



Kuva: Katri Kelan arkisto

Suurten elämysten hevonen

– ratsastusterapia vaikuttaa fyysisesti sekä psyykkisesti

Ratsastusterapia antaa elämyksiä kuntoutujalle, mutta myös terapeutille. Lahdessa toimiva ratsastusterapeutti Katri Kela toteaa, että monesti on itketty ilosta yhdessä asiakkaan kanssa. Hänen mieleensä ovat jääneet esimerkiksi ne kerrat, kun lapsi sanoo sanan ensimmäistä kertaa elämässään ja se on osoitettu hevoselle – tai kun ensimmäiset kävelyaskeleet on otettu pian ratsastusterapian aloittamisen jälkeen.

Hevonen ja talliympäristö tuottavat monenlaisia aistikokemuksia jo ennen hevosen selkään pääsyä. Kun ollaan tallilla, ollaan osa talliyhteisöä, mikä on osaltaan tärkeä seikka.

- Asiakkaat ovat mukana myös tallissa hevosta hoitamassa. Hevosesta tulee tärkeä kumppani ja käyntikertaa odotetaan, kuvailee Kela ratsastusterapian kokonaisvaikutusta.

Kela omaa pitkän hevostaustan aloitettuaan ratsastustunnit kuudesluokkalaisena ja jatkaen siitä hoitohevosensa kautta kohti omaa hevosta ja ratsastusterapeutin työtä.

Fysioterapeutiksi valmistuttuaan hän opiskeli Ypäjällä ratsastusterapeutiksi, valmistuen vuonna 2004. Työkokemusta on kertynyt kotimaan lisäksi Iso-Britanniasta, jossa hän työskenteli Conductive Education -menetelmän parissa erityiskoululla, vastaten koulun oppilaiden ratsastuksesta. Nykyään hän on itsekin mukana kouluttamassa uusia ratsastusterapeutteja.

Hyvä terapiahevonen on kullannarvoinen

Hevosharrastajalla on monesti mielikuva

siitä, millainen terapiahevosensa täytyy olla, mutta Kela muistuttaa monenlaisten erilaisten hevosten sopivan käyttöön. Kaikista siihen ei kuitenkaan ole. Tarvitaan myös riittävää herkkyyttä.

- Hevonen saa, ja sen pitääkin reagoida. Arvaamaton se ei kuitenkaan saa olla. Hevosen täytyy olla terve ja luotettava, joskin luottamus perustuu hevosen ja terapeutin väliseen suhteeseen, Katri Kela toteaa ja kertoo, ettei hevosen rodulla ole niinkään merkitystä.

Hänen oma terapiahevosensa, Doris, on rodultaan welsh cob ja työkaveriksi sille on

Tämän aukeaman kuvat:

Hevonen tuo terapiaan elämyksen, jota on vaikea jäljitellä. Se on kumppani, joka motivoi itsensä voittamiseen.

kasvamassa nuori haflingertamma, josta Kela omistaa puolet. Lisäksi hän käyttää muutamia muiden omistamia hevosia. Yleisesti ottaen terapeutti kouluttaa itse työsäännön käyttämisensä hevoset, oikea yksilö pitää vain osata valita.

Hevonen on ainoa terapiatyössä käytettävä eläin, joka voi kantaa ihmistä. Hevosesta välittyy monenlaisia impulsseja, jotka tuottavat selässä istuvalle kehollisia kokemuksia ja kävelyn kaltaisia liikemalleja. Hevosen lämpö ja liike ovat siksi niin ainutlaatuinen kokemus. Lisäksi mukana on vahvasti hevosen persoona, ja se usein motivoi asiakkaan ylittämään itsensä. Hevonen ei ole väline, vaan kumppani.

- Kun tehdään asioita hevosen kanssa, siinä ei olla koskaan yksin.

Hevonen antaa käytöksellään rehellisen palautteen, joka auttaa asioiden ymmärtämistä paremmin kuin ihmisen puhe. Jos esimerkiksi hevosen lautumelle juoksee liian villisti, hevonen lähtee pois päin eikä tule luokse. Tämä auttaa huomaamaan, että nyt pitäisi toimia eri tavoin. Kun hevosta lähestyy rauhallisemmin, se tulee luokse ja tästä seuraa selkeä malli siitä, kumpi toimintatapa on oikein.

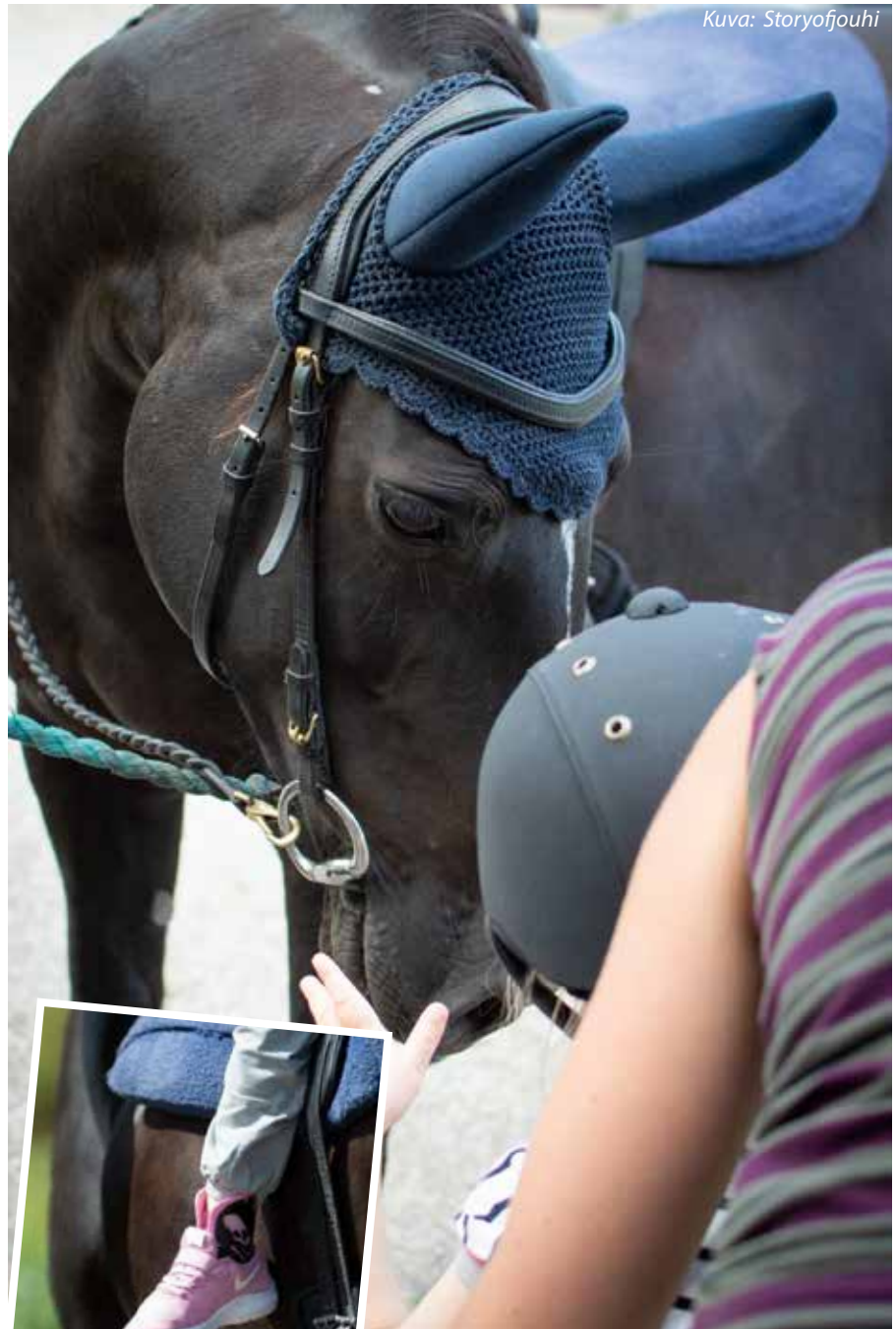
Asiakkaalle valitaan hevonen myös sen mukaan, millainen hevosen liike on. Toisessa tapauksessa voidaan tarvita enemmän aktivoivaa liikettä ja toisissa rauhoittavaa tai enemmän kiertoa tai sivulta toiselle tuovaa liikettä, toisissa taas enemmän eteen tai ylös suuntautuvaa liikettä. Hyvä terapiahevonen on tosin koulutettu niin, että sen liikkumista voidaan säädellä.

Hevosen koulutustason ja fyysisen kunnon ylläpitämiseksi sitä liikutetaan myös muutoin: ratsastetaan, käydään maastossa, ajetaan kärryillä, ohjasajetaan tai työskennellään muuten maasta käsin. Hyvä kunto ehkäisee myös hevosen rasitusvammoja ja auttaa jaksamaan työssä.

Hevosta täytyy osata lukea

Kela kertoo aloittavansa ratsastusterapia-päivän siten, että menee tervehtimään hevosta ja kartoittaa päivän kuulumiset. Hevosen päivän vire voi vaikuttaa suunnitelmaan. Kelan mukaan hevonen voi toisinaan olla liiallisessa hälytystilassa esimerkiksi ympäristössä tapahtuneiden asioiden vuoksi, mutta tätä voi monesti tasoittaa käymällä hevosen kanssa talutuslenkillä metsässä tai vaikkapa ratsastaa sillä itse ennen asiakkaan saapumista.

Kuva: Storyofjouhi



Kuva: Storyofjouhi

Kuva: Katri Kelan arkisto

Työpäivästä täytyy palautua – ja tämä koskee myös työtä tekevää terapiahevos-
ta. Hevosesta ja tehdystä työstä riippuen
henkinen palautuminen on lepoa tai lii-
kettä. Hevosenlukutaito on tarpeen tässä-
kin asiassa. Kela kertoo, että herkkä hevo-
nen saattaa haluta työn jälkeen vetäytyä
omiin oloihinsa ja jopa nukkua. Toinen voi
puolestaan tarvita reipasta liikuntaa pa-
lautuakseen. Erilaiset asiakkaat vaikuttavat
hevoseen eri tavoin. Ratsastusterapeutti
laatii hevoselle viikkosuunnitelman, jossa
otetaan huomioon sopiva työ määrä sekä
tarvittavat palautumisajat.

Ratsastusterapeutin ja terapiahevos-
suhteen on oltava kunnossa. Monesti mu-
kana on myös avustaja, jonka suhde hevo-
seen on myös terapian toteutuksen ja turval-
lisuuden näkökulmasta tärkeää. Hevonen
liikkuu ratsastusterapiassa joko liinassa,
talutettuna, ohjasajana tai tilanteen salli-
essa myös ratsastajan itsensä ohjaamana.
Joskus terapeutin voi olla tarpeen istua
itsekin hevosen selässä, asiakkaan takana,
jos tarvitaan lisää tukea – toki hevosen koko
huomioiden.

Terapeuttinen vikellys luo monipuolisia mahdollisuuksia

Katri Kela on tutustunut vikellykseen muu-
tenkin, joten oli luonnollista yhdistää vikel-

*Vuosien 2013-2016 Raviliigan voittaja Stone Capes Olive juoksi
Jokimaan radan kokoamalle omistajaporukalle mukavan
palkintosumman. Sen voitoista 14.500 euroa suunnattiin erityislasten
hevosavusteiseen terapiaan ja vähävaraisille lapsiperheille Hope ry:n
kautta. Tästä lahjoituksesta oli apua myös terapeuttisen
vikellyksen projektin toteutumisessa.*

lys terapiatyöhön. Keski-Euroopasta lähtöi-
sin oleva kuntoutusmuoto, terapeuttinen
vikellys, on Suomessa vielä harvinaisempaa.
Terapeuttista vikellystä on käytetty esimer-
kiksi autismikuntoutuksessa sekä psyykki-
sen ja sosiaalisen puolen haasteissa sekä
oppimisen tukena. Terapeuttisessa vikel-
lyksessä opetellaan sensomotorisia taitoja,
kehonkäyttöä ja tasapainoa kehittäviä pe-
rusvikellysliikkeitä harjoituspukeen ja hevo-
sen kanssa. Samalla harjoitellaan ryhmässä
toimimista sekä vuorovaikutustaitoja. Myös
vikellyksen yhteydessä harjoitellaan hevo-
sen hyvinvoinnista huolehtimista.

Ratsastusterapia, kuten muukin terapia
pyrkii tukemaan asiakasta arjessa ja saavut-
tamaan kuntoutukselle asetetut tavoitteet.
Terapian ei tarvitse jatkua loputtomiin.
Kun haluttu tulos on saavutettu, henkilö
saattaisi silti haluta jatkaa hevosharras-
tusta. Kaikille ratsastusterapian asiakkaille
tavalliset ratsastuskoulun ryhmätunnit ei-

vät kuitenkin ole sopiva vaihtoehto, eikä
jatkoharrastuspaikkaa ole aina mahdollista
osoittaa. Soveltavan vikellyksen harrastus-
ryhmät voisivat olla yksi ratkaisu, jotta he-
vosten parissa toimiminen voisi jatkua. Niin
kuntouttavassa terapeuttisessa vikellykses-
sä kuin harrastusmuotoisessa soveltavassa
vikellyksessäkin on hyvä mahdollisuus it-
sensä voittamiseen ja siitä seuraavaan itse-
tunnon kohoamiseen.

Harrastaa voi mainiosti ilman kilpailulli-
sia tavoitteita, mutta mikäli vikellyskilpailut
kiinnostavat, soveltavassa vikellyksessä on
toivottavasti pian mahdollista kilpailla Suo-
messakin.

Minna Svartsjö

Lue lisää: suomenratsastusterapeutit.fi

▼ Katri Kela pitää hevosen herkkyyttä tärkeänä ominaisuutena. Hevonen saa, ja sen pitääkin reagoida. Kuva: Storyofjouhi

