aihetta uu-
sien työtapojen luomiseen. Erilaiset toiminnalliset terapiat ja menetelmät ovat
tulleet osaksi nuorten kanssa tehtävää työtä. (Linnossuo 2003, 81.)

Eläimen pelkkä läsnäolo saa aikaan ihmisessä positiivisia vaikutuksia ja nii-
den vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille perustuvat eläimen rauhoittaviin ky-
kyihin. Eläimen läheisyys sekä kosketus antaa lohtua ja tukea ja eläimen
tarjoama läheisyys on jatkuvasti saatavilla. Eläimeen voi turvautua silloinkin,
kun läheisissä ihmissuhteissa on vaikeuksia. Eläin ei arvioi eikä luokittele
ihmistä, vaan suhtautuu tasavertaisesti kaikkiin kohtaamiinsa ihmisiin. (Green
Care 2013, eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Kiinnostuksen opinnäytetyöhöni sain syksyllä 2012 Lapin yliopistolta Green
Care tapahtumasta. Minua on aina kiinnostanut ratsastus ja sainkin idean
lähteä tutkimaan ratsastusterapiaa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia
ratsastusterapian vaikutuksia nuorten mielenterveysongelmien hoidossa.
Työni toimeksiantajana on Green Care osana lappilaisia elinkeinoja - elinkei-
non kehityshanke sekä Rovaniemellä sijaitseva Norther-talli, jossa ratsastus-
terapeutina toimii psykologi Minna Wasenius.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Työni aineisto on ke-
rätty haastattelemalla neljää 12–17-vuotiasta nuorta siitä, miten he ovat ko-
keneet ratsastusterapiassa käymisen heidän psyykkisessä kuntoutuksessa.
Haastattelussa apuna käytin valmiiksi suunniteltuja kysymyksiä sekä RBDI

mielialakyselyä. Olen myös haastatellut ratsastusterapeuttia hänen kokemuksistaan ratsastusterapian toteuttajana. Tutkimukseeni osallistuneet nuoret kärsivät jostakin mielenterveysongelmasta, esimerkiksi masennuksesta ja ahdistuneisuushäiriöstä. Opinnäytetyössäni tutkin, mitä vaikutuksia ratsastusterapiasta on nuorille. Opinnäytetyöni tavoitteena on, että sitä voitaisiin hyödyntää nuorten parissa työskentelevien sairaanhoitajien keskuudessa.

Ratsastusterapia on kokonaisvaltaista kuntoutushoitoa, jossa ratsastusterapeutti, hevonen ja kuntoutuja tekevät yhdessä töitä yksilöllisiä tavoitteita saavuttaen. Ihmisen puuhatessa hevosen kanssa sekä hevosesta huolehtiessa hän saa positiivisia kokemuksia ja hän huomaa, että hänen toimintansa johtaa johonkin tarkoitettuun tulokseen. (Mattila-Rautiainen 2011, 15.)

Suomessa ratsastusterapia on saanut alkunsa vuonna 1988, jolloin on toteutettu ensimmäinen ratsastusterapia-nimellä järjestetty kurssi. Kuitenkin ratsastusterapian juuria etsiessä palataan vielä kauemmaksi vuoteen 1970, jolloin perustettiin Suomen kuntoutusliitto, kuntoutusliitto järjesti vuonna 1972 vammaisratsastusleirin, joka jatkui 2000-luvulle asti. Moni ratsastusterapeuteista on aloittanut toimintansa kyseisillä vammaisratsastusleireillä. Suomessa ensimmäiset ratsastusterapeutit valmistuivat vuonna 1990. Suomen ratsastusterapia on maailmallakin arvostettua, sillä suomalaiset ratsastusterapeutit ovat pitäneet esityksiä ja luentoja eri puolilla maailmaa, kuten Englannissa, Etelä-Koreassa, Puolassa, Norjassa ja Brasiliassa. (Mattila-Rautiainen 2011, 16–19.)

Tavoitteena psykologisessa ratsastusterapiassa on lievittää tai poistaa psyykkisiä häiriöitä ja niihin liittyviä kärsimyksiä. Tavoitteena on saada tuettua iänmukaista psyykkistä kehitystä. Psykologinen ratsastusterapia on ammatillista terveydenhuollon toimintaa, jonka olennainen hoitava elementti on asiakkaan, hevosen ja terapeutin välinen tavoitteellinen vuorovaikutusprosessi. (NorTher 2013.)

2 GREEN CARE HANKE HYVINVOINNIN TUKENA

Opinnäytetyöni kuuluu Green Care osana lappilaisia elinkeinoja – elinkeinoja kehityshankkeeseen. Hanke on käynnistynyt 1.1.2012 ja jatkuu 30.6.2014 asti. Kehityshankkeen tavoitteena on muun muassa, että Green Care käsitettä ja toimintaa saadaan tunnetuksi, saadaan alueellista kehittämistoimintaa käynnistettyä, sekä saavutetaan pysyvä Green Care toimintatapa Lapissa. Hanke toimii yhteistyössä esimerkiksi Maa- ja elintarviketalouden tutkimuslaitoksen, Lapin kuntien ja yrittäjien sekä hankkeiden ja koulutusorganisaatioiden kanssa. Vahvana tukena hankkeessa on Green Care Finland-yhdistys. (Green Care Lapland 2013.)

Terveyttä tukeville ja ennalta ehkäiseville hyvinvointipalveluille on akuutti ja jatkuvasti kasvava tarve. Suomalainen luonto tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet monenlaiseen luonnossa tapahtuvaan voimaantumiseen, elpymiseen ja virkistymiseen. Luontoelämyksiin pohjautuvilla palveluilla voidaan tukea esimerkiksi työssäkäyvien jaksamista, auttaa ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä tai suojata mielenterveyden ongelmilta. (Green Care Vihreää voimaa ja virkistystä 2013.)

Green Care on maaseutu ympäristöön sekä luontoon liittyvää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää toimintaa. Green Care kattaa monenlaisia menetelmiä, joita käytetään vastuullisesti ja tavoitteellisesti sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja kuntoutuspalveluissa. Green Care – toiminta sijoittuu usein maatilalle tai luontoon, mutta luonnon elementtejä voidaan hyödyntää myös kaupunkiympäristössä. (Soini-Ilmarinen-Yli-Viikari-Kirveennummi 2011.)

Eläimet ovat osa luontoa, ne rauhoittavat ja luovat turvallisuutta. Pehmeän ja lämpimän eläimen läheisyys tuo lohtua ja turvaa. Eläin ei arvioi eikä luokittele ihmistä, sen kanssa on mahdollisuus saada kokemus vuorovaikutuksesta, silloinkin, kun ihmissuhteissa on vaikeuksia. Eläimen läsnäolon taito on tärkeää terapiatilanteissa. Ihmisen uskalluksen ja tekemisen laajentamisessa auttaa myös ilo ja nauru, joka on aina mukana eläinten kanssa toimittaessa. (Green Care Hyvinvointivaikutukset 2013.)

Varsinainen eläinavusteinen terapia on sosiaali- tai terveysalan ammattihenkilön antamaa hoitoa. Hoidettavalla henkilöllä on diagnoosi, hoidolla on tavoitteet ja edistymistä seurataan järjestelmällisesti. Eläimen mukanaolo muuttaa kuntoutustilannetta monella tavoin. Puhumisen ohella voidaan hyödyntää elämysten kautta tapahtuvaa oppimista. Asiakas voi saada eläimeltä itsetunnolleen vahvistusta. Luottamuksen ja turvan ohella harjoitustilanteisiin liittyy samalla myös riittävä määrä epämukavuutta ja haasteellisuutta. (Green Care Eläimet terapian tukena 2013.)

Eläinavusteista terapiaa ja toimintaa käytetään maailmalla monien asiakasryhmien kanssa, esimerkiksi mielenterveyspotilaiden kanssa. Suomessa eniten osaamista on hevosten kuntouttavasta käytöstä. Ratsastusterapiaa käytetään toiminta- ja psykoterapian välineenä. Eläinten rauhoittavat ominaisuudet ovat toiminnassa läsnä, mutta samalla saadaan ihminen houkuteltua liikkeelle. Kuntoutusympäristönä hevoset, maatila, kuin puutarhakin ovat monipuolisia. (Green Care Hyvinvointivaikutukset 2013.)

Green Care Finland on laatinut eettiset ohjeet toiminnalleen. Eläinten kunnioittaminen ja suojelu on osa eettisiä ohjeita. Eläimet ovat Green Care-toiminnassa yhteistyökumppaneita, eivät käyttöesineitä. Ammattilaisen tehtävänä on huolehtia eläinten hyvinvoinnista, turvallisuudesta, viihtyvyydestä, sekä siitä, että toiminnassa noudatetaan eläinsuojelulain ja asetusten vaatimuksia. Green Care-toimijan, joka kouluttaa, tai käyttää eläimiä työssään, on omattava riittävät tiedot eläimistä ja niiden kouluttamisesta, hyvinvoinnin vaatimuksista ja hoitamisesta. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012.)

Eläimen hyvinvoinnista huolehtiminen on mukana kaikessa toiminnassa, jossa eläin on mukana. Eläinavusteiseen toimintaan tai terapiaan valitaan juuri siihen sopivat yksilöt sekä eläimen ohjaajan pitää osata lukea eläintyöparinsa viestejä. Työ ei saa olla liian kuormittavaa, jotta myös eläin saa vaihtelua, virikkeitä ja sisältöä elämään. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012.)

3 NUORTEN MIELIALAHÄIRIÖT JA ITSETUHOKÄYTTÄYTYMINEN

Tutkimukseeni osallistuvilla nuorilla oli diagnosoitu mielialahäiriöitä ja tunne-elämän häiriöitä. Tästä syystä olen käsitellyt työssäni yleisimpiä häiriöitä, mitä nuorilla on.

3.1 Nuoren masennus

Nuoren masennuksessa on yleensä samanlaiset yleiset piirteet, kuin aikuisilla. Varhaisnuori joka on iältään 12–14 -vuotias, masennus ilmenee usein erilaisina käytöshäiriöinä tai fyysisinä oireina. Nuoren tultua murrosikään alkavat masennuksen oireet vastata aikuisten masennustiloja. Nuoren oireet masennuksessa ovat samantapaisia kuin aikuisilla, kuten väsymys ja mielialan muutokset. Harrastusten tai muiden asioiden aloittaminen on vaikeaa tai jopa ylivoimaista ja nuori voi vetäytyä pois kaveripiiristä ja harrastuksistaan. (Duodecim Terveyskirjasto 2011.)

Masennus on melkein kaikkia ihmisiä kohtaava tila jossakin elämän vaiheessa. Masennuksen yleiset oirekriteerit ovat kaikissa ikäluokissa samat. Pääoireina masennuksessa ovat masentunut mieliala, kyvyttömyys tuntea mielenkiintoa ja mielihyvää sekä kyvyttömyys nauttia elämästä sekä voimattomuus, väsyminen ja aktiivisuuden vähentyminen. Masennuksen muita oireita ovat keskittymis- ja tarkkaavaisuuskyvyn heikkeneminen, itsetunnon ja omanarvontunnon väheneminen, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet, unhäiriöt sekä itsetuhoiset ja itsemurha-ajatukset. Pitkäaikaisesti masentuneella lapsella voi murrosiän alkaminen viivästyä, erityisesti jos ruokahaluttomuus ja painonlasku liittyvät masennukseen. Itsetunto-ongelmat lisääntyvät usein tilapäisesti nuoruusiässä ja masennukseen kuuluva avuttomuus sekä toivottomuus huonontavat itsetuntoa entisestään. Nuori voi yrittää taistella huonoa itsetuntoa vastaan pakenemalla todellisuutta alkoholin ja lääkkeiden avulla. Nuoren masennus voi myös ilmetä epäsosiaalisen käyttäytymisenä, kuten tappelemisena, varastelulla tai koulupinnaamisella. Nuoren runsas huumeiden ja alkoholin käyttö voi olla myös merkki masentuneisuudesta. (Moilanen-Räsänen-Tamminen-Almqvist-Piha-Kumpulainen 2004, 219–221.)

Masennuksen hoidossa pääasiassa käytetään erilaisia psykoterapian muotoja. Terapian tarkoituksena on tukea nuoren persoonallisuuden kehitystä siten, että se antaa nuorelle mahdollisuuden muuttaa käsitystä itsestään. Itseluottamuksen puutteesta kärsivä nuori oppii tällöin vähitellen arvostamaan itseään sekä luottamaan kykyihinsä ja taitoihinsa. Masentuneen nuoren hoidossa on tärkeää, että hoitavat henkilöt pysyvät mahdollisimman pitkään samoina. Masennuksen varhainen hoito vähentää nuoren kärsimyksiä. (Moilanen-Räsänen-Tamminen ym. 2004, 224–225.)

Masentuneen nuoren hoidossa joutuu terapeutti sietämään vaikeita tilanteita. Nuori voi olla vihainen ja kiukkuinen ja hän voi yrittää löytää ulkopuolisen ”syntipukin” vaikeaan tilanteeseen. Terapeutin empaattiset tunnevasteet ja niiden verbalisoiminen voi auttaa nuorta vähitellen jakamaan omia tunteita ja tavoitteita ja syventämään omaa minä kuvaansa. (Brummer-Enckell 2005, 226.)

3.2 Nuoren itsetuhokäyttäytyminen

Itsetuhoisella käyttäytymisellä tarkoitetaan tekoja ja ajatuksia jotka johtavat itseän kohdistuneeseen vahinkoon. Itsetuhoisen käytös sisältää sekä tiedostamattoman, että tietoisin pyrkimyksen kuolemaan. Itsetuhoisuus voi ilmetä kuvitelmina ja ajatuksina omasta kuolemasta ja tuhoutumisesta sekä toimintana, jota leimaa piittaamattomuus omasta turvallisuudesta, mutta myös suoranaishaluna tappaa itsensä. Itsetuhoisella nuorella esiintyy usein kuvitelmia ja ajatuksia kuolemasta ja itsetuhosta sekä toimintoja, jotka vaarantavat nuoren hyvinvointia ja turvallisuutta. (Moilanen-Räsänen-Tamminen jne. 2004, 227–228.)

Nuoruusiän itsetuhoisuus liittyy yleensä masennukseen, ahdistuneisuuteen ja vakaviin psyykkisiin sairauksiin. Itsensä vahingoittaminen viiltelemällä on nuoren eräs oire. Nuori kuvaa viiltelemistä yleensä tilanteeksi missä paha olo ja ahdistus helpottavat. Viiltelyyn ei välttämättä liity kuoleman toivoa. (Friis-Eirola-Mannonen 2004, 125.)

Itsetuhokäyttäytymistä, itsemurhayrityksiä sekä itsetuhoajatuksia ilmentävä nuori on yleensä masentunut. Käytöshäiriöt ja epäsosiaalinen käytös liittyy

usein erityisesti nuorella itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Käytöshäiriöt ja masentuneisuus kytkeytyvät usein toisiinsa eikä ole helppoa arvioida kumpi on ilmennyt ensin. Itsemurhayrityksen jälkeen hoitona käytetään yksilöterapiaa. Pääsääntöisesti aloitetaan välitön psykoterapia heti kriisivaiheen jälkeen ja sitä tulee jatkaa riittävän kauan. (Moilanen-Räsänen-Tamminen jne. 2004, 228–230.)

3.3 Nuoren ahdistuneisuushäiriö

Ahdistuneisuushäiriöt kuuluvat yleisimpiin nuorten psyykkisiin häiriöihin. Pakko-oireisen häiriön ja sosiaalisten tilanteiden pelon esiintyvyys lisääntyy varhaisnuoruudessa. (Laukkanen-Marttunen-Miettinen-Pietikäinen 2006, 67.) Pelko-oireisilla ahdistuneisuushäiriöillä tarkoitetaan pysyvää ja irrationaalista pelkoa tiettyjä kohteita, tilanteita ja toimintoja kohtaan. Pelon kohteet voivat vaihtua häiriön aikana. Pelon kohteita voivat olla esimerkiksi hyönteiset, koirat sekä avoimet ja suljetut paikat. Julkisten paikkojen kammo ei ole nuoruudessa tavallinen, mutta se voi alkaa myöhäisnuoruudessa. Julkisten paikkojen pelon pääpiirteenä on pelko olla yksin, tai julkisilla paikoilla ilman pakenemismahdollisuutta. Häiriöön voi joskus liittyä paniikkikohtauksia. Paniikkihäiriöt kuuluvat ahdistuneisuushäiriöihin. Sitä luonnehtii äkillisesti alkanut äärimmäinen pelko ja lähestyvän tuhon tunne. (Moilanen-Räsänen-Tamminen jne. 2004, 201–202.)

Nuorella voi esiintyä paniikkihäiriöitä, jolloin nuorelle tulee äkillisesti ahdistuskohtauksia. Äkillisen ahdistuskohtauksen aikana nuori kokee voimakasta kuoleman pelkoa, hänen sydän tykyttää ilman loppumisen tunnetta ja häntä huimaa. Voimakas ahdistus syntyy turvattomuuden kokemisesta. Nuoruusiässä paniikkikohtaukset voivat häiritä opiskelua ja usein oireet vaikeutuvat opiskelun, seurustelusuhteisiin liittyvien pettymysten ja stressin vaikutuksesta. (Friis-Eirola-Mannonen 2004, 107.)

Tärkein ahdistuneisuushäiriöiden hoitomuoto on psykoterapia, tavallisesti se käsittää nuoren ja hänen vanhempansa. Jos perheessä on paljon ongelmia, hoito kannattaa aloittaa perheterapialla, joka voi poistaa jo nuoren oireet, jos oireet eivät kuitenkaan poistu, aloitetaan nuorelle yksilöpsykoterapia. Luovat terapiat, kuten ratsastusterapia ovat osoittautuneet varsin hyödylliseksi li-

säämään nuoren itseluottamusta sekä kykyä tunnistaa ja pukea sanoiksi omia tunteitaan. (Moilanen-Räsänen-Tamminen jne. 2004, 207.)

4 RATSASTUSTERAPIA OSANA PSYKKISTÄ KUNTOUSTUSTA

4.1 Ratsastusterapia

Terapialla tarkoitetaan lääketieteellistä hoitoa, hoitamista ja läsnäoloa. Se kuvaa toimintaa jolla pyritään lievittämään ihmisen kärsimystä ja jonka avulla autetaan ihmistä kuntoutumaan. Terapian tarkoituksena on pyrkiä muuttamaan näkökulmia ja saavuttaa ratkaisuun johtavaa toimintaa. Terapiatapah-tuman edellytyksenä on, että asiakkaan ja terapeutin välille rakentuu moni-puolinen terapeuttiselle asenteelle pohjustuva suhde. Terapian avulla opitaan luottamaan ja välittämään itsestään ja terapian avulla elämälle ja olemassa-ololle löytyy tarkoitus. (Aro 2003.)

Ratsastusterapialla on sekä psykologisia että kasvatuksellisia tavoitteita, jol-loin kohderyhmänä ovat henkilöt, joilla on sosiaalisia tai psyykkisiä ongelmia. Hevosen kanssa toimiessa ja hevosesta huolehtiessa ihminen saa positiivisia kokemuksia, jolloin hän huomaa, että hänen toimintansa johtaa johonkin tar-koitettuun tulokseen. Mitä enemmän ihminen saa positiivista palautetta, sitä selkeämmäksi hänen minäkäsityksensä tulee. Minäkäsitys liittyy kiinteästi kaikkeen oppimiseen, joten aina kun opitaan tietoja ja taitoja, opitaan aina myös jotakin itsestään, minäkäsitys on myös sidoksissa psyykkiseen hyvin-vointiin. Talliympäristössä toiminen muullakin tavalla kuin pelkästään ratsas-taessa kohentaa ihmisen hyvinvointia. (Mattila-Rautiainen 2011, 15.)

Ratsastajan tulisi aina nauttia ratsastustunnista, jotta saataisiin maksimi hyö-ty irti. Ennen ensimmäistä ratsastustuntia pitää miettiä, onko ratsastaja moti-voitunut ratsastusterapiaan. Miten ratsastaja reagoi uusiin asioihin ja miten hän luultavasti käyttäytyy hevosen selässä ja hevosen lähetyvillä. (Britton 1991, 71–72.)

Ratsastusterapia on hevosen ja koulutetun ratsastusterapeutin avulla toteu-tettua kuntoutusta, jossa asetetaan selkeät tavoitteet. Tarkoituksena ei ole ratsastustaitojen kehittäminen, vaan hevonen on terapiassa käytettävä työto-veri. (Mattila-Rautiainen 2011, 140.) Ratsastusterapia on aina yksilöllistä ja tavoitteellista kuntoutusta, jonka tarkoituksena on tukea sosiaalisen, lääkin-nällisen, kasvatuksellisen ja psykiatrisen kuntoutuksen tavoitteita. Ratsastus-

terapian tavoitteena voi esimerkiksi olla oman käyttäytymisen, vuorovaikutustaitojen, tunteiden hallinnan oppiminen ja niiden taitojen siirtäminen jokapäiväiseen elämään. (Linnossuo 2003, 80.) Kun hevosen ja terapeutin välinen yhteistyö toimii saumattomasti, toimii hevonen terapeuttina ja itse terapeutti tilanteen ohjaajana. Parhaimmillaan ratsastusterapiassa hevonen omilla eleillään ja käytöksellään hoitaa ratsastajaansa. Ratsastajan ja hevosen välille voi syntyä syvä vuorovaikutussuhde, joka voi auttaa avaamaan mielen syvimätkin solmut (Aro 2003.) Saksalainen Antonius Kroger on kuvaillut, että ratsastusterapialla on positiivisia vaikutuksia, kuten kiihtyneisyyden vähentyminen, yliaktiivisuuden vähentyminen, luottamuksen parantuminen, itsetunnon kohentuminen, aggressiivisuuden vähentyminen, sekä positiiviset käyttäytymismallit ovat lisääntyneet. (Britton 1991, 20.)

4.2 Ratsastusterapia psykoterapiassa

Psykoterapeuttinen ratsastusterapia otetaan käyttöön monesti silloin, kun muut tavanomaiset terapiamuodot eivät onnistu tai tuota tulosta, tai asiakas ei ole motivoitunut niihin. Ratsastusterapia soveltuu hyvin psyykkisiin ja fyysisiin traumoihin, jossa luottamus ihmiseen on menetetty. Ratsastusterapia soveltuu hyvin myös ahdistuneisuushäiriön ja masennuksen hoitoon. Myös asiakkaat joilla on paljon torjuttua aggressiota ja pelkoja hevosen läsnäolo rauhoittaa tilannetta ja helpottaa tunteiden käsittelyä. Psykoterapeuttinen ratsastusterapia tapahtuu ryhmässä tai yksilöterapiassa, se voi myös olla rinnakkaishoitona, jos asiakkaalla on samanaikaisesti menossa säännöllinen psykoterapia toisaalla. (Mattila-Rautiainen 2011, 172–173.)

Ratsastusterapian tavoitteena on itseluottamuksen ja rohkeuden lisääntyminen sekä itsetunnon kohentuminen. Perusasia minäkuvan vahvistamisessa on katsekontaktin suunta. Minäkuvan vahvistumiselle tekee hyvää se, että joskus pääsee katsomaan toisia ylhäältä alas vahvempana, isompana ja voimakkaampana kuin muut. Ratsastuksen vaikutus psyykelle on merkittävä, kun pystyy itse hallitsemaan kookasta, vahvaa eläintä se vahvistaa myös itsetuntoa. Psyykkiset oireet voivat purkautua toiminnallisesti, kuten aggressiivisuutena, joten niitä pystytään hoitamaan toiminnan kautta. Ratsastusterapian peruselementti on se, että hevonen on aina terapiaeläin, joka voi ottaa kuntoutujan kannettavakseen. Kuntoutuja voi tavallaan olla hevosen sylissä,

kuten lapsi äitinsä sylissä ja saada sanattomassa, kehollisessa vuorovaikutuksessa varhaislapsuuden vuorovaikutusta korjaavia emotionaalisia kokemuksia. (Mattila-Rautiainen 2011, 307–310.)

Ratsastusterapia on kokonaisvaltaista hoitoa ja kuntoutusta, jonka tarkoituksena saada tarjottua ihmiselle monipuolinen itseensä tutustumisen kenttä. Ratsastusterapiaa käytettäessä psykiatrisessa hoidossa pyritään hyödyntämään terapian monipuolisia mahdollisuuksia. Masentuneen potilaan hoidossa voidaan etsiä muutosta kehollisten ja toiminnallisten kokemusten kautta ja tutkimalla esille tulevia vuorovaikutuksen, ajatusten ja tunteitten kenttää. (Mattila-Rautiainen 2011, 176–177.)

Ratsastusterapian käyttö masennuspotilaan hoidossa on tärkeää huomioida, että terapiahevonen on työhönsä soveltuva ja aktiivinen osapuoli terapiassa. Hyvän terapiahevosen tulee olla herkkä, mutta silti riittävän vakaa ja rajoistaan kiinni pitävä. Ratsastusterapian ensisijaisena lähtökohtana on potilaan ja hevosen välille muodostuva kontakti. Masennuspotilaan hoidossa ratsastusterapia lähtee liikkeelle tavoitteiden pohtimisesta yhdessä potilaan kanssa, jotka voivat olla esimerkiksi tunteiden löytäminen, oman itsensä hyväksyminen ja myönteisen minäkuvan muodostaminen. Psykiatrista ratsastusterapiaa voi toteuttaa kuka tahansa työntekijä pohjakoulutuksesta riippumatta, kuten sairaanhoitaja, psykologi tai fysioterapeutti, mutta työntekijällä pitää olla riittävästi kokemusta psyykkisten ongelmien kanssa työskentelystä. Ratsastusterapiaa toteuttavan on kyettävä ymmärtämään masentuneen potilaan ajattelu- ja tunnemaailma. (Mattila-Rautiainen 2011, 178.)

4.3 Ratsastusterapia NorTher-tallilla

Haastattelin psykologi Minna Waseniusta hänen kokemuksistaan ratsastusterapeuttina. Minna on psykologi, ratsastusterapeutti, sekä kognitiivinen lyhytpsykoterapeutti. Minna toteuttaa ratsastusterapiaa psyykkisenä kuntoutuksena Rovaniemen Norvajärvellä sijaitsevalla NorTher-tallilla, joka on perustettu vuonna 2008. NorTher-tallin arvoja ovat vastuullisuus, kehitysmyönteisyys, asiakaslähtöisyys ja luonnonläheisyys. NorTher Oy toimii yhteistyössä Kelan, kuntien, terveyskeskusten ja vakuutusyhtiöiden kanssa. (NorTher 2013.)

Ratsastusterapiaan tullaan lähetteellä, johon saa maksusitoumuksen terveyskeskuksesta. Lähettävä taho ottaa yhteyttä, jossa pohditaan olisiko ratsastusterapiasta hyötyä nuorelle. Yksityispuolenterapiaan ei tulla yleensä kovin kevein perustein, vaan on jo pidempään ollut julkisella puolella seurannassa. Aluksi terapiaa toteutetaan kolmesta viiteen käyntiä, jonka jälkeen arvioidaan terapian soveltuvuus nuorelle. Tarkoituksena on arvioida hyötykö nuori ratsastusterapiasta. Terapian alun jälkeen mietitään, millä keinoilla nuorta voidaan auttaa ja tehdään sopimus vuodeksi, jotta taataan työskentelyrauha. Ratsastusterapian alkaessa käydään ensiksi aloituspalaveri, jossa on mukana nuori ja lähivanhempi tai vanhemmat. Aloituspalaverissa tehdään terapiasopimus, jossa käydään läpi terapian tavoitteet ja puhutaan käytännön asiat läpi. (Wasenius 2013.)

Yksilöterapian aloittaminen on iso sitoumus. Perheelle ja nuorelle selvennetään, että ratsastusterapia on totista työtä, kuten muutkin terapiat sekä erotetaan se harrastustoiminnasta. Ratsastusterapiassa mennään kohti kipukoh-tia, eikä se ole aina hauskaa. Ratsastusterapiaan lähdetään joskus vastahakoisesti, sillä esille on voinut tulla vaikeita vaiheita, nuori on löytänyt itsestään jotakin mitä voi olla vaikeaa katsoa. Ennen terapian aloittamista täytyy selventää terapian yhteiset tavoitteet, jotta terapiaa ei aloitettaisi väärin perustein. (Wasenius 2013.)

Ratsastusterapiaan hakeudutaan, kun on jo aikaisempaa kokemusta nuorisopsykiatrian puolelta, kuten aikaisempaa terapiataustaa ja tukea, mutta sillä ei ole saatu toivottua tulosta aikaiseksi. Tällöin päädytään tiiviimpään psyko-terapeuttiseen ratsastusterapian aloittamiseen. Arvion ratsastusterapian aloittamisesta tekee sen hetkinen nuoren hoitava kuntouttava taho. Esimerkiksi nuorisopsykiatrian työryhmä, johon kuuluu sosiaalityöntekijä, erikoissairaanhoitaja, psykologi sekä psykiatri. Kuntouttava taho ottaa yhteyden ratsastusterapeuttiin ja yhdessä mietitään voisiko kyseisen nuoren kohdalla ratsastusterapiasta olla hyötyä. Ratsastusterapia kestää tavallisesti kaksi vuotta, mutta jo aikaisemminkin voidaan päättää terapia, tai jatkaa tarpeen mukaan. Pieniä edistysaskeleita voi nähdä jo viikkotasolla. Ratsastusterapian lopettamisen jälkeen, asetetun tavoitteen saavutettua, voidaan hyvässä mielessä päättää terapia ja huomata, että nyt elämä kantaa. (Wasenius 2013.)

Ratsastusterapiaa toteutetaan yksilöllisesti. Jokaisella terapiakäynnillä pyritään siihen, että hevonen on läsnä ja mahdollisuuksien mukaan myös ratsastetaan. Ratsastusterapiassa toiminnallisuus ja eläin ovat aina läsnä. Terapeutti käyttää nuorten kanssa kognitiivisia psykoterapian menetelmiä, joka on hänen toinen suuntautuminen. Ratsastusterapiassa on vahvasti läsnä muut vuorovaikuttamisen keinot, kuten keholla vaikuttaminen eläinten kanssa. Kuulumiset vaihdetaan toiminnan ohella. Tarkoitus ei ole hukuttaa nuorta puhumisella. Ratsastusterapiatunnin jälkeen käydään läpi mitä on tehty. (Wasenius 2013.)

Eläimen rooli varsinkin luottamuksen puutteesta kärsivälle nuorelle on suuri. Hevonen vie pois latausta tilanteesta. Traumatisoituneella lapsella voi olla hankaluutta aikuissuhteessa, joten kahden välinen terapiasuhte voi aiheuttaa nuorelle paineen. Traumatisoituneella nuorella on erityisen vaikea kiinnittyä terapeuttiin ja terapiaan. On helpompaa olla terapiasuhteessa, kun ei tarvitse olla kaksin vuorovaikutuksessa. Hevonen tekee ilmapiiristä keveämmän. Hevonen nostaa pinnan alla olevia asioita esille esimerkiksi harjatessa, kun jutellaan arjen asioista voi yhtäkkiä eläimessä tapahtua jotakin. Hevonen reagoi muuttuneeseen kosketukseen, ilmapiiriin, asioihin, jotka eivät sanoista käy ilmi, jolloin terapeutti huomaa kysyä mitä tapahtui. Hevonen ei reagoi puheen tulvaan, vaan nuoren kehoon, olemukseen, ahdistuneisuuteen ja viihaisuuteen. Traumatisoituneilla nuoria on tutkittu, että juuri heillä eläinavusteinen terapia on voimallisim. Eläin tuottaa kehoon tyyneyttä ja luo rauhoittavan ilmapiirin läsnäolollaan. (Wasenius 2013.)

Nuorten kohdalla pyritään löytämään mieluinen terapiamuoto. Joku nuori voi kokea auttamisen hankalaksi, jolloin toiminnallinen terapia on luonnollisempaa kuin keskusteluterapia. Eläinten kanssa toimiminen on palkitsevaa, mutta myös ratsastusterapiassa joudutaan työstämään motivoitumista terapiaan. Nuorten kohdalla normaaliuden vahvistaminen terapiassa on äärettömän tärkeää. (Wasenius 2013.)

Terapiahevosen tulee olla herkkä psykiatrisessa ratsastusterapiassa. Hevosen täytyy osata olla rauhallinen ja hevosen ja terapeutin välillä täytyy olla

luottamuksellinen suhde. Terapiahevon luottaa terapeuttiin, jolloin terapeutin velvollisuutena on tasata tilanne, jos hevonen joutuu kohtamaan esimerkiksi aggressiivisuutta terapiatilanteessa. (Wasenius 2013.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten kokemuksia siitä miten he ovat kokeneet ratsastusterapiassa käymisen. Työni tavoitteena on saada tietoa siitä, miten nuori kokee hyötyvänsä ratsastusterapiasta ja millaisena kuntoutusmuotona ratsastusterapia toimii. Aineisto työhön on kerätty teema haastattelun avulla ratsastusterapiassa käyviltä nuorilta.

Työni tutkimuskysymykset ovat

1. Millaisia kokemuksia nuorilla on ratsastusterapiasta heidän psyykkisessä kuntoutuksessaan?
Tunteiden käsittelyyn
Minäkuvan vahvistumiseen ja itsensä hyväksymiseen
Mielialaan

6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen, jossa pyritään tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti ja tiedon hankinta, ja aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan, että käytetään ihmistä tiedon keräämiseen ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsijärvi–Remes–Sajavaara 2009, 161,164.)

Kvalitatiivinen tutkimus oli sopivin lähestymistapa opinnäytetyöhöni, koska halusin saada henkilökohtaisesti kysytyä ratsastusterapiassa käyviltä nuorilta heidän kokemuksiaan ratsastusterapiasta. Halusin saada tietoa nuorten omista ajatuksista ja kokemuksista. Tutkimuksessa aineistonkeruu on tehty teemahaastattelulla. Aluksi aineisto piti kerätä kyselylomaketta apuna käyttäen, mutta haastattelu tuntuikin paremmalta vaihtoehdolta. Haastattelemalla sain nuorilta kysytyä asioita, joita en luultavasti olisi saanut kyselylomakkeella selville.

Aineiston keruu haastattelemalla on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, koska siinä ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelun suurina etuina on, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla. Haastattelun etuna on myös, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan tutkimukseen yleensä mukaan. Haastateltavat on mahdollista tavoittaa myöhemminkin, jos aineiston täydentämiseen on tarvetta. (Hirsijärvi-Remes-Sajavaara 2009, 204–206) Teemahaastattelu on avoimen – ja lomakehaastattelun välimuoto. Tyypillistä on, että teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta tarkka kysymysten järjestys puuttuu. (Hirsijärvi-Remes-Sajavaara 2009, 208.)

Nuoria haastateltaessa haastattelun onnistumiseksi on tärkeää, että nuoret saadaan motivoituneiksi vastaamaan. On myös tärkeää, että välitetään tunne siitä, että nuoren mielipiteestä ollaan aidosti kiinnostuneita. On tärkeää saada lupa haastatteluun ensiksi kysytyä nuorelta, eikä pelkästään keskustella

vanhemman kanssa. Haastattelussa tärkeää on, että haastattelu tehdään rauhallisessa paikassa niin, että vanhemmat eivät kuule haastattelua. (Hirsijärvi-Hurme 2011, 132–133.)

6.2 Opinnäytetyön aineiston keruu ja analysointi

Aineiston keräsin opinnäytetyöhöni haastattelemalla neljää 12–17 - vuotiasta nuorta, jotka käyvät ratsastusterapiassa NorTher-tallilla. Haastattelut tapahtuivat tallilla rauhallisessa huoneessa, jossa olin kaksin haastateltavan kanssa. Haastattelut oli sovittu etukäteen ja nuoria oli informoitu haastattelusta ja opinnäytetyöstäni. Haastattelun runkoa suunnitellessa käytin apunani mieli-alakyselyä. Ensimmäisessä haastattelussa käytin apunani nauhuria, mutta kolme muuta haastattelua tein ilman nauhuria. Toisella haastattelu kerralla minulla oli nauhuri mukana, mutta huomasin haastattelun alussa, että haastateltavaa jännitti nauhuri kovasti, joten päätin, etten käytä nauhuria. Haastattelut sujuivat luontevammin ilman nauhuria. Ennalta ajateltu haastattelun runko muuttui kesken haastattelun, kun osa haastateltavista kertoi erittäin avoimesti asioistaan ja toiset eivät juuri halunneet kertoa omista kokemuksistaan. Kuitenkin valmiit kysymykset, jotka olin tehnyt haastattelun avuksi, sain kaikilta kysytyä. Kysymykset laadittiin avoimiksi, jotta niihin ei voisi vastata pelkästään kyllä tai ei.

Analyysivaiheessa selviää minkälaisia vastauksia tutkija saa ongelmiin. Analyysivaiheessa voi myös selvittää, miten ongelmat olisi pitänyt asettaa. Analyysi tehdään sen jälkeen kun aineisto on saatu kerättyä. Aineiston analyysiin on monta tapaa. Pääperiaate on kuitenkin, että valitaan analyysitapa, joka parhaiten tuo vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. (Hirsijärvi-Remes-Sajavaara 2009, 221–224.)

Työni aineisto on analysoitu sisällönanalyysilla. Sisällönanalyysissä kerätty aineisto tiivistetään niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan yleistävästi ja lyhyesti kuvailla ja, että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan esille selkeinä. Sisällönanalyysissa eteneminen voidaan erottaa karkeasti eri vaiheilla, joita ovat analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä sisällönanalyysin luotettavuuden arviointi. (Janhonen-Nikkonen 2003, 23–24.)

Analyysiyksikön määrittäminen ennen prosessin aloittamista on olennainen tehtävä. Määrittelyssä ratkaisevat aineiston laatu ja tutkimustehtävä. Aineiston pelkistäminen on ensimmäinen vaihe, jolla tarkoitetaan, että aineistolta saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. Lähtökohtana ovat asiakkaiden haastatteluissa kuvaamat alkuperäiset ilmaukset. Pelkistämisen jälkeen alkaa aineiston ryhmittely. Ryhmittelyssä etsitään pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaksi luokaksi ja sille annetaan sen sisältöä kuvaava nimi. Sisällönanalyysissä kolmantena vaiheena on aineiston abstrahointi, jossa yhdistetään samansisältöisiä luokkia. (Janhonen-Nikkonen 2003, 25–29)

Aloitin työn analysoimisen syventymällä aineistoon. Luin saamiani vastauksia useaan kertaan ja etsin niistä vastauksia tutkimuskysymyksiini. Ensimmäisen haastattelun litteroin nauhalta kirjoittamalla ylös paperille, mitä henkilö oli kertonut. Muut haastattelut kirjoitin suoraan paperille. Haastattelussa yritin esittää täsmällisiä kysymyksiä, jotta saisin vastaukset kaikkiin tutkimuskysymyksiin. Aineistoon tutustumisen jälkeen aloitin saamieni vastauksien pelkistämisen, jolloin sain samaa asiaa tarkoittavat vastaukset yksinkertaisempaan muotoon. Aineiston pelkistämisen jälkeen sain luokiteltua lauseet tutkimuskysymyksiä vastaaviin luokkiin, jonka jälkeen tekstin kirjoittaminen helpottui.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Ratsastusterapian vaikutus psyykkisenä kuntoutuksena

7.1.1 Ratsastusterapian vaikutus tunteiden käsittelyyn

Kaikilla haastatteluun osallistuvilla nuorilla oli positiivisia kokemuksia ratsastusterapiasta. Nuoret kokivat, että ratsastusterapia auttoi heitä käsittelemään tunteitaan paremmin. Tutkimustuloksista ilmeni, että tunteiden hallinta helpotui, erityisesti vihanhallintaan saatiin apua. Erään nuoren mielestä ratsastusterapian myötä vihaisuuden tunteet vähentyivät. Tutkimuksiin osallistuvat nuoret olivat kokeneet ahdistusta, jännitystä ja pelon tunteita. Näihin tunteisiin nuoret olivat saaneet apua ratsastusterapiasta. Eräs nuori koki, että ratsastusterapia oli auttanut paniikkioireisiin, toinen taas koki, että pelko ihmisiä kohtaan oli vähentynyt.

”Ratsastusterapian jälkeen opin hallitsemaan vihaa, minun ei tarvi enää rai-vota muille, kun riittää pelkkä käskeminen, että mene pois”

Nuoret kokivat, että tallille tullessa ikävät asiat unohtuivat ja tallilta lähties-säkin negatiivisia tunteita oli helpompi käsitellä. Osalla nuorista oli ollut vai-keuksia pystyä rauhoittumaan. Hevosien kanssa toimiessa täytyy pystyä hal-litsemaan omia tunteitaan, nuoret olivatkin kokeneet oppivansa rauhoittumis-ta hevosen avulla.

”Nyt en enää korvaa letkauta toisten sanomisille, opin sietämään toisten sa-nomisia”

7.1.2 Ratsastusterapian vaikutukset minäkuvan vahvistumiseen ja itsensä hyväksymiseen

Tutkimukseen osallistuvilla nuorilla oli itsetunto-ongelmia. Ratsastusterapian myötä nuorten itseluottamus kasvoi sekä nuoret kokivat saaneen itsevarmuutta lisää. Nuorten kertoman mukaan ratsastusterapialla on ollut positiivi-nen vaikutus minäkuvaan ja se on vahvistunut terapian myötä.

”Ratsastusterapia auttoi minua tuntemaan itseni paremmin, että minkälainen olen”

”Aikaisemmin en löytänyt itsestäni mitään positiivista”

Positiivisten ajatusten myötä nuoret kokivat onnistumisen tunteita. Nuoret olivat oppineet hyväksymään itsensä sekä arvostamaan itseään ja elämää.

”Nyt oon huomannut, että elämässä on paljon hyvää, oon oppinu arvostamaan elämää ja oppinu kannustaan muitaki”

7.1.3 Ratsastusterapian vaikutus mielialaan

Tutkimustuloksista tuli ilmi, että ratsastusterapialla on suuri vaikutus mielialaan. Nuoret kokivat, että ratsastusterapiasta sai paljon positiivisia ajatuksia. Nuoret olivat kokeneet, että jo pelkästään talliympäristö auttaa saamaan valoisamman mielen. Nuoret olivat kokeneet, että ratsastusterapian avulla jaksaa paremmin ja olo on helpottunut ratsastuksen jälkeen.

”Viikon jaksaa paremmin, kun on mitä odottaa”

Ratsastusterapian avulla eräs nuori oli saanut elämäänsä iloa. Nuoret kokivat, että mieli virkistyy, kun tallille pääsee, eikä tallilta koskaan lähde surullisena pois. Nuoret olivat kokeneet, että myös ratsastusterapiasta oli ollut apua väsymykseen ja sitä kautta mielen virkistymiseen.

”Hevosten kautta saan elämäniloa”

”Tallilla ollessa ei tule ikäviä ajatuksia mieleen”

7.2 Ratsastusterapiassa käyvien nuorten kokemukset

”Aluksi tuntui mitä se hevonen siinä tekee, mutta nyt ymmärrän sen vaikutuksen.”

Ratsastusterapiassa käyvät nuoret kokivat saaneen positiivisia kokemuksia. Jokainen nuori koki, että ratsastusterapia oli hyödyllinen ja hyvä terapiamuoto. Osa nuorista koki, että juuri ratsastusterapia oli heille paras terapiamuoto. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että nuoret olivat kokeneet, että terapeutin kanssa keskusteleminen oli helppoa sekä nuoret kokivat, että terapeutti on luottamuksellinen ihminen ja hänelle on helppo avautua ongelmista.

"Minnalle voin kertoa kaiken, kun tiedän ettei se varmasti kerro kellekään"

"Ei ole merkitystä onko siinä terapiassa välttämättä hevosta, kun voin muutenki kertoa Minnalle juttuja"

"En mie Minnalle kerro, ku mie kerron sille hevoselle"

Nuoret kokivat, että hevonen terapian kolmantena osapuolena helpottaa terapiassa käymistä. Toiset nuoret kokivat, että hevoselle on helppo kertoa tunteitaan ja hevoselle avautuminen vapauttaa. Nuoret olivat kokeneet, että hevonen huomaa, jos ahdistaa. Nuoret kokivat, että hevosen läsnäolo terapiassa tuo miellyttävän tunteen terapialle.

"Jos kerron asioita hevoselle karsinassa, niin nään ku se nyökkää päätä"

"Helpottavaa, että joku, siis se hevonen huomaa, jos oon ahdistunut, vaikka en ole kenellekään kertonut"

"Hevonen auttaa kertomaan asioista paremmin. Helppo jutella Minnalle samalla kun harjaan hevosta, ei ole ahdistavaa niinku jos joutuis istuun jossain huoneessa ja kertomaan."

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksessa virheiden syntymistä pyritään välttämään. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta kohentaa se, että tutkija on tarkkaan selostanut tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkka selostus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston keräämisen olosuhteet kerrotaan selvästi ja totuudenmukaisesti, esimerkiksi haastattelututkimuksen olosuhteista ja paikoista, joissa aineisto kerättiin. Samoin kerrotaan haastatteluihin käytetty aika, virhetulkinat haastattelussa, mahdolliset häiriötekijät, sekä oma itsearviointi tilanteesta. (Hirsijärvi-Remes-Sajavaara 2009, 231–232.)

Laadullisessa tutkimuksessa yleisenä ohjeena on, että aineisto kerätään sieltä, missä tutkimuksen kohteena oleva ilmiö syntyy. Tarkoituksena on, että kuvataan ilmiö koko moninaisuudessaan, joten on tärkeää, että tutkimusaineistoon valitaan ainoastaan sellaiset ihmiset, jotka haluavat osallistua tutkimukseen ja jotka kykenevät ilmaisemaan hyvin itseään. Tutkimuksen luotettavuus vähentyy, jos haastattelussa käytettävät kysymykset ovat liian suppeita. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on saada selville tutkittavan oma näkemys kyseiseen asiaan, joten liian suppea haastatteluteema vaikeuttaa tutkittavan oman näkemyksen esiintuloa. Kuitenkaan liian väljätkään haastatteluteemat eivät ole suositeltavia, sillä tutkimusaineistoa voi tulla liiallinen määrä ja tutkija voi joutua jättämään paljon asiaa työn ulkopuolelle. (Paunonen-Vehviläinen-Julkunen 2006, 216–217.)

Tutkimukseen osallistuneet nuoret osallistuivat vapaaehtoisesti tutkimukseeni. Tutkimuksen luotettavuutta ja tulosten uskottavuutta lisää se, että nuoret osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Vapaaehtoisen osallistuminen vuoksi voisi ajatella, että nuoret vastasivat rehellisesti kysymyksiini. Tutkimukseeni osallistuville nuorille oli kerrottu, että miksi haluan heitä haastatella ja mihin tarkoitukseen tulen kerättyä aineistoani käyttämään. Kun tapasin haastateltavat nuoret, esittelin aina itseni ja kerroin vielä ennen haastattelua, että mitä olen tekemässä ja miksi. Kerroin nuorille, että he voivat kesken haastattelunkin lopettaa, eikä heidän ole pakko vastata kysymyksiin, jos heistä siltä tuntuu. Haastatteluihin käytettiin aikaa riittävästi. Tutkimustulosten uskottavuutta lisää se, että osalla nuorista oli jo pidempi aikainen ratsastuste-

rapia tausta, joten he pystyivät kertomaan kokemuksistaan kattavammin. Suorien lainauksien käyttö lisää luotettavuutta ja sen takia halusin tuoda esille työssäni nuorten suoria lainauksia.

Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa antamalla ihmiselle mahdollisuus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen. (Hirsijärvi-Remes-Sajavaara 2009, 25.) Eettisyys tutkimuksessa tulee huomioida erityisen hyvin. Tutkittaville taataan anonymiteetti, sillä laadullisessa tutkimuksessa otos on useimmiten pieni. Lisäksi tutkittaville tullaan selvittämään tutkimuksen hyödyistä. Tutkittaville annetaan riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tutkimuslupa pyydetään tutkittavilta henkilöiltä ennen tutkimuksen aloittamista. (Paunonen-Venhviläinen-Julkunen 2006, 29–30.)

Eettisyyttä pohtiessani halusin varmistaa toimeksiantajalle, että onko oikein haastatella nuoria tutkimukseeni. Toimeksiantajalta sain hyväksynnän työlleni ja perustelut siihen, että työni ei ole eettisesti väärin toteuttaa. Pohdin itseni sitä, että haastateltavat ovat nuoria, joten minun täytyy olla erityisen varovainen työtä tehdessäni, että pystyn toteuttamaan työni, niin ettei nuoria tulla tunnistamaan työstäni. Ennen työni aloittamista allekirjoitin tallilla vaihtolovelvollisuus lapun toimeksiantajalle.

Tutkimukseeni osallistuneet nuoret olivat alaikäisiä, joten tutkimuslupa pyydettiin heidän omaisiltaan, jolloin huoltaja on antanut luvan haastatella tutkittavaa tutkimukseen. Aluksi kuitenkin toimeksiantaja oli kysynyt nuorelta itseltään haluaako hän osallistua tutkimukseen. Ketään ei pakotettu, eikä yritetty suostutella tutkimukseen. Haastattelu tilanteessa säilytin anonymiteettisuojan, joten en missään vaiheessa kysynyt haastateltavalta hänen nimeään. Tutkijana huolehdin tutkimuksen eettisyydestä erityistä varovaisuutta käyttäen työtä tehdessä, varsinkin kun työni otanta oli pieni ja tutkittavat olivat alaikäisiä.

Tein lyhyen esitelmän itsestäni tutkittavien vanhemmille, jossa kerroin lyhyesti itsestäni ja työstäni. Annoin valmiit lupalaput toimeksiantajalle ja hän antoi

ne vanhemmille allekirjoitettavaksi. Ennen jokaista haastattelua oli lupalappu valmiiksi allekirjoitettu. Vielä ennen haastattelun aloittamista varmistin haastateltavalta, että haluaako hän varmasti osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuneet nuoret esiintyvät työssäni anonyymisti ja ilman sukupuoli-tunnistetta. Tutkittavia henkilöitä ei tulla tunnistamaan työstäni millään tavalla.

Tutkimukseni eettisyys toteutui suunnittelemallani tavalla. Käsittelin saamaani tutkimusmateriaalia luottamuksellisesti ja salassapitovelvollisuutta noudattaen. Tutkimustuloksista näkyy, että otanta on ollut pieni, mutta tutkimuskysymyksiin on saatu vastaus. Hieman suppea tutkimustulosten osuus takaa luotettavuuden ja eettisyyden siten, että juuri ne asiat mikä sain nuoria haastatteleamalla selville, on tuotu työssä esille.

9 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA

Tutkimukseeni osallistui neljä nuorta. Keräämäni aineiston oleellisin osa on tuotu esille tutkimustuloksissa. Haastattelemani nuoret olivat erilaisia toisiinsa verrattuna. Osa nuorista halusi tuoda kokemuksiaan julki avoimemmin ja syvemmin, kun taas osan kanssa piti löytää oikeita sanoja, että miten saisin heidän kokemuksiaan esille. Osalla nuorista oli pidempiaikainen terapiatausta, joten näin he pystyivät kertomaan kokemuksistaan kattavammin. Haastatteluun valitut nuoret valittiin tutkimukseen ikähaarukan mukaan sekä heidän halukkuuden mukaan osallistua tutkimukseen.

Tutkimustuloksista tuli ilmi, että tutkimukseeni osallistuneet nuoret olivat kokeneet ratsastusterapian hyvänä terapiamuotona heidän psyykkisessä kuntoutuksessaan. Tutkimukseni nuoret olivat kokeneet, että ratsastusterapeutin kanssa työskentely on helppoa ja hänelle on helppo kertoa asioita, joita ei muille voi kertoa. Tutkimuksesta tuli myös ilmi, että nuoret kokivat terapeutin luottamuksellisena henkilönä ja he tiesivät, että hän ei petä nuorten luottamusta.

Ratsastusterapiassa käyvät nuoret kokivat, että kyseisestä terapiasta oli ollut heille suuri apu, esimerkiksi tunteiden käsittelyssä. Nuoret olivat oppineet hallitsemaan vihan tunteita sekä käsittelemään erilaisia tunteitaan paremmin. Nuoret kokivat, että hevosen rooli oli terapiassa suuri. Ratsastusterapian vaikutus mielialaan oli suuri, tallille päästyään nuoret kokivat, että mieli virkistyy heti. Ratsastusterapian myötä myös elämänhalu oli lisääntynyt ja tätä myötä myös positiiviset ajatukset lisääntyivät.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että tärkeimpiä vaikutuksia ratsastusterapialla oli minäkuvan vahvistumiseen ja itsensä hyväksymiseen. Nuoret kokivat, että ratsastusterapian myötä itsevarmuus oli lisääntynyt. Nuoret kokivat myös, että he olivat saaneet itseluottamusta ja olivat oppineet arvostamaan itseään. Nuoret kokivat, että ratsastusterapialla oli positiivinen vaikutus minäkuvan kehittymiseen.

Nuoret kokivat myös, että koko talliympäristö oli rauhoittava ja sai aikaan positiivisia ajatuksia. Nuoret kokivat, että toiminnallisena terapiana ratsastusterapia oli heille paras. Nuoret kokivat, että talli, eläimet ja erityisesti hevoset luovat rauhallisen terapiaympäristön, jolloin on helpompi käsitellä ikäviä asioita.

Tutkimustuloksia tarkastellessa kävi ilmi, että ratsastusterapialla on ollut suuria vaikutuksia nuorille psyykkisenä terapiana. Kuten aikaisemmin työssäni käsittelin ratsastusterapian vaikutuksia psyykelle, esimerkiksi terapian myötä on löytynyt myönteinen minäkuva ja tunteiden käsittelyyn on saatu apua. Haastattelemiini nuoret olivat kokeneet samankaltaisia vaikutuksia, jotka tulevat esille tutkimustuloksista. Osa nuorista koki, että ratsastusterapia on ollut heidän mielestään toimivin terapiamuoto, osalla nuorilla oli taustalla jo eri terapiamuotoja, jonka jälkeen oli aloitettu psykoterapeuttinen ratsastusterapia.

10 POHDINTA

Kun sain idean, että teen opinnäytetyön ratsastusterapiasta, oli mukava lähteä toteuttamaan työtä. Oma kiinnostukseni hevosia ja eläimiä kohtaan on suuri, joten tiesin, että tulen pitämään tämän työn tekemisestä. Saatuani idean työlleni keskustelin Green Care ohjaajan kanssa, mistä voisin alkaa kyselymään työlleni toimeksiantajaa. Hän kertoi, että Rovaniemellä on vain yksi talli, joka toteuttaa ratsastusterapiaa psyykkisenä kuntoutuksena. Otin välittömästi yhteyttä NorTher-tallille ratsastusterapeutti Minna Waseniukseen ja kerroin ideastani. Toimeksiantajaltani tuli heti myöntävä vastaus, että voin alkaa tekemään opinnäytetyötä tästä aiheesta. Helpotukseni oli suuri, kun olin viimeinkin saanut aiheen opinnäytetyöhöni, joka minua kiinnostaa.

Saatuani ideapaperin hyväksytyksi, aloin työstämään tutkimussuunnitelmaa, joka mielestäni onnistui yllättävänkin mutkattomasti. Selvä ohjeistus opinnäytetyön suunnitelman tekoon helpotti työn tekemistä, ja hyvä suunnitelma helpotti myös valmiin työn toteuttamista.

Ratsastusterapian teoritiedon etsiminen oli varmaan työn hankalia puolia. Kuitenkin mielestäni sain tarpeeksi teoriaa työhöni ja toimeksiantajan haastattelemisesta oli todella paljon hyötyä, koska siitä sain paljon sellaista tietoa mitä kirjoista en saanut. Mielestäni sain riittävän määrän teoritietoa työhöni ja lähteitä käytin mielestäni monipuolisesti.

Työni aineiston keruun piti tapahtua aluksi kyselylomakkeen avulla, mutta päädyin kuitenkin teemahaastatteluun ja näin jälkeempäin ajatellen tein varmasti oikean ratkaisun. Haastattelemalla sain monipuolisempaa aineistoa kerättyä ja koin, että nuorten haastattelu opetti minua keskustelutaidoissa. Haastattelemiset jännittivät minua aluksi, mutta kuitenkin löysin itsestäni itsevarmuutta ja sain haastattelut tehtyä. Nauhurin pois jättäminen haastattelusta voi ehkä huonontaa tutkimuksen luotettavuutta, mutta koen, että nuoren kunnioittaminen tässä asiassa oli minulle tärkeämpää. Koska osa koki nauhurin epämiellyttäväksi, halusin sen jättää haastattelutilanteesta pois. Omasta mielestäni kuitenkin koen, että sain vastauksen kysymyksiini ja pystyin kirjoittamaan vastaukset ylös juuri niin kuin nuori oli ne minulle kertonut.

Työn hankalimpia osioita oli varmasti aineiston analysointi. Kuitenkin sain ohjaavalta opettajalta täsmällistä ohjausta aineiston analysointiin, joten pääsin alkuun siinä. Kun pääsin alkuun ja olin ymmärtänyt mitä aineiston analysointi tarkoittaa oli helpompaa lähteä kirjoittamaan tutkimustuloksia.

Tulevana sairaanhoitajana koen, että työn tekeminen, varsinkin nuorten kohtaaminen ja heidän kanssa keskusteleminen auttoi minua keskustelutaitojen oppimisessa. Työn tekeminen jää varmasti mieleeni ja nuoret joita haastatelin. Vaikka nuoret voivat voida huonosti, silti he yrittävät löytää elämästään positiivisia asioita. Mietin työni valmistuttua, että tällä hetkellä minusta tuntuu, että juuri näiden haastattelemini nuorten kohdalla ratsastusterapiasta on ollut heille suuri apu, joka on kantanut heitä eteenpäin.

LÄHTEET

- Aro, J. 2003. Hevonen – terapeutti ja työtoveri. Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta. Erityispedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Britton, V. 1991. Riding for the disabled. Batsford Ltd: London.
- Brummer, M. – Enckell, H. 2005. Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: WSOY.
- Duodecim terveyskirjasto 2011. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Osoitteessa
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383. 29.10.2011.
- Friis, L. – Eirola, R. – Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveys-työ. Helsingin:WSOY
- Green Gare Finland 2013. Eläin mukana kulkijana arkipäivässä. Osoitteessa:
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=elain&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko> 21.3.2013
- Green Care Finland 2012. Green care toiminnan eettiset ohjeet. Osoitteessa:
<http://www.gcfinland.fi/twidadmin/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileid=18029> 21.3.2013
- Green Care Lapland 2013. Green Care. Osoitteessa:
<http://www.greencarelapland.fi/page/etusivu/> 21.3.2013
- Green Care Finland 2013. Tietoa Green Care hyvinvointivaikutuksista. Luonto rauhoittaa. Osoitteessa:
<http://www.gcfinland.fi/twidadmin/file/original/luonto+rauhoittaa+e-site.pdf?fileid=17250> 21.3.2013
- Green Care Finland 2013. Vihreää voimaa ja virkistystä. Osoitteessa:
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=toimialat&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko> 21.3.2013
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. – Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Janhonen, S. – Nikkonen, M. 2005. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Laukkanen, E. – Marttunen, M. – Miettinen, S. – Pietikäinen, M. 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim.

- Linnossuo, O. 2003. Sosiaalinen ja toiminnallisterapeuttinen työ nuorten kanssa. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelut
- Mattila-Rautiainen, S. 2011. Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mennander, L. 2008. Puhutaan nuoren masennuksesta – opas uusille koulu-terveydenhoitajille. Opinnäytetyö. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Helsinki. Osoitteessa:
http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2008/7f4173_Helsinki_MennanderLaura_2008.pdf
- Moilanen, I. – Räsänen, E. – Tamminen, T. – Almqvist, F. – Piha, J. - Kumpulainen, K. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Norther terapiakeskus. Ratsastusterapia psyykkisenä kuntoutuksena. Osoitteessa:
http://www.norther.fi/terapiakeskus/ratsastusterapia_psyykkisen_a_kun/ 1.12.2012.
- Paunonen, M. – Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1.-4. painos. Porvoo: WSOY.
- Wasenius, M. 2013. NoRther- tallin psykologin haastattelu 7.2.2013.
- Soini, K. – Ilmarinen, K. – Yli-Vikkari, A. – Kirveennummi, A. 2011. Yhteiskuntapolitiikka. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Osoitteessa:
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1>

Tutkimuslupaa varten, esittely tutkijasta tutkittavien vanhemmille tai huoltajille.

Olen Rovaniemen ammattikorkeakoulussa opiskeleva Maire Postila. Olen tekemässä opinnäytetyötä ratsastusterapiasta. Tarkoitukseni on tutkia ratsastusterapian vaikutusta nuorten henkiseen hyvinvointiin ja siitä millainen ratsastusterapia on kuntoutusmuotona. Tarkoituksena on haastatella nuoria siitä, miten he kokevat ratsastusterapiassa käymisen. Haastattelen nuoria erikseen sovittuna ajankohtana tallilla. Teen yhteistyötä Minna Waseniuksen kanssa.

Opinnäytetyöhöni ei tule kenenkään henkilötietoja, eivätkä haastatteleman henkilöt ole tunnistettavissa aineistosta. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on vaitiolovelvollisuus. Tutkimuksen päätyttyä aineisto hävitetään.

Mikäli teillä on kysyttävää, voitte ottaa yhteyttä minuun numeroon xxx

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annan luvan haastatella lastani Rovaniemen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhön.

Maire Postila
Rovaniemen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitajaopiskelija

Rovaniemellä _____

Allekirjoitus _____

Miten olet kokenut ratsastusterapiassa käymisen?

Miten ratsastusterapia on auttanut sinua tunteiden käsittelyssä?

Miten ratsastusterapia on vaikuttanut sinun mielialaasi?

Minkälaisia vaikutuksia koet ratsastusterapiasta olevan sinulle?

Onko ratsastaminen ja hevosen kanssa toimiminen auttanut sinua keskustelemaan asioista paremmin, esimerkiksi pystytkö keskustelemaan Minnan kanssa paremmin ratsastustunnin jälkeen?

Mitä olet oppinut itsestäsi ratsastusterapian aikana?

Minkälaiseksi koet olosi ratsastusterapian jälkeen?