

Tervehdys kirjan lukijoille koulutuksen järjestäjältä

Ratsastusterapiakoulutus on kokonaisuudessaan siirtynyt Ypäjän Hevosopiston alaiseksi toiminnaksi vuonna 1996. Jo vuonna 1992 Ratsastusterapiayhdistys siirtyi pitämään koulutuksen I osia Ypäjällä. Yhteistyö Ypäjän Hevosopiston kanssa oli erittäin merkittävä askel ratsastusterapiakoulutuksen arvostuksessa, koska koulutus toteutettiin nyt samassa oppilaitoksessa, joka tarjoaa laaja-alaisimmin hevosalan koulutusta. Viralliset asiat hoituivat nyt Hevosopiston toimiston kautta, ja koulutuspaikka on kurssilaisille aina sama. Vaativan koulutuksen suorittaneet henkilöt ovat saaneet suojatun ratsastusterapeutti-SRT-nimikkeen käyttöönsä.

Kuntoutuksessa käytettävällä hevosella on varmasti suuri osa työn onnistumisessa. Monipuolinen suomenhevonen soveltuu tähänkin työhön. Hevosopisto on jo vuosikymmeniä tehnyt merkittävää työtä suomenhevosen ratsastuskäytön lisäämiseksi kasvattamalla ja kouluttamalla monipuolisesti ratsastuksen lajeihin soveltuvia suomenhevosia. On hienoa huomata, että kotimaisessa rodussamme on runsaasti yksilöitä, jotka rauhallisina, kärsivällisinä ja kuitenkin liikkeiltään aktiivisina sopivat erinomaisesti myös terapiakäyttöön monien muiden maailmalla käytettyjen rotujen tapaan.

Seuratessani opetustilanteita vuosien varrella uskoni toiminnan mielekkyyteen on vahvistunut. Mieleeni on erityisesti jäänyt kesä 2009, jolloin näin opiskelijoiden toimivan lasten ohjaajina.

Leirin lopussa lapset hoitivat hevosiaan silmät loistaen ja iloisi-
na. Kaikesta näki, että jotain positiivista oli tapahtunut.

Tulevaisuuden haaste on saada tieteellistä näyttöä ratsastus-
terapian tehokkuudesta kuntoutuksessa. Monissa maissa on vii-
me vuosina tutkittu eläinavusteista terapiaa, johon myös ratsas-
tusterapia (EAT, *Equine Assisted Therapies*) kuuluu. Tulokset
ovat olleet rohkaisevia sekä fysioterapiassa että psyykkisessä
kuntoutuksessa. Hevosopisto kouluttaa ratsastusterapeuttien
lisäksi EAA:n (*Equine Assisted Activities*) alle kuuluvia sosiaa-
lipedagogisen hevostoiminnan ohjaajia ja vammaisratsastuksen
ohjaajia.

Haluan kiittää kaikkia niitä henkilöitä, jotka ovat vuosien
varrella innolla uurastaneet kehittämällä ja toteuttamalla rat-
sastusterapiakoulutusta, joka on ansaitusti saanut kansainvä-
listäkin arvostusta.

Heikki Heiskanen

rehtori

Ypäjän Hevosopisto

Esipuhe

Suomen ratsastusterapia vietti 20-vuotisjuhlaansa vuonna 2008. Osaamista ja ammattitaitoa on kerääntynyt runsaasti näiden vuosien aikana, ja se haluttiin saada kansien väliin. Näin syntyi päätös Ratsastusterapia-kirjan tekemisestä.

Lääketieteen kirjat antiikin ajoilta suosittelivat Hippokrateen johdolla ratsastusta terveyden edistämiseksi. Hippokrates mainitsee eritoten ”ratsastuksen parantavan rytmin”, jolla hän tarkoitti sen tunne-elämää harmonisoivaa vaikutusta ja puhtaasti fyysistä hyötyä. Tässä mielessä suomalainen ratsastusterapia on samoilla jäljillä. Ratsastusterapia on vakiinnuttanut paikkansa kahdenkymmenen vuoden aikana suomalaisten kuntoutusmuotona. Kyseinen kuntoutusmuoto tukee asiakkaita integroitumaan normaalielämään, koska terapia toteutetaan toiminnallisessa avoimessa ympäristössä.

Kirjassa esitetään suomalainen ratsastusterapia koko loistosaan. Lähes kaikki kirjoittajat ovat käyneet ratsastusterapeutikoulutuksen. Kirjan sivuilla näkyvätkin kirjoittajien vahvuus perusammattissa, ratsastusterapian tuntemus ja laadukkuus.

Ensimmäisessä osassa kerrotaan suomalaisen ratsastusterapian synnystä ja kehittymisestä nykyaikaan saakka sekä esitellään ratsastusterapian neurofysiologinen perusta tämänhetkisten tutkimusten valossa. Neurofysiologian avulla voidaan muun muassa selittää, millä tavoin hevosen kanssa toimiminen parantaa kuntoutettavien kehotietoisuutta, joka on kaiken tavoitteellisen liikkumisen ja psyykkisen toiminnan perusta.

Toisessa osassa käsitellään hevosen liikkeitä ja niiden merkitystä ratsastusterapiassa sekä esitellään ratsastusterapissa käytettäviä välineitä ja niiden käyttöä. Hevonen on laumaeläin, joka käyttäytyy lajityypillisesti, vaikka ihminen on sen kesyttänyt talliinsa. Hevosen luonnollisiin ominaisuuksiin kuuluvat muun muassa pakoalttius, uteliaisuus ja herkkyyt. Näitä ominaisuuksia ratsastusterapeutti hyödyntää työssään. Terapiahevosen kouluttaminen on jokaisen terapeutin vastuulla, ja sen kouluttaminen tehtäviinsä opetetaan ratsastusterapeuttikoulutuksessa. Jokaisen terapeutin tapa käyttää hevosta terapian tavoitteiden toteuttamiseen riippuu terapeutin näkökulmasta tehdä töitään. Hevosen ainutlaatuinen kolmiulotteinen liikemalli antaa ratsastajalleen tunteen kävelystä. Ratsastaja kykenee tuntemaan ja vastaamaan tähän liikkeeseen, kun hän rentoutuu ja istuu hevosen massakeskipisteen päällä tasapainossa. Tämä asento mahdollistaa oikeanlaisten liikeimpulssien välittymiseen hevosesta ratsastajaan ja siten aktivoi oikeita lihaksia ja refleksejä.

Kirjan suurin kokonaisuus ovat tapausselostet ja pienimuotoiset tutkimukset, joissa ratsastusterapiaa esitellään niin psykiseltä, fyysiseltä kuin pedagogiseltakin kannalta. Teoksen kolmas osa keskittyy psykoterapeuttiseen ratsastusterapiaan, joka on nuori mutta voimakkaasti kasvava suuntaus. Hevosella on kyky hälventää ihmisen horisontaalinen aikakäsitys ja temmata hänet mukaansa vertikaaliseen aikaan eli tässä ja nyt -olotilaan. Tämä olotila vaatii ihmistä olemaan läsnä jokaisessa hetkessä ajatuksella ja keholla, mikä mahdollistaa terapeuttisen vaikutuksen.

Neljännessä osassa ratsastusterapeutit kertovat työstään fysioterapian näkökulmasta tapausesimerkkien valossa. Jokaisen hevosen ja jokaisen ihmisen liike on yksilöllinen. Näiden kahden liikkuvan ja elävän olennon yhteisliike toimii terapiassa ja tuottaa fysiologisesti oikeanlaista liikettä terapian tavoitteiden mukaisesti. Fysioterapiaa tukevassa ratsastusterapiassa avustajan käyttö on lähes poikkeuksetta välttämätöntä.

Keski-Euroopassa erityisopetuksessa ja kehitysvammaisten kuntoutuksessa käytetty ratsastusterapia on eriytetty omaksi toiminnakseen ja tunnetaan nimellä *Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren*, HRP. Yhtenä tärkeimpänä elementtinä toimii hevonen itse, jonka olemus ja vakaus saavat aikaan positiivisia muutoksia kuntoutujan käyttäytymisessä ja vuorovaikutuksessa. Ratsastusterapia pedagogisena toimintamuotona vaatii toteuttajaltaan vankkaa kokemusta tämän alan asiakkaiden hoidosta sekä tietoa siitä, kuinka hevosta voidaan käyttää tarkoituksenmukaisesti tähän tarkoitukseen. Viidennessä osassa alan asiantuntijat avaavat oven HPR:n maailmaan.

Lopuksi kirjan viimeisessä osassa esitellään ratsastusterapian laatua ja vaikuttavuutta. Kuntoutuksen maksajat vaativat, että kuntoutus perustuu tutkittuun tietoon ja näyttöön vaikuttavuudesta. Tämä tarkoittaa myös sitä, että jokaisen kuntoutujan kohdalla on pystyttävä osoittamaan terapian vaikuttavuus.

Kiitos Satu Selviselle kirjan tekemisen ideasta sekä kaikille kirjoittajille heidän panoksestaan tämän teoksen syntyyn.

Nautinnollisia lukuhetkiä!

Kajaanin Peltoniemellä 12.12.2010

Sanna Mattila-Rautiainen, kirjan toimittaja