

**PSYKOLOGISEN RATSASTUSTERAPIAN VAIKUTTAVAT
TEKIJÄT POTILAAN NÄKÖKULMASTA**

Satu Valkas

Psykologian pro gradu -tutkielma

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Tampereen yliopisto

Toukokuu 2012

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

VALKAS, SATU: Psykologisen ratsastusterapiian vaikuttavat tekijät potilaan näkökulmasta

Pro gradu -tutkielma, 66s., 8 liites.

Ohjaajat: Martti Tuomisto ja Maarit Alasuutari

Psykologia

Toukokuu 2012

TIIVISTELMÄ

Tässä tutkimuksessa selvitettiin psykiatristen potilaiden kokemuksia ratsastusterapiasta. Ratsastusterapiian käytöstä ja sen hyödyllisyydestä psykiatrisena hoitomuotona ei ole olemassa paljon aiempaa tutkimustietoa. Tarkoituksena oli tarkastella, mitkä tekijät potilaat kokevat terapiassa merkittävimpinä ja siinä vaikuttavina tekijöinä. Tutkimuksen edetessä tavoitteeksi muotoutui myös löytää ne tavat, joilla potilaat kuvaavat suhdettaan terapiahevoseen ja ratsastusterapeuttiin.

Tutkimukseen osallistui 17 Paloniemen terapiatallilla ratsastusterapiassa psykiatrisen diagnoosin takia käynyttä aikuista. Aineisto koostui itsearviointeihin perustuvista tutkittavien vastauksista. Tutkittavat täyttivät tämän tutkimuksen tarkoituksia varten laaditun kyselyn ja vastasivat tutkijan esittämiin kysymyksiin puolistrukturoidussa haastattelutilanteessa. Kyselyn tuloksia analysoitiin epäparametristen tilastollisten testien ja keskiarvotarkastelujen avulla. Haastatteluaineiston analysointiin sovellettiin laadullista aineistolähtöistä analyysimenetelmää.

Tutkimuksen tulosten perusteella ratsastusterapiassa käyneet potilaat hyötyivät terapiasta, ja he pitivät sitä tehokkaana terapiamuotona myös psykiatrisista sairauksista kärsiville potilaille. Potilaat jäsensivät terapiakokemuksiaan neljän terapiassa esiintyvän ilmiön avulla. He kuvasivat terapian aikaansaamia vaikutuksia, hevoseen liittyviä vuorovaikutuksellisia ja toiminnallisia tekijöitä sekä terapian käytäntöjen monipuolisuutta. Tutkimus osoitti myös, että potilaat kokivat hevosen erityislaatuiseksi eläimeksi, johon heille muodostui vuorovaikutuksellinen suhde ja joka mahdollisti aktiivisen toiminnan talliympäristössä. Tulosten valossa potilaat suhtautuivat terapeuttiin kolmijakoisesti: he kuvasivat terapeutin olevan terapiatyötä tekevä ammattilainen, hevosen käyttäytymisen asiantuntija ja tulkkaaja sekä kuin kuka tahansa ystävä.

Tämä tutkimus toi monipuolisesti esille potilaiden näkökulmia ratsastusterapiasta. Se vahvisti aiemmissa tutkimuksissa saatuja hyviä tuloksia ratsastusterapiian vaikuttavuudesta psykiatristen potilaiden hoidossa. Tutkimus osoitti, että erilaisista psykiatrisista häiriöistä kärsivät potilaat voivat hyötyä ratsastusterapiasta. Se toi myös esille tärkeitä jatkotutkimuksen kohteita ratsastusterapiassa esiintyvistä ilmiöistä ja terapian vaikuttavuuteen liittyvistä tekijöistä.

Avainsanat: ratsastusterapia, eläinavusteinen terapia, kysely, puolistrukturoitu haastattelu, aineistolähtöinen analyysi

Sisällysluettelo

JOHDANTO	1
HEVOSET HOITOTYÖSSÄ.....	3
<i>Vammaisratsastus</i>	3
<i>Sosiaalipedagoginen hevostoiminta</i>	4
<i>Ratsastusterapia</i>	5
PSYKOLOGINEN RATSASTUSTERAPIA.....	6
<i>Ratsastusterapian lähtökohdat</i>	6
<i>Terapiatyöskentely</i>	8
<i>Aiemmat tutkimukset</i>	9
RATSASTUSTERAPIAA PALONIEMESSÄ	11
TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	12
MENETELMÄT	13
TUTKIMUKSEN METODOLOGINEN NÄKÖKULMA	13
TUTKITTAVAT JA TUTKIMUSTILANNE.....	15
KVANTITATIIVINEN OSUUS	16
<i>Kyselylomake</i>	16
<i>Tilastolliset analyysit</i>	18
HAASTATTELU JA SEN ANALYSOINTIPROSESSI	19
TULOKSET	23
KYSELYLOMAKE.....	23
HAASTATTELU	25
<i>Hevonen – aktivoiva vuorovaikutuskumppani</i>	27
Vuorovaikutus hevosen kanssa	27
Tekemisen ilo	33
Hevosen erityislaatuisuus	39
<i>Terapeutti – hevosen tunteva terapian ammattilainen</i>	41
<i>Terapian vuorovaikutuksellinen kolmio</i>	47
POHDINTA	48
TUTKIMUKSEN PÄÄTULOKSET	49
<i>Lomaketutkimuksen havainnot</i>	49
<i>Haastattelututkimuksen tulokset</i>	52
TULOSTEN VERTAILU AIEMPIIN TUTKIMUKSIIN	54
TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA JA JATKOTUTKIMUSIDEOITA	56
LÄHDELUETTELO	62
LIITTEET	67
LIITE 1 TUTKIMUSLUPA.....	67
LIITE 2. KYSELYLOMAKE	69
LIITE 3. HAASTATTELUKYSYMYKSET.....	73
LIITE 4. LITTEROINTIMERKIT	73
LIITE 5. ESIMERKKI HAASTATELUN ANALYYSISTÄ	74

JOHDANTO

T: No (.) mä luulen et jos mä oisin ollu jossain (.) ihmisterapiassa niin (.) ei sitä terapeuttia niin lähelle pääse kuitenkaan kun (.) pääsee hevosta ja (.) siinä (.) ei sille terapeutille auta namupaloja viemään (nauraen) et (.) tässä sai niinku itse omasta itsestäänkin antaa (.) ja sai siltä hevoselta semmosta mitä ei (.) ihmisen kanssa ehkä saakaan (.) sitä tunnetta.

Yllä olevassa katkelmassa tuodaan kuvailevasti esille, kuinka lähelle hevosta ihminen voi päästä. Joskus jopa niin lähelle, ettei samanlaista tunnetta ole saatavissa ihmisten kanssa tai ”ihmisterapiassa” käydessä. Eläimillä onkin aina ollut tärkeä paikka ihmisten elämässä. Eläimet ovat jo vuosituhansia eläneet ja jalostuneet ihmisten rinnalla. Ne valjastettiin hyötykäyttöön jo melko varhain moniin erilaisiin työtehtäviin (esimerkiksi kyntöhevokset, paimen- ja vahtikoirat, sotaratsut). Käytännöllisen hyödyn lisäksi eläimet ovat tuoneet ihmisten elämään iloa, kannustaneet sosiaalisuuteen, ja niiden on myös todettu vaikuttavan terveyttä edistävästi (Anderson, Reid, & Jennings, 1992; Berget, Ekeberg, & Braastad, 2008; Friedmann, Katcher, Thomas, Lynch, & Messent, 1983; Friedmann & Son, 2009; Hansen, Messinger, Baun, & Megel, 1999; Stanley-Hermanns & Miller, 2002). 1800-luvulla eläimiä käytettiin sosiaalistamisen apuna sairaiden lasten ja mielenterveyspotilaiden laitoksissa, mutta 1900-luvulla ”tieteellisempi” lääketiede hylkäsi ajatuksen eläinten käytöstä laitoksissa lähes kokonaan (Serpell, 2006). Viimeisten vuosikymmenten aikana eläinten läsnäoloa on kuitenkin alettu uudestaan järjestelmällisesti hyödyntää terveydenhuollossa. Eläinavusteinen terapia (engl. animal assisted therapy) sai terveydenhuollon ammattilaisten laaja-alaisempaa huomiota 1980-luvulla. Kuitenkin jo 1960-luvulla muun muassa Boris Levinson (1969) esitteli lapsia koskevissa tutkimuksissaan, että lemmikkiterapiasta (Levinsonin termi pet therapy) on hyötyä psykiatrisille potilaille. Erityisesti viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana eläinavusteinen terapia on kasvattanut suosiotaan ja tullut tunnetuksi myös Suomessa.

Eläinavusteinen terapia on tavoitteellinen ja etukäteen suunniteltu interventio, jonka avulla pyritään parantamaan potilaan psykologista ja fyysistä toimintakykyä. Terapia tapahtuu yhteistyössä kouluttautuneen ammattilaisen ja terapiatyöhön koulutettujen eläinten kanssa. Eläimen läsnäolo terapiassa on suurin ero yllä olevassa katkelmassakin mainittuun ”ihmisterapiaan”, missä terapiaa tehdään erilaisin menetelmin, mutta vain ihmisten kesken. Nykyisin terveydenhoidossa käytetään

eläimiä melko monipuolisesti apuna erilaisten potilasryhmien hoidossa. Hoitotyötä ja terapiaa tehdään muun muassa koirien (Barker & Dawson, 1998; Kovács, Kis, Rózsa, & Rózsa, 2004; Nathans-Barela, Feldman, Berger, Modai, & Silver, 2005; Stanley-Hermanns & Miller, 2002), hevosten (Nikanne, 2011; Purola, 2011; Suomen ratsastusterapeutit ry, 2011; Suomen ratsastuspedagogit ry, 2011), delfiinien (Nathanson, de Castro, Friend, & McMahon, 1997), laamojen (Terapia-alkakat ja -laamat ry, 2012) ja maatalaeläimien (Berget ym., 2008; Juntti, 2011) kanssa.

Yksi eläinavusteisen terapian muoto on ratsastusterapia, jolloin terapia toteutetaan terapeutin, potilaan ja hevosen yhteistyönä, ja hevosen lajityypillisiä ominaisuuksia, kuten sosiaalisuutta, tunneherkkyyttä ja moniulotteista liikettä hyödyntäen (Suomen ratsastusterapeutit ry, 2011). Ratsastusterapiaa on jo pitkään hyödynnetty fysioterapeuttisten potilaiden hoidossa. Esimerkiksi jo antiikin kreikkalaiset käyttivät ratsastusta parantumattomasti sairaiden ihmisten hoidossa (De Pauw, 1986), ja toisen maailmansodan jälkeen ratsastus oli yksi vammautuneiden sotilaiden kuntoutusmuoto (Selvinen, 2010). Nykyään ratsastusterapiaa käytetään erilaisista liikunnallisista sairauksista kärsivien ihmisten hoitona, jolloin pyritään hevosen liikettä hyödyntäen muun muassa lisäämään kehonhallintaa ja kohentamaan motorisia taitoja (Suomen ratsastusterapeutit ry., 2011). Tällaisesta fysioterapeuttisesti painottuvasta ratsastusterapiasta käytetään usein nimitystä hippoterapia. Hevosen vaikutusmahdollisuus myös ihmisen mielialaan ja käyttäytymiseen on tunnettu jo pitkään, mutta vasta parin viimeisen vuosikymmenen aikana ratsastusterapian psykologiset työtavat ja tavoitteet on otettu määrätietoisemmin käyttöön. Fyysisiin tavoitteisiin painottuvasta hippoterapiasta kehitettiin ensin kasvatuksen tukena toimiva pedagoginen ratsastus, ja sitä sovellettiin eteenpäin psykiatrisille potilaille sopiviksi työtavoiksi ja psykoterapeuttiseksi ratsastusterapiaksi (Selvinen, 2011; Yrjölä, 2011). Psykologisen ratsastusterapian kohderyhmiin voi kuulua erilaisia psykiatrisen diagnoosin saaneita potilaita sekä esimerkiksi kehityksellisistä häiriöistä kärsiviä lapsia ja nuoria. Tässä tutkimuksessa keskityn psykiatristen potilaiden hoidossa käytettävään ratsastusterapiaan. Selvitän, millaisia kokemuksia heillä on hevosen kanssa toteutetusta terapiasta.

Eräs tätä tutkimusta viitoittava seikka on oma kiinnostukseni eläimiin. Itse olen kokenut saaneeni erittäin paljon hyötyä ja iloa eläinten kanssa viettämieni useiden vuosien aikana. Lapsuudessani jokin voima veti minua magneetin lailla tallille ja eläinten läheisyyteen eläinallergioiden aiheuttamista haitoista huolimatta. Onneksi eläinallergiani ovat vuosien myötä lieventyneet, eivätkä ne enää haittaa useiden eläinystävieni seurasta nauttimista. Omien hyvien kokemusteni innoittamana haluan edistää tutkimusta eläinten vaikutuksesta ihmiseen. Valitsin tutkimuskohteeksi hevoset ja ratsastuksen, koska koen oppineeni hevosilta monipuolisten

kokemusten kautta paljon erilaisia taitoja. Olen oppinut muun muassa hevosen käyttäytymisen ymmärtämistä, vastuun ottamista, kärsivällisyyttä sekä käsittelemään niin onnistumisen kuin epäonnistumisenkin kokemuksia. Lisäksi olen nähnyt tallilla käyvien nuorten hyötyvän ratsastuksesta ja saavan erilaisia kokemuksia sosiaalisen, fyysisen ja psykologisen kasvun ja kehityksen tueksi. Haluaisin mahdollisimman monen ihmisen saavan kokea saman eläinten voiman, jonka olen itse päässyt kokemaan. Hevosten ihmiseen vaikuttavista tekijöistä on kuitenkin Suomessa ja maailmalla tehty melko vähän tieteellistä tutkimusta. Tässä tutkimuksessa pyrin siis tuomaan lisää tietoa ratsastusterapiasta ja sen hyödyllisyyteen vaikuttavista tekijöistä.

Tämä tutkimusraportti jakautuu kolmeen osaan. Ensimmäiseksi kerron hevosen käyttömahdollisuuksista erilaisessa hoitotyössä, esittelen psykologisen ratsastusterapian periaatteita ja aiempaa tutkimustietoa sekä muotoilen tutkimuskysymykset ja esittelen tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Tämän jälkeen raportoin tutkimuksessa saadut tulokset. Viimeiseksi vertaan tutkimuksessa saatua tietoa aikaisempien ratsastusterapiatutkimuksien tuloksiin ja pohdin tutkimuksen tuottaman tiedon merkitystä käytännön ratsastusterapiatyön kannalta. Otan esille myös tutkimuksen vahvuudet sekä heikkoudet ja hahmottelen tutkimuksen esille tuomia mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita.

Hevoset hoitotyössä

Vammaisratsastus, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja ratsastusterapia ovat eräitä hevosen käyttömuotoja, joilla toimintakyvyltään rajoittuneet henkilöt (Stakes, 2005), kuten esimerkiksi kehitysvammaiset, liikuntarajoitteiset ja mielenterveyskuntoutujat, voivat olla tekemisissä hevosten kanssa.

Vammaisratsastus

Suomen ratsastajainliitto (SRL ry, 2011) määrittelee vammaisratsastuksen erityisryhmiin kuuluvien ihmisten ratsastuslajiksi, jossa tavoitteena on oppia ratsastamaan oikeaoppisesti ottaen huomioon vamman aiheuttamat erityistarpeet ja sen rajoitukset. Ratsastusta ohjaa vammaisratsastukseen

perehtynyt ratsastuksenopettaja, ja lisäksi tarpeen mukaan ratsastajalla on oma avustaja käytettävissään. Suomessa vammaisratsastuksessa voi kilpailla kouluratsastuksessa ja englantilaisessa ratsastusluokassa, mutta erityisryhmille voi sopia ratsastuslajiksi myös esimerkiksi matkaratsastus ja vikellys, joka on ympyrällä kulkevan hevosen selässä suoritettavaa voimistelua. (SRL ry, 2011). Vammaisratsastus on ollut paralympialajina vuodesta 1996, ja suomalaiset ovat ylittäneet lajin kansainvälisissä kilpailuissa mitalisijoille asti (VAU ry, 2011). Ulkomailla valjakkoajo on havaittu hyväksi lajiksi henkilöille, jotka eivät pysty istumaan hevosen selässä, mutta joille kärryillä istuminen ei tuota ongelmia. Vammaisratsastuksen ajatellaan siis olevan ratsastusharrastusta, ei niinkään kuntoutus- tai terapiamuoto.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Ratsastusterapiaa läheisemmin muistuttava hevosta hyödyntävä toimintamuoto on sosiaalipedagoginen hevostoiminta (SPHT), jossa painotus on syrjäytymisvaarassa olevien nuorten ja aikuisten sosiaalisessa kuntoutuksessa. Suomen ratsastuspedagogit ry (2011) korostaa hevostoiminnassa yhteisöllisyyttä, elämyksellisyyttä ja toiminnallisuutta. Yhdistyksen mukaan SPHT sopii esimerkiksi sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisyyn koulupudokkailla, sosiaaliseen kuntoutukseen päihdekuntoutujilla ja psykiatrisilla potilailla sekä harrasteeksi ja sosiaalistajaksi lastensuojelutyössä. Hevostoiminta perustuu henkilön aktiiviseen toimintaan tallilla ja siitä saataviin kokemuksiin (Suomen ratsastuspedagogit ry, 2011). Toiminta voi vaihdella tallin jokapäiväisten askareiden tekemisestä hevosen hoitamiseen, ratsastamiseen ja ryhmässä toteutettaviin talutusharjoituksiin. Hevostoiminta voi olla hyvä lisä muun hoidon ja kuntoutuksen yhteydessä (Peltonen, 2008). Lisäksi hevosen hyvinvoinnista huolehtimalla voi oppia vastuullisuutta, välittämistä, sääntöjen noudattamista ja löytämään omia voimavaroja. Suomessa SPHT:aa voi harjoittaa kasvatus-, sosiaali-, terveys- tai hevosalan ammattilainen, joka on suorittanut yliopistotason täydennyskoulutuksena opinto-ohjelman ”Sosiaalipedagoginen hevostoiminta syrjäytymisen ehkäisyssä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa” (Suomen ratsastuspedagogit ry, 2011).

Ratsastusterapia

Ratsastusterapia on terminä hieman harhaanjohtava, koska ratsastusterapiassa ei läheskään aina keskitytä vain ratsastamiseen. Ratsastusterapian tavoitteena ei ensisijaisesti ole ratsastustaidon saavuttaminen ja kilpaileminen, vaan siinä keskitytään yksilön henkilökohtaisten psykologisten ja fyysisten ongelmien hallintaan (Suomen ratsastusterapeutit ry, 2011). Ratsastusterapiassa käytettäviä työskentelymuotoja voivat olla muun muassa tallityöt, hevosen harjaaminen, ratsastaminen, ajaminen, talutusharjoitukset ja hevosten käytöksen seuraaminen hevoslaumassa. Terapian työskentelytavat voivat kattaa siis lähes kaikki ne asiat, joita tallilla voi kuka tahansa tehdä hevosten kanssa. Ratsastusterapiassa käytettävät keinot valitaan yksilöllisesti siten, että ne hyödyttäisivät juuri kyseessä olevaa henkilöä. Toisinaan voidaan painottaa esimerkiksi fyysistä keuhonhallintaa tai vaihtoehtoisesti tukea tunteiden ja vuorovaikutustaitojen kehitystä. Sekä ratsastusterapiassa että SPHT:ssa tehdään yksilölliset hoitosuunnitelmat, mutta ratsastusterapia toteutetaan useimmiten yksilöterapiana kun taas SPHT:ssa tallilla toimitaan usein ryhmässä (Suomen ratsastusterapeutit ry, 2011; Suomen ratsastuspedagogit ry, 2011). Vammaisratsastukseen ja SPHT:aan ei tarvitse lähetettä, mutta ratsastusterapiaan mennään yleensä lääkärin läheteellä. Ratsastusterapia on yleensä jonkin kuntouttavan tahon kustantamaa, mutta terapiaan voi mennä myös omakustanteisesti ilman lääkärin lähetettä.

Suomessa ratsastusterapiaa voi harjoittaa kolmivuotisen ammatillisen täydennyskoulutuksen käynyt ratsastusterapeutti (Suomen ratsastusterapeutit ry, 2011). Suomessa ratsastusterapeuttien koulutuksessa on ainutlaatuisesti yhdistetty hevosen käyttäminen sekä fyysisten että psykologisten ongelmien yhteydessä. Suomessa on haluttu hoitaa samanaikaisesti potilaan kehoa ja mieltä, joten täällä on yhteisen ratsastusterapia-termin alle yhdistetty psykologisiin ongelmiin tarttuva ratsastusterapia ja hippoterapia, joka taas keskittyy ensisijaisesti fyysisiin ongelmiin (Sievinen, 2011). Ratsastusterapeutin pohjakoulutus vaikuttaa siihen, minkälaista ratsastusterapiaa hän toteuttaa, ja painottaako hän terapiassaan enemmän kehollista vai psykologista puolta. Tällä hetkellä Suomen ratsastusterapeuttiyhdistykseen kuuluu noin 100 koulutettua ratsastusterapeuttia, jotka ovat pohjakoulutukseltaan muun muassa fysioterapeutteja, sairaanhoitajia, lääkäreitä, toimintaterapeutteja, erityisopettajia, psykologeja ja sosiaalialan työntekijöitä (Suomen ratsastusterapeutit ry, 2011). Koulutukseen pääsemisen yhtenä vaatimuksena on vankka hevoskokemus ja ratsastustaito, koska hevosen käyttäytymisen tunteminen ja hallitseminen mahdollistavat potilaan turvallisuudesta huolehtimisen (Suomen ratsastusterapeutit ry, 2011).

Kuka tahansa tallilla käyvä hevosharrastaja voi hyötyä hevosten läsnäolosta ja niiden kanssa

toimimisesta ilman, että sitä kutsuttaisiin ratsastusterapiaksi, sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi tai vammaisratsastukseksi. Kyseisten käsitteiden tarkoituksena on erottaa toisistaan eri tavalla painottuneet erityisryhmille suunnatut tavoitteelliset kuntoutus- ja harrastusmuodot. Tässä tutkimuksessa keskitytään tutkimaan ratsastusterapiaa, ja siitä erityisesti psykiatrisille potilaille suunnattua hoitomuotoa. Ulkomailla käytetään termiä hevosavusteinen psykoterapia kuvaamaan psykoterapeuttikoulutuksen käyneen terapeutin tekemää ratsastusterapiaa (engl. equine assisted psychotherapy tai equine facilitated psychotherapy). Suomessa ratsastusterapeutin ei tarvitse olla psykoterapeutti tehdäkseen ratsastusterapiaa psykiatristen potilaiden kanssa, mutta terapeutilla tulee kuitenkin olla kokemusta työskentelystä psykiatristen ongelmien kanssa (Purola, 2011). Suomessa ei ole käytössä vakiintunutta termiä kuvaamaan juuri psykiatristen potilaiden ratsastusterapiaa, mutta tässä tutkimuksessa käytän jatkossa nimitystä psykologinen ratsastusterapia. Lisäksi käytän käsitteitä terapia ja terapeutti viittaamaan vastaavasti ratsastusterapiaan ja ratsastusterapeuttiin ellei toisin ole selkeästi ilmaistu.

Psykologinen ratsastusterapia

Ratsastusterapian lähtökohdat

Hevoset ovat laumassa eläviä sosiaalisia saaliseläimiä, jotka ovat sopeutuneet tarkkailemaan ympäristöään tarkasti, ja ne reagoivat herkästi ympäristössä tai laumatoverien käyttäytymisessä tapahtuviin muutoksiin. Tätä hevosten sosiaalista herkkyyttä käytetään hyväksi psykiatristen potilaiden hoidossa, koska hevonen reagoi käyttäytymisellään ja eleillään ihmisen ajatuksiin ja emootioihin vaikka ihminen pyrki piilottamaan tunteensa muilta tai jopa itseltään (Ahola-Aalto, 2011; Mehlem, 2009; Nikanne, 2011; Roberts, Bradberry, & Williams, 2004).

Saksalainen Michaela Scheidhacker otti ensimmäisten psykoterapeuttien joukossa hevosen osaksi psykiatristen potilaiden hoitoa 1980-luvun loppupuolella. Koulutuspsykoanalyttikko Carl Klüwer on myös antanut oman panoksensa asian kehittämiseksi siitä lähtien, kun hän kiinnostui toisessa maailmansodassa hevosen terapeuttisista vaikutuksista (Yrjölä, 2005). Suomessa psykiatrian piirissä on hyödynnetty hevosia parisenkymmentä vuotta, ja viimeisen kymmenen

vuoden aikana yksittäiset psykoterapeutit ovat myös ottaneet hevoset psykoterapiatyönsä avuksi (Yrjölä, 2011).

Suomen ratsastusterapeuttiyhdistyksen (2011) mukaan psykologisen ratsastusterapian vaikuttavana tekijänä on hevosen luontainen tunneherkkyys, joka antaa potilaalle mahdollisuuden peilata ja tulkita omia sekä hevosen tunteita juuri sillä hetkellä, kun ne ilmenevät. Terapiasta tekee vaikuttavaa myös hevosen helppo lähestyttävyyys. Hevosen läsnäolo kannustaa yhteistyöhön ja usein vaikeidenkin asioiden käsittelyyn. Vaikuttavana tekijänä pidetään myös sitä, että hevonen tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia erilaisten vuorovaikutustilanteiden ja -taitojen harjoitteluun, ja tallilla opittujen vuorovaikutustaitojen yleistyminen arkielämään onkin usein yksi terapian tavoitteista. Ratsastusterapiassa potilas on aktiivinen toimija, joka toimii kokonaisvaltaisesti koko kehollaan ja mielellään yhdessä hevosen ja ratsastusterapeutin kanssa monipuolisessa talliympäristössä (Suomen ratsastusterapeuttiyhdistys ry, 2011).

Ratsastusterapiaa käytetään usein yhtenä osana psykiatrisen potilaan laajempaa kuntoutusta. Potilas voi ratsastusterapian lisäksi käydä samanaikaisesti esimerkiksi psykiatrisella poliklinikalla, toimintaterapiassa tai fysioterapiassa. Ratsastusterapiassa koetut ja opitut asiat eivät jää vain kyseiseen terapia-ympäristöön vaan yleistyvät ja vaikuttavat siten monipuolisesti potilaan elämän eri osa-alueilla (Meinersmann, Bradberry, & Roberts, 2008; Suomen kuntoutusliitto, 2000; Vidrine, Owen-Smith, & Faulkner, 2002). Esimerkiksi ratsastusterapiassa käyneet masentuneet potilaat kertoivat ratsastusterapiassa kokemistaan asioista myös muissa terapioissaan ja muille heitä hoitaville ammattihenkilöille (Suomen kuntoutusliitto, 2000). Toisessa tutkimuksessa potilaat raportoivat heidän sosiaalisen elämänsä parantuneen ratsastusterapian jälkeen (Bizub, Joy, & Davidson, 2003).

Kuten edellä mainittiin, ratsastusterapeutin koulutustausta vaikuttaa siihen, millaisin menetelmin hän terapiaa potilaan ja hevosen kanssa tekee. Siitä johtuen ratsastusterapia voi olla lähestymistavoiltaan ja sisällöltään melko erilaista. Jokaiselle potilaalle voi yksilöllisten tarpeiden mukaan valita, mitä hevosen hoitotoimenpiteitä tehdään, miten ja missä ratsastetaan sekä millaisia keskusteluaiheita terapiassa otetaan esille. Terapian työskentelytapojen monipuolisuus mahdollistaa sen, että sitä voi käyttää erilaisten psykiatristen potilaiden hoitomuotona. Ratsastusterapiaa on käytetty hyvin kokemuksiin muun muassa masentuneiden ja ahdistuneiden (Mehlem, 2008; Nikanne, 2011; Purola, 2011; Suomen kuntoutusliitto, 2000; Weiger, 2008), skitsofreniatyyppisten (Bizub ym., 2003), traumatisoituneiden ja pahoinpideltyjen (Brooks, 2008; Heintz, 2008; Meinersmann ym., 2008; Scheidhacker, 2008; Sokolof, 2008) sekä vankimielisairaalaissa persoonallisuushäiriöisten (van Lieshout, 2008) potilaiden hoidossa.

Terapiatyöskentely

Hevosen sanotaan olevan ihmisen tunteiden peili. Tämä sanonta kuvastaa hyvin, miksi hevosesta on hyötyä psykiatristen potilaiden hoidossa. Hevonen reagoi potilaan tunteisiin ja muuhun käyttäytymiseen välittömästi ja aidosti, jolloin se tekee potilaan tunteita ja toimintaa näkyvämmäksi myös terapeutille. Terapeutin tärkeä tehtävä on toimia tulkkina eli siis sanallistaa potilaan ja hevosen välistä vuorovaikutusta (Groth, 2009; Purola, 2011; Tuomivaara, 2011). Terapeutti selittää potilaalle, miten potilaan toiminta ja tunteet vaikuttavat hevosen käyttäytymiseen ja mistä hevosen reaktioista se on nähtävissä. Vähitellen potilas oppii itse tulkitsemaan hevosen reaktioita ja terapeutin rooli tulkkina vähenee. Lisäksi hevonen antaa välitöntä palautetta vuorovaikutuksen onnistumisesta. Hevonen reagoi suoraan ilman ennakkoluuloja, eikä hevonen voi valehdella, mikä mahdollistaa syy-seuraussuhteiden havaitsemisen (Klüwer, 2009). Hevonen ikään kuin ”pakottaa” potilaan vuorovaikutukseen, jotta hevosen kanssa työskentely voisi onnistua (Groth, 2009). Hevonen voi esimerkiksi lähestyä rauhallista potilasta rapsutusten toivossa, lähteä pois ahdistuneen potilaan luota tai pysähtyä, jos selässä oleva potilas jännittyy. Kaikki nämä hevosen teot viestittävät jostain tietystä asiasta, ja potilas oppii vähitellen tulkitsemaan niitä ja sopeuttamaan oman käyttäytymisensä hevosen antaman palautteen mukaisesti. Esimerkiksi hevosen pysähtyessä kesken ratsastuksen, voi potilas oppia havaitsemaan jännittyneisyytensä ja pyrkiä rentoutumaan terapeutin opettamien tekniikoiden avulla. Potilas oppii myös, että hevonen lähtee taas mieluusti liikkeelle, kun hän on rentoutunut tarpeeksi sekä keholtaan että mieleltään.

Ratsastusterapeutilla ei ole aina mahdollisuutta tai edes tarvetta vaikuttaa siihen, miten hevonen reagoi potilaaseen. Esimerkiksi potilaan sen hetkinen mieliala on usein tulkittavissa hevosen käyttäytymisestä, ja osaava terapeutti voikin hyödyntää hevosen käytöksen antamaa tietoa. Yksi merkittävä tekijä ratsastusterapiassa onkin se, että hevonen koetaan eräänlaiseksi itsenäisesti toimivaksi aputerapeutiksi. Meinersmannin ym. (2008) tutkimuksessa naiset, jotka olivat joutuneet pahoinpitelyn kohteeksi, kertoivat, että hevosen aputerapeutina olemiseen liittyy esimerkiksi peilaaminen, hevosen herkkyys, hevosen laumaeläinkäyttäytyminen, ”ehdoton rakkaus” ja turvallisuus. Hevoset peilaavat hyvin ihmisten sanallisesti ilmaisemattomia tunnetiloja, minkä lisäksi ne hyväksyvät ihmiset juuri sellaisina kuin he ovat (Meinersmann ym., 2008). Hevonen ei siis arvostele tai tuomitse ihmistä hänen tunnetilojensa perusteella. Siten hevonen saa olemuksellaan aikaan hyväksyvän ilmapiirin, jossa potilas voi turvallisesti ilmaista tunteitaan ja keskustella terapeutin kanssa vaikeistakin esille tulevista asioista (Bizub ym., 2003; Nikanne, 2011; Purola,

2011).

Tallilla toimiminen, kokeminen ja tunteminen mahdollistavat sen, että ratsastusterapiassa voidaan käsitellä esille nousevat asiat heti siinä tilanteessa, jossa ne ilmenevät. Tässä ja nyt heräävien tunteiden käsittely antaa hyvän mahdollisuuden opetella tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteita (Nikanne, 2011). Tässä ratsastusterapia muistuttaa sellaisia hyvin tutkittuja terapiamuotoja kuin kognitiivinen käyttäytymisterapia, jossa painotetaan nykyhetkessä tapahtuvien asioiden käsittelyä. Hevosta apuna käyttäen terapeutti voi auttaa potilasta pohtimaan esille nousseita ajatuksia ja tunteita hevosen näkökulmasta. Hevosen ihmisestä peilaamien tunteiden näkeminen usein helpottaa tunteiden ja kokemusten verbaalista ilmaisua (Klüwer, 2009). Aluksi monelle potilaalle onkin helpompaa havainnoida ja opetella tunteita hevosen kautta ja vähitellen siirtyä käsittelemään omia tunteitaan (Tuomivaara, 2011). Esimerkiksi hevosen pelätessä tuulella liehuva muovipussia, voidaan yhdessä potilaan ja terapeutin kanssa pohtia, miten hevonen pelästyessään reagoi, ja miten sille voisi osoittaa, että pelon kohde on harmiton muovipussi, joka ei vahingoita hevosta. Siitä voidaan siirtyä miettimään löytyykö potilaan elämästä vastaavia tilanteita. Miten potilas itse toimii pelästyessään? Onko kenties potilaan elämässä tilanteita, joissa häntä pelottaa vaikka tilanteessa ei oikeasti ole vahingoittumisen vaaraa? Pelottavan tilanteen selviämiskeinoja voidaan siten pohtia ensin hevosen auttamiseksi ja sitten siirtää keksittyjä ratkaisuja myös omaan elämään. Hevosen käyttäytymisen havainnointia voidaan hyödyntää myös metaforien kaltaisesti, ja erityisesti lasten kanssa työskennellessä potilaan elämään rinnastettavissa olevien hevostarinoiden kertominen voi olla yksi terapiassa käytetty menetelmä (Karol, 2007; Tuomivaara, 2011).

Ratsastusterapiassa voidaan yhdistää myös laajemmin sekä keskustelutyypinen psykoterapia että hevosen kanssa tehtävä ratsastusterapia. Tästä on esimerkkinä Marja-Leena Yrjölän (2009) käyttämä hoitomalli, jossa 90-minuuttisen terapiakäynnin aikana ensin keskustellaan potilaan kanssa tallin toimistohuoneessa psykoanalyysin periaatteiden mukaisesti, minkä jälkeen siirrytään talliin toimimaan hevosen kanssa. Yrjölän mukaan hevosen herättämät hyvänolon tunteet toimivat palkkiona ensin suoritettavasta psykologisesta työstä ja muutoksen potilaiden mielialassa voi nähdä heti toimistohuoneesta tallia kohti siirryttäessä.

Aiemmat tutkimukset

Psykologista ratsastusterapiaa on tieteellisesti tutkittu vasta 1980-luvulta lähtien, jolloin DePauw (1986) selvitti ratsastusterapiaohjelmien hyödyllisyyttä ja niiden historiaa. Psykologisen

ratsastusterapian tieteellinen tutkimus ei ole saavuttanut kovin laajaa kenttää tähän päivään mennessä, vaikka käytännön kokemukset ratsastusterapian hyödyllisyydestä ovat etenkin ratsastusterapeuttien ja ratsastusterapiassa käyneiden potilaiden keskuudessa tunnetut. Psykiatrisia potilaita koskevilla tutkimuksilla on potilaiden ratsastusterapiasta hyötyminen näkynyt muun muassa kohonneena itsetuntona ja mielialana, onnistumisen kokemuksina kuten pelkojen voittamisena ja uusien asioiden oppimisena sekä lisääntyneenä vuorovaikutuksena muiden ihmisten kanssa myös muussa elämässä (Bizub ym., 2003; Burgon, 2003; Meinersmann ym., 2008; Suomen kuntoutusliitto, 2000). Terapian vaikutusten pitkäkestoisuutta selvittäviä tutkimuksia ei ole vielä juuri tehty. Kuitenkin esimerkiksi Bizubin ym. (2003) tutkimuksessa potilaat kokivat terapian vaikutukset erittäin merkittävinä vielä puoli vuotta ratsastusterapiajakson jälkeenkin tehdyssä seurannassa.

Useat psykologista ratsastusterapiaa käsittelevät tutkimukset on tehty melko pienellä osallistujamäärällä joko terapian vaikutuksia kyselylomakkein arvioiden tai laadullisilla tutkimusmenetelmillä potilaiden terapiakokemuksia kartoittaen. Kummallakin tutkimusmenetelmällä on kuitenkin saatu viitteitä ratsastusterapian hyvästä vaikuttavuudesta psykiatristen potilaiden hoidossa (Bizub ym., 2003; Burgon, 2003; Meinersmann ym., 2008; Suomen kuntoutusliitto, 2000). Lomaketutkimuksesta hyvä esimerkki on myöhemmin tässä tekstissä tarkemmin esitelty Paloniemen sairaalassa toteutettu Suomen kuntoutusliiton projekti masentuneiden potilaiden ratsastusterapiasta. Tosin kyseisessä tutkimuksessa hyödynnettiin osittain myös laadullista aineistoa. Laadullista tutkimusmenetelmää on käytetty esimerkiksi Bizubin ym. (2003) tutkimuksessa. He etsivät viiden potilaan puolistrukturoidun haastattelun avulla saadussa aineistossa esiintyviä yhteisiä teemoja. Löydetyistä teemoista tuli esille, että terapia oli opettanut potilaille erilaisia asioita itsestään, antanut heille onnistumisen kokemuksia ja auttanut heitä lisäämään aktiivisuuttaan ja sosiaalisuuttaan.

Kiinnostus terapiahevosien käyttäytymisen ymmärtämiseen on kasvanut, joten myös terapiahevosiin liittyvää tutkimusta on jonkin verran tehty (Anderson, Friend, Evans, & Bushong, 1999; Halonen, 1992). Esimerkiksi Halonen (1992) on tutkinut ratsastusterapiahevosien terapeuttista käyttäytymistä. Hän laati havainnointijärjestelmän hevosen terapeuttisen käyttäytymisen luokitteluksi. Tutkimuksessaan Halonen totesi kolmeksi yleisimmäksi terapiahevosien käyttäytymisen muodoksi hyvän yhteistyön, kontaktin ottamisen ja kiinnostuksen osoittamisen sekä ratsastajalta vaatimisen. Kyseisessä tutkimuksessa ilmeni myös, että yksittäinen hevonen voi käyttää eri terapiakerroilla erilaisia terapeuttisen käyttäytymisen muotoja. Hevonen voi esimerkiksi yhdellä terapiakerralla lähestyä potilasta hellästi turvalla koskettamalla, mutta seuraavalla kerralla vaatia potilaalta ratsastettaessa täsmällisyyttä ja päättävyyttä, ennen kuin

hevonen tekee sen mitä potilas siltä pyytää. Eri terapiahevoset myös näyttävät käyttävän toisia terapeutteja keinoja enemmän kuin toisia. Voi siis sanoa, että jokaisella terapiahevosella on omanlaisensa käyttäytymistyyli, joka muokkautuu kunkin potilaan sen hetkisen käyttäytymisen ja mielentilan mukaan. Vaikka terapeutin tulee toimia tulkkina hevosen ja potilaan välillä, niin terapeutin tulee antaa tilaa myös näiden kahdenkeskiselle vuorovaikutukselle. Halosen mukaan, mitä enemmän terapeutti ymmärtää tätä vuorovaikutusta, ja mitä paremmin hän tuntee työparinsa eli hevosen käyttäytymismallit, sitä enemmän vapautta terapeutti pystyy antamaan hevoselle käyttäen aktiivisesti tilanteeseen sopivia terapeutteja käyttäytymismuotoja. Halonen onkin sanonut, että ”...joissakin suhteissa hevonen on ihmistä järkevämpi olento ja se saattaa saavuttaa terapiassa sitä parempia tuloksia mitä enemmän vapautta se saa” (1992, s. 34).

Tässä tutkimuksessa pyrin saamaan mahdollisimman monipuolisen kuvan tutkittavasta ilmiöstä käyttämällä sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä. Valitsin tutkimuskohteeksi psykiatrisen sairaalan yhteydessä olevan ratsastusterapiatallin potilaita, joiden terapiassa ovat selkeästi painottuneet psykologisen ratsastusterapian tavoitteet ja työskentelymenetelmät. Seuraavassa esittelen kyseisen ratsastusterapiatallin historiaa ja toimintaa, minkä jälkeen siirryn muotoilemaan tutkimuksen tavoitteita ja tutkimusongelmia.

Ratsastusterapiaa Paloniemessä

Lohjalla Paloniemen psykiatrisessa sairaalassa on vuodesta 1997 lähtien ollut Suomen ainoa psykiatrisen sairaalan oma ratsastusterapiayksikkö, joka tarjoaa ratsastusterapiaa avohoito- ja sairaalapotilaille. Talli sijaitsee sairaalan pihapiirissä, ja se on osa Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) Lohjan sairaanhoitoalueen psykiatrisen sairaanhoidon palveluja. Potilaiden ratsastusterapia on toteutettu osana kunnallista mielenterveystyötä ja tämä järjestely on ainutlaatuinen Suomessa. Psykiatrisen ratsastusterapia ei kuulu Kelan korvauksen piiriin, koska riittävien kliinisten tutkimustulosten puutteesta johtuen ratsastusterapiaa ei ainakaan vielä katsota suoranaiseksi hoitomuodoksi psykiatristen potilaiden hoidossa (Purola, 2011). Hevosmaailma-lehden (2011) haastattelussa tallin toiminnassa alusta asti mukana ollut psykologi ja ratsastusterapeutti Jyrki Nikanne kertoo, että Paloniemen sairaalassa ratsastusterapiatoiminta alkoi pienimuotoisesti yhden sairaalan työntekijän tehdessä terapiaa omalla hevosellaan muutaman

vuoden ajan. Ratsastusterapiatoiminta otettiin osaksi sairaalan terapiapalveluita siitä saatujen hyvien hoitokokemusten rohkaisemana.

Ratsastusterapiassa käyvillä potilailla on yleisimpinä diagnoosiryhminä ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt, joista masennus on selvästi yleisin. Myös psykoottisia, päihdeongelmaisia ja kehon problematiikalla oireilevia potilaita käy Paloniemessä (Ahola-Aalto, 2011). Ratsastusterapiassa käyviä potilaita hoitaa neljä koulutettua ratsastusterapeuttia ja kolme terapiatyöhön koulutettua hevosta. Suurin osa annetusta terapiasta on yksilöterapiaa, mutta myös erilaisia ryhmiä, kuten noin kymmenvuotiaiden poikien ryhmä, on ollut Paloniemessä käynnissä (Ahola-Aalto, 2011).

Paloniemessä on ratsastusterapiasta saatu hyviä hoitotuloksia käytännön hoitokokemusten kautta ja myös masentuneiden potilaiden tutkimustulokset ovat olleet positiivisia (Ahola-Aalto, 2011; Nikanne, 2011; Purola, 2011; Suomen kuntoutusliitto, 2000). Vuosina 1998–2000 Paloniemessä tehtiin Suomen kuntoutusliitolle projekti ”Yli vuorien harpataan, poikki merten kahlataan – ratsastusterapiastako apua masennukseen?”. Siinä selvitettiin ratsastusterapien mahdollisuuksia masennuspotilaiden hoidon tehostamisessa. Projektin loppuraportissa masentuneiden potilaiden (N = 34) voinnin parantuminen ja ratsastusterapiasta hyötyminen näkyivät sekä validoiduilla mittareilla mitattaessa että osallistujien antamissa avoimissa vastauksissa, joissa tuli monipuolisesti esille esimerkiksi minäkuvan muuttuminen myönteisemmäksi (Suomen kuntoutusliitto, 2000). Tutkimuksen tekemisessä mukana ollut Jyrki Nikanne (2011) kertoo, että terapia auttoi potilaita arvostamaan itseään, suhtautumaan itseensä myönteisesti ja luottamaan itseensä. Hänen mukaansa potilaiden minäkuvassa tapahtunut myönteinen muutos kuvasti tunnetaitojen monipuolista työstämistä terapian aikana. Paloniemessä on tällä hetkellä meneillään toinen masennuspotilaiden ratsastusterapiaa käsittelevä tutkimus.

Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen avulla pyrin lisäämään tietoa ratsastusterapiasta ja ratsastusterapien vaikuttavista tekijöistä myös tutkimuksissa harvemmin tarkastellusta näkökulmasta, nimittäin ratsastusterapiassa käyneiden psykiatristen potilaiden kokemuksista. Tutkimuksen tarkoituksena on tunnistaa ne ratsastusterapien tekijät, jotka potilaat arvioivat ja kuvaavat itselleen merkityksellisiksi. Tutkimuksen keskeisenä kysymyksenä on, *mitkä tekijät näyttäytyvät merkitsevinä*

ratsastusterapiassa. Potilaiden kokemuksia kuvaamalla pyrin keräämään sellaista kokemukseräistä tietoa, jota ei aiemmissa ratsastusterapiatutkimuksissa ole laajemmin raportoitu.

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu ratsastusterapiassa merkitseviksi tekijöiksi esimerkiksi pelon voittaminen, uuden oppiminen, itsetunnon kasvaminen, mielialan koheneminen, vuorovaikutustaitojen oppiminen ja terapiassa opittujen asioiden yleistyminen muuhun elämään (Bizub ym., 2003; Burgon, 2003; Meinersmann ym., 2008; Suomen kuntoutusliitto, 2000). Nämä aiemmissä tutkimuksissa todetut asiat suuntaavat tämän tutkimuksen mielenkiinnon kohteita. Edellä mainitut asiat kuvaavat myös terapiasta saatavia hyötyjä ja terapian vaikuttavuutta. Oletuksena on se, että osallistujat arvioivat itselleen merkityksellisiksi sellaiset tekijät, jotka ovat heidän terapiansa aikana vaikuttaneet heihin positiivisesti. Tarkoituksena on tarkastella, missä suhteessa tekijöiden merkitsevyys on yhdenmukainen eri potilaiden arvioissa, ja miten ne kenties eroavat.

Pääkysymykseen haetaan vastausta sekä määrällisin että laadullisin tutkimusmenetelmin. Määrällisen aineiston perusteella etsin vastauksia kolmeen kysymykseen:

- Arvioidaanko terapia hyödylliseksi?
- Onko terapian eri tekijöiden välillä eroja?
- Onko terapian pituudella vaikutusta siihen, mitkä tekijät arvioidaan merkittäviksi?

Haastatteluaineistosta etsin tutkittavien puheessa esiintyviä yhteisiä ja toisaalta toisistaan eriäviä kuvaamisen tapoja, joilla tutkittavat puhuvat hevosesta ja terapeutista suhteessa itseensä. Laadullisin menetelmin pyrin vastaamaan seuraavaan kysymykseen:

- Miten suhdetta terapiaan, ja tarkemmin terapiahevoseen ja ratsastusterapeuttiin, kuvataan?

MENETELMÄT

Tutkimuksen metodologinen näkökulma

Tässä tutkimuksessa yhdistän kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusotetta. Usein kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus perustuu niin kutsuttuun faktanäkökulmaan (Alasuutari, 1999). Faktanäkökulman mukaan määrällisessä tutkimuksessa pyritään saamaan luotettavaa ja totuudenmukaista tietoa tutkittavasta kohteesta jonkin mittarin, kuten esimerkiksi kyselyn, avulla. Kerätyn numeerisen aineiston avulla pyritään saamaan esille maailmassa esiintyvä todellinen

käyttäytyminen, mielipide tai tapahtuma. Tutkimuksessa havaittu ilmiö on tarpeeksi suurella aineistolla selitettävissä muuttujien välisillä yhteyksillä ja myös yleistettävissä populaatioon, josta tutkimuksen otoksen ajatellaan olevan peräisin (Alasuutari, 1999). Huomiota kiinnitetään tutkimuksen standardointiin ja luotettavuuteen, joita pyritään erilaisin tavoin parantamaan.

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta voidaan myös tehdä faktanäkökulmaa soveltaen käyttämällä esimerkiksi Glaserin ja Straussin (Strauss & Corbin, 1990) kehittämää grounded theory -menetelmää. Kyseisessä teoriassa pyritään systemaattisesti erilaisten vaiheiden kautta koodaamaan tutkimusaineistoa eli tekemään aineistolähtöisiä tulkintoja, minkä takia menetelmästä on Suomessa käytetty nimitystä aineistolähtöinen teoria (Alasuutari, 1999; Luomanen, 2010). Menetelmä ei pohjaudu mihinkään yleiseen olemassa olevaan teoriaan, vaan sitä hyödyntäen pyritään aineistosta tehtävien tulkintojen avulla kehittämään ilmiötä paikallisesti tai tapauskohtaisesti selittävä teoria (Luomanen, 2010).

Aineistolähtöisessä teoriassa aineiston keruu ja sen analysointi tapahtuvat yleensä yhtäaikaaisesti, jolloin jo tehdyt analyysit ohjaavat aineiston keruuta tutkijan löytämien alustavien tulkintojen mukaisesti. Tällaista teoreettista otantaa jatketaan, kunnes saturaatiopiste on saavutettu, eli uudet lisähavainnot eivät enää tuota muutoksia aikaan saatuun teoreettiseen malliin (Luomanen, 2010). Kun aineisto tuntuu tutkijasta jo tutulta, ja uusi havainto vahvistaa aiempia havaintoja, on tutkija todennäköisesti tavoittanut aineistosta tutkitun aiheen kannalta oleelliset havainnot (Alasuutari, 1999; Luomanen, 2010). Saturaatiopisteen saavuttaminen on tällöin hyvin perusteltu. Aineistolähtöisen teorian validiteetti perustuu paljolti juuri saturaatioon, joka voidaan saavuttaa systemaattisella ja perinpohjaisella laadullisen aineiston käsitteellistämällä (Luomanen, 2010).

Aineistolähtöinen analyysi lähtee liikkeelle erilaisten kategorioiden etsimisestä ja muodostamisesta eli aineiston typologisoinnista (Alasuutari, 1999). Analyysin edetessä tutkimusaineistoa käsitteellistetään ja kategorisoidaan yhä vain abstraktimmalle tasolle edeten, jolloin lopputuloksena parhaimmillaan on aineistosta johdettu kategorioiden välisiä suhteita selittävä teoreettinen malli (Luomanen, 2010).

Käytän itse hyväkseni faktanäkökulmaa tutkimuksessani sekä määrällisen että laadullisen aineiston analysoinnissa. Määrällistä aineistoa käytän ratsastusterapian ulottuvuuksien luokitteluun, ja niiden välisten mahdollisten suhteiden tarkasteluun. Haastatteluaineiston analysointiprosessin apuvälineenä sovellan aineistolähtöistä menetelmää, jonka avulla pyrin aineistossa esiintyvien kategorioiden systemaattiseen esille tuomiseen. Aineistolähtöinen menetelmä sopii erityisesti sellaisten ilmiöiden tutkimiseen, joista ei ole tehty paljoa aiempaa tutkimusta (Luomanen, 2010), kuten ratsastusterapiassa vaikuttavien tekijöiden tarkasteluun. Faktanäkökulman ja käyttämäni tutkimusmenetelmien mukaisesti oletan, että tutkimustulokset kuvaavat olemassa olevaa

todellisuutta. En kuitenkaan pyri tulosten laajaan yleistettävyyteen tai kattavan teoreettisen mallin muodostamiseen. Tavoitteenani on ensisijaisesti eritellä ja kuvata osallistujien tuottamia arvioita ja kuvauksia heidän ratsastusterapiakokemuksistaan.

Tutkittavat ja tutkimustilanne

Tutkimus toteutettiin Lohjan Paloniemen sairaalan ratsastusterapiayksikössä, jonka toimintaa esittelin aikaisemmin. Tutkimukselle sain tutkimusluvan Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriltä, jonka tutkimuseettinen toimikunta antoi tutkimuksesta puoltavan lausunnon (ks. liite 1).

Tutkimuksen osallistujiksi kutsuin Paloniemen sairaalan ratsastusterapiayksikössä ratsastusterapiassa vuosina 2008–2011 käyneitä aikuisia (yli 18-vuotiaita). Kutsuin mukaan sellaiset potilaat, joiden terapiajakso oli jo päättynyt. Tutkimukseen soveltuvia ratsastusterapiassa käyneitä aikuisia oli 26. Heitä lähestyivät ensin puhelimitse Paloniemen tallin ratsastusterapeutit, jotka esittelivät henkilöille mahdollisuuden osallistua ratsastusterapiaa käsittelevään tutkimukseen. Sain tutkimukseen alustavasti suostuneiden 22 henkilön yhteystiedot. Kerroin heille puhelimitse tarkemmat tiedot tutkimuksesta ja sovin heidän kanssaan tutkimustapaamisen ajankohdan. Tutkittaville lähetin tutkimukseen suostumisen jälkeen vielä tiedotekirjeen tutkimukseen osallistumisesta. Ennen sovittua tutkimustapaamista tutkimukseen osallistumisensa perui viisi henkilöä. Heistä yksi henkilö ei halunnut osallistua tutkimustapaamisen nauhurille taltioimisen takia. Muiden peruutukset liittyivät henkilökohtaisiin elämäntapahtumiin.

Lopulta tutkimukseen osallistui 17 henkilöä, joista 15 oli naisia ja kaksi miehiä. Iältään henkilöt olivat 19–65 vuotta (keski-ikä 43,35 vuotta ja keskihajonta 13,02 vuotta). Tutkittavista neljä oli alle 35-vuotiaita ja 13 oli yli tämän iän. Tutkittavien joukossa oli paljon hajontaa ratsastusterapiassa kestossa ja käyntimäärissä. Ratsastusterapiajakson pituus oli keskimäärin 12,09 kuukautta (mediaani 8,00; vaihteluväli 2–43; keskihajonta 10,57) ja ratsastusterapiakertoja yhdellä tutkittavalla oli keskimäärin 24,94 (mediaani 15,00; vaihteluväli 4–72; keskihajonta 22,86). Osa terapian pituuden suuresta vaihtelusta selittyy sillä, että toiset tutkittavista kävivät ratsastusterapiassa sairaalassa ollessaan, kun taas osan terapiaa oli toteutettu avohoitona. Lisäksi joillakin tutkittavilla oli ollut useampi erillinen terapiajakso vuosien mittaan, ja toisilla vain yksi yhtenäinen jakso. Yhden tutkittavan terapiajakso oli keskeytetty terveydellisistä syistä, mutta se

jatkettiin myöhemmin loppuun. Kyseisen henkilön tutkimustapaaminen tapahtui hänen terapiataukonsa aikana.

Tutkimusaineiston keräsin kesä–heinäkuussa 2011. Tutkimustapaamiset tapahtuivat Paloniemen tallin toimistossa tai tutkittavien kotona, ja yksi tapaaminen oli tutkittavan pyynnöstä julkisessa kahvilassa. Tapaamisen aikana jokainen tutkittava täytti ensin kyselylomakkeen, minkä jälkeen he vastasivat haastattelukysymyksiin. Käynnistin sanelukoneen tapaamisen alussa nauhoittamaan tilanteen kokonaisuudessaan. Tutkimustapaamisista kertyi yhteensä lähes 18 tuntia nauhoitettua puhetta. Keskimäärin yksi tapaaminen kesti noin tunnin (vaihtelu 34–119 minuuttia). Yhden tapaamisen aikana sanelukone sammui hetkellisesti, jolloin haastatteluosuudesta jäi noin 15 minuutin pituinen osa nauhoittamatta. Paloniemen tallilla tehtyjen tutkimustapaamisten päätteeksi vein tutkittavan hetkeksi hevosten laitumelle tervehtimään tallin hevosia. Tässä vaiheessa keskustelua ei enää tallennettu.

Tutkittavat vaikuttivat motivoituneilta osallistumaan tutkimukseen ja kertomaan kokemuksistaan ratsastusterapiasta. Kaikki tutkittavat täyttivät lomakkeen ja vastasivat esitettyihin kysymyksiin hyvässä yhteistyössä. Moni tutkittava toi tutkimustapaamisen aikana esille kiinnostuksensa ratsastusterapian tunnettavuuden edistämiseen. Tutkittavien välillä oli eroa siinä, kuinka yksityiskohtaisesti he kertoivat muistojaan terapian kulusta. Kuitenkin lähes kaikki kuvasivat tarkasti yksittäisiäkin terapian aikana tapahtuneita tilanteita.

Kvantitatiivinen osuus

Kyselylomake

Ratsastusterapiapotilaiden kokemuksia kartoittavaa mittaria ei ole Suomessa aikaisemmissa tutkimuksissa käytetty, joten kyseisen tutkimuksen tarpeisiin sopiva kyselylomake piti suunnitella alusta asti. Tarkoitukseni oli laatia kysely, jonka avulla voitaisiin kartoittaa, mitkä tekijät potilaat kokevat merkitsevinä ratsastusterapiassaan. Lähtöoletukseni oli, että potilaat arvioivat heihin eniten vaikuttaneet kokemukset myönteisemmiksi kuin kokemukset, joilla ei heidän mielestään ole ollut vaikutusta heidän terapiassaan. Myönteisiksi koetut asiat nimittäin edistävät oppimista ja muuttavat potilaan minäkuvaa positiivisemmaksi ja sitä kautta saavat aikaan positiivisia muutoksia

potilaan käyttäytymisessä (Nikanne, 2011; Tuomivaara, 2011). Koska terapiaprosessi voi olla rankka kokemus, ja siihen voi myös liittyä epäonnistumisia ja negatiivisia tuntemuksia, kartoitettiin kyselyssä lisäksi mahdollisia ratsastusterapiassa ilmenneitä negatiivisiksi ajateltuja kokemuksia ja ajatuksia. Toisin sanoen kyselyn tarkoituksena oli siis kartoittaa ratsastusterapiapotilaiden terapiassa vaikuttavia, sekä myönteisiksi että kielteiseksi koettuja tekijöitä.

Valitsin kyselyyn useita tekijöitä, joiden on aiempien tutkimusten ja ratsastusterapian periaatteiden mukaisesti ajateltu olevan terapiassa läsnä olevia tai vaikuttavia tekijöitä. Kyselylomaketta muokkasinkin useaan otteeseen uusien näkökulmien löytämisen myötä. Myös ratsastusterapeutit Jyrki Nikanne ja Leni Palola antoivat oman panoksensa kyselyn muokkaamiseen ammattillisen näkemyksensä kautta. Kyselyn lopullisessa versiossa pyrin ottamaan huomioon ratsastusterapiassa monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti ilmenevät terapeuttiset vaikutukset ja kokemukset. Koska tarkoitus oli tutkia psykologisen ratsastusterapian vaikutuksia, kyselyn tekijöihin ei ole sisällytetty erityisesti fysioterapeuttisessa ratsastusterapiassa vaikuttavia tekijöitä, kuten esimerkiksi hevosen liikkeen vaikutusta lihasspastisuuteen. Keho ja mieli kommunikoivat kuitenkin jatkuvasti keskenään, ja siten psykologisestikin suunnatussa ratsastusterapiassa kehollisuus on vahvasti mukana. Silloin tavoitteet eivät kuitenkaan suoranaisesti liity fyysisiin parannuksiin, toisin kuin fysioterapian tukena toteutettavassa ratsastusterapiassa.

Kyselyssä on 69 osiota, jotka koostuvat ratsastusterapiassa tutkitusti ja oletetusti läsnä olevista tai vaikuttavista sekä positiivisiksi että negatiivisiksi ajatelluista tekijöistä (ks. liite 2). Osiot on listattu kyselyssä satunnaisnumerogeneraattorin tuottamassa satunnaistetussa järjestyksessä. Kyselyyn listattujen tekijöiden oletetaan liittyvän kolmeen erilaiseen terapiassa vaikuttavaan pääulottuvuuteen: terapiakäytäntöihin, hevoseen sekä omiin muutoksiin eli terapian vaikuttavuuteen. Terapiakäytäntöihin liittyviä tekijöitä ovat muun muassa tavallisesta poikkeava terapiaympäristö, työskentelyn monipuolisuus ja terapeutin ammattitaitoisuus. Hevosiin liittyviin tekijöihin kuuluvat muun muassa hevosen miellyttävä liike ja lämpö, hevosen helppo lähestyttävyyys, ja se, että hevonen kuuntelee kun sille puhuu. Terapian vaikuttavuutta kyselyssä on arvioitu muun muassa uusien asioiden oppimisella, rentoutumisella ja itseluottamuksen lisääntymisellä.

Kyselyssä vaikuttavat tekijät on ilmaistu väitelauseiden muodossa, ja tutkittavia pyydettiin arvioimaan väittämien paikkansa pitävyyttä heidän oman ratsastusterapiajaksonsa aikana. Vastaus annettiin seitsenkohtaisella Likert-asteikolla -3 – 3, jossa -3 = täysin eri mieltä, -2 = melko eri mieltä, -1 = hieman eri mieltä, 0 = en osaa sanoa, 1 = hieman samaa mieltä, 2 = melko samaa mieltä ja 3 = täysin samaa mieltä. Tutkittavat vastasivat jokaiseen kohtaan ympyröimällä mielestään omiin kokemuksiinsa sopivan vastausvaihtoehdon. Tutkittaville annettiin mahdollisuus esittää

kysymyksiä kyselyn täyttämisen aikana. Mahdollisia epäselvyyksiä kysymysten ymmärtämisessä tai tutkittavien vastauksissa käsiteltiin tarpeen mukaan myös haastatteluosuuden aikana.

Tilastolliset analyysit

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt täyttivät kyselylomakkeen tutkimustapaamisen aikana. Tutkittavilta saadut kyselylomakkeiden tiedot syötin IBM SPSS Statistics (version 19) -tilasto-ohjelmaan, minkä avulla tilastolliset analyysit tehtiin. Kaikki tutkittavat olivat vastanneet kyselyn jokaiseen kohtaan, joten aineistossa ei ollut puuttuvia tietoja. Tietoja koodatessa muutin kyselyn asteikon -3 – 3 asteikosta 1–7 asteikkoon. Analyyseissä käytetyssä asteikossa 1 vastaa -3 eli täysin eri mieltä, 4 on 0 eli en osaa sanoa ja 7 vastaa 3 eli täysin samaa mieltä.

Kyselyssä olevien negatiivisten osioiden asteikot käänsin päinvastaisiksi. Tällä muutoksella saatiin asteikko samansuuntaiseksi kaikkien väittämien kohdalla siten, että asteikon isoin luku 7 tarkoittaa täysin samaa mieltä olemista jonkin positiiviseksi ajatellun asian kanssa. Vastaavalla tavalla 1 tarkoittaa täysin eri mieltä olemista positiiviseksi koetun asian kanssa. Negatiivisten osioiden kääntäminen positiivisiksi siis yhdenmukaistaa osiot samansuuntaisiksi ja näin helpottaa tulosten tulkintaa. Käännetty kyselyn osiot on liitteessä 2 olevassa kyselyssä osoitettu (käänn.)-merkinnällä.

Tutkimuksen pieni aineistokoko asettaa tilastolliselle analyysille haasteita. Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen aineistoa analysoitaessa käytin epäparametrisiä testejä, koska aineisto oli pieni ($N = 17$) ja parametristen testien normaalijakaumaolotukset eivät täytyneet. Analyyseissa keskityin kyselyosioiden vastausten tarkasteluun. Kyselyosioiden suuren määrän vuoksi niiden yksittäinen vertailu ei ollut mielekäästä, joten päädyin muodostamaan kyselyosioista summamuuttujia, jotta aineisto olisi hallittavammassa muodossa. Summamuuttujien muodostaminen mahdollisti myös kyselyn eri ulottuvuuksien tarkastelun ja niiden vertailun. Aineiston pienen koon takia taustatietoihin perustuvat vertailut eivät ole kovinkaan informatiivisia. Käytin kuitenkin hyödykseni tietoja terapian kestosta ja vertailin sen vaikutusta kyselyssä annettuihin arvioihin.

Analyysin aluksi tutkin, muodostuuko kyselylomakkeen osioista kolmea eri pääulottuvuutta (käytännöt, hevonen, vaikuttavuus), jotka esittelin aiemmin kyselylomakkeen laatimisesta kertoessani. Pienen aineistokoon takia yleensä muuttujien kategorisoinnissa käytettyä faktorianalyysia ei voitu nyt tehdä. Sen sijaan tarkastelin osioiden välisiä Spearmanin

korrelaatiokertoimia. Jaoin aluksi kyselyn osiot oletusten mukaisesti kolmeen eri kategoriaan ja tarkastelin kategorioiden sisäisiä korrelaatioita. Muodostettuihin summamuuttujiin otin mukaan kyselylomakkeen ne osiot, joilla oli kautta linjan korkeita korrelaatioita (yli .30) muiden samaan kategoriaan oletettavasti kuuluvien osioiden kanssa. Samalla yhteen kategoriaan kuuluvien osioiden korrelaatiot suhteessa toisten kategorioiden osioihin tuli olla kauttaaltaan matalammat. Korrelaatioiden perusteella muodostui neljä ulottuvuutta oletettujen kolmen sijasta. Osiot, joilla ei ollut korkeita korrelaatioita muiden osioiden kanssa, jätettiin summamuuttujien ja jatkoanalyysien ulkopuolelle. Nämä pois jätetyt osiot on merkitty kyselylomakkeeseen (liite 2) osion nimen jälkeen olevalla *-merkillä. Jatkoanalyseistä poistin myös osion ”hevosen koskettaminen oli miellyttävää”, joka oli vakio eli kaikki tutkittavat olivat vastanneet siihen samalla tavalla. Vastaajien yksimielisyys tämän osion suhteen on mielenkiintoinen tieto sinänsä, mutta tilastollisiin analyyseihin osiota ei voinut ottaa mukaan.

Summamuuttujat muodostin laskemalla niihin mukaan otetut osiot yhteen ja jakamalla saadun summan osioiden lukumäärällä. Tällöin summamuuttujien asteikko vastasi alkuperäistä vastausasteikkoa. Muodostettujen summamuuttujien välisiä eroja testasin epäparametrisella riippuvien otosten Friedmanin testillä. Jatkovertailut tein Wilcoxonin parivertailuun tarkoitetulla testillä, ja testisuureiden p-arvoihin sovelsin Bonferroni-korjausta.

Haastattelu ja sen analysointiprosessi

Kyselyn täyttämisen jälkeen pyysin tutkittavia vastaamaan kyselyn väittämiä koskeviin kysymyksiin. Lisäksi kartoitin heidän yleisiä ajatuksiaan ratsastusterapian merkityksestä ja hyödyllisyydestä. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna, ja kaikille tutkittaville esitetyt kysymykset ovat nähtävissä liitteessä 3. Puolistrukturoitu haastattelu soveltuu hyvin tiettyyn teemaan keskittyvään haastattelutilanteeseen (Ruusuvoori & Tiittula, 2005). Sen avulla on mahdollista esittää kaikille tutkittaville samat kysymykset, mutta kysymysten muotoilu ja järjestys voivat kuitenkin vaihdella eri tilanteissa tarpeen mukaan. Kaikille yhteisten kysymysten lisäksi esitinkin tutkittaville myös tarkentavia lisäkysymyksiä sen mukaan, mitä katsoin tarpeelliseksi haastattelun aikana esille tulleiden asioiden kannalta.

Ensin pyysin tutkittavia kertomaan perusteluja, miksi he olivat eri tai samaa mieltä kyselyssä olevien väitteiden kanssa. Kaikkia kyselylomakkeen osioita ei kuitenkaan käyty läpi tutkittavien

kanssa, vaan välttääkseni turhaa toistoa, valikoin käsiteltävät osiot jokaisen tutkittavan kohdalla erikseen. Jos tutkittava kertoi vastauksiinsa perusteluja jo kyselylomakkeen täyttämisen aikana, en yleensä käsitellyt kyseisiä osioita enää uudestaan haastatteluosuudessa. Valikoin käsiteltäviä kyselyn osioita siis sen mukaan, mitä tietoja tutkittavat olivat jo aiemmin ottaneet esille, ja mitä osioita ei ollut vielä sivuttu ollenkaan. Pyrin tällaisella käsiteltävien kyselyosioiden tutkittavakohtaisella valikoinnilla toiston välttämisen lisäksi tuomaan mahdollisimman monipuolisesti esiin tutkittavien näkemyksiä eri aihealueista.

Kyselyn käsittelyn jälkeen pyysin tutkittavia vastaamaan vielä kahdeksaan kysymykseen liittyen heidän näkemyksiinsä ratsastusterapian merkityksestä, hyödyllisyydestä ja käyttömahdollisuuksista. Koko haastattelun ajan tutkittavat saivat vapaasti kertoa omat näkemyksensä ja perustelunsa juuri heidän omien kokemustensa ja ajatustensa mukaisesti. Kysymysten läpikäymisen jälkeen tutkittavat saivat vielä tilaisuuden kertoa asioita, joita he halusivat lopuksi tuoda esille tai erityisesti korostaa.

Etäisyyden ottaminen omaan harrastukseen eli hevosiin tutkimuskohteena oli aluksi itselleni hankalaa, mutta onnistuen siinä löysin omasta harrastuksestani aivan uusia puolia tutkittavien kertomien kokemusten perusteella. Haastatteluja tehdessä omasta hevostaustastani tuntui olevan sekä hyötyä että haittaa. Hevostuntemukseni vaikutti muun muassa siihen, että haastatteluissa pystyimme luonnollisesti käyttämään hevosterminologiaa, jota kumpikin osapuoli ymmärsi. Yhteisen hevossanaston käyttäminen helpotti ymmärtämään, mikä tai millainen asia tai ilmiö kulloinkin oli puheen aiheena. Toisaalta omat kokemukseni hevosista loivat käsiteltävistä aiheista ennako-oletuksia, jotka toisinaan tulivat esille tutkittaville esittämissäni kysymyksissä, mistä esimerkkinä alla oleva ote 1. Oteessa käytetyt litterointimerkit on esitetty liitteessä 4.

Ote 1, Haastattelu 6.

Haastattelija: Vaikuttiks se hevosen liike ja sitte se (.) lämpö tietenkin kun ollaan lähellä hevosen ihoo nii siit välitty lämpö

Tutkittava: Joo

H: Vaikuttiks ne jotenki siihe rentoutumiseen

T: Mä (..) en (.) kerta kaikkiaan (.) mä en osaa sitä kkerktoo mut että se voi olla hyvi- se (.) täysin mahdollista että se on.

Otteessa tuon esille oletuksen, että hevosesta ”tietenkin” välitty lämpöä ihmiseen läheisen kosketuksen kautta. Tähän oletukseen tutkittava vastaa lyhyesti ”joo” osoittamalla ymmärtäväni oletukseni tai olemalla samaa mieltä sen kanssa. Seuraavassa puheenvuorossani yhdistän hevosen

liikkeen ja lämmön aiemmin keskustelussa esillä olleeseen terapian rentouttavaan vaikutukseen. Tutkittava vastaa, ettei ole itse kyseistä asiaa ajatellut tai huomannut sanomalla ”en kerta kaikkiaan mä en osaa sitä kertoa”. Lopulta tutkittava toteaa, että tekemäni ehdotus voi kuitenkin olla ”täysin mahdollista”. Puheenvuoron epäröivä sävy valittyy myös puheenvuoron alussa olevista tauoista ja naurahtamisena puheen aikana (naurusta puheessa esim. Alasuutari, 2009). Tutkittava siis vastaa lyhyesti ja epäröivästi esittämiini tulkintoihin hevosesta välittyvän lämmön vaikutuksesta rentoutumiseen. Hän ei sinänsä esitä olevansa samaa tai eri mieltä tulkintojeni kanssa, mutta hän ei myöskään tuo esille omakohtaisia kokemuksia ja ajatuksia kyseessä olevasta asiasta. Otteen jälkeen kysyin vielä tutkittavalta, tuntuiko hevosen liike hänen mielestään miellyttävältä. Tähän kysymyksen tutkittava vastasi monisanaisemmalla kertovalla puheella: hän kertoi muutamia esimerkkejä, kuinka ratsastuksen liike vaikutti hänen lihaksiinsa. Toiseen esittämäni kysymyksen tutkittava siis vastasi selvästi omakohtaisempia kokemuksia ja ajatuksia kuvailemalla.

Otteessa 1 esitetyn kaltaiset, omia oletuksiani heijastavat ja siten mahdollisesti tutkittavien vastauksia ohjailevat haastatteluosiot jätin analyysien ulkopuolelle. Tämän tein osittain jo senkin vuoksi, että niissä tutkittavat usein vastasivat hyvin lyhyesti joko hyväksymällä tai hylkäämällä oletukseni. Keskityin analysoimaan niitä haastatteluosioita, joissa tutkittavat tuottivat itse selkeästi omin sanoin ilmaisten omia mielipiteitään ja kokemuksiaan. Esittelemääni otetta seurannut tutkittavan kertova puheenvuoro oli selkeästi tutkittavan omiin kokemuksiin pohjautuvaa kerrontaa. Tavoitteenani oli siis tutkia, miten tutkittavat hahmottavat ja jäsentävät asioita. Tällöin aineistona on mielekästä käyttää puhetta tai tekstiä, jossa tutkittavat puhuvat asioista omin sanoin eivätkä tutkijan jäsentämien vastausvaihtoehtojen tai tulkintojen pohjalta (Alasuutari, 1999).

Haastattelunauhoitteet on käytetty muuten kokonaisuudessaan aineistona. Näihin nauhoituksiin sisältyi myös kyselyn täyttämisen aikana esiintynyt puhe, jonka otin analyysissä huomioon, jos tutkittava toi puheessaan esille omia mielipiteitään tai kokemuksiaan. Analyysien ulkopuolelle siis jätin esimerkiksi lomaketta koskevat tutkittavan esittämät kysymykset tai valitun vastausvaihtoehdon ilmaisevat lyhyet puheenvuorot.

Aineiston analysointi alkoi, kun kaikki tutkimustapaamiset oli suoritettu. Analyysissä käytin sekä tallennettuja keskusteluja että niiden litteraatioita. Litteroin ensin neljä sisällöllisesti hieman erilaista haastattelua tavoittaakseni aineiston vaihtelevuutta. Litteraatioihin merkitsin kaiken kuullun puheen sellaisena kuin se oli kuultavissa. Koska kiinnostukseni kohdistui haastattelun asiasisältöihin, kovin yksityiskohtainen litterointi ei ollut tarpeen. Litteroitu teksti sisälsi kuitenkin merkinnät itkemisestä, nauramisesta ja puheessa ilmenevistä tauoista (ks. litterointimerkit liite 4). Edellä mainittujen asioiden merkitseminen auttaa litteraatioita luettaessa ymmärtämään, miten tutkittavat ovat puhuneet ja millainen sävy heidän puheestaan välittyi (Ruusuvoori, 2010).

Tarkastelin neljän haastattelun litteraatioita aineistolähtöistä teoriaa soveltaen (Alasuutari, 1999; Luomanen, 2010; Strauss & Corbin, 1990). Etsin haastatteluista kuvaustapoja, joiden suhteen haastattelut eroavat toisistaan ja toisaalta ovat keskenään samanlaisia. Ensimmäisten luokitteluiden jälkeen esille oli noussut monia mielenkiintoisia haastatteluja toisistaan erottelevia ja yhdistäviä kuvaamisen tapoja. Erityisen vahvasti esille tuli erilaisia tapoja kuvailla omaa toimijuutta terapiassa, ja sitä kautta myös omaa suhdettaan terapiahevoseen. Myös terapeutin roolia kuvailtiin hieman toisistaan poikkeavin kuvauksin. Nämä aineistossa erilaisina näyttäytyvät kuvaustavat vaikuttivat mielenkiintoisilta syvempää tarkastelua varten. Seuraavaksi litteroin vielä viisi haastattelua ja etsin niistäkin erilaisia tapoja kuvata omaa suhdettaan hevoseen ja terapeuttiin. Valitsin analyysin käsitteeksi kuvaustavan, jolla tässä yhteydessä tarkoitan tutkittavan antamia merkityksiä, joilla kuvataan suhdetta hevoseen ja terapeuttiin.

Muodostin löytämistäni kuvaustavoista toisistaan eroavia luokkia. Kun uudet haastattelut eivät enää tuoneet uusia luokkia esille, pystyin toteamaan aineiston luokittelun saavuttaneen saturaatiopisteen. Tämän jälkeen analysoin loput haastattelut kuuntelemalla tarkasti niiden nauhoitteet, ja litteroimalla vain ne kohdat, joissa osallistujat puhuivat suhteestaan hevoseen tai terapeuttiin. Uusia luokkia ei enää kuunneltujenkaan haastatteluiden perusteella löytynyt. Kaikista tutkimustapaamisista tein lisäksi tiivistelmät, joihin kokosin lyhyesti kaikki haastatteluissa käsitellyt asiat. Tällä tavoin kävin systemaattisesti läpi haastatteluaineiston kokonaisuudessaan.

Analyyseissä käytin havaintoyksikkönä puheenvuoroa. Otin analyyseihin mukaan tutkittavien ne puheenvuorot, jotka pystyin asiayhteyden tai osallistujan sanavalintojen perusteella tulkitsemaan kuvaamaan osallistujan suhdetta hevoseen tai terapeuttiin. Yhdessä puheenvuorossa saattoi olla yksi tai useampi kuvaus. Puheenvuoro saattoi myös sisältää kuvauksia yhdestä tai useammasta eri luokasta. Luokittelin puheenvuorot eri kategorioihin sen mukaan, millaiseksi suhde hevoseen ja terapeuttiin niissä kuvataan. Jätin käsittelemättä kohdat, joista en voinut olla varma mihin tai kehen niillä viitataan. Liitteessä 5 on esitetty esimerkki tekemästäni luokittelusta. Analyysini siis eteni ensimmäisten haastattelijan yksityiskohtaisesta tarkastelusta, aineistosta nousseeseen erityiseen ilmiöön kohdistetun analyysin kautta muodostettujen kategorioiden kuvailuun.

TULOKSET

Kyselylomake

Kyselylomakkeen osioista siis muodostui korrelaatioita tarkastelemalla neljä eri summamuuttujaa oletetun kolmen sijaan. Ensimmäiseen summamuuttujaan valitsin kyselyn osiot, jotka käsittelivät osallistujan kokemia terapian hyötyjä. Näitä osioita olivat esimerkiksi ”vuorovaikutustaitoni lisääntyivät”, ”itseluottamukseni lisääntyi” ja ”koin hyötyväni terapiasta”. Tämä terapian vaikuttavuutta kuvaava muuttuja sisälsi 19 kyselyn osiota. Toiseksi tarkastelin hevoseen liittyviä kyselyn osioita, ja osioiden välisten korrelaatioiden perusteella erotin kaksi toisistaan erillistä ryhmää. Ensimmäinen hevosiin liittyvä summamuuttuja sisälsi osioita, jotka käsittelivät hevosen kanssa kommunikoinnin elementtejä, kuten ”hevonen kuunteli kun sille jutteli”, ”hevonen hyväksyi minut sellaisena kuin olen” ja ”hevonen sopii terapiaeläimeksi”. Toinen hevosiin liittyvä summamuuttuja sisälsi hevoseen liittyvän toiminnan ja tekemisen osioita, kuten ”tunsin, että hevonen oli hallinnassani”, ”halusin lähestyä hevosta” ja ”hevosen hoitaminen oli miellyttävää”. Vuorovaikutuksellinen summamuuttuja koostui yhdeksästä ja tekemiseen liittyvä summamuuttuja 12 kyselyn osiosta. Viimeinen summamuuttuja kokosi yhteen terapiaan ja sen käytäntöihin liittyvät kyselyn osiot, joita oli yhteensä 17. Käytäntöihin liittyivät esimerkiksi kyselyn osiot ”terapeutti oli ammattitaitoinen”, ”työskentely oli monipuolista” ja ”terapia oli yksilöllistä”. Jatkossa käytän muodostetuista neljästä summamuuttujasta yhteisnimitystä terapian ulottuvuudet. Taulukossa 1 on esitetty ulottuvuuksien keskiarvot, keskihajonnat sekä pienimmät ja suurimmat arvot.

TAULUKKO 1

Terapian ulottuvuuksien tunnusluvut (N = 17)

Ulottuvuudet	Ka	Kh	Min	Max
Vaikuttavuus	5.99	1.03	3.16	7.00
Vuorovaikutus	6.16	0.53	5.11	7.00
Tekeminen	5.51	0.98	3.58	6.75
Käytännöt	6.53	0.56	5.35	7.00

Huom. Ka = keskiarvo, Kh = keskihajonta, Min = pienin arvo, Max = suurin arvo; 1 = Täysin eri mieltä, 4 = en osaa sanoa, 7 = Täysin samaa mieltä.

Taulukkoa 1 tarkastelemalla nähdään, että käytäntöihin liittyvä muuttuja sai suurimman keskiarvon ja pienen keskihajonnan. Tämä tarkoittaa sitä, että terapian käytäntöihin liittyviin kyselyn osioihin tutkittavat antoivat parhaimmat arviot, ja he olivat keskenään suhteellisen yksimielisiä vastauksista. Toiseksi suurimpia arvoja sai hevosen vuorovaikutukseen liittyvä muuttuja, millä oli myös pienin keskihajonta. Terapian vaikuttavuutta kuvaava muuttuja sai kolmanneksi suurimman keskiarvon, mutta sen keskihajonta oli suurin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkittavien arviot terapian vaikutuksista olivat vaihtelevia. Keskimäärin tutkittavat olivat melko samaa mieltä ($ka = 5,99$) terapian vaikutuksia kuvaavan ulottuvuuden kanssa. Matalimman keskiarvon sai tekemiseen liittyvä muuttuja, ja senkin vastauksissa ilmeni keskihajonnan perusteella suurta vaihtelua. Keskiarvojen ja keskihajontojen perusteella eri ulottuvuuksien välillä oli siis nähtävissä eroja.

Friedmanin testin avulla tutkin, eroavatko terapian eri ulottuvuuksista annettujen arvioiden tasot toisistaan. Tuloksena oli, että ulottuvuuksien välillä oli tilastollisesti merkitsevästi eroa ($F_r = 18.50$, $df = 3$, $p < .001$). Jatkovertailut osoittivat, että terapian käytännöt arvioitiin korkeimmiksi verrattuna vaikuttavuuteen ($Z = -2.69$, $p = .042$), vuorovaikutukseen ($Z = -2.65$, $p = .048$) ja tekemiseen ($Z = -3.24$, $p = .006$). Nämä kolme muuta ulottuvuutta eivät sen sijaan eronneet toisistaan ($p > .05$).

Pieni aineistokoko rajoittaa kyselyssä annettujen taustatietojen käyttämistä tilastollisia vertailuja tehdessä. Kuitenkin mielenkiintoisen tarkastelukohteen tarjosivat terapian keston ja käyntikertojen lukumäärän vaikutukset ulottuvuuksien arviointeihin. Taulukossa 2 on esitetty terapian ulottuvuudet suhteessa kahteen luokkaan jaettuun terapian keston. Taulukoitujen lukujen perusteella voi todeta, että vain hevoseen liittyvä tekeminen sai korkeamman arvon enintään 10 kuukautta terapissa käyneiden kuin yli 10 kuukautta terapiassa käyneiden joukossa. Kaikki muut ulottuvuudet taas saivat korkeamman arvon yli 10 kuukautta käyneiden ryhmässä. Yli 10 kuukautta terapiassa käyneet olivat keskihajontojen perusteella yksimielisempiä vastauksistaan kuin sitä vähemmän aikaa terapiassa käyneet.

TAULUKKO 2

Terapian ulottuvuudet luokiteltuna terapian keston (kk) mukaan (N = 17)

Terapian kesto kuukausina		Vaikuttavuus			
		Vuorovaikutus	Tekeminen	Käytännöt	
Enintään 10 kk (n = 9)	Ka	5.57	5.98	5.70	6.39
	Kh	1.19	0.61	1.00	0.61
Yli 10 kk (n = 8)	Ka	6.46	6.38	5.29	6.69
	Kh	0.58	0.37	0.98	0.49

Huom. Ka = keskiarvo, Kh = keskihajonta; 1 = Täysin eri mieltä, 4 = en osaa sanoa, 7 = Täysin samaa mieltä.

Taulukossa 3 on taas esitetty ulottuvuuksien keskiarvot ja keskihajonnat terapiakertojen lukumäärän mukaan kolmeen ryhmään luokiteltuina. Taulukon lukujen tarkastelu paljastaa, että 11–20 kertaa terapiassa käyneet antoivat keskiarvoltaan korkeimmat arviot kaikkien ulottuvuuksien kohdalla. He olivat myös keskihajontojen perusteella yksimielisimpiä vastaustensa suhteen. Enintään 10 kertaa terapiassa käyneet taas antoivat kaikkien ulottuvuuksien kohdalla kaikista matalimmat arviot suurimmilla vaihteluilla.

TAULUKKO 3

Terapien ulottuvuudet luokiteltuna terapiakertojen lukumäärän mukaan (N = 17)

Terapiakertojen lukumäärä		Vaikuttavuus	Vuorovaikutus	Tekeminen	Käytännöt
Enintään 10 kertaa (n = 6)	Ka	5.76	6.09	5.39	6.33
	Kh	1.45	0.61	1.20	0.71
11–20 kertaa (n = 4)	Ka	6.37	6.39	5.88	6.90
	Kh	0.30	0.37	0.70	0.13
Yli 20 kertaa (n = 7)	Ka	5.97	6.10	5.40	6.50
	Kh	0.94	0.58	1.01	0.53

Huom. Ka = keskiarvo, Kh = keskihajonta; 1 = Täysin eri mieltä, 4 = en osaa sanoa, 7 = Täysin samaa mieltä.

Haastattelu

Analyysiani suuntaava kysymys oli, miten terapiassa käyneet potilaat kuvaavat suhteensa hevoseen ja ratsastusterapeuttiin. Tutkittavien puheesta löytyi useita erilaisia tapoja jäsentää suhdetta hevoseen ja terapeuttiin. Suhdetta hevoseen lähestyttiin kahdesta eri näkökulmasta. Toisessa hevonen kuvattiin tasa-arvoisena vuorovaikutuskumppanina, ja toisessa se taas asetettiin tekemisen kohteeksi tai sen mahdollistajaksi. Hevosesta puhuttaessa kuvailtiin usein myös hevosen eläimellisiä piirteitä, jotka liittyivät sekä tekemisen että vuorovaikutuksen näkökulmaan. Suhdetta terapeuttiin taas kuvattiin kolmesta eri näkökulmasta: terapeutti toimii terapian ammattilaisena, suhde terapeuttiin on samankaltainen kuin mikä tahansa ihmissuhde tai terapeutti on tulkki hevosen ja potilaan välillä. Joillakin tutkittavilla yksi kuvaustapa korostui toista enemmän, joillakin taas esiintyi melko tasapuolisesti eri kuvaustapoja. Jotkut tutkittavat toivat haastattelussa esille kuvauksia jokaisesta kategoriasta, mutta toiset tuottivat esimerkiksi vain kolmeen tai neljään

kategoriaan kuuluvia kuvauksia. Eri kategorioiden kuvauksien prosentuaaliset osuudet on esitetty taulukossa 4.

TAULUKKO 4

Hevoseen ja terapeuttiin liittyvien kuvausten jakautuminen eri kategorioihin (%) (n = 1074).

	%
Hevonen	
Vuorovaikutus	43
Tekeminen	26
Eläin	8
Terapeutti	
Terapian ammattilainen	13
”Tavallinen” ihmissuhde	5
Tulkki	5
Yhteensä	100

Taulukkoa 4 tarkastelemalla voidaan todeta, että hevoseen viittaavia kuvaustapoja esiintyi aineistossa selvästi enemmän kuin terapeuttiin viittaavia kuvauksia. Aineistosta 77 prosenttia oli hevoseen ja 23 prosenttia terapeuttiin liittyviä kuvauksia. Hevoseen liittyvissä kuvauksissa korostui hevosen vuorovaikutuksellinen ulottuvuus, josta puhuttiin lähes kaksi kertaa useammin kuin tekemisen ulottuvuudesta. Terapeutista taas puhuttiin useimmiten terapian ammattilaisena.

Kuten edellä olen todennut, haastattelujen analyysissä havaintoyksikkönä oli puheenvuoro. On huomattava, että toisenlaisella havaintoyksikön rajauksella ja määritelmällä kuvauksien absoluuttinen lukumäärä olisi varmasti ollut erilainen. Absoluuttisia lukumääriä tärkeämpiä ovat kuitenkin eri kategorioiden väliset keskinäiset suhteet, joiden suunta olisi todennäköisesti samantapainen havaintoyksiköstä riippumatta. Seuraavaksi esittelen hevoseen ja terapeuttiin liittyvät kuvaustavat jokaisen erikseen. Seuraavassa havainnollistan eri kuvaustapojen analyysiä haastatteluotteiden avulla. Otteiden alussa kerron otteen numeron sekä tutkittavan haastattelun numeron (esim. H6 = haastattelu 6). Kaikki oteissa esiintyvät ihmisten ja hevosten nimet on muutettu ja muut mahdolliset tunnistiedot poistettu.

Hevonen – aktivoiva vuorovaikutuskumppani

Suhdetta hevoseen kuvattiin aineistossa kolmella eri tavalla. Ensinnäkin hevonen oli vuorovaikutuksellisen suhteen toinen osapuoli, johon potilaat muodostivat merkityksellisen suhteen terapian aikana. Toiseksi hevonen mahdollisti monipuolisen tekemisen ja kokemusten saamisen talliympäristössä. Hevosen kanssa voitiin tehdä erilaisia hoitotoimenpiteitä, harjoituksia ja käydä ratsastamassa. Kolmanneksi hevonen kuvattiin yhdeksi, mutta jollain tavalla erityislaatuiseksi eläinkunnan edustajaksi. Hevoseen yhdistettiin sekä eläimellisiä että inhimillisiä piirteitä, joiden kerrottiin tekevän hevosesta hyvän terapiaeläimen.

Vuorovaikutus hevosen kanssa

Hevonen näyttäytyi haastatteluissa vuorovaikutussuhteen toisena, usein tasavertaisena osapuolena. Tutkittavat siis kuvailivat suhdettaan hevoseen vastavuoroiseksi suhteeksi, jossa sekä he itse että hevonen toimivat aktiivisesti yhdessä ja toisiinsa tilanteen mukaisesti reagoiden. Suhde hevoseen koettiin tärkeäksi, ja sitä kuvailtiin jopa syväksi ystävyysuhteeksi. Olennaisia asioita hevosen toiminnassa olivat tutkittavien mukaan muun muassa sen hyväksyvä olemus ja reagointi ihmisen tunteisiin. Hevosen myös kuvattiin toimivan itsenäisesti ikään kuin terapeuttina, joka tarkoituksen mukaisesti muokkasi käyttäytymistään tutkittavien terapian edetessä.

Tutkittavat kuvasivat suhteen hevoseen itselleen monella tapaa tärkeäksi. Suhdetta luonnehdittiin syväksi, ainutlaatuiseksi ja molemminpuoliseksi. Oteessa 2 tutkittava korostaa suhteen merkitystä ja kumoo yleisen oletuksen siitä, että ”hevosterapia” olisi vain ratsastamista.

Ote 2, H6.

T: Ja tuota (.) se hevosterapiahan on paljon muutaki ku ratsastamista ... esimerkiksi hevoselle voi puhua ... ja niitä voi taputella ja (.) harjailla ja (.) niitä voi taluttaa ja (..) ja tuota (.) niitä käyntejä pitää olla sen takii useemmin et se vaikututtaa ... jos käy siis vaan kerran kuussa (.) nii siin ei tuu sitä terapeuttista (.) kiintymyssuhdetta hevoselle ihmiseen ja ihmisestä hevoseen.

Otteessa tutkittava kuvaa kuinka hevosen kanssa voi tehdä monia eri asioita. Kuitenkin hänen mielestään terapian päämääränä olisi vastavuoroisen terapeuttisen kiintymyssuhteen muodostaminen hevosen kanssa. Hän kertoo tämän olevan mahdollista vain tarpeeksi tiheillä terapiakäynneillä.

Tutkittavat kuvailivat suhteen hevoseen syntyneen usein jo ensitapaamisella. Tutkittavat kertoivat valinneensa hevosekseen sellaisen hevosen, johon he kokivat saaneensa jonkinlaisen yhteyden ensikohtaamisen aikana. Joillain tutkittavilla oli sama hevonen koko terapian ajan, ja he kuvailivat suhteen juuri kyseisen hevosen kanssa erittäin tärkeäksi. Osalla tutkittavista taas oli monta eri hevosta terapian aikana, ja heidän mukaansa erilaisiin hevosiin tutustumisen oli hyödyllistä. Jotkin tutkittavat valitsivat eri hevosen sen mukaisesti, millainen olo heillä oli terapiapäivänä tai mitä he halusivat tehdä. Esimerkiksi yksi tutkittava kertoi valinneensa rauhallisen ”hoivaajahevosen” kun hänellä oli masentunut olo, mutta kun hän oli energisellä tuulella, hän halusi tarmokkaan hevosen, jonka kanssa hän pääsi kokeilemaan ratsastustaitojaan.

Suhteen rakentamisessa olennaista tutkittavien mukaan oli hevosen halu kommunikoida ihmisen kanssa. Useat tutkittavat kertoivat aluksi suhtautuneensa hevoseen varauksellisesti, mutta pelot ja epäluulot kommunikoinnin onnistumisen suhteen helpottuivat terapian edetessä. Eräs hevosta aikaisemmin pelännyt tutkittava kertoi pelkojensa väistyneen heti ensimmäisessä kohtaamisessa hevosen kanssa. Hän kuvaili tilannetta näin: ”et se jännityshän melkeen jäi siihen ensimmäiseen kertaan et sit sitä jo odotti sitä pääsyä sinne hevosen luokse”. Terapian päätyttyä tutkittavat sanoivat ikävöineensä hevosta. Jotkut tutkituista kertoivat käyneensä myöhemmin vapaa-ajallaan tervehtimässä tallin hevosta ja tuoneensa niille leipää herkkupaloiksi.

Hevosen kanssa voi tutkittavien mukaan kommunikoida monella eri tavalla, mikä myös mahdollisti erilaisten kommunikaatiokeinojen opettelemisen ja harjoittamisen käytännön tilanteissa. Hevosen kanssa opitut vuorovaikutustaidot voi lisäksi siirtää muuhun elämään, kuten tutkittava otteessa 3 kuvailee.

Ote 3, H6.

T: Se tarkoitti sitä että kun mä olin silloin sairas niin (.) mä opin ensin kommunikoidaan sen hevosen kaa (.) ja sitten tuli psykoosin rajatila (..) niin siinä opettelin kommunikoidaan sitten jo ihmisen kaa ... (noin 4 minuuttia myöhemmin) tarkoitan sitä sillä sitä että (..) että mä niinkun vaikka mä olin sairas niin mä huomasin että (.) että mä pystyn suhtautumaan eläimeen (.) hyväsydämisesti ja lempeästi (..) ja sehän taas auttaa siviilielämään et jos on erilaisia ihmisiä (.) niin oppii suhtautumaan niihinkin vaikka ne on erilaisia niin hyväsydämisesti.

Otteessa tutkittava kertoo ensin oppineensa kommunikoidaan hevosen ja sen jälkeen ihmisen kanssa. Hän huomasi sairaudestaan huolimatta pystyvänsä suhtautumaan lempeästi sekä hevoseen että erilaisiin ihmisiin.

Yleisesti ottaen tutkittavat kertoivat hevosen kanssa kommunikoidessaan saaneensa käyttöönsä erilaisia ”työkaluja”, joita saattoi ottaa käyttöön myös talliympäristön ulkopuolella. Eräs tutkittava kertoi kaupassa käymisen ennen ahdistaneen häntä suuresti. Terapiassa hän sanoi todenneensa, että ”kyllä mä nyt varmaan ehkä onnistun jossain muussakin vuorovaikutuksessa kun mä kerran onnistuin ton hevosenkin kanssa”. Hän myös kuvaili, kuinka kauppareissut muuttuivat vähitellen rauhallisimmiksi terapian edetessä. Kertomansa mukaan hän kävi kaupassa usein heti terapiatunnin jälkeen, koska koki sen silloin helpommaksi haasteeksi kohdata. Useat tutkittavat kertoivat vastaavalla tavalla saaneensa hevosen kanssa opituista vuorovaikutuskeinoista konkreettista apua ihmisten kohtaamiseen.

Vuorovaikutuksen kuvaaminen molemminpuoliseksi rakentaa tutkittavien puheessa kuvaa ystävyyttä muistuttavasta suhteesta. Tämän suhteen lähtökohtana on tutkittavien kertomuksissa se, että hevosen koetaan hyväksyvän potilas juuri sellaisena kuin hän on.

Ote 4, H5.

T: No se (.) sen ei (.) karsastanu mua sillä tavalla ja (.) tykkäs kun mä kosketin sitä kun me tultiin sinuiks ja (.) ja siit lähti semmost hyvää lämmintä (.) niinkun (..) semmost öö (.) fyysistä niinku (.) semmost lämmöntunnetta ja psyykkistä et se niinku (.) tavallaan (.) se ei katsonu mun ulkonäköäni (.) vaan mä olin sille vaan (.) ku hyvä kaveri (.) tai jotain sellasta et se oli niinku semmonen et koska mul on aina ollu vaikeeta niinku (.) olla ihmisten kaa (.) sillee (.) tai mä oon niinku kärsiny ite siitä ... mul oli ihan semmonen tunne et niinku toi koirakin niin se hyväksyy mut semmosenaan ja mun kissa hyväksyy mut semmosenaan ja (.) mun terapeuttihevonenki hyväksyy mut semmosenaan (.) et (.) et se oli niinku (.) se ei kattonu mua keroon eikä (.) eikä mitään että mä en kokenu et se ois arvostellu mua millään tavalla (.) kun sit taas ihmiset tuntuu et ne aina arvostelee ...

H: Niih

T: Mmh nii se on vähän sitte (.) et sen takii mä koin et se oli helppo (.) kaveri.

Edellisen otteen tutkittava koki monen muun tutkittavan lailla vuorovaikutuksen ihmisten kanssa hankalaksi. Tällaisessa tilanteessa tutkittavat kertoivat hevosen hyväksyvän olemuksen kannustavan kommunikoidaan erityisesti hevosen, mutta myös terapeutin kanssa. Hevosen hyväksyntä merkitsi

tutkittavien mukaan sitä, että hevosen seurassa sai olla täysin oma itsensä. Tutkittavat kuvasivat, että hevonen ei arvostele ihmistä ulkonäkötekijöiden tai hänen tuntemiensa tunteiden takia. Hevosen, ja sitä kautta myös koko terapian, hyväksyvä ilmapiiri oli tutkittavien mukaan turvallinen ja kannusti vaikeidenkin asioiden käsittelyyn.

Hyväksyvän ilmapiirin lisäksi tutkittavat kuvasivat tärkeäksi sen, että hevosen kautta heidän omat tunteensa tulivat paremmin näkyviksi. Vertauskuva hevosesta tunteiden peilinä tuli aineistossa vahvasti esille. Hevosen kuvattiin heijastavan potilaan tunteita oman käytöksensä kautta. Tämä peilaaminen toimi apuna tunteiden havainnoimisessa ja käsittelyssä. Seuraavat kaksi otetta kuvaavat hyvin tutkittavien esille tuomia tunteiden peilaamiseen liittyviä kokemuksia.

Ote 5, H5.

T: Jooh (.) ja sit se (.) niinku tavallaan kuunteli (.) sitä mun omaa (.) tätä (.) sitä mun omaa kehonkieltäkin sillä tavalla et se niinku (.) totes et aha (.) nyt sil on vauhti päällä nyt se on hermostunu ja se reagoi siihen aina että (.) ja sit niinku huomaa et hei (.) et nyt pitää niinku tavallaan (.) hidastaa sitä omaa olemistaan (..) °et silleen se oli kyl ihan ok°.

Otteessa tutkittava tuo esille hevosen reagoineen hänen kehonkieleensä ja hänen sillä hetkellä tuntemiinsa tunteisiin. Tämän reaktion havaitsemisen on toiminut hänelle itselleen vihjeenä muuttaa toimintaansa. Samankaltaisista kokemuksista kertoo myös toinen tutkittava seuraavassa esimerkissä.

Ote 6, H3.

T: Poika oli sellanen et ku (.) välil kun mä en pystyny niinku näyttää mun tunteita tai sellasia niin sit (.) Poika jotenkin teki sen mun kautta sitte

H: Aah (.) okei

T: Sitte sen (.) niinku et se saatto näykkästä tai jotain °niinku° (.) mua tai terapeuttia (.) sit sillain niinku nii sit terapeutti kysy et oonks mä suuttunu tai jotain (.) jollekin niinku jonku viikon aikana tai muuta nii sit me puhuttiin niistä.

Tutkittava kertoo, että tunteiden näyttäminen oli hänelle hankalaa, mutta hevonen toi ne ilmi omalla reagoinnillaan. Hän myös toteaa terapeutin kysyneen hänen tuntemuksistaan sen jälkeen, kun hevonen oli reagoinut tutkittavan tunteisiin näykkäisemällä. Hevosen reaktioiden yhteydessä terapeutin tehtäväksi tutkittavat kuvasivatkin tulkkina toimimisen, kuten myöhemmin tarkemmin kerron.

Tutkittavat puhuivat myös siitä, että hevosen seurassa heidän ei tarvinnut peitellä omia tunteitaan, vaan ne olivat sallittuja. Lisäksi he kokivat ilmapiirin turvalliseksi tunteiden ilmaisuun, vaikka tunteiden ilmentäminen oli välillä vaikeaa. Toisaalta hevonen ei tutkittavien kertoman mukaan edes antanut mahdollisuutta peitellä tunteita tai valehdella niistä. Eräs tutkittava kertoi, että hevonen pakotti ”olemaan alaston tunteiden kanssa”. Tutkittavat kertoivat joutuneensa hevosen seurassa kohtaamaan ja käsittelemään tunteita, joita he eivät olleet aikaisemmin tunnistaneeet tai joita he olivat yrittäneet peitellä. Terapian aikana esille tulleita tunteita ja ajatuksia tutkittavat kertoivat käsitelleensä yhdessä terapeutin kanssa.

Se, että hevonen muuttaa meneillään olevaa toimintaa jollakin tapaa, oli tutkittavien mukaan hevosen tapa kommunikoida ja reagoida heihin. Tutkittavat kuvasivat hevosen esimerkiksi lähestyvän heitä tai loitontuvan heistä, hakevan huomiota tönimällä tai etsimällä potilaan laukusta herkkuja. Hevosen kerrottiin myös pysähtyneen, vaikkei sitä oltu pyydetty niin tekemään. Moni tutkittava kuvasikin, kuinka hevonen itse pysähtyi kesken ratsastuksen, eikä suostunut heti uudestaan lähtemään liikkeelle. Seuraavassa otteessa tutkittava kuvaa hevosen itsenäiseen pysähtymiseen liittyvää kokemusta sanoilla ”se oli parasta”.

Ote 7, H2.

T: Se oli parasta kun ne (.) huomas (.) kun hermostu se pani stopin päälle eikä lähteny mihkää se hengitteli siinä (.) niinku rauhotti sit (.) se ihan niinku itekseen teki sen se on kyllä ihme (.) ihme otus että

H: Joo

T: Havaitsi että nyt ei oo kaikki koh- kohallaan nii.

Potilaan ollessa hevosen selässä hänen hermostuneisuutensa tai ahdistuksensa heijastuvat helposti myös kehoon. Tutkittavat kokivat hevosen pysähtymisen toimivan välittömänä viestinä omasta jännittymisestä. Jotkut heistä kuvasivat hevosen tarkastavan pysähdyksellään, että selässä olevalla ratsastajalla on kaikki kunnossa. Eräs tutkittava kertoi, kuinka jyrkässä alamäessä hevonen pysähtyi ja käänsi päätänsä ja korviaan selässä istuvaan tutkittavaan päin ihan kuin kysyäkseen ”ooks sä nyt varmast siel”.

Vuorovaikutukselliseen kuvaustapaan sisältyy myös se, että hevosen kuvataan tekevän terapiaa itsenäisesti, terapeutista riippumattomana. Hevosen terapeuttiroolista puhuttaessa tutkittavat korostivat hevosen aktiivista ja tietoista toimintaa potilaan hyödyksi. Yksi tutkittava esimerkiksi kertoi hevosen opettaneen hänelle, että masennuksesta voi selvitä ja ”elämä lähtee kyllä sujumaan”. Hän siis korosti hevosen aktiivista roolia asian opettamisessa. Toinen tutkittava kuvasi,

miten hevonen muutti käytöstään tarkoituksenmukaisesti terapian edetessä. Otteessa 8 tutkittava kertoo, kuinka hevonen (Voima) halusi ensin hoitaa masennusta ja sen jälkeen vaati tutkittavaa ryhtymään toimintaan.

Ote 8, H15.

T: Ja sit se muuttu koko terapian aikana se et alus ku mä tulin nii mulha oli (.) no kivun lisäksi ja suurimpana se masennus (.) minkä se kipu oli aiheuttanu (..) nii se oli sitä et tuntu et niinku Voima halus eka sitä (.) masennusta (.) hoitaa (.) et ollaan vaan

H: Aivan

T: ja itketään ne pahat olot pois ja (..) ja tota (.) sit ku se terapia eteni ja (..) rupes se masennus olemaan niinku takana et tuli vähän semmonen kiukku et on antanu niinku (..) mulle et ann- antanu sen kivun määrätä niin paljon elämää ja (.) sitte vieny itsetuntoo ja kaikkee nii sit (.) Voima rupes vaatimaan niinku (.) sillee et nyt (.) nyt tehään

H: Okei

T: Et just sitä (.) ratsastamista tai jotain (.) et se kokeili hyvin sillee (.) ja myöskin sitä se kokeili että pystynkö mä määräämään

H: Mm aivan (..) vähän kokeili sun rajoja ja

T: Just nimenomaan (.) et pystyykö toi olemaan vihanen myöskin (.) ja se oli mulle kova paikka koska must tuntu et mä pelkäsin sitä (...) sitä että jos mä niinku komennan (..) Voimaa (.) tai suutun sille jostain (.) ku se tö- käyttäytyy törkeesti (..) nii mä pelkäsin et meijän suhde (..) niinku tavallaan katkee siihen (.) vaikka se on hevosen kanssa just toisinpäin

H: Aivan

T: Et se haki sielt (.) se haki must semmosii niin uusia puolia (..) tai toi esiin että (..) ees tiedostanu °et ites on (..) semmosii°.

Tutkittava kuvaa hevosen käyttäytymisen muuttumista terapian kuluessa ja kertoo näiden muutosten tuoneen tutkittavasta esille uusia puolia, joita hän ei itsessään edes tiennyt olevan. Tutkittavan mukaan hevonen siis tunnisti nämä ja pakotti hänet kohtamaan kiukkunsa ja opettelemaan myös komentamaan hevosta kun se oli tarpeellista. Läpi otteen tutkittava käyttää puheessaan ilmaisuja, jotka kertovat hevosen itsenäisestä ja tarkoituksenmukaisesta toiminnasta (esim. Voima halus, Voima rupes vaatimaan, se kokeili, se haki).

Hevonen kuvattiin aineistossa siis olennoksi, jonka kanssa voi oppia kommunikoimaan monipuolisesti, vaikka aluksi osa tutkittavista kertoikin epäroineensä vuorovaikutuksen

onnistumisen mahdollisuutta. Hevosen koettiin kannustavan kommunikointiin läheisyydellään ja hyväksyvällä olemuksellaan. Hevosen nähtiin peilaavan ihmisen tunteita, ja peilaamisesta saadun palautteen kautta tutkittavat kertoivat oppineensa tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan. Vuorovaikutus hevosen kanssa oli siten tutkittavien mukaan tärkeä terapian peruselämä. Tutkittavien kertomuksissa toinen tärkeä terapian ulottuvuus liittyi hevosen kanssa tekemisen kautta saatuihin kokemuksiin.

Tekemisen ilo

Vaikka tutkittavat kuvasivat suhteen hevoseen erittäin tärkeäksi osaksi terapiaa, tämä suhde ei kuitenkaan syntynyt pelkästään hevosta katselemalla tai sille juttelemalla. Tutkittavien mukaan suhde hevoseen syntyi tekemällä erilaisia asioita sen kanssa. Hevosen hoitoon liittyvät toimenpiteet ja ratsastaminen loivat heidän mukaansa läheisyyden tunteen hevosen kanssa. Tutkittavat kuvailivat esimerkiksi hevosen harjaamisen ja rapsuttamisen tietystä sen lempikohdasta rakentaneen vastavuoroista ystävyssuhdetta heidän välilleen.

Tutkittavien puheessa hevonen siis kuvattiin eläimenä, jota voi hoitaa ja jolla voi ratsastaa. Hevosen kanssa tekemistä kuvattiin yhteistyösuhteeksi, jossa kumpikin osapuoli toimi aktiivisesti mukana. Toisaalta hevonen kuvattiin myös tavallaan tekemisen kohteeksi ja potilaan aktiivisen toiminnan mahdollistajaksi. Hevonen esiintyi tutkittavien puheessa eläimenä, jonka kanssa tekemällä päästään kokemaan erilaisia asioita ja opitaan uusia taitoja. Suuressa roolissa tutkittavien puheessa oli ratsastaminen, vaikka he usein sanoivatkin, ettei se ollut terapiassa käymisen päätarkoitus.

Yleisesti ottaen tutkittavat kokivat hevosen hoitamisen, varusteiden laittamisen ja ratsastamisen miellyttävänä tekemisenä. Monet tutkittavat kuvailivat heidän kateissa olleen oman aktiivisuutensa taas heränneen, kun he tekivät tallilla konkreettisia asioita ihan itse. Hevosen kanssa toimiminen oli tutkittavien mielestä terapeuttista.

Ote 9, H5.

H: Miltä se sitten tuntu kun ite teki siellä sen hevosen kanssa

T: Kyl siit tykkäs (.) se oli semmosta (.) se oli semmosta jotenkin niinku (.) jo sinänsä ihan harjaaminen ja päihteiden (päitsien) laittaminen ja kaikki nii nii se oli semmosta (.)

hirveen terapeuttista jo se (.) kun siin teki sitä kaikkee (.) ja nimenomaan ite teit (.) ja toinen (terapeutti) tietysti oli siinä tukena ja neuvo (.) ja selitti (.) niin kyl se oli ihan ei (.) kyl mä koin sen et se oli ihan semmosta (.) ku ei muuten oikeen meinannu saada mitään aikaseks niin (.) siellä tuli niinku tavallaan (.) niinku oikeen sanotusti tehtyy.

Yllä olevan otteen tavoin tutkittavien puheessa tuli esille aikaisempi saamattomuus ja terapiassa itse tekemisen hyödyllinen vaikutus. Moni tutkittava kuvasi, että jo pelkästään tallille lähteminen oli heille suuri saavutus, ja tallilla saadut hyvät kokemukset motivoivat tutkittavien mukaan palaamaan tallille yhä uudestaan. Eräs tutkittava kuvasikin, että hän ”pääsi liikkeelle ja pystyin tosiaan tekemään jotakin ja huomasi ettei nyt ihan toivoton sentään oo”. Hän kertoi kotoa lähtemisen olleen hänelle itselleen erittäin tärkeätä ja tallilla tekemisen antaneen luottamusta omaan itseensä ja tulevaisuuteen.

Tekeminen tallilla koettiin monipuoliseksi, ja suurin osa tutkittavista kuvasikin juuri tekemisen monipuolisuuden hyödylliseksi ja opettavaiseksi. He kuvasivat monia erilaisia tapoja, joilla he olivat työskennelleet hevosten kanssa terapiansa aikana. Tutkittavat kertoivat esimerkiksi seuranneensa hevosten käyttäytymistä laumassa niiden ollessa laitumella, tehneensä erilaisia talutusharjoituksia hevosten kanssa, harjanneensa ja muilla tavoilla hoitaneensa hevosia, siivonneensa karsinoita ja ruokkineensa hevosia. Lisäksi he kertoivat, että he olivat muun muassa maanneet vatsallaan hevosen selässä rentoutumassa, tehneet ratsain maastolenkkejä yksikseen sekä yhdessä terapeutin kanssa ja opetelleet ratsastustaitoja kentällä ratsastaen. Tutkittavat kuvasivat hevosen kanssa tekemisen mahdollisuudet lähes rajattomiksi. He toivat myös esille, että he olivat saaneet itse vaikuttaa terapian sisältöön, ja terapiaan otettiin mukaan juuri heille itselleen sopivia työskentelytapoja. Tutkittavia ei siis heidän kertomansa mukaan pakotettu tekemään mitään, mitä he eivät itse halunneet tehdä. Tutkittavat kertoivat tuoneensa terapian edetessä esille erilaisia asioita, mitä he halusivat tehdä hevosen kanssa. Jotkut tutkittavat toivat esille haasteiden ottamisen ja omien rajojen kokeilemisen mahdollisuuden olleen tärkeätä. Myös esimerkiksi oman mielialan kerrottiin vaikuttaneen siihen, mitä tutkittavat kulloinkin halusivat hevosen kanssa tehdä.

Tekemisen monipuolisuus tuli tutkittavien puheessa esille myös uusien asioiden opettelusta kerrottaessa. Tutkittavat kuvasivat, kuinka he eivät aluksi tienneet, miten hevosen kanssa pitää käyttäytyä ja mitä sen kanssa voi tai pitää tehdä. Terapian edetessä he kuitenkin kertoivat asteittain oppineensa yhä uusia asioita hevosista. He kertoivat uskaltaneensa ja saaneensa tehdä yhä enemmän ja haastavampia asioita hevosen kanssa. Tutkittavien mukaan uusien asioiden opettelu oli mielenkiintoista ja motivoivaa. He toivat myös esille, että hevosista ei ikinä voi oppia kaikkea. Erityisesti hevosen käyttäytymisen ymmärtämisen opettelu oli heidän mielestään loputon tie, jota

pitkin kulkemista moni kertoi haluavansa yhä kulkea. Osa tutkittavista kertoikin jatkaneensa ratsastamista terapian jälkeen joko ratsastuskoulussa tai ystäviensä hevosilla. Yksi tutkittava kertoi jopa harkitsevansa oman hevosen ostamista.

Tutkittavat kuvasivat myös hevosen kanssa tekemisen yhteydessä tallin sääntöjen ja toimintatapojen järjestelmällisyyttä tärkeäksi. Alla olevassa otteessa tutkittava kertoo tämän järjestelmällisyyden liittyneen hevosen kanssa toimimisen lisäksi omien tunteiden käsittelyyn.

Ote 10, H4.

H: Niin (.) jo se tapaaminen (.) tuolla että ku se käytiin hakemassa tuolta (.) laitumelta useimmiten (.) se oli laitumella (.) että (.) se tunnistaa se hevonen jo (..) hakijan (.) ja kävelee ihan nätisti talliin ja (..) ja sitten (..) sitten alotetaan nämä (.) ne määrättyt (.) kaikki tehtiin määrättyssä järjestyksessä ja (.) sekin on hyvä ihmiselle että (...) muuten (.) järjestää nii järjestyä siinä omatkin tunteet (..) näin tehdään.

Otteen tutkittavan puheessa tekemisen järjestelmällisyys koskee oikeastaan koko terapiakertaa. Otteessa hän kuvaa, kuinka hevonen haetaan laitumelta ja sille tehdään järjestyksessä määrätty hoitotoimenpiteet. Otteen jälkeisessä puheenvuorossa tutkittava vielä kuvasi, kuinka terapeutti antoi luvan lähteä ratsastamaan, kun vaaditut hoitotoimenpiteet oli tehty. Tutkittava myös kertoi, että ratsastamisen jälkeen samat hoitotoimenpiteet suoritettiin käännettyssä järjestyksessä.

Järjestelmällisyyden lisäksi tutkittavat toivat esille myös hevosen yleisestä hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyden. Monet tutkittavat kertoivatkin osallistuneensa tallitöiden tekemiseen ja tuoneensa kotoaan hevosille makupaloja. Heidän kertomansa mukaan heille tuli hyvä mieli, kun he saivat olla osallisena hevosen hyvinvointiin liittyvissä toimissa. Etenkin jo ennen terapiaan tulemistä hevosten kanssa tekemisissä olleet tutkittavat kuvasivat, että he kokivat tärkeäksi, että terapiatallin hevosista huolehdittiin hyvin ja ammattitaitoisesti.

Tutkittavat kertoivat kaiken muun tekemisen lisäksi myös paljon ratsastamiseen liittyviä kokemuksia. Vain yksi tutkittavista ei ollut ratsastanut terapiansa aikana, ja hänkin kertoi toivovansa, että olisi ehtinyt ratsastaa ennen terapian päättymistä¹. Muut tutkittavat kertoivat terapiaan liittyvän paljon tekemistä jo ennen ratsastamaan lähtemistä. Itse ratsastaminen kuvattiin aineistossa tärkeänä osana terapiaa. Tutkittavat kuitenkin korostivat, ettei ratsastustaidon hankkiminen sinänsä ollut terapian tavoitteena, vaan ratsastus oli tutkittavien mukaan yksi terapian

¹ Tutkittava kertoi lopettaneensa terapian omasta tahdostaan hänen käyttämänsä terapiahevosien äkillisen kuoleman jälkeen.

kokemuksellinen työskentelytapa. Tutkittavien mukaan suuren eläimen hallitseminen ratsain antoi kokemuksen pystyvyydestä, mikä taas paransi itseluottamusta, kuten otteessa 11 kuvataan.

Ote 11, H5.

T: Et silt se tuntu (.) et sehän oli hirveen hurja tunne se (.) eka kerta ku menin selkään (.) mut sit kun sen oli tehny niin se oli aivan sanoinkuvaamattoman upee tunne

H: Aivan

T: Ja se pitkäst aikaa se (.) niinku se (.) onnistumisen tunne (.) oli jotain ihan käsittämätöntä (.) et mä tein sen se hevonen ei lähteny karkuun se kuunteli mua ja (.) nii se oli jotain semmost jota ei niinku osa- (.) eikä oo sitä nyt kokenu pitkään aikaan £siks mä odotan taas (.) sitä menoo sinne£ et vähän se ois kiva kuu- taas tuntea se että hei (.) et se kuuntelee ja mä uskallan tehdä sen ja (.) et s- siin tuli niinku semmosta (.) ku ei oo pitkään aikaan luottanu itteensä (.) eikä oo tuntenu niinku itteensä mikskään (.) niin eka pitkästä aikaa niinku tunsu et hei mä oon jotain (.) ja mä osaankin jotain (.) niin se oli semmonen superupee hetki kyllä.

Otteessa tutkittava kuvailee, että hevosen selkään nouseminen ensimmäistä kertaa oli hänelle erittäin vaikuttava hetki, ja se antoi hänelle voimakkaan onnistumisen tunteen, jota hän muuten ei ollut elämässään pitkään aikaan kokenut. Kyseinen tutkittava oli ollut aikaisemminkin tekemisissä hevosten kanssa, mutta hän ei ollut ennen uskaltanut ratsastaa. Hän kuvailee, kuinka hevonen ei karannutkaan hänen altaan, vaan kuunteli mitä hän hevoselta pyysi. Hän odottaakin, että kesken jäänyt terapiajakso jatkuisi taas, jotta hän pääsisi uudestaan kokemaan monet ratsastamiseen liittyvät positiivisiksi mieltämänsä tunteet. Tämän sanoessaan tutkittava korostaa positiivisia odotuksiaan hymyilemällä iloisesti.

Edellä olevan otteen tapaan muutkin tutkittavat korostivat hevosen selkään nousemisen antaneen heille voimakkaita positiivisia tunteita. Etenkin vauhdikkaan ravaamisen ja laukkaamisen tutkittavat kuvasivat elävöittävänä ja riemullisena kokemuksena. Tutkittavat kuvailivat kokeneensa, että jos he pystyivät hallitsemaan niinkin isoa eläintä kuin hevonen, he pystyisivät varmasti paljon muuhunkin, mihin eivät ennen olleet kuvitelleet pystyvänsä. Lisäksi ratsastamisen miellyttävyyteen liitettiin luonnossa liikkuminen, kuten seuraava ote 12 kuvaa.

Ote 12, H2.

T: Joo sit siinä loppuvaiheessa (.) sitte ku (.) käytiin tai toi kentällä ratsastaminen nyt ei niin kauheen hauskaa ollu ku menttiin ympyrää (.) muuta mut sit ku menttiin tuolla

mettäpolkuja (..) ja käytiin vähän uimassa heppojen kanssa nii (.) se oli ihan hauskaa sitte

H: Mmh

T: Ja hepatti tykkäs vissii (.) tai tykkäshän ne.

Tutkittavan mielestä etenkin maastossa ratsastaminen oli mukavaa tekemistä, josta hevosetkin nauttivat. Haastattelun lopussa tutkittava vielä korosti luonnossa liikkumisen tärkeyttä toteamalla, että ”tää ympäristö on kyllä parasta terapiaa mitä on ollu”.

Ratsastamiseen liittyvien positiivisten kokemusten lisäksi ratsastaminen ja muukin hevosen kanssa tekeminen saattoivat tutkittavien mukaan tuottaa myös epäonnistumisen kokemuksia. Tutkittavat kuvasivat esimerkiksi, että hevonen ei aina totellut heitä, kun he halusivat ohjata hevosen tiettyyn suuntaan. Useimmille tutkittaville hevoset eivät olleet ennestään tuttuja, joten monien uusien asioiden tekemisessä ei tutkittavien mukaan voinut aina heti onnistua, mikä tuotti välillä joillekin tutkittaville mielipahaa. Toisaalta nämä epäonnistumiset tutkittavat kuvasivat ohimenevinä, ja usein epätoivon tunne kääntyi lopulta tutkittavien kertomuksissa positiiviseksi onnistumiseksi. Esimerkiksi eräs tutkittava kuvasi tilanteen, jossa hevonen jäi syömään puiden lehtiä kesken maastolenkin. Tutkittava kertoi häneen hetkeksi iskeneen epätoivon, koska terapeutti ei ollut ollut kyseisellä maastolenkillä mukana, ja tutkittava koki, ettei itse saisi hevosta komennettua liikkeelle. Hän myös kertoi pelänneensä, että hän tippuisi alas hevosen selästä. Kuitenkin tutkittavan kertomus päättyi iloisesti, kun hän viimein sai hevosen liikkeelle ja takaisin tallille. Tutkittava kuvasi, että onnistuminen ratsastamisessa ilman terapeutin läsnäoloa oli hänelle erittäin merkittävä kokemus, etenkin kun hän selvisi aluksi mahdottomalta tuntuneesta tilanteesta.

Tutkittavat kertoivat lisäksi, että ratsastaessa he kokivat asioita myös oman kehonsa kautta. He kertoivat oppineensa tunnistamaan omaa kehoaan paremmin ja etenkin tasapainonsa parantuneen. Lisäksi kehollaan oireilevat tutkittavat kertoivat oppineensa keinoja, joilla kehollisia tuntemuksia voi paremmin tarkastella ja tulkita. Esimerkiksi yksi tutkittava kertoi ratsastamisen aikana terapeutin ohjauksessa opetelleensa tekemään taputteluliikkeitä pitkin kehoaan, joiden hän kertoi auttavan tilanteissa, joissa hän tuntee ”kehonsa lähtevän karkuun”. Toinen tutkittava kertoi, että ratsastaessaan hän tunnisti kehossaan ilmenevän kivun oikean kohdan, mikä mahdollisti oikean diagnoosin sekä hoidon ja näin pitkään jatkuneen kivun poistumisen.

Erityisen hyvin ratsastusterapian vaikutus kehoon tulikin esille juuri sellaisten tutkittavien puheessa, joilla oli ollut pitkään jatkuneita kipuja. Seuraavassa otteessa 13 tutkittava kuvaa, miten hänen ensimmäinen ratsastuskertansa vaikutti häneen.

Ote 13. H15.

T ... elikkä tilanne oli se et mä en hahmottanu (.) missä mun oikea jalka on ja missä asennossa se on ja se oli vaan semmonen kipee möykky (.) mikä tavallaan niinku vaan häiritsi mun elämää ja aja- ajatukset (.) et sais leikata koko jalan pois ettei ois siin riesana (..) nii tota (..) heti ekalla kerralla sillon kun menin hevosen selkään (..) ni (..) ää (..) sehän liike se stimuloi niin paljon (..) hermoja (..) että niinku mä itkin ilosta koska mä tiesin tasan tarkkaan missä mun jalka on se ei ollukaan kipee möykky

H: Joo okei

T: Vaan se niinku (.) avas se ratsastuksen liike jotain (..) ja (...) opetti mut hengittämään (..) sillon kun on kipee (.) niin huomaa ettei osaa aina niinku oikeen hengittää kunnolla (..) nii tapahtu niin monia fyysisiä asioita (.) ja (.) sit niinku senkin takia mä oon nyt jatkanu sitä harrastusta koska mä tiedän ettei sitä pysty millään muulla (.) saamaan aikaan sitä liikettä (.) jonka hevosen selässä joku voi olla et sen sais jumppapallolla esimerk- mut ku ei sitä saa (..) plus et täs ratsastusterapiassa siin on viel se lämpö (..) läsnä mut tota (..) on (.) on tosi suuret vaikutukset (.) fyysisesti.

Tutkittava kertoo otteessa ratsastamisen tuottamasta voimakkaasta kokemuksesta, koska hän tunnisti jalkansa asennot ”kipeän möykyn” sijaan. Muiden kivusta kärsivien tutkittavien tapaan hän kertoi kipujen helpottuneen ratsastamisen kautta välittyvien kehoa stimuloivien liikkeiden avulla. Tutkittavien mielestä vastaavaa liikettä ei voi saada aikaan muilla keinoilla, minkä takia edellisen otteen tutkittava kertoi jatkaneensa ratsastusta terapian jälkeen. Tutkittavat kertoivat, että ratsastamisen jälkeen kipu helpottui päiväksi tai pariaksi, ja otteen tutkittavan mukaan ”kipupotilaille sehän on kun sais vuoden loman”.

Hevonen siis esiintyi tutkittavien puheessa eläimenä, jonka kanssa voi tehdä monia erilaisia asioita. Hevosen kanssa tekemiseen tutkittavat liittivät vahvojakin tunteita, joiden he kuvasivat vaikuttaneen heihin positiivisesti. Hevosten kanssa saatavat kokemukset ja etenkin ratsastaminen näyttäytyivät ainutlaatuisina ja sellaisina, joita tutkittavien mukaan ei voi saada kuin hevosen kanssa.

Hevosen erityislaatuisuus

Hevosesta on siis aineistossa puhuttu sekä vuorovaikutuskumppanina että olentona, jonka kanssa voi tehdä erilaisia asioita. Näissä kahdessa puhettavassa suhde hevoseen kuvataan hieman eri näkökulmasta, mutta huomion arvoista on se, että molemmissa tutkittavat kuvaavat hevosen eläimenä, jolle he antavat aivan erityisen merkityksen.

Hevoselle annettiin aineistossa erityinen asema eläinkunnan edustajana vertaamalla hevosta muihin eläimiin ja toteamalla, että hevonen on jollain tavalla monipuolisempi ja vaikuttavampi terapiakäytössä. Tutkittavat kertoivat hevosen läsnäololla olevan erilainen vaikutus ihmiseen kuin esimerkiksi kissoilla ja koirilla, kuten alla olevassa otteessa.

Ote 14, H5.

T: Niin siin on jotain sellasta että (.) tuleehan siit hyvä mieli kun kissoja tai koiraa pajjaa mut jotenkin se on erilaisempaa (.) ku se on niin iso ja uljas ja niin (.) kyl siinä niinku silti (.) tulee se kunnioittaminen ja semmonen arvostaminen ja sellanen.

Useilla tutkittavilla oli tai oli ollut lemmikkejä, ja he kertoivat kokevansa omien lemmikkien seuran miellyttävänä ja jopa terapeuttisena. Kuitenkin he kuvasivat tiettyjen kokemusten olevan mahdollisia vain hevosen kanssa. Tutkittavat mainitsivat esimerkiksi, että hevosen iso koko mahdollistaa ratsastamisen, jota ei muilla eläimillä ole mahdollista tehdä. Toinen hevosen muista eläimistä erottava tekijä oli tutkittavien mielestä hevosen tapa olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa.

Ote 15, H15.

T: Mä koen sen niin et kukaan ihminen ei ois voinu auttaa (.) samallailla mitä (..) hevonen (.) siel on joku (..) joku just se (.) miten osaa lukee ihmistä (.) ja miten ne pakottaa olemaan läsnä (...) mä en tiä se on itseas- (.) itseasias mulle (.) mulle mystinen (.) et miks just hev- (.) en (...) mut en mä niinku (.) mä en ees (..) en tiä pystyiskö mikään muu eläin vastaavaan (.) °en en tiedä°.

Otteen tutkittava tuo puheessaan esille epävarmuutta (tauot, kesken jääneet sanat ja lopun hiljainen puhe) kertoessaan, mikä hänen mielestään tekee hevosesta niin vaikuttavan eläimen. Muiden

tutkittavien tapaan hän kertoo, kuinka hevonen ”luki” häntä. Tutkittavien mukaan hevonen osasi tunnistaa heidän tunnetilansa ja reagoida niihin oikein, mikä pakotti myös tutkittavat itse kohtaamaan tunteensa ja käsittelemään niitä.

Tutkittavien mukaan hevosen koko ja sen vuorovaikutusominaisuudet yhdessä mahdollistivat kokemukset, jotka eivät ole mahdollisia muiden eläinten kanssa.

Ote 16, H5.

T: Kai siin on se että pystyy toimimaan niin ison (.) ison (.) ja fyysisesti (.) voimakkaan (.) eläimen kanssa (.) yhdessä sillä tavalla että tavallaan niinku (..) niinku luottaa siihen itteensä et pysyy siellä ja (.) se tottelee mua ja (.) ehkä siinä on se (.) ja sit se lämpö mikä siitä eläimest lähtee (.) niin fyysinen ku psyykkinen lämpö et sehän on hyvin (.) se ei karsasta eikä (.) rupee hävyttömyyksiä puhumaan eikä mitään muutakaan semmosta (.) niin ehkä se on semmonen emmää tiä muuten oikeen.

Tutkittava kuvaa, että hevosesta välittyy sekä fyysistä että psyykkistä lämpöä. Hän kertoo muiden tutkittavien tapaan tärkeitä olleen sekä ison hevosen hallitsemisen että hevosen hyväksyvän olemuksen. Voimakkaan eläimen saaminen tottelemaan itseään kuvattiin itseluottamusta antavana kokemuksena. Hevosen myös kerrottiin voimaannuttavan ihmistä eikä käyttävän voimaansa ihmistä vastaan, kuten seuraavassa otteessa tutkittava kertoo.

Ote 17, H4.

H: Jooh aivan (.) mites toi hevosessa yhdistyivät voimakkuus ja lempeys olit täysin samaa mieltä

T: No niin ne yhdistyy (.) että (.) sitä niinku (.) näin jos ei oo olleenkaan ollu hevosen kanssa tekemisissä niin sitä pelkää sitä voimaa (.) mutta et ei se käytäkään sitä voimaa semmoseen uhoamiseen eikä

H: Aivan

T: Ohan se voima tulee ihan (.) £muihin käyttöön£ (.) se antaa sitä ihmiselle

H: Jooh (..) mites toi hevosen lempeys (.) miten se tuli esiin

T: No (.) £se tuli£ (.) tuli siinä (.) että kun anto namupaloja niin se oli niin onnellinen (..) ja just se että anto (.) harjata ja (.) ei ollenkaan (.) niin ihan nautti (.) näki että se nautti siitä (.) °kun sitä pajattiin°.

Otteessa tutkittava antaa hevoselle eläimen voimakkuuden lisäksi myös inhimillisiä piirteitä kertomalla, kuinka hevonen oli onnellinen ja nautti pajaamisesta. Tutkittavat toivat esille hevosta inhimillistäviä kuvauksia, mutta toisaalta he korostivat juuri hevosen eläimen olemuksen tekevän hevosesta niin vaikuttavan terapiassa. Hevosta, kuten eläimiä yleensä oli tutkittavien mukaan helppo lähestyä. Moni tutkittava nostikin hevosen läsnäolon tärkeäksi tekijäksi terapeutin keskustelun herättäjänä, etenkin silloin kun ihmiskontaktit koettiin vaikeiksi.

Tutkittavat siis korostivat puheessaan hevosen sopivan jollain erityisellä tavalla terapiaeläimeksi. Tutkittavien mielestä hevosen vaikutuksessa ihmiseen on jotain mystistä, mitä oli toisinaan vaikea yrittää sanoin selittää. Merkittäviksi tekijöiksi tutkittavat mainitsivat hevosen ison koon, ratsastamisen, hevosen herkkyyden reagoida ihmisen tunnetiloihin ja sen, miten hevonen hakeutuu vuorovaikutukselliseen suhteeseen ihmisen kanssa. He kertoivat myös kokeneensa, ettei ihminen tai jokin muu eläin olisi voinut auttaa heitä samalla tavalla, kuten hevonen teki.

Terapeutti – hevosen tunteva terapian ammattilainen

Terapeuttiin liittyviä kuvauksia oli aineistossa selvästi vähemmän kuin hevoseen liittyviä kuvauksia. Kuitenkin tutkittavien kertomista terapeutin kuvauksista oli erotettavissa kolme erilaista ulottuvuutta. Eniten aineistossa puhuttiin siitä, kuinka terapeutti oli sekä terapian ammattilainen että hevosen käyttäytymisen asiantuntija. Toiseksi tutkittavat kertoivat, osittain edelliseen kuvaustapaan kietoutuen, miten terapeutti toimi tulkkina potilaan ja hevosen välisessä vuorovaikutuksessa. Kolmanneksi suhde terapeuttiin kuvattiin ikään kuin ystävyys-suhteeksi, ei siis pelkästään potilas-terapeutti-suhteeksi.

Terapeutti kuvattiin ammattihenkilöksi, joka ohjasi terapiatallilla tapahtuvaa toimintaa ja varmisti, että siellä tehtävät asiat ovat sopivia kunkin potilaan tarpeisiin ja taitoihin nähden. Tutkittavat kertoivat myös, että heillä oli terapiassa turvallinen olo, kun he näkivät terapeutin osaavan käsitellä hevosia erilaisissa tilanteissa. He mainitsivat luottaneensa siihen, että hevonen pysyi terapeutin hallinnassa, kuten seuraavassa otteessa todetaan.

Ote 18, H13.

T: Mut se et ku mä tulin nii mä tiesin et mun ei tarvi osata siitä hevosesta (..) et se on sen terapeutin vastuulla (..) ja ja sitten ku näki miten hienosti se terapeutti ymmärsi (..) ja

toimi niitten hevosten kanssa nii (.) niin tota (.) ei päässyt syntymään myöskään mitään sellas- sellasta pelkotilannetta et et se tilanne ois jotenkin pois hallinnasta että.

Otteen tutkittavalle oli tärkeätä, että hänen ei itse tarvinnut tietää hevoseen liittyviä asioita terapiaan mennessään. Tutkittavat kertoivat, että terapeutti opetti heille sopivaan tahtiin terapian edetessä, miten hevosen kanssa tulee toimia ja mitä milläkin varusteella on tarkoitus tehdä. Tutkittavien kuvauksissa terapeutin kyky ohjata hevosen kanssa tehtävää toimintaa oli osa terapeutin ammattilaisuutta.

Tutkittavat kertoivat terapeutin usein käyttäneen hevostuntemustaan hyödyksi terapeuttisen keskustelun herättämiseksi. Seuraavassa otteessa kuvataan, miten terapeutti otti keskustelua vaativat asiat esille hevosen avulla.

Ote 19, H5.

T: Joo (.) et kyl me siit sit keskusteltiin tai hän kysy multa että (.) huomasiks sä lines että (.) et tota (.) nyt se meni kauemmaks susta ja se ei oikeen että (.) et se vaistoo et sul on ollu huono päivä tai jotain että (.) et kyl me siit aina sit joka kerta puhuttiin tietysti ja (.) se kysy sit et miks (.) mikä (.) mikä on ja sit tavallaan purettiin sitä munkin pahaa olooo (.) tai sellasta että (.) mistä se johtuu.

Otteen tutkittava kertoo, kuinka terapeutti havaitsi hevosen reagoineen hänen mielialaansa. Tämä havainto herätti keskustelun, jonka avulla tutkittava pääsi purkamaan pahaa oloaan. Otteen tutkittavan tavoin muutkin kuvasivat, miten terapeutti tulkitsi heidän toimintansa ja tunteidensa aikaan saamia muutoksia hevosen käyttäytymisessä. Tutkittavien mielestä iso osa terapeutin tehtävää olikin juuri tulkita hevosen peilaamia tutkittavien tuntemuksia. Tämän peilaamisen tutkittavat kertoivat mahdollistaneen sen, että terapeutti näki heidän todelliset tunteensa ja pystyi siten ottamaan ne puheenaiheeksi.

Ote 20, H15.

T: ... suoraan sanottuna siellä (.) kun kävin kuitenkin siel [kaupugin nimi] psykiatrisella (..) pitkän aikaa jut- en vähättele yhtään (..) mutta täällä kun mä en tiedä tekeeks se et kun toimitaan sen eläimen kautta (..) ja sillon niinkun (..) mmh (.) terapeutti (.) todella näkee todellisen minän (.) sen tavallaan sen hevosen kautta (..) niin meil oli paljon syvällisempiä keskusteluja Miinan kanssa (.) ja Miinalle tuli Miinasta tuli mulle todella

tärkee ihminen (...) kaikin (.) puolin sillee (..) et oli (.) oli tosi tärkee (.) ja on edelleen ja tulee olemaan.

Yllä olevassa otteessa tutkittava kertoo, kuinka hevosen välityksellä toiminen mahdollisti syvällisemmät keskustelut ratsastusterapeutin kuin psykiatrisen poliklinikan terapeutin kanssa. Tutkittavat kuvasivat terapeutin osanseen tulkita hevosen käyttäytymistä osuvasti ja tuoneen sitä kautta tutkittavien aiemmin tunnistamattomat tai piilotellut tunteet keskustelun kohteeksi.

Terapeutin tulkkaustyö oli tutkittavien mielestä välttämätöntä, jotta he oppivat ymmärtämään hevosen kehonkieltä ja sitä kautta heidän oman toimintansa vaikutusta hevoseen. Hevosen peilaamien tunteiden havaitseminen mahdollisti tutkittavien mukaan sen, että he oppivat myös tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan. He kertoivat esimerkiksi oppineensa huomaamaan hevosen levottomuuden, jolloin he havahtuivat miettimään, miksi he itse olivat sillä hetkellä levottomia. Jotkin tutkittavista kuvasivat, että he halusivat myöhemmin terapiassaan ensin tehdä omat tulkintansa hevosen käyttäytymisestä, ennen kuin varmistivat, oliko terapeutti samaa mieltä heidän tekemänsä tulkinnan kanssa. Tällä tavalla tutkittavat toivat esille, että terapeutin alkuopastuksen jälkeen he alkoivat terapian edetessä myös itse aktiivisesti tulkita hevosen käyttäytymistä.

Vaikka tutkittavat kuvasivat, että hevonen mahdollisti terapeutin tekemät havainnot, he kertoivat myös, että aina ei tarvittu hevosen läsnäoloa terapeutin keskustelun herättämiseksi. Toisinaan saatettiin tutkittavien mukaan esimerkiksi keskustella, piirtää tai kuunnella musiikkia tallin taukokuoneessa, jolloin terapiaa voitiin toteuttaa myös ilman hevosta. Esimerkiksi yksi tutkittava toi esille, että terapeutti saattoi jo ennen hevosen talliin hakemista tarttua hänen mieltänsä painavaan asiaan, vaikka hän ei itse ollut tuonut asiaa esiin. Hän sanoi, että ”oli semmosii tilanteit ettei hevosta ees viel ollu otettu tuolt kun hän (terapeutti) jo niinkun luki ne mun ajatukset sanoiks”. Tutkittavat siis kuvasivat, ettei terapeutti pelkästään käyttänyt hevosta terapian apuvälineenä, vaan hän toimi myös itsenäisesti osaavana terapian ammattilaisena ja hyödynsi monipuolisesti erilaisia terapeutin työkentelymenetelmiä.

Terapeutin kanssa käytyjen keskustelujen lisäksi myös terapeutin suosittelemien kirjojen lukemisen ja hänen antamiensa kotitehtävien tekemisen tutkittavat kuvasivat hyödyllisenä. Tutkittavat kertoivat terapeutin myös opettaneen heille erilaisia tekniikoita ongelmien kohtaamiseksi tai helpottamiseksi. Seuraavassa otteessa tutkittava kuvaa terapeutin opettamaa tekniikka, jonka hän omaksui osaksi elämäänsä.

Ote 21, H9.

H: Eli tota (.) lähinnä siin alkuvaiheessa (.) puhuttiin tämmösestä mindfulnessist Marjan kanssa ja siit et miten niinku sillon kun tuntuu ettei pysty keskittymään mihinkään (.) ni voi (.) tavallaan tarttuu siihen käsillä olevaan asiaan hirveen yksityiskohtaisesti ja miettii (.) vaan sitä (.) tai jopa harjotella sitä et kun mä tiskaan täs näit astioita niin milt se vesi tuntuu ja mitä ne äänet on et hat- (.) hajottaa sen niinku niin pieniin palasiin et siin ei jää niinku tilaa sitte sille levottomuudelle (.) ja se on semmonen asia jonka voi (.) niinku koska vaan ottaa käyttöön missä vaan tilantees ku huomaa et säntäilee edes takas tietämättä mitä piti tehdä nii (.) hetken pystyy keskittyy siihen yhteen tekeillä olevaan asiaan (.) ihan niinku hevosen kanssa et (.) tehään tiettyi asioita tietyssä järjestyksessä ja on se (.) aika (.) joka on niinku määritelty etukäteen (.) nii sillä taval pystyy niinku (.) siinä semmosessa (.) rajottamattomassa aikajanassa nii jakamaan niit tehtäviä semmosiks hallittaviks °kokonaisuuksiks°.

Terapeutin esittelemän mindfulness-tekniikan tutkittava kertoo antaneen välineitä arjen levottomuuden tunteiden vähentämiseen. Tekniikan konkretiaa hän jäsentää myös sitä kautta, miten terapiatilanteessa on pitänyt toimia hevosen kanssa.

Terapeutin kerrottiin ohjailevan terapian toimintaa esimerkiksi siten, että hän opetti mitä hevosen kanssa voi tehdä ja mitkä asiat taas eivät ole sallittuja. Tutkittavat sanoivat monipuolisen tekemisen olleen tärkeitä, mutta myös terapeutin asettamat rajat kuvattiin hyödyllisinä. Tutkittavat kuvasivat, että terapeutin johdonmukaisuus ja määrätietoisuus opetti heille, että asiat pitää tehdä kunnolla keskittyen ja hevosen hyvinvointi huomioiden. Esimerkiksi yksi tutkittava sanoi, että hän olisi aina halunnut laukata, mutta terapeutti ohjasi hänet sen sijaan rauhalliselle metsälenkille. Hänen mukaansa terapeutti yritti kasvattaa hänen luonnettaan ja opettaa hänelle, että ”elämässä kaikki ei mee niinku mä haluan”. Toisaalta tutkittava kertoi luottaneensa siihen, että terapeutti piti asettamansa rajat. Hän sanoi, että olisi pettynyt, jos terapeutti olisikin yhtäkkiä antanut periksi ja antanut hänen tehdä mitä hän itse halusi. Tutkittavat kertoivat luottaneensa siihen, että terapeutti osasi valita sopivat työskentelymuodot juuri heille. Tutkittavien omat toivomukset otettiin heidän mukaansa huomioon, jos ne olivat terapeutin mielestä tarkoituksenmukaisia ja mahdollisia toteuttaa.

Tutkittavat kertoivat, että he pystyivät luottamaan terapeuttiin ja puhumaan hänelle vaikeistakin asioista, joita ei välttämättä ollut muissa heidän terapioissaan edes tullut esille. He kuvasivat terapeuttiin syntyneen ihmissuhteen muodostuneen heille merkitykselliseksi.

Ote 22, H15.

T: Paljon sellasii tilanteit et oli (..) et tulee varmasti olemaan (...) ja onkin (.) yks tärkeimpiä ihmissuhteita (.) mikä mul on ollu Miinan kanssa (..) ehkä se johtuu siitä (..) että hänen kans on kuitenkin käyty niinku Voiman kanssa ne kaikist vaikeimmat °asiat mun elämässä läpi° (.) ja ajat (.) ja tottakai se ihminen joka on silloin siinä läsnä (.) siit tulee äärettömän tärkeä (..) jos se tota (.) jos se toimii se suhde muuten.

Edellisen otteen tapaisesti tutkittavat siis kuvasivat, että he muodostivat terapeuttiin merkityksellisen suhteen. Suhteen merkitys jatkui tutkittavien mukaan myös terapian jälkeenkin. He kertoivat oppineensa terapeutin kanssa ihmissuhdetaitoja, joita he pystyivät hyödyntämään myös muissa ihmissuhteissa. Tutkittavat sanoivat myös arvostavansa terapeutin opettamia hevostaitoja ja jääneensä ikävöimään häntä terapian loputtua.

Suhteen toimivuuteen tutkittavat kertoivat vaikuttaneen myös sen, olivatko he terapeutin kanssa ”samalla aaltopituudella”. Terapeuttisen suhteen lisäksi terapeutista puhuttiin myös kuin ystävästä, jonka kanssa he tulivat hyvin toimeen ja vaihtoivat arkipäiväiset kuulumiset. Tutkittavat kuvasivat kokeneensa, että hevosen tavoin myös terapeutti hyväksyi heidät juuri sellaisena kuin he ovat. Osa tutkittavista kertoi yhteisen kiinnostuksen hevosiin muodostaneen heidän ja terapeutin välille myös ”hevosihmisten” suhteen, kuten seuraavassa otteessa kuvataan.

Ote 23, H8.

T: Hmm (.) ainaki alussa jotain kuulumisia juteltiin ja (.) ja sit jos oli jotain (.) lomaa tulossa mitä mä aion tehdä ja (.) tälleen ja (.) sit jotain välil me puhuttiin ihan ratsastuksesta ja (.) sit jotain ku sil oli oma hevonen niin mä (.) välil kyselin siitäki ja tälleen näi (.) et oli ihan mukava keskustella toisenkin hevosihmisen kanssa ja (.) tälleen nii.

Tyytymättömyyttä terapeuttiin tutkittavat toivat aineistossa erittäin harvoin esille. Muutama tutkittava kuitenkin kuvasi, että heidän mielestään heillä ei terapeutin kanssa henkilökemiat kohdanneet. Yksi tutkittava sanoi, että vuorovaikutus terapeutin kanssa oli ”suhteellisen väkinäistä koska oli sellanen tunne että normaalisti toi ei suostuis puhumaan mun kanssa”. Myöhemmin haastattelussa hän kuitenkin mainitsee, että terapeutti vaikutti mukavalta ihmiseltä, mutta hän itse herkästi tulkitsee ihmisiä ja sitä, miten hän tulee pärjäämään heidän kanssaan.

Tutkittavat kertoivat myös, että terapeutin tilanteeseen sopivaksi arvioitu toiminta vaikutti heidän keskinäiseen suhteeseensa. Seuraavassa otteessa tutkittava kuvaa, miksi hän ei kokenut ensimmäistä terapeuttiaan (Elli) mukavaksi.

Ote 23, H10.

H: No mites sit tämmönen (.) terapia ei ollut motivoivaa (.) olit samaa mieltä

T: Jotenkin se (.) Elli mikä siel oli nii se ol- se ei oikeen ollu semmonen (..) no se oli aika tiu- tiu- tiukka tai semmonen (..) no sit ku täs oli tää Salla ... se on jotenkin se on ihan erilainen (.) et se niinku neuvo aina mitä mun pitää tehdä ja (.) jos mä en heti osannu niin (.) sit se näytti et mitä mun pitää tehdä (.) nii sit mä tein sen (.) mut se Elli mikä siel oli nii se oli vähän (.) ei niinku neuvonu oikeen kunnol ... ja sit ku piti laittaa ne (.) varusteet nii Salla niinku autto siinä (.) sit ku Elli taas nii Elli laitto itte ne kaikki siihen ...

Otteessa tutkittava kuvaa tyytymättömyyden terapeuttiin johtuneen osaksi siitä, että terapeutti ei tarpeeksi opastanut häntä hevosen hoitotoimissa. Näin hän tuo esille, ettei terapeutti toiminut kuten terapian ammattilaisen ja hevosen tunteijan kuuluisi hänen mielestään toimia. Kertoessaan kahden terapeutin toiminnan eroja, hän sanoo, että hän tuli toisen terapeutin (Sallan) kanssa paljon paremmin toimeen. Tutkittavat myös kuvasivat, että hyvä suhde terapeuttiin vaikutti yleisesti terapian kokemiseen hyödyllisenä ja mukavana. Myöhemmin haastattelussa edellisen otteen tutkittava kertoi kokeneensa tärkeäksi myös sen, että Salla kysyi häneltä kuulumiset ja kuunteli häntä. Lisäksi hän mainitsi terapeutin esittämien neuvojen antaneen hänelle enemmän rohkeutta oppia uutta. Hän siis kertoi terapian tuntuneen toisen terapeutin kanssa mukavammalta ja hyödyllisemmältä.

Tutkittavat vertasivat puheessaan ratsastusterapiassa ja perinteisessä keskusteluterapiassa terapeutin kanssa muodostuvaa suhdetta, ja he myös toivat kuvauksissaan esiin ratsastusterapeutin toiminnan monipuolisuutta. Terapeutti kuvattiin tutkittavien puheessa terapiatyötä tekevänä ammattilaisena, hevosen asiantuntijana ja läheisenä ystävänä. Terapeutti esiintyi tutkittavien puheessa henkilönä, joka huolehti terapian toiminnan, keskustelun ja hevosen käsittelyn ohjaamisesta. Terapeutin antamien ohjeiden ja tehtävien avulla tutkittavat kertoivat oppineensa havaitsemaan asioita itsestään ja oppineensa käsittelemään hevosta. He kuvasivat sekä tallilla että kotona tehtyjen harjoitusten kautta opittujen taitojen yleistyneen osaksi myös muuta elämää.

Tutkittavat painottivat kertomuksissaan hieman eri tavalla terapeutin toimintaa, mutta useimmat tutkittavat toivat kuitenkin esille, että terapeutin monipuolisuus on tärkeä ja vaikuttava

osa ratsastusterapiaa. Parhaimmillaan terapeutin toimintaa kuvattiin kaikkien edellä kuvattujen näkökulmien kautta. Esimerkiksi aiemmin esitellyssä otteessa 20 tutkittavan kuvauksessa yhdistyivät toisiinsa kietoutuen terapeutin terapian tekeminen (”syvälliset keskustelut”), ystävyysuhde (”Miinasta tuli mulle todella tärkeä ihminen kaikin puolin”) ja hevosen kautta tulkkaaminen (”terapeutti näkee todellisen minän sen tavallaan sen hevosen kautta”). Tutkittavien näkökulmasta terapeutti oli merkityksellinen toimiessaan potilaan ja hevosen välimaastossa, yhteistyössä heidän kummankin kanssa.

Terapian vuorovaikutuksellinen kolmio

Aineiston perusteella ratsastusterapiassa merkittävänä näyttäytyi vuorovaikutuksellinen kolmio, jossa potilas, terapeutti ja hevonen toimivat kaikki yhteistyössä keskenään. Tutkittavat kuvasivat terapeutin ja hevosen yhdistelmän tuovan terapiaan lisäulottuvuuksia, joita ei useinkaan perinteisessä keskusteluterapiassa voi tavoittaa. Hevonen, ja eläimet yleensäkin, kuvattiin helpommin lähestyttävämmiksi kuin ihmiset. Muiden tavoin eräs tutkittava kuvasi, että ”samalla ku teki niitä hevosasioita nii sit se että sait sen terapeutin kanssa keskustella mikä on jääny hampaankoloon jostakin”. Seuraavan otteen tutkittava kuvaa hevosen kanssa touhuamisen jotenkin suodattaneen ilmapiiriä siten, että hän pystyi puhumaan terapeutille, vaikka ihmiskontaktit olivat hänelle muuten vaikeita.

Ote 24, H5.

T: Ja tavallaan se että siihen eläimeen on helppo lähestyä kun ihmiseen lähestyminen on niin vaikeeta kun on (.) oma mieli huono ja paha ja (.) masentunu ja vaikka mitä niin (.) toisen ihmisen kanssa oleminen on niin (.) jotenkin hankalaa niin sit ku siitten (.) tavallaan siinä pystyy sille terapeutillekin puhumaan (.) samalla kun touhuu sen hevosen kanssa (.) niin sitten se niinku tavallaan niinku suodattaa vähän sitä (.) ilmapiiriä tai jotain emmä osaa sitä ihan tarkkaan sanoo (.) mut helpottaa se.

Merkitsevää tutkittavien mielestä oli siis juuri hevosen ja terapeutin yhdistelmä. Yksinään kumpikaan ei pystyisi tutkittavien mukaan saamaan aikaan samanlaisia vaikutuksia kuin he yhteistyöllään saavat. Tutkittavat kertoivat hevosen mahdollistaneen tunteiden ja ajatusten esille tulemisen, ja nämä esille tulleet asiat voitiin sitten saman tien käsitellä terapeutin kanssa.

Seuraavassa otteessa tutkittava kertoo juuri tämän terapian ”koko paketin” olevan tärkeä ja merkityksellinen.

Ote 25, H15.

T: En mä ees tiedä mitä mun ois (.) joooh (...) en mä ois millään oppinu (..) ees tulkitsemaan sitä hevosta (.) en mä mä en ymmärrä et miten se ois voinu ees onnistua sillä lailla (.) plus se että (..) vaikka hevonen niinku sanattomasti tai (..) silleen vastaa tavallaan (.) siihen puhu- puhumiseen mut sitku (-) oli paljon asioita mitkä niiku (.) tuli ilmi siel mitkä piti purkaa ihmisen kanssa ja (..) on se (.) kyl se on niinku koko paketti (.) se hevonen ja se terapeutti.

POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitin, mitkä asiat ratsastusterapiassa käyneet psykiatriset potilaat arvioivat merkityksellisiksi omassa terapiassaan. Tavoitteena oli tarkastella terapiassa käyneiden aikuisten potilaiden kokemuksia terapian vaikuttavuudesta, hyödyllisyydestä ja sen merkityksestä heidän elämässään. Tutkimuksessa aihetta lähestyttiin potilaiden näkökulmasta tarkastelemalla heidän kokemuksiaan terapiasta sekä määrällisin että laadullisin menetelmin. Tämän tutkimuksen yksi mielenkiintoinen menetelmällinen huomio onkin, että eri aineistojen tulokset tukivat hyvin toisiaan. Tutkimustulokset kokonaisuudessaan toivat esille, että potilaat kokivat ratsastusterapian heille monella tapaa merkitykselliseksi terapiaksi, jossa esiintyi monia heihin vaikuttaneita tekijöitä.

Tutkimuksen pääkysymyksenä oli, mitkä tekijät näyttäytyvät potilaiden itsearvioiden perusteella merkitsevinä ratsastusterapiassa. Tulosten perusteella potilaiden näkökulmasta katsottuna ratsastusterapiassa merkitsevää on tavallisesta keskusteluterapiasta poikkeavat, ja sitä monipuolisemmat käytännöt, työskentelymuodot ja vuorovaikutustavat. Erityisesti tuloksissa tuli esiin potilaan, hevosen ja terapeutin välisen monipuolisen vuorovaikutuksen merkitys terapiassa. Myös hevosen erityislaatuisuus terapiaeläimenä ja sen mahdollistamat ainutlaatuiset kokemukset kuvattiin tärkeäksi.

Tutkimuksen päätulokset

Lomaketutkimuksen havainnot

Laadin tätä tutkimusta varten kyselylomakkeen, jonka avulla pyrin keräämään tietoa siitä, mitä asioita potilaat pitivät merkitsevinä terapiassaan. Tutkimus toimi siten myös kyselyn pilottitestauksena. Yleisesti ottaen kysely vaikutti toimivalta, ja sen avulla sain kerätyksi tietoa potilaiden terapiassa merkitseviksi kokemista asioista. Tulokset osoittivat, että kyselyssä olevat osiot edustivat neljää erilaista terapian ulottuvuutta alun perin oletetun kolmen sijasta. Nämä ulottuvuudet olivat terapian vaikuttavuus, vuorovaikutus hevosen kanssa, tekeminen hevosen kanssa ja terapian käytännöt.

Kyselyn avulla etsin ja sain vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen. Ensimmäinen kysymys koski terapian hyödyllisyyttä, toinen terapian ulottuvuuksien arviointeja ja kolmas terapian pituuden vaikutusta tehtyihin itsearvioihin. Tulosten mukaan tutkittavat kokivat hyötyneensä terapiasta. He olivat vastanneet olevansa keskimäärin melko samaa mieltä terapian vaikuttavuutta kuvaavien osioiden kanssa. Nämä osiot sisälsivät väitteitä, jotka kuvasivat terapian aikana tapahtuneita positiivisia muutoksia muun muassa tutkittavien minäkuvassa, mielialassa ja aktiivisuustasossa. Terapian vaikuttavuutta kuvaavien osioiden arvioissa esiintyi kuitenkin suurta vaihtelua. Vaihtelu voi johtua siitä, että terapiassa käyvien potilaiden tarpeet ja tavoitteet ovat aina yksilölliset. Esimerkiksi yhdelle potilaalle omatoimisuuden lisääminen voi olla erittäin merkittävä asia, mutta toinen potilas voi hyötyä enemmän rentoutumisen opettelemisesta kuin aktiivisuuden lisäämisestä. Eri potilailla kyselyn osiot tavoittivat ehkä eri tavalla juuri kyseiselle potilaalle keskeiset terapian elementit, ja tästä johtuen joillakin tutkittavilla vaikuttavuutta kuvaava keskiarvo saattoi nousta muita korkeammaksi. Tätä oletusta tukee myös se, että vaikka tutkittavien henkilötausta, sairaushistoria ja ongelmat olivat erilaisia, he toivat haastattelupuheessaan esille terapian sopineen juuri heidän elämässään ilmenevien ongelmien käsittelyyn. Tulos viittaa siis siihen, että ratsastusterapiassa käyneet psykiatriset potilaat kokivat ratsastusterapian hyödylliseksi ja yksilölliset tarpeet huomioivaksi terapiaksi.

Toiseksi halusin kyselyn avulla selvittää, onko terapian käytäntöjen, sen vaikuttavuuden ja hevoseen liittyvien tekijöiden arvioiden välillä eroja. Määrälliseen vertailuun tutkimusaineisto oli melko pieni, joten kovin pitkälle meneviä tilastollisia päätelmiä ei kyselyaineistosta ollut

mahdollista tehdä. Eri ulottuvuuksien välillä ero tuli tilastollisesti merkitseväksi vain, kun verrattiin käytäntöjen ulottuvuutta kolmeen muuhun ulottuvuuteen. Tutkittavat olivat käytäntöihin liittyvien asioiden kanssa eniten samanmielisiä, mikä tarkoittaa sitä, että terapian käytännöt ovat tutkittavien mielestä merkitsevä osa terapiaa. Tästä tuloksesta voisi tehdä sen päätelmän, että potilaat kokevat ratsastusterapian käytännöt toimivina ja vaikuttavina. Haastatteluosuudessa tutkittavat kertoivatkin, että ratsastusterapian tavallisesta poikkeavat käytännöt ja työskentelymenetelmien monipuolisuus olivat tärkeä ja vaikuttava osa terapiaa. Kolme muuta terapian ulottuvuutta eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan, mutta mahdollisesti isommalla aineistokoolla jotkin eroista saattaisivat tulla merkitseviksi.

Kolmanneksi halusin tarkastella, oliko terapian pituudella vaikutusta kyselyssä tehtyihin arvioihin. Pienen aineistokoon vuoksi tämän vaikutuksen tilastollista merkitsevyyttä ei kuitenkaan pystytty testaamaan. Tulokset antavat kuitenkin viitteitä siitä, että terapian pituus saattaa vaikuttaa terapiasta tehtyihin arvioihin. Terapian kesto näytti vaikuttavan siten, että hevosen kanssa tekeminen korostui niiden tutkittavien joukossa, jotka olivat käyneet terapiassa enintään 10 kuukautta. Tulos saattaisi johtua siitä, että suurelle osalle tutkittavista hevoset ovat uusia tuttavuuksia. Tämän takia terapian alussa käytännön asioiden opettelu on uutta ja kiinnostavaa, ja siihen myös panostetaan paljon aikaa. Tekeminen alkaa vähitellen rutinoitua terapian kestäessä pidempään, jolloin voidaan ottaa enemmän huomioon myös muut terapiassa vaikuttavat tekijät.

Potilaiden terapiakertojen lukumääräkin näyttäisi vaikuttavan terapiaa koskeviin arviointeihin. Tutkittavien käyntikertojen määrissä esiintyi suurta vaihtelua, mikä kuvastaa sitä käytäntöä, että terapian pituus päätetään aina yksilöllisesti. Ei siis ole olemassa mitään vakioitua määrää terapiakertoja, mikä jokaiselle potilaalle automaattisesti annettaisiin. Siksi saatu tulos, että terapiassa 11–20 kertaa käyneet tutkittavat antoivat kaikilla terapian ulottuvuuksilla muita suuremmat arvot, on erittäin mielenkiintoinen. Enintään 10 tai yli 20 kertaa terapiassa käyneiden arviot eivät toisaalta eronneet toisistaan. Tulokset viittaavat siihen, että terapia olisi tehokkainta kun se kestää 11–20 kertaa. Sitä lyhyempi terapia ei näytä antavan yhtä hyviä vaikutuksia, ja toisaalta sitä pidempi jakso ei ehkä enää tuo terapiaan lisähyötyä.

Näyttäisi siis siltä, että terapian kestolle saattaisi olla olemassa tietty pituus, jonka aikana terapian kaikki ulottuvuudet tulevat mahdollisimman hyvin hyödynnetyiksi. Lyhyen terapian aikana hevoseen ja tallielämään tutustuminen vie suuren osan ajasta, ja vaikka hevosesta ja sen kanssa toimimisesta ei ikinä voikaan oppia kaikkea, toiminta tulee kuitenkin tutummaksi ajan kuluessa. Terapian edetessä useamman käyntikerran verran tulee mahdolliseksi käyttää myös hevosen ja terapeutin erityisiä ominaisuuksia hyödyntäviä työskentelymuotoja, jotka selvemmin kohdistuvat

potilaaseen itseensä ja hänen kokemiinsa ongelmiin. Sitä kautta muut terapiassa vaikuttavat asiat tulevat merkityksellisimmiksi vasta terapian edetessä kuin sen alkuvaiheilla.

Voisi myös olettaa, että terapiasta saatavat hyödyt ovat suurimmillaan silloin, kun potilaat tekevät uusia havaintoja, opettelevat uusia taitoja ja testaavat niitä myös terapian ulkopuolisessa elämässä. Useita kymmeniä kertoja jatkuvassa terapiassa saattaa käydä niin, että uutta opittavaa ei enää tulekaan yhtä usein kuin alussa. Silloin terapia saattaa alkaa toistaa itseään, minkä takia siitä tehtävät arviot lieventyvät. Saattaa kuitenkin myös olla, että terapiassa pidempään käyvillä potilailla on ollut alun perinkin vaikeammat oireet, jotka eivät välttämättä vähene terapiassa yhtä nopeasti kuin vähemmän aikaa terapiassa käyneiden potilaiden mahdollisesti lievemmät oireet. Jotkin potilaat voisivat siis hyötyä pidemmästä terapiasta enemmän kuin toiset. Terapian pituuden vaikutuksesta terapian hyödyllisyyteen tarvitaan kuitenkin vielä paljon lisätutkimusta, jotta olisi mahdollista osoittaa asioiden välillä olevat mahdolliset yhteydet.

Ratsastusterapian pituuden ja vaikuttavuuden tuloksia tarkastellassa voisi esittää kysymyksen, pääseekö potilas ratsastusterapiaan niin sanotusti hitaammin sisälle kuin esimerkiksi perinteiseen keskusteluterapiaan. Esimerkiksi Tang ja DeRubeis (1999) ovat tutkineet masentuneiden potilaiden kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa kokemaa äkillistä hyötymistä ja sitä edeltänyttä kriittistä terapiakertaa. Heidän mukaansa äkillinen hyötyminen tapahtui, kun potilaan Beck Depression Inventory (BDI) -pistemäärä väheni terapiakertojen välissä vähintään seitsemällä pisteellä. Kriittisessä terapiakerrassa taas todettiin esiintyneen merkittävästi enemmän muutoksia kuin muilla terapiakerroilla. Tutkimus osoitti, että vaikka BDI:n mukaan merkittävää laskua masennusoireissa esiintyi läpi terapiakertojen, puolet potilaista koki äkillisen hyötymisen keskimäärin 4–10 terapiakäynnin aikana. Äkillisen hyötymisen todettiin ennustavan parempaa terapiatulosta sekä terapian loputtua että yli vuoden seurannassa (Tang & DeRubeis, 1999). Koska tässä tutkimuksessa suurimman hyödyn terapiasta arvioivat saaneensa 10–20 kertaa terapiassa käyneet, voisi siis olla mielenkiintoista tutkia Tangin ja DeRubeisin (1999) tapaan, esiintyykö ratsastusterapiassa vastaavia kriittisiä terapiakertoja, jotka edeltäisivät äkillistä hyötymistä. Ja jos niitä esiintyy, niin mitä muutoksia näillä kriittisillä kerroilla tapahtuu, ja onko niitä nähtävissä jo ennen 10 terapiakertaa vai vasta sen jälkeen.

Kyselyn avulla saatuja tutkimustuloksia tukevat haastatteluaineiston samansuuntaiset tulokset. Molemmat aineistot tukivat erityisesti tulosta hevoselle annettavien merkitysten kaksijakoisuudesta. Sekä kyselyssä että haastattelussa tutkittavat erottelivat hevoseen liittyvistä asioista toisaalta hevosen vuorovaikutuksellisen olemuksen ja toisaalta hevosen kanssa tehtävät toiminnat. Tämä mielenkiintoinen tulos olikin ainut tulos, joka oli aiemman kirjallisuuden perusteella muodostettujen oletusten vastainen.

Haastattelututkimuksen tulokset

Erilaiset tavat kuvata potilaan suhdetta hevoseen ja terapeuttiin olivat erittäin mielenkiintoinen löydös, jollaista ei aikaisemmissa ratsastusterapiatutkimuksissa ole tullut ainakaan yhtä laajasti esille. Kuvaustapojen analysointi avasi potilaiden kertomia terapiakokemuksia erityisellä tavalla. Tutkittavien kertomuksista oli löydettävissä kolme erilaista tapaa kuvata suhdetta sekä hevoseen että terapeuttiin. Tutkittavat käyttivät hevosesta puhuttaessa vuorovaikutuksen, tekemisen tai erityislaatuisten eläimen kuvaustapaa. Vuorovaikutuksen ja tekemisen näkökulmien erilaisuus sai vahvistusta myös kyselylomakkeen tuloksista. Terapeutti taas kuvattiin terapian ammattilaiseksi, hevosen kielen tulkiksi ja ystäväksi. Tutkittavien esittämät kuvaukset olivat keskenään melko samanlaisia, mutta joillakin tutkittavilla korostui yksi puhetapa muita enemmän. Vaikka siis terapiakäytännöt ovat kaikille samantapaisia, heidän kokemuksensa ovat yksilöllisiä. Terapian yksilöllisiksi muotoutuvat merkitykset näkyivät myös kyselylomakkeen tuloksissa joidenkin osioiden vastausten suurena hajontana.

Yksi esille tullut merkittävä tulos oli se, että tutkittavat kuvasivat ratsastusterapian erityisellä tavalla vaikuttavammaksi muihin terapioihin nähden. Ratsastusterapiaa verrattiin erityisesti ”normaaliin” keskusteluterapiaan, jonka tutkittavat kuvasivat osittain yksitoikkoisemmaksi, pinnallisemmaksi ja tehottomammaksi. Myös kyselylomakkeen vastauksissa terapiakäytäntöjen merkitys ja tärkeys tuli esille. Purolan (2011, s. 180) kuvausta lainaten, ratsastusterapian vaikuttavuutta korostettaessa erittäin tärkeä tekijä oli ”kohtaamisen kolmio” eli siis hevosen, terapeutin ja potilaan keskinäinen vuorovaikutus. Tutkittavat kuvasivat, että hevonen tai terapeutti ei olisi ollut niin tehokas yksinään kuin yhdessä toimiessaan. Esimerkiksi Jyrki Nikanne on verrannut ratsastusterapiatilannetta osuvasti komponenttiliiman toimintaan: ”kummankaan panos ei yksinään ole riittävä tekemään tilanteesta ratsastusterapiaa vaan vasta molempien osien yhteisvaikutus” (2011, s. 197).

Tästä yhdistelmästä tekee niin vaikuttavan esimerkiksi se, että ilman terapeuttia potilaat eivät oppisi, ainakaan yhtä hyvin, tulkitsemaan hevosen käyttäytymistä ja sen peilaamia tunteita. Tutkimus osoitti, että potilaan ja hevosen kommunikointi ei useinkaan heti ole sujuvaa, joten terapeutin tulkin asema korostuu etenkin terapian alussa. Terapeutin tulkin asema hevosen ja potilaan välillä on myös aiemmassa kirjallisuudessa vahvasti esille nostettu asia (ks. esim. Groth 2009; Karol, 2007; Purola, 2011). Ilman toimintaa ohjavaa ja hevosen käyttäytymistä sanallistavaa

terapeuttia potilaan läheisyys hevoseen saattaisi jäädä vain hevosten katseluun laitumen reunalta tai lähestymistä hevoseen ei välttämättä ollenkaan tapahtuisi.

Tutkittavat kertoivat hevosen käyttäytymisellään antavan terapeutille erityistä tietoa potilaan sisäisistä tunnetiloista, joita terapeutin olisi usein muuten vaikea tavoittaa. Se, että hevonen peilaa potilaan tunteita, ajatuksia ja muuta käyttäytymistä, tuli selvästi esille tutkittavien kuvauksista. Terapeutti voi osoittaa hevosen reagoivan potilaan juuri kyseisessä hetkessä kokemiin todellisiin tunteisiin, koska hevonen reagoi välittömästi potilaan toimintaan ja olemukseen. Tämän on aiemmassa kirjallisuudessa kerrottu mahdollistavan potilaan toiminnasta annettavan palautteen oikea-aikaisuuden ja syy-seuraussuhteiden osoittamisen (Klüwer, 2009). Esille tuli myös, että usein jo pelkästään hevosen läsnäolo ja sen kanssa tekeminen kannustavat potilaita puhumaan heitä askarruttavista asioista tai kokemuksista. Hevonen toimii siten tilannetta pehmentävänä välittäjänä potilaan ja terapeutin välillä helpottaen potilaan asioiden esille ottamista ja käsittelyä.

Tutkimus osoitti myös sen, että talliympäristö mahdollistaa tehokkaasti erilaisten asioiden tekemisen ja kokemisen, miksi talli onkin erittäin hedelmällinen terapiaympäristö. Tutkittavien puheessa tuli esille, että tallilla voi ensinnäkin muodostaa hevosen kanssa syvän ystävyysuhteen ja harjoitella erilaisia kommunikointikeinoja sekä hevosen että terapeutin kanssa. Toiseksi tallilla on mahdollista olla aktiivinen toimija, mikä oli erityisesti masentuneille tai muuten passivoituneille potilaille erittäin tärkeä terapeutin tekijä. Tallilla potilas voi siis toimia aktiivisesti oman itsensä takia miellyttävien askareiden parissa. Hevosen harjaaminen, taluttaminen, ratsastaminen ja tallitöiden tekeminen on potilaista sekä mukavaa että hyödyllistä toimintaa. Potilaat saavat itse tekemällä monenlaisia kokemuksia, joista tärkeimmiksi aineistosta nousivat pystyvyyden, onnistumisen, aikaan saaminen ja itseluottamuksen kokemukset. Kaikki nämä kokemukset vahvistivat potilaiden käsitystä itsestään positiivisemmaksi, mikä taas osaltaan paransi heidän yleistä hyvinvointiaan.

Vaikkei ratsastaminen ole psykiatristen potilaiden terapiassa pääasia, sillä on silti myös erittäin suuri merkitys terapian hyödyllisyyteen. Ratsastaessa potilaat saivat kokea, miltä tuntuu onnistua hallitsemaan isoa ja arvaamatontakin eläintä. He saivat onnistumisen kokemuksia, joiden kautta heidän itseluottamuksensa, minäkuvansa ja aktiivisuutensa kasvoivat. Myös luonnossa ratsain liikkuminen koettiin erittäin terapeutiksi. Ratsastamisen avulla ratsastajan kehoon välittyvillä liikkeillä oli suuri merkitys etenkin kroonisille kipupotilaille. Heidän kipunsa helpottuivat ratsastamisen jälkeen usein loppupäivän tai useammankin päivän ajaksi. Kivun helpottuminen taas paransi potilaiden mielialaa huomattavasti.

Tutkittavat kertoivat terapian olleen heille monella tapaa tärkeä ja merkityksellinen kokemus. Heillä oli kerrottavanaan pääosin vain hyviä kokemuksia terapiasta. Parannus- tai muutosehdotuksia

kysyttäessä tutkittavat kertoivat lähinnä terapian saatavuuteen, pituuteen ja tunnettavuuteen liittyviä asioita. He toivoivat, että yhä useammat saisivat mahdollisuuden osallistua ratsastusterapiaan. Moni tutkittava olikin suositellut terapiaa jollekin tutulleen, ja he myös sanoivat kertovansa mielellään muille ihmisille omista hyvistä terapiakokemuksistaan. Yksi tutkittava toivoi ratsastusterapian olevan joskus fysioterapiaan verrattavissa oleva hoitomuoto: sitä tarjottaisiin kaikille terapiaa tarvitseville potilaille yhdeksi mahdolliseksi hoitovaihtoehdoksi. Tutkittavat korostivat myös terapian oikean ajoittamisen tärkeyttä, ja pitkät hoitojonot saivat osakseen kritiikkiä. Itse terapiaa, sen käytäntöjä tai menetelmiä koskevia muutosehdotuksia ei tullut esille. Saattaa tietenkin olla, että ne potilaat, joilla olisi ollut enemmän huonoja kokemuksia raportoitavana, eivät alun perinkään olleet halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Ei ole myöskään tietoa siitä, kuinka moni potilas kieltäytyy hänelle ehdotetusta ratsastusterapiasta, ja kuinka moni taas keskeyttää terapian omasta tahdostaan ennenaikaisesti. Saattaa siis olla, että ratsastusterapiaan on valikoitunut sellaisia potilaita, jotka alustavastikin suhtautuvat terapiaan positiivisesti. Kuitenkin ratsastusterapia näyttäisi tämän tutkimuksen perusteella olevan siihen osallistuneille potilaille lähes poikkeuksetta hyödyllinen ja tärkeä ajanjakso, jota he muistelevat lämmöllä.

Terapian loppumisesta oli osalla tutkituista kulunut vain pari viikkoa ja toisilla taas oli viimeinen terapiakäynti ollut jopa melkein kaksi vuotta sitten. Terapian loppumisesta kulunut aika ei tuntunut vaikuttavan siihen, kuinka merkittäväksi potilaat kertoivat kokeneensa terapiasta saadun hyödyn. Potilaat kertoivat oppineensa terapiassa asioita ja taitoja, joita he yhä käyttävät hyödykseen. Toisin sanoen tutkittavat kuvasivat terapian vaikutukset pitkäkestoisina. Ratsastusterapian hyötyjen pitkäkestoisuudesta ei ole tehty paljoa tutkimusta, joten tämän tutkimuksen antamat viitteet vaikutusten kokemisesta pitkäkestoisina kannustaa jatkossa tekemään myös ratsastusterapiapotilaita koskevia pitkittäistutkimuksia.

Tulosten vertailu aiempiin tutkimuksiin

Tässä tutkimuksessa esille tulleet potilaiden terapiassa tärkeäksi kokemat asiat ovat samansuuntaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa on tullut esille (Bizub ym., 2003; Burgon, 2003; Meinersmann ym., 2008; Suomen kuntoutusliitto, 2000). Tämän tutkimuksen tulokset siis vahvistavat olemassa olevaa aiempaa tietoa ratsastusterapian merkittävistä tekijöistä. Tämän tutkimuksen tärkeä anti on se, että tulokset ovat tulleet esille terapiassa käyneiden potilaiden näkökulmasta katsottuna. Potilaiden

kertomat kokemukset vahvistavat alan ammattilaisten esittämiä ajatuksia siitä, mitkä tekijät mahdollisesti ovat ratsastusterapiassa merkityksellisiä ja vaikuttavia.

Aiemmin Paloniemessä tehdyssä Suomen kuntoutusliiton projektissa (2000) oli löydettävissä samoja teemoja kuin tässä tutkimuksessa tuli esille. Projektissa potilailta oli lopuksi kysytty avoimena kysymyksenä: ”Mikä sinulle on ollut tärkeätä ratsastusterapiajakson aikana?”. Potilaiden vastauksista löytyi usein toistuvia teemoja. Teemoja olivat uudet elämykset ja kokemukset, pelon ja epävarmuuden voittaminen, itseluottamuksen lisääntyminen, kokemus terapian yksilöllisyydestä ja itsensä tärkeäksi kokeminen, hevoseen tutustuminen ja kokemus, että se hyväksyy sellaisenaan, ihmissuhteiden helpottuminen myös terapian ulkopuolella sekä ajatus hevosharrastuksen jatkamisesta (Nikanne, 2011). Kaikki nämä teemat tulivat esille myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Tutkimusten toisiaan tukevat tulokset vahvistavat näkemystä siitä, että todennäköisesti nämä esille tulleet teemat ovat, ainakin Paloniemessä käyville ratsastusterapiapotilaille, terapian merkityksellisiksi ja vaikuttaviksi koettuja tekijöitä. Mielenkiintoista olisikin tehdä vastaavanlaista tutkimusta käyttäen aineistona muualla kuin Paloniemessä ratsastusterapiassa käyviä psykiatrisia potilaita ja tarkastella, olisiko heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan löydettävissä samoja teemoja.

Suomen kuntoutusliiton (2000) tutkimus tarjoaa tukea myös nyt esille tulleen näkemykselle siitä, että kymmenen kerran ratsastusterapia ei välttämättä ole riittävä saamaan aikaan mahdollisimman hyviä tuloksia. Kuntoutusliiton projektissa todetaan, että tulosten valossa kymmenen kertaa oli riittävä määrä, jotta potilaat ehtivät käymään läpi jonkinlaisen aktivoivan terapeutin prosessin. Kuitenkin kaksi kuukautta terapian loppumisen jälkeen suoritetussa seurantakyselyssä tuli esille, että potilaiden oireet olivat taas lisääntyneet. Raportissa kerrotaankin, että osalla tutkimukseen osallistuneista potilaista terapiaa jatkettiin heti tutkimuksen päätyttyä, koska terapian lopettamisen arvioitiin olevan epäsuotuisaa potilaassa käynnistyneiden psyykkisten prosessien keskeneräisyyden takia. Näiden tutkimusten tulosten perusteella olisikin mielenkiintoista tarkemmin tarkastella lisää erityisesti 10 ja 20 kerran pituisten terapiajaksojen vaikuttavuutta.

Myös hevosen ja terapeutin erilaisia asemia kuvaavat tulokset tukevat aiempaa kirjallisuutta, jossa on usein viitattu, jollei kaikkiin niin ainakin muutama näistä näkökulmista (ks. esim. Ahola-Aalto, 2011; Bizub ym., 2003; Burgon, 2003; Meinersmann ym., 2008; Nikanne, 2011; Purola, 2011; Suomen kuntoutusliitto, 2000; Yrjölä, 2009, 2011). Esimerkiksi Jane Karol (2007) on kuvannut hevosavusteisen psykoterapian teoriaa esittelevässä artikkelissaan, että hevonen on ikään kuin aputerapeutti, johon potilaalle muodostuu merkityksellinen suhde terapian edetessä. Hänen mukaansa juuri hevoseen syntyvän kiintymyksen intensiivisyys mahdollistaa menetelmän vaikuttavuuden. Lisäksi hän kertoo, että terapeutin tulee toimia sekä terapeutina, tulkkina että

ratsastuksenohjaajana ja pyrkiä sopivassa suhteessa tasapainoilemaan näiden roolien välillä. Marja-Leena Yrjölä (2009) on puolestaan kuvaillut, kuinka potilas kokee suhteen ratsastusterapeutin kanssa muistuttavan tavallista ihmissuhdetta, koska hevosen kanssa toimiessa terapeutti tuo esille myös henkilökohtaisia, ei vain ammatillisia ominaisuuksiaan. Siten tässä tutkimuksessa esille tullut kuvaus potilaan ja terapeutin ”normaalista” ihmissuhteesta tukee myös aiempaa kirjallisuutta.

Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusideoita

Tämän tutkimuksen suurimmaksi vahvuudeksi voi katsoa sen, että esitellyt tulokset on saatu erityyppisiä ja tosiaan täydentäviä aineistoja hyödyntämällä. Vaikka määrälliselle ja laadulliselle aineistolle esitettiin erilliset tutkimuskysymykset, niiden tulokset tukivat vahvasti toisiaan. Lisäksi tutkimusta ohjaavaan pääkysymykseen saatiin vastauksia molemmista aineistoista. Tulosten samankaltaisuus puhuu tehtyjen analyysien luotettavuuden puolesta. Kummallakin tutkimuksessa käytetyllä aineiston analyysimenetelmällä on omat vahvuutensa ja heikkoutensa, joita seuraavaksi arvioin. Esitän myös muita huomioitavia ja tulosten luotettavuuteen mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tuon esille tämän tutkimuksen tulosten herättämiä mahdollisia jatkotutkimuskohteita.

Tutkimuksessa pyysin tutkittavia itse kertomaan heidän oman näkemyksensä siitä, miten he olivat kokeneet ratsastusterapian auttaneen heitä. Toisin sanoen oletin, että tutkittavat ovat tietoisia kokemistaan hyödyistä, pystyvät arvioimaan niitä ja osaavat raportoida ne sekä verbaalisesti että kyselyn vastausten avulla. Itsearviointiin perustuvissa menetelmissä on otettava huomioon, että edellä mainittu oletus ei välttämättä aina täyty ihanteellisesti. Osa tutkittavista toikin esille, että heidän oli vaikea eritellä yksityiskohtaisesti ratsastusterapiasta saatuja hyötyjä tai hevosen vaikutusta terapiassa. He esimerkiksi kuvailivat, että kokivat terapian hyödyllisenä, mutta eivät osanneet arvioida, oliko hyöty tullut esimerkiksi kasvaneen itseluottamuksen tai aktiivisuuden lisääntymisen myötä. Myös haastatteluosuudessa tutkittavat pohtivat joidenkin osioiden pulmallisuutta tai sopivuutta heidän itsensä kohdalla. Potilaiden tekemiä itsearviointeja voisi jatkossa olla hyödyllistä verrata esimerkiksi hoitohenkilökunnan tekemiin arvioihin ja saada sitä kautta myös toisenlaisen näkökulman terapian vaikutuksista potilaisiin.

Osa tutkittavista myös koki, että kyselyn täyttämisen aikana he havaitsivat osioissa olevan sellaisia heidän kokemuksiinsa sopivia asioita, joita he eivät olleet aiemmin tulleet ajatelleeksi.

Jotkut tutkittavat taas totesivat tutkimustapaamisen olleen heidän terapiakokemuksiaan kokoava ja sen merkityksestä muistuttava tapahtuma. Tämä huomio puhuisi sen puolesta, että ehkä olisi hyödyllistä järjestää terapiassa käyneille potilaille seurantakäynti jonkin ajan kuluttua terapian loppumisesta. Seuranta saattaisi auttaa potilaita tarkastelemaan heidän päivittäiseen elämäänsä siirtyneitä terapian vaikutuksia. Samalla myös terapeutti saisi tärkeätä tietoa terapian vaikutuksista sekä niiden pitkäkestoisuudesta ja yleistymisestä potilaan elämän eri osa-alueille.

Tutkimustilanteessa tutkittavat täyttivät ensin kyselylomakkeen, minkä jälkeen he vastasivat haastattelukysymyksiin. Olisi tietenkin ollut mahdollista tehdä asiat myös päinvastaisessa järjestyksessä. Kuitenkin koin tutkijan näkökulmasta kyselyn täyttämisen ennen haastattelua hyväksi tavaksi herätellä tutkittavien terapiamuistoja. Kyselyn osioiden läpikäymisen avulla oli mahdollista yksityiskohtaisesti eritellä terapiassa ilmenneitä elementtejä ja jatkaa siitä haastatellen terapiaan liittyvien laajempien kokonaisuuksien hahmottamiseen. Saattaa kuitenkin olla, että kyselyn täyttäminen viritti tutkittavat orientoitumaan juuri kyselyn väittämien kaltaisten kokemusten kuvailuun. Heille saattoi muodostua kyselyä täyttäessä oletus siitä, mistä asioista tutkimustapaamisen aikana pitäisi puhua. On myös mahdollista, että tutkittavat jättivät jotain heidän mielestään oleellista kuvaamatta, koska sitä ei ollut otettu kyselyssä huomioon. Toisaalta käsiteltävään aiheeseen virittäminen kyselyn avulla oli myös potilaiden mielestä hyödyllistä, koska se palautti heidän mieleensä muistoja terapiasta.

Tutkittavien haastattelupuheessa tuotiin enemmän esille hevoseen kuin terapeuttiin liittyviä asioita. Tämä voi kuvastaa sitä, että hevosen ja siihen liittyvien tekijöiden koettiin olevan erittäin olennainen osa ratsastusterapiaa. Juuri hevosen läsnäolo näyttäytyi tekijänä, joka erottaa ratsastusterapian perinteisistä keskusteluterapioista ja tekee terapiasta muun muassa monipuolisten vuorovaikutus- ja työskentelytapojen kautta vaikuttavampaa. On siis luonnollista, että terapian merkittävä ja tavallisesta poikkeava tekijä saa eniten huomiota potilaiden puheessa. Toisaalta myös tutkimusmenetelmät saattoivat vaikuttaa siihen, että hevosia käsitteleviä asioita tuli aineistossa niin paljon esille. Esimerkiksi kyselyssä hevoseen liittyvät asiat painottuivat enemmän kuin terapeuttiin liittyvät asiat. Tämän takia myös kyselyn osioiden käsittelyssä tuli esille paljon hevoseen liittyviä kuvauksia. Sen sijaan haastattelukysymykset olivat yleisesti ratsastusterapiaan kohdennettuja, eivätkä niinkään korostaneet terapiaan liittyvää hevosen asemaa.

Tutkimusaineiston sukupuolijakauma oli vino, sillä tutkituista vain kaksi oli miehiä. Ratsastus nähdään yhteiskunnassamme usein naisvoittoisena lajina, ja tällä yleisellä näkemyksellä on saattanut olla vaikutusta myös siihen, että ratsastusterapiaan on valikoitunut enemmän nais- kuin miespotilaita. Sinänsä aineiston jakauma siis vastaa tutkimuksen oletetun populaation eli ratsastusterapiassa käyneiden potilaiden sukupuolijakaumaa. Tässä aineistossa miesten kuvaamat

terapiakokemukset eivät vaikuttaneet poikkeavan millään erityisellä tavalla naisten esittämistä kuvauksista. Tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida sanoa, etteivätkö sukupuolierot terapiakokemuksissa olisi mahdollisia. Mahdollisten sukupuolierojen selvittäminen ratsastusterapiassa merkitsevyyden kannalta olisikin yksi erittäin mielenkiintoinen jatkotutkimuksen kohde.

Kyselylomaketutkimuksen näkökulmasta tämän tutkimuksen aineisto oli erittäin pieni, mikä rajoitti luotettavien määrällisten vertailujen tekemistä kyselyaineistosta. Kyselyn tulosten arvioinnissa tulee myös huomioida, että tätä tutkimusta varten laadittu kysely oli vasta ensimmäistä kertaa käytössä. Kuitenkin kysely antoi tutkittavien kesken samansuuntaisia tuloksia, ja sen avulla tuli esille mielenkiintoisia potilaiden mielestä ratsastusterapiassa esiintyviä ilmiöitä. Esitetyt kyselyaineiston tulokset on hyvä huomioida mahdollisina ratsastusterapiaan liittyvinä ilmiöinä ja pyrkiä toistamaan nämä tulokset isommilla osallistujamäärillä toteutetuilla tutkimuksilla.

Kyselyn tulosten luotettavuutta lisäävä tärkeä havainto on, että tutkittavat toivat kyselyä käsittelevässä haastatteluosuudessa esille samansuuntaisia arvioita kuin he olivat kyselyssä antaneet. Heidän puheessaan ei siis esiintynyt selkeästi kyselyn vastausten kanssa ristiriidassa olevia puheenvuoroja. Tämä lisää todennäköisyyttä siihen, että tutkittavat ovat vastanneet kyselyyn heidän aitojen ajatustensa ja kokemustensa mukaisesti. Siten sekä kyselyn että haastattelun tulokset kuvastaisivat faktanäkökulman oletuksen mukaisesti potilaiden kokemia todellisia ratsastusterapiassa olemassa olevia ilmiöitä. Saattaisi siis olla mahdollista tehdä vastaavanlaista tutkimusta käyttämällä vain jompaakumpaa tiedonkeruumenetelmää. Tällöin tulisi tutkimusongelmien asettamisessa ottaa huomioon kyseisen menetelmän mahdollisuudet ja rajoitukset.

Pilottitestauksen perusteella kysely vaikutti kehityskelpoiselta mittarilta, jonka avulla voitaisiin tarkastella ratsastusterapiassa vaikuttavia ulottuvuuksia ja terapian hyödyllisyyttä. Kyselyssä ilmeni kuitenkin muutama asia, joiden muuttaminen voisi tehdä kyselystä jatkossa vieläkin toimivamman. Ensimmäiseksi osioiden kielellistä muotoilua voisi muokata siten, että ne sisältäisivät vain yhteen asiaan viittaavan väittämän. Samanaikaisesti kahteen tai useampaan asiaan viittaavat väittämät ovat ongelmallisia, koska niiden vastauksista ei voi varmuudella tietää, onko potilas samaa mieltä kaikkien vai vain yhden väitteessä olevan asian kanssa. Kyselyssä oli pari tällaista osiota, joista esimerkkinä mainittakoon ”hevosen liike ja lämpö olivat miellyttäviä”.

Toiseksi monen terapiassa mahdollisesti vaikuttavan asian ja terapiasta hyötymisen selvittäminen yhdessä kyselyssä aiheutti sen, että tutkittavat vastasivat joihinkin osioihin sen mukaan, mitä he olivat ajatelleet terapian alussa ja toisiin, miten he olivat kokeneet asiat terapian lopussa. Esimerkiksi hevoseen kohdistuvan varautuneisuuden tutkittavat raportoivat kyselyssä

olleen melko korkea, mutta haastattelussa tutkittavat toivat esille, että varautuneisuutta koettiin lähinnä vain terapian alussa. Toisaalta esimerkiksi terapian vaikuttavuutta kuvastaviin osioihin he eivät luonnollisestikaan voineet vastata muistelemalla terapian alkuaikoja. Kyselyssä ja haastattelussa annetun tiedon vertailu antoi vaikutelman siitä, että tutkittavat vastasivat pääsääntöisesti kyselyn osioihin sen tilanteen mukaan, milloin osiossa kysytty tunne tai kokemus oli ollut vahvimmillaan (esim. varautuneisuus terapian alussa ja koetut hyödyt lopussa).

Osalla osioista ei tarkasteltujen korrelaatioiden perusteella ollut selvää yhteyttä kyselyn muihin muuttujiin. Ainakin osa pois jätetyistä osioista vaikuttaisi olevan sellaisia, joihin tutkittavat pystyivät vastaamaan selvästi joko terapian alku- tai lopputilanteen perusteella. Myös ratsastamisen oppimista käsittelevät osiot jäivät pois analyyseistä, mikä voisi kuvastaa haastatteluissa esille tullutta potilaiden käsitystä, ettei ratsastamisen oppiminen sinänsä ole tärkeä osa ratsastusterapiaa. Myös se on huomionarvoista, että kyselyn osiot oli muotoiltu osittain sillä oletuksella, että hevoset eivät ole vastaajalle ennestään tuttuja. Kuitenkin osalla tutkittavista oli aikaisempaa hevostaustaa, mikä vaikeutti heidän vastaamistaan joihinkin osioihin.

Kyselyn jatkokäytön kannalta olisi siis hyödyllistä muokata yksittäisiä osioita yksiselitteisemmiksi, kenties poistaa joitakin osioita ja mieltä, olisiko mahdollista yhdenmukaistaa terapian ajankohta, jonka perusteella vastaajat kokemuksiaan arvioivat. Yksi mahdollinen tapa muokata kyselyä olisi kysyä potilaiden ajatuksia ja kokemuksia erikseen sekä terapian alussa että sen loputtua. Tällaista kyselyä voisi käyttää myös esimerkiksi käytännön terapiatyössä terapian vaikuttavuuden arvioimisen välineenä. Kyselyn tehokkuutta terapian vaikuttavuuden arvioinnissa lisäksi vielä se, että kysely täytettäisiin myös terapian keskivaiheilla, jolloin terapian hyötyä voitaisiin tarkastella kolmen peräkkäisen mittauskerran avulla. Lisäksi käytännön työssä välivaiheen arvion avulla voitaisiin havaita, mitkä asiat potilas on kokenut hyödyllisiksi, mitkä asiat ovat parantuneet ja mitkä taas vaativat vielä työstämistä. Väliarvion perusteella voitaisiin siis tarkistaa potilaan hoitosuunnitelman toteutumista ja tarvittaessa tehdä siihen muutoksia.

Haastatteluaineistoa analysoidessani olen pyrkinyt ottamaan huomioon laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisääviä asioita, joita muun muassa Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010) ovat esitelleet. Olen esitellyt tutkimusprosessin etenemisen ja tutkimuksessa käytetyt analyysimenetelmät mahdollisimman tarkasti. Lisäksi olen haastatteluotteita käyttämällä tuonut esille, miten olen tulkinnut haastatteluja ja niistä analysoimiani kuvaustapoja. Jotta lukija voi seurata ja arvioida analyysia, olen tuloksia kertoessani kuvaillut, miten ja mistä kohtaa aineistoa olen tulkintani tehnyt.

Tutkittavien määrä oli haastattelututkimuksen näkökulmasta suhteellisen suuri, mikä mahdollisti sen, että tutkitusta aiheesta saatiin melko kattava kuva. Tutkimuksessa käytetty

aineistolähtöinen analyysi merkitsi sitä, että tarkemman tarkastelun kohteeksi valikoitui läpi aineiston vahvasti esiintyvä ilmiö. Erittelin ilmiöön liittyviä erilaisia kuvaustapoja käymällä aineiston systemaattisesti läpi ja luokittelemalla löytämäni kuvaustavat omiksi kategorioikseen. Analyysin edetessä aineisto alkoi tuntua tutulta, ja tietyssä vaiheessa uudet havainnot eivät enää tuoneet esille uusia kuvaustapoja tarkastellusta ilmiöstä. Analyysin luotettavuutta lisää siis myös se, että saturaatiopiste saavutettiin perustellusti analyysin aikana (Alasuutari, 1999; Luomanen, 2010).

Kuten olen jo aiemmin todennut, analyysi olisi voinut näyttää erilaiselta, jos puheenvuoron sijasta olisin käyttänyt jotain toista havaintoyksikköä. Erotin aineistosta yhteensä yli tuhat havaintoa, joista analysoin puheenvuorojen sisältämiä kuvaustapoja. Havaintojen suuren lukumäärän vuoksi voitaisiin kuvaustapojen olettaa edustavan todellisia terapiassa ilmeneviä tekijöitä ja olevan lisäksi yleistettävissä siinä suhteessa, että toisessa vastaavanlaisessa tutkimusaineistossa tulokset olisivat samankaltaisia (Alasuutari, 1999). Siten voisi olettaa, että havaintoyksiköstä riippumatta saataisiin vastaavanlaisia tuloksia, kuin tässä tutkimuksessa on saatu.

Tutkimuksen aineisto koostui melko rajoitetusta joukosta eli vain yhdellä ratsastusterapiatallilla käyneistä psykiatrisista potilaista. Tulosten voikin olettaa olevan yleistettävissä vastaaviin Paloniemessä ratsastusterapiassa käyviin potilaisiin. Kyseiset potilaat ovat erilaisessa asemassa muihin ratsastusterapiassa käyviin potilaisiin nähden, sillä heidän terapiansa on ollut osa kunnallista mielenterveyshoitoa. Ei ole tiedossa, eroavatko esimerkiksi omakustanteisesti terapiassa käyvät psykiatriset potilaat jollain erityisellä tavalla Paloniemessä käyvistä potilaista. Aineistossa oli kuitenkin erilaisiin diagnoosiryhmiin kuuluvia potilaita, joten tulosten perusteella ratsastusterapia voi olla hyödyllinen monien erilaisten psykiatristen ongelmien, kuten esimerkiksi mielialahäiriöiden, pakko-oireiden, psykoosin, somatisaatiohäiriöiden ja syömishäiriöiden hoidossa. Tutkimus tukee ratsastusterapiain käyttöä myös kroonisten kipupotilaiden hoidossa.

Tämän tutkimuksen myönteisten tulosten valossa ratsastusterapiain tunnettavuutta tulisi lisätä ja tarjota sitä yhä enemmän myös psykiatrisille potilaille. Se ei varmastikaan käy hetkessä, mutta tämä tutkimus on osoittanut, että ratsastusterapialla voi olla paljon annettavaa myös psykiatrian allalle. Tehokkaille vaihtoehtoisille terapia- ja hoitomuodoille on nykypäivänä kasvava tarve, koska mielenterveystyö on yhä vain enemmän siirtynyt avohoitomalliin.

Lisätutkimusta aiheesta tarvitaan kuitenkin vielä paljon. Ratsastusterapiaa koskevat tutkimukset ovat vasta alkaneet hahmottaa niitä asioita, jotka ovat terapiain vaikuttavuuden ja hyödyllisyyden kannalta merkitseviä. Vielä on paljon sellaisia asioita, joita ei ole tähän päivään mennessä tutkimusmenetelmin tavoitettu. Kuten yksi tutkittava osuvasti ilmaisi: ”Niin paljon semmosia asioita niinku että (hymyillen) mikä ihmetyttää mutta emmä tiedä (pitkä tauko) ei niist koskaan saa vastausta pääasia et ne on tapahtunu.”

Tulevaisuudessa tutkijoiden haasteena olisikin laatia tutkimuksia, joiden avulla voitaisiin selvittää ne terapian vaikuttavat tekijät, joita ei vielä ole löydetty hevostallin mystisen tunteisesta ilmapiiristä.

LÄHDELUETTELO

- Ahola-Aalto, M. (2011). Hevosen antama palaute on vaikuttavaa. *Hevosmaailma*, (1), 34–40.
- Alasuutari, M. (2009). What is so funny about children? Laughter in parent-practioner interaction. *International Journal of Early Years Education*, 17, 105–108. doi: 10.1080/09669760902982315
- Alasuutari, P. (1999). *Laadullinen tutkimus* (3. painos). Tampere: Vastapaino.
- Anderson, M. K., Friend, T. H., Evans, J. W., & Bushong, D. M. (1999). Behavioral assessment of horses in therapeutic riding programs. *Applied Animal Behaviour Science*, 63, 11–24.
- Aro, J. (2003). *Hevonen – terapeutti ja työtoveri. Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta* (Pro gradu -tutkielma, Erityispedagogiikka, Jyväskylän yliopisto). Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7806/G0000387.pdf?sequence=>
- Anderson, W. P., Reid, C. M., & Jennings, G. L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *The Medical Journal of Australia*, 157, 298–301.
- Barker, S. B., & Dawson, K. S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services*, 49, 797–801.
- Berget, B., Ekeberg, Ø., & Braastad, B. O. (2008). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 4(9), 50–64. doi:10.1186/1745-0179-4-9
- Bizub, A. L., Joy, A., & Davidson, L. (2003). “It’s like being in another world”: Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 26, 377–384.
- Brooks, S. M. (2008). Animal-assisted psychotherapy and equine-facilitated psychotherapy with traumatized children. Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 143–166). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.
- Burgon, H. (2003). Case studies of adults receiving horse-riding therapy. *Anthrozoos*, 16, 229–240.
- De Pauw, K. P. (1986). Horseback riding for individuals with disabilities; Programs, philosophy, and research. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 217–226.

- Friedmann, E., Katcher, A., Thomas, S. A., Lynch, J. J., & Messent, P. R. (1983). Social interaction and blood pressure. Influence of animal companions. *Journal of nervous and mental disease*, 171, 461–465.
- Friedmann, E., & Son, H. (2009). The human-companion animal bond: how humans benefit. *The Veterinary Clinics of North America. Small Animal Practice*, 39, 293–326.
- Groth, B. (2009). From being held to a dialogue. A case of psychotherapy based on depth psychology and including horse. Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 40–55). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.
- Halonen, S. (1992). *Hevonen terapeuttina*. (Pro gradu –tutkielma, Psykologia, Tampereen yliopisto).
- Hansen, K. M., Messinger, C. J., Baun, M. M., & Megel, M. (1999). Companion animals alleviating distress in children. *Anthrozoös*, 12, 142–148.
- Heintz, B. (2008). Lucia – therapy given to an adolescent with post-traumatic stress disorder. Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 70–83). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.
- Juntti, P. (2011, 16. lokakuuta). Rietas-kukon tunnetaitokoulu. *Aamulehti, Su/asiat*, s. 16–17.
- Karol, J. (2007). Applying a traditional individual psychotherapy model to equine-facilitated psychotherapy (EFP): Theory and method. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12, 77–90. doi: 10.1177/1359104507071057
- Klüwer, B. (2009). Self-experience on horses. Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 10–19). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.
- Kovács, Z., Kis, R., Rózsa, S., & Rózsa, L. (2004). Animal-assisted therapy for middle-aged schizophrenic patients living in a social institution. A pilot study. *Clinical Rehabilitation*, 18, 483–486. doi: 10.1191/0269215504cr765oa
- Levinson, B. (1969). *Pet-oriented child psychotherapy*. Illinois: Thomas.
- Luomanen, J. (2010). Straussilainen grounded theory –menetelmä. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander, & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 351–371). Tampere: Vastapaino.
- Mehlem, M. (2009). Dare to be afraid – ways of overcoming and integrating anxieties with the help of horses (J. Harmeling, käänt.). Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 20–39). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.

- Meinersmann, K. M., Bradberry, J., & Roberts, F. B. (2008). Equine-facilitated psychotherapy with adult female survivors of abuse. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 46(12), 36–42.
- Nathans-Barela, I., Feldman, P., Berger, B., Modai, I., & Silver, H. (2005). Animal-assisted therapy ameliorates anhedonia in schizophrenia patients. A controlled pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 31–35. doi: 10.1159/000082024
- Nathanson, D. E., de Castro, D., Friend, H., & McMahon, M. (1997). Effectiveness of short-term dolphin-assisted therapy for children with severe disabilities. *Anthrozoös*, 10, 90–100.
- Nikanne, J. (2011). Psykiatrisen ratsastusterapian mahdollisuudet tunnevuorovaikutustaitojen vahvistamisessa. Teoksessa S. Mattila-Rautiainen (toim.), *Ratsastusterapia* (s. 191–207). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Peltonen, H. (2008). Hevonen kasvattaa oikeudenmukaisesti. *Dialogi*, 18(6), 4–6.
- Purola, T. (2011). Ratsastusterapia masennuksen hoidossa. Teoksessa S. Mattila-Rautiainen (toim.), *Ratsastusterapia* (s. 175–190). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Roberts, F., Bradberry, J., & Williams, C. (2004). Equine-facilitated psychotherapy benefits students and children. *Holistic Nursing Practice*, 18, 32–35.
- Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander, & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 424–431). Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). Johdanto. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.), *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s. 9–21). Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P., & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander, & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 9–36). Tampere: Vastapaino.
- Scheidhacker, M. (2008). “Searching the whole (healing) center”. Possibilities and limitations of therapeutic riding. Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 175–195). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.
- Selvinen, S. (2011). Johdanto. Teoksessa S. Mattila-Rautiainen (toim.), *Ratsastusterapia* (s. 14–19). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Serpell, J. A. (2006). Animal-assisted interventions in historical perspective. Teoksessa A. H. Fine (toim.), *Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice* (s. 3–20). Lontoo: Elsevier.

- Sokolof, M. (2008). Treating abuse with the help of a horse. Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 167–174). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.
- Stakes. (2005). *ICF: Toimintakyvyn, toimintarojoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus*. (Ohjeita ja luokituksia 2004:4). Jyväskylä: Gummerus.
- Stanley-Hermanns, M. & Miller, J. (2002). Animal-assisted therapy. *American Journal of Nursing*, 102(10), 69–76.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research. Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park: Sage.
- Suomen kuntoutusliitto (2000). ”Yli vuorien harpataan, poikki merten kahlataan” – ratsastusterapiastako apua masennukseen?. Projektin loppuraportti. Helsinki: Suomen kuntoutusliitto.
- Suomen ratsastajainliitto ry (2011, 25. toukokuuta). <http://www.ratsastus.fi/lajit/vammaisratsastus>
- Suomen ratsastuspedagogit ry (2011, 19. toukokuuta). <http://www.hevostoiminta.net/>
- Suomen ratsastusterapeutit ry (2011, 25. toukokuuta). <http://www.suomenratsastusterapeutit.net/>
- Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, ratsastus (2011, 19. toukokuuta). <http://www.vammaisurheilu.fi/fin/lajit/ratsastus/>
- Tang, T. Z., & DeRubeis, R. J. (1999). Sudden gains and critical sessions in cognitive-behavioral therapy for depression. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 67, 894–904.
- Terapia-alpakat ja -laamat r.y. (2012, 30. maaliskuuta). <http://www.alat.fi>
- Tuomivaara, P. (2011). Käytöshäiriöinen lapsi ratsastusterapiassa. Teoksessa S. Mattila-Rautiainen (toim.), *Ratsastusterapia* (s. 347–372). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Van Lieshout, W. H. M. (2008). To horse! Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 134–142). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.
- Weiger, M. (2008). Horses companions who help lift depression. Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated psychotherapy - Case studies and international reports* (s. 104–121). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.
- Vidrine, M., Owen-Smith, P., & Faulkner, P. (2002). Equine-facilitated group psychotherapy: applications for therapeutic vaulting. *Issues in Mental Health Nursing*, 23, 587–603. doi: 10.1080/0161284029005273 0
- Yrjölä, M-L. (2005). Hevonen mielen parantajana. *Ratsastus*, (4), 36–38.
- Yrjölä, M-L. (2009). The horse as a good object in long-term psychotherapy (S. Kokkola, käönt.). Teoksessa M. Mehlem, B. Heintz, C. Klüwer, & M. Weiger (toim.), *Equine facilitated*

psychotherapy - Case studies and international reports (s. 122–133). Paderborn: Media-Print Informationstechnologie.

Yrjölä, M-L. (2011). Hevonen psykoterapian apuna. Teoksessa S. Mattila-Rautiainen (toim.), *Ratsastusterapia* (s. 168–174). Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1 Tutkimuslupa

HELSINGIN JA UUDENMAAN
SAIRAANHOITOPIIRI
Lohjan sairaanhoitoalue 2011
Tulosalueen johto

TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN 1 (2)

§ 57
01.06.2011

Hakija Satu Valkas

Esittelijä tulosyksikön johtaja Hannu Salohelme

Asia TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN PSYKOLOGISEN
RATSASTUSTERAPIAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT POTILAAN
NÄKÖKULMASTA -TUTKIMUKSELLE

Perustelut Olen tutustunut mulle esitettyyn tutkimussuunnitelmaan sekä
tutkimuslupahakemukseen ja pidän tutkimusta tärkeänä.
Tutkimus lupahakemus on asianmukaisesti täytetty ja siitä käyvät ilmi
tutkimusluvan myöntämisen kannalta oleelliset seikat. Tutkimuksella on
HUS:n naistentautien, lasten ja psykiatrian eettisen toimikunnan puoltava
lausunto (§ 110/18.5.2011).

Kyseessä on psykologinen tutkimus, jonka tavoitteena on kartoittaa potilaiden
kokemuksia ratsastusterapiassa vaikuttavista tekijöistä ja koota näyttöä
ratsastusterapien hyödyllisyydestä psykiatrisen problemlaajan hoidossa
potilaiden näkökulmasta käsin.

Tutkimuksen vastuuhenkilö on psykiatrian erikoislääkäri Paul Biri ja
tutkimuksen tekijänä toimii Satu Valkas Tampereen yliopistosta. Tutkimuksen
ohjaajana Tampereen yliopistossa on FT Martti Tuomisto. Tutkimus ei vaadi
erillistä rahoitusta.

Päätös Edellä olevan perusteella päätän, että HUS:n tutkimuksen vastuuhenkilö Paul
Birille ja tutkimuksen tekijä Satu Valkakselle myönnetään tutkimuslupa
1.6.-31.12.2011 'Psykologisen ratsastusterapien vaikuttavat tekijät potilaan
näkökulmasta' - tutkimukselle.

Erillistä projektikoodia ei tarvita, koska tutkimukseen ei liity potilassuoritteita.

Ehdot Tutkimuksen yhteydessä käytettäviä potilastietoja on pääsääntöisesti
käsiteltävä anonyymisti. Henkilötietojen avainrekisterin säilyttämisestä
huolehtii aina HUS:ssa tutkimuksen vastuuhenkilö. Tutkimusluvan saaja
huolehtii muun tietoineiston asianmukaisesta arkistoinnista ja mahdollisten
potilastietojen kopioiden hävittämisestä.

Sovelletut oikeusohjeet: HUS, yleiskirjeet nro 22/2000
HUS, hallituksen päätös § 82/3.3.2000
Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta (488/1999)
Henkilötietolaki (523/1999)
Laki viranomaistoiminnan julkisuudesta (621/1999)
Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992)
Potilasvahinkolaki (585/1986)

Päätösvallan peruste Hallintosääntö 20 §
Ohje toiminnan järjestämisestä Lohjan sairaanhoitoalueella

HELSINGIN JA UUDENMAAN
SAIRAANHOITOPUORI
Lohjan sairaanhoitoalue 2011
Tulosalueen johto

TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN 2 (2)

§ 57
01.08.2011

Lisätietojen antaja



Raimo Kekkonen
Lohja sairaanhoitoalueen johtaja

Liitteet: tutkimuslupahakemus
eettisen toimikunnan lausunto
tutkimussuunnitelma
kyselylomake ja haastattelukysymykset

Lähetetty tiedoksi Satu Valkas (satu.valkas@uta.fi)
Paul Biri, Lohjan psykiatrian poliklinikka
psykologi Jyrki Nikanne
tulostyöyksikön johtaja Hannu Saloheimo

Liite 2. Kyselylomake

Merkinnät: * = osio ei mukana tilastollisissa analyyseissä, (käänn.) = osion asteikko käännetty tilastollisia analyyseja varten

© Satu Valkas 2011

Kysely ratsastusterapiassa käyneille

Kiitos osallistumisesta tutkimukseen!

Pyytäisin sinua ensin täyttämään alla kysytyt taustatiedot ja sen jälkeen vastaamaan ohjeiden mukaan oheiseen kyselyyn. Valitse kohtiin, joissa on annettu vaihtoehtovastaukset, mielestäsi sinun tilanteeseesi sopivin/sopivimmat vaihtoehdot merkitsemällä ne rastilla (x).

Taustatiedot

Nimi: _____ Ikä: _____ Sukupuoli: Mies Nainen

Siviilisääty: Avio/avoliitossa Naimaton Eronnut/leski

Koulutus: Kansa/peruskoulu Ammattikoulu/lukio Ammattikorkeakoulu/yliopisto

Ammatti: _____

Työtilanne

Kokopäivätyössä

Osa-aikatyössä

Työtön

Opiskelija

Eläkkeellä

Sairaslomalla

Kotiäiti tai -isä

Muu, mikä _____

Lemmikit

Minulla on lemmikki/lemmikkejä, mitä _____

Minulla on ollut lemmikkejä, mitä _____

Minulla ei ole koskaan ollut lemmikkejä

Ratsastusharrastus

Käyn nykyisin ratsastamassa

Olen joskus käynyt ratsastamassa, milloin _____

Olen ratsastanut vain ratsastusterapiassa

En ole koskaan ratsastanut

Hahuaisin käydä ratsastamassa

Ratsastusterapian ajankohta ja käyntikertojen lukumäärä: _____

(Tutkija saa tarvittaessa tarkistaa tietoni potilasrekisteristä Kyllä Ei)

Kyselyyn vastaamisen päivämäärä: _____

Seuraavaksi pyydän sinua täyttämään tämän sivun kääntöpuolella olevan kyselylomakkeen ohjeistuksen mukaisesti. Ole hyvä, käännä sivua!

Seuraavaksi pyydän sinua arvioimaan alla olevien väittämien paikkansa pitävyyttä oman ratsastusterapiajaksoi aikana. Mieti, kuinka samaa tai eri mieltä olet väittämien kanssa. Merkitse vastauksesi ympäröimällä kokemuksisi sopiva vastausvaihtoehto asteikolla -3 (täysin eri mieltä) – 3 (täysin samaa mieltä). Jos et osaa sanoa, merkitse 0.

Mieti rauhassa omia kokemuksiasi, ajatuksiasi ja tunteitasi ratsastusterapiajaksoi aikana ja täytä lomake omien kokemustesi mukaan. Lomakkeen täyttämisen jälkeen pyydän sinua kertomaan, miksi olit väittämien kanssa samaa tai eri mieltä.

-3 = Täysin eri mieltä -2 = Melko eri mieltä -1 = Hieman eri mieltä 0 = En osaa sanoa
1 = Hieman samaa mieltä 2 = Melko samaa mieltä 3 = Täysin samaa mieltä

Olisin halunnut oppia ratsastamaan paremmin *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Mimusta oli mukava liikkua luonnossa *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Pelkäsin, että en osaa kommunikoida hevosen kanssa (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapiassa opitut asiat yleistyivät muuhun elämään	-3	-2	-1	0	1	2	3
Koin onnistumisia terapian aikana	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevosen koskettaminen oli miellyttävää *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevonen kuunteli, kun sille jutteli	-3	-2	-1	0	1	2	3
Näin hevosesä tunteita, joita itse koin	-3	-2	-1	0	1	2	3
Tunsin, että hevonen oli hallinnassani	-3	-2	-1	0	1	2	3
Koin epäonnistumisia terapian aikana (käänn.) *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevonen tuntui mimusta pelottavalta (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
En ymmärtänyt, mitä hyötyä terapiasta olisi minulle (käänn.) *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapia oli yksilöllistä	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapeutin hionne sopi yhteen oman luonteeni kanssa	-3	-2	-1	0	1	2	3
Opin tunnistamaan omaa kehoani paremmin	-3	-2	-1	0	1	2	3
En kokenut oloani turvallisiksi terapiassa (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevosen olemus tuntui minusta epämiellyttävältä (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevonen hyväksyi minut sellaisena kuin olen	-3	-2	-1	0	1	2	3
En halunnut lähestyä hevosta (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Vuorovaikutustaitoni lisääntyivät	-3	-2	-1	0	1	2	3

Jatkuu seuraavalla sivulla →

-3 = Täysin eri mieltä -2 = Melko eri mieltä -1 = Hieman eri mieltä 0 = En osaa sanoa
 1 = Hieman samaa mieltä 2 = Melko samaa mieltä 3 = Täysin samaa mieltä

Pelkäsin, että en hallitse hevosta (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevonen sopii terapiaeläimeksi	-3	-2	-1	0	1	2	3
Opin asettamaan rajoja itselleni	-3	-2	-1	0	1	2	3
Tavallisesta poikkeava ympäristö oli mukava	-3	-2	-1	0	1	2	3
Keskittymiskyyni parani	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hahusin oppia ratsastamaan *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevosta oli helppo lähestyä	-3	-2	-1	0	1	2	3
Opin ottamaan haasteita vastaan	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevosen liike ja lämpö miellyttäviä	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapia ei ollut motivoivaa (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapiassa tein aktiivisesti asioita	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevosen luonne sopi yhteen oman luonteeni kanssa	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapiani ei sujunut kuten odotin (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevonen tuntui tunnistavan tunteitani	-3	-2	-1	0	1	2	3
En itse saanut vaikuttaa terapiani toteutukseen (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Opin sanomaan tarvittaessa myös ei	-3	-2	-1	0	1	2	3
Pelkäsin, että satutan hevosta (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Pelkäsin, että en opi ratsastamaan (käänn.) *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Itsehuottamukseni lisääntyi	-3	-2	-1	0	1	2	3
Omatoimisuuteni lisääntyi	-3	-2	-1	0	1	2	3
En olisi halunnut käydä terapiassa (käänn.) *	-3	-2	-1	0	1	2	3
En tullut toimeen terapeutin kanssa (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
En olisi halunnut terapian loppuvan	-3	-2	-1	0	1	2	3
Olisin halunnut oppis ymmärtämään hevosta paremmin	-3	-2	-1	0	1	2	3
Kuvani itsestäni muuttui positiivisemmaksi	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hahusin valita terapiahevoseni itse	-3	-2	-1	0	1	2	3
Jatkuu kääntöpuolella →							

-3 = Täysin eri mieltä -2 = Melko eri mieltä -1 = Hieman eri mieltä 0 = En osaa sanoa
 1 = Hieman samaa mieltä 2 = Melko samaa mieltä 3 = Täysin samaa mieltä

Opin tunnistamaan ja käsittelemään tunteitani	-3	-2	-1	0	1	2	3
Opin uusia asioita	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevosen hoitaminen oli miellyttävää	-3	-2	-1	0	1	2	3
Pelkäsin, että sattuu jokin onnettomuus (käänn.) *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapia rentoutti minua	-3	-2	-1	0	1	2	3
Tallin tarkat säännöt olivat tarpeelliset	-3	-2	-1	0	1	2	3
Liikunnalliset taitoni kohenivat	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapian työskentelytavat eivät sopineet minulle (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapeutti oli ammattitaitoinen	-3	-2	-1	0	1	2	3
Tunsin, että terapia on turvallista	-3	-2	-1	0	1	2	3
En kokenut hyötyväni terapiasta (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Pelkäsin, että putoan hevosen selästä(käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevonen ei ollut sellainen kuin toivoin (käänn.) *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Työskentely oli monipuolista	-3	-2	-1	0	1	2	3
Tunsin, että terapia oli huottamuksellista	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevosessa yhdistyivät voimakkuus ja lempeys	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hevonen motivoi käymään terapiassa	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hahusin vaikuttaa terapian sisältöön *	-3	-2	-1	0	1	2	3
Mielialani kohentui	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terapian vuorovaikutustavat olivat monipuolisia	-3	-2	-1	0	1	2	3
Pelkäsin, että hevonen satuttaa minua (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3
Voitin pelkojani	-3	-2	-1	0	1	2	3
Talliympäristö oli epämiellyttävä (käänn.)	-3	-2	-1	0	1	2	3

Kiitos vastauksistasi!

Liite 3. Haastattelukysymykset

Puolistrukturoitu haastattelu

1. Jäikö täyttämästäsi lomakkeesta mieleen jotain erityistä tai haluaisitko kertoa jostakin kohdasta lisää? Kuvasiko joku kohta juuri sinun ajatuksiasi vai oliko kenties joku kohta täysin epäsovelia sinun tilanteeseesi?
2. Kertoisitko, miksi olit kyselyssä olevien väittämien kanssa samaa tai eri mieltä?
3. Mitkä asiat olivat sinulle tärkeitä ratsastusterapiasi aikana? Miksi?
4. Mitä ratsastusterapia merkitsi sinulle?
5. Mitä mieltä lähipiirisi oli ratsastusterapiasta?
6. Oliko mielestäsi ratsastusterapiasta apua terapian hetkellä elämässäsi ilmeneviin ongelmiin?
7. Onko ratsastusterapialla ollut pitkäkestoisia vaikutuksia elämääsi? Jos on, niin minkälaisia?
8. Miksi sinun mielestäsi ratsastusterapiasta oli tai ei ollut apua sinulle?
9. Kenelle voisit suositella ratsastusterapiaa?
10. Olisiko sinulla muutos- tai parannusehdotuksia ratsastusterapiaan omien kokemustesi pohjalta?

Liite 4. Litterointimerkit

(.)	lyhyt tauko
(..)	pidempi tauko
(...)	pitkä tauko
°hiljaa°	ympäröivää puhetta hiljaisempi puhe
£joof£	hymyillen/nauraen sanottu sana tai jakso
(sana)	tutkijan kommentti sulkeiden sisällä
...	poistettu jakso tai sana
[nimi]	poistettu tunnistetieto (esim. kaupungin nimi)

Liite 5. Esimerkki haastattelun analyysistä

Seuraavassa otteessa on esimerkki tekemstäni kuvaustapojen analyysiprosessista. Olen alleviivannut ne kohdat, jotka olen tulkinnut kuuluvaksi johonkin kuvaustapaan. Otteessa esiintyvät kuvaustavat olen merkinnyt numeroin ja otteen alla on näkyvillä, mihin kuvaustapaan olen tulkinnut kyseisen otteen kohdan kuuluvan.

Ote x, H5.

T: joo (.) et kyl me siit (hevosen reaktioista) sit keskusteltiin tai hän kysy multa että (.) huomasiks sä lines että (.) et tota (.) nyt se meni kauemmaks susta¹⁾ ja se ei oikeen että (.) et se vaistoo et sul on ollu huono päivä tai jotain²⁾ että (.) et kyl me siit aina sit joka kerta puhuttiin tietysti ja (.) se kysy sit et miks (.) mikä (.) mikä on ja sit tavallaan purettiin sitä munkin pahaa oloo (.) tai sellasta että (.) mistä se johtuu³⁾

H: Hmm (..) no mites se (.) hevosen ja terapeutin se yhteistyö sun mielestä suju

T: Ihan hyvi (.) tai e- en mä kokenu siinä mitään (.) sellasta (.) mä (.) en mä ainakaan huomannu et siin ois ollu mitään ongelmia

H: Mmh

T: Et ihan se meni ihan (..) nii emmää tiä (.) he- ehkä siin oli se et mä niin täysin luotin siihen £mun terapeuttiin että£⁴⁾ (.) ja näki kaikest et hän on ollu hevosten kans tekemisissä ja ties mitä teki niin⁵⁾ (.) ehkä siin oli se et mä luotin niin täysin (.) sekä terapeuttiin⁶⁾ että siihen mun terapeuttihevoseen⁷⁾ että (.) ne oli molemmat hyvin semmosia (..) niinku turvallisen olosia.

- 1) Terapeutti tulkkina
- 2) Hevosen vuorovaikutus
- 3) Terapeutti terapian ammattilaisena
- 4) Suhde terapeuttiin
- 5) Terapeutti hevosen asiantuntijana
- 6) Suhde terapeuttiin (kohdan 4 toisto)
- 7) Suhde hevoseen