



KONJ – PRIJATELJ IN TERAPEVT

Ida Jurgec, profesorica defektologije

Equus - ponosen, prijazen, divji, plemenit, dovtizen,... - čar in dar narave. Prijatelj, sopotnik in ne nazadnje tudi terapevt. Že pred davnimi časi je bil konj človekov spremljevalec kot »vojak«, »delovni partner«, »športnik«, kot nepogrešljiv »partner«. Tako je tudi danes, le da so se vloge nekoliko spremenile glede na vsebino partnerstva in dodale so se nove dimenzije odnosov. Ena od teh je pomoč človeku s težavami.

Terapija s pomočjo konja (TsPK) je v svetu že vrsto let metoda, ki osebam s težavami in posebnimi potrebami učinkovito pomaga pri zdravljenju, učenju in razvoju. V zadnjih letih se je uveljavila tudi v Sloveniji. Že kar nekaj ustanov, organizacij in jahalnih klubov izvaja hipoterapijo, terapevtsko pedagoško jahanje, in športno jahanje za osebe s posebnimi potrebami. Glede na raziskovalno

nalogo Terapija s konji (Mladi za napredek Maribora 2008, 25. srečanje) se terapija s konji izvaja v devetih klubih od štiriinšestdesetih, kar znaša 14%. Izvaja se v posameznih organizacijah za usposabljanje v Kamniku, Vipavi, Dornavi, Radovljici in Dobrni.

Zaslediti je potrebo po izobraževanju kadra, popularizaciji terapije in zagotavljanju ustreznih pogojev za izvajanje terapije.

Ustrezno izobražen strokovni kader je predpogoj za zagotovitev uspeha. Izobraževanje v Sloveniji trenutno poteka v ZUOM v Kamniku in pod pokroviteljstvom fundacije Nazaj na konja s sedežem v Starošincih. Dobro bi bilo, da bi to izobraževanje potekalo kot študijska oblika specializacije na eni od fakultet v Sloveniji. Razvoj v pravo smer bo to zagotovo prinesel. Organiziranih je bilo nekaj posvetov na temo Terapija s konji, ki so kvalitetno podali pregled trenutnega dogajanja na tem področju v Sloveniji, obstoječih potreb in rezultatov, ki so jih posamezni strokovnjaki dosegli s to terapijo.

Velikokrat se ne moremo opredeliti glede terminologije pri poimenovanju terapije. V državah, ki se z njo ukvarjajo vrsto let (Švedska, Norveška, Anglija), jo imenujejo TERAPIJA S POMOČJO KONJA – EAT-Equine Assisted Therapy. Menim, da ta izraz pokriva vse tiste potrebe, ki jih z različnih strokovnih smeri in pristopov želimo uresničiti. Terapija je primerna za:

- osebe s težavami na nevromotoričnem področju (metoda hipoterapije). To so osebe, ki imajo težave z gibanjem, osebe, ki imajo bolezni centralnega in perifernega živčnega sistema: multiplo sklerozo, spastičnost, ataksijo,...
- osebe, ki potrebujejo rehabilitacijo po nesrečah in možganski kapi,
- osebe z motnjami v duševnem razvoju,
- osebe s psihiatričnimi boleznimi,
- osebe z avtizmom,
- gluhe in naglušne osebe,
- slepe in slabovidne osebe,
- gibalno ovirane osebe,
- osebe z motnjami vedenja in osebnosti,
- dolgotrajno bolne osebe,
- osebe z več motnjami.

S terapijo pozitivno vplivamo na emocionalnokognitivno, socialno in nevrosenzomotorično področje. Za izvajanje je potreben strokovni tim. Terapijo predpiše oziroma jo priporoča zdravnik specialist. Glede na motnjo oziroma bolezen izvajajo

terapijo nevrofizioterapevt, zdravnik specialist, psiholog, specialni pedagog, pedagog, psihiater, psihoterapevt, vsi z dodatnim izobraževanjem na področju terapije s konji in poznavanjem ravnanja s konji ter jahanjem. Terapija tako poteka na konjskem hrbtu, ob konju, v njegovem ožjem okolju, pravzaprav pri vsem, kar je povezano s konjem. Najpomembnejše je, da osebi pristopimo individualno, zanjo naredimo program in se empatično prilagajamo sprotne dogajanju. Konj predstavlja odgovorno in zabavno sredstvo dela. Seanse naj bodo prijetne, vesele in zanimive. Iz izkušenj v Zavodu za usposabljanje, delo in varstvo oseb z motnjami v duševnem razvoju v Dornavi, kjer se s terapijo ukvarjamo že vrsto let, lahko trdim, da je terapija učinkovita, da velikokrat ponuja enostavnejšo rešitev problema, saj je konj osebi zanimiv in jo motivira za sodelovanje. V nekaterih fazah ga je nemogoče nadomestiti z drugim sredstvom. Je pomoč pri zdravljenju, razvoju in učenju ter kvalitetnem preživljanju prostega časa. Predstavlja vir medsebojnega spoštovanja, ponosa in odkritega dialoga.



DRUŠTVO VELIKO SRCE, NOSILEC PROJEKTA HIPOTERAPIJA

Pegi Zakrajšek Strgar, prof. defektologija, inštruktorica jahanja, terapevt za izvajanje terapij s pomočjo konja – v procesu usposabljanja, **Angelca Freljih**, članica društva, **Darja Krstić Podgorelec**, dipl. socialna delavka, **Ivan Dobaj**, predsednik društva

Društvo Veliko srce želi osebam s posebnimi potrebami, ki jim je nudena le osnovna skrb države, pomagati in razširiti spekter dejavnosti na področjih, ki jim tudi zaradi socialne šibkosti niso dosegljive.

Družba še vedno ni dovolj osveščena pri sprejemanju drugačnosti, zato bi želeli s projektom osveščati in povezovati ljudi, ki nimajo posebnih potreb, z osebami s posebnimi potrebami. Poseben čar vidimo v tem, da je pomemben člen pri brisanju zgoraj omenjenih predsodkov konj. Kajti konji v igri in soočanjih z ljudmi nastopajo kot pedagogi, ki »vzgapajo« na skorajda samoumeven način in uporabnikom omogočajo:

- da iz ljubezni do živali »premagajo« sami sebe, saj konj potrebuje nego in hrano vsak dan, neodvisno od vremena in brez izjem,
- v obojestranskem pristnem stiku pridobivati tako pozitivne kot negativne izkušnje,
- izpolniti prosti čas, ki ga sicer tratijo z dolgočasjem,
- stik z enako mislečimi vrstniki, ki se praviloma razvije v dolgoročno prijateljstva.

Glede na to, da je ta oblika dela z osebami s posebnimi potrebami običajno dosegljiva samo premožnejši skupini ljudi in pogosto ne tistim, ki jo najbolj potrebujejo, si še posebej želimo, da bi izpeljali zastavljeni projekt, saj bi na ta način osebam s posebnimi potrebami in hkrati socialno šibkim približali težko dosegljivo in zelo učinkovito terapijo, ki lahko pomembno vpliva na optimalnejši razvoj takih posameznikov.

CILJI PROJEKTA

Le-ti so povezovanje oseb (otrok in odraslih) s posebnimi potrebami in oseb (otrok in odraslih), ki teh potreb nimajo in so socialno šibki. Za doseg vseh teh ciljev potrebujemo konja, opremo za konja, oskrbnino za konja in strokovno usposobljen kader. Od trenutka pridobitve konja bomo izvajali različne aktivnosti s pomočjo konja, ki imajo za posledico naslednje učinke:

1) Psihološki učinki druženja s konjem pomembno vplivajo na:

- a) Splošno dobro počutje: gibanje na svežem zraku, izven bolnišnice, zdravniške ordinacije, terapevtskega kabineta ali domačega okolja pomaga ljudem, da se počutijo boljše.

- b) Krepitev občutka samozavesti in zaupanje v lastno zmogljivost: sposobnost kontroliranja živali, ki je večja in močnejša od jahača, zelo dobro deluje na samozavest. Izvajanje jahalnih nalog veča samozavest in utrjuje zaupanje v lastno zmogljivost.
- c) Povečano zanimanje za zunanji svet: jahalne izkušnje in doživetja stimulirajo jahača, da komunicira in pripoveduje o svojih izkušnjah tudi drugim.
- d) Sprejemanje, priznanje in premagovanje strahov: jahač se mora naučiti prepoznati strah in ga tudi obvladati – kontrolirati.
- e) Kontrola čustev in samodisciplina: jahač se hitro nauči, da je jahač brez kontrole enako izpadi vznemirjajo konja, kar ponovno plaši jahača. Zato se jahač uči kontrolirati svoja čustva in jih primerno izražati.

2) Socialni učinki druženja s konjem pomembno vplivajo na:

- a) Prijateljstvo: čeprav je jahanje samostojna aktivnost, se večkrat izvaja tudi v skupini. Jahači med sabo delijo izkušnje, ljubezen do konjev, kar je dober temelj za prijateljstvo. Razvoj spoštovanja in ljubezni do živali: konj zahteva veliko skrbi in pozornosti. Jahač je povezan z njim, ko ga neguje, oskrbuje in spoznava.
- b) Prepoznavanje in upoštevanje skupno postavljenih pravil: jahač se nauči določenega postopka dela s konjem, ki je potreben za samo jahanje (nega, oskrba, sedlanje, ogrevanje konja, ohlajanje konja...). Določena pravila veljajo tudi na jahališču, ki se jih morajo jahači držati, saj ne jahamo sami. V hlevih veljajo tudi hlevski redi, ki se jih moramo upoštevati.
- c) Vključitev lastnih interesov v skupinsko dogajanje: prilagajanje skupini, sprejemanje pomoči, nudenje pomoči, sklepanje kompromisov, zmanjševanje agresivnih načinov vedenja.
- d) Kvalitetno preživljanje prostega časa: prosti čas zavzema v življenju pomembno vlogo, jahanje zapolni velik del prostega časa.

3) Pedagoški učinki druženja s konjem pomembno vplivajo na:

- a) Učenje branja: preden se otrok nauči brati, mora prepoznati različne oblike, razmerja, velikosti in barve. Tega se lažje nauči na konju, skozi igro in aktivnost. Igre, ki vključujejo besede ali znake povezane z jahanjem pomagajo osvojiti veččino branja.
- b) Učenje matematike: štetja se lahko naučimo s pomočjo štetja konjevih korakov, predmetov, konjevih nog, ušes, korakov.
- c) Motorično načrtovanje: prepoznati, kaj je potrebno narediti najprej v zaporedju motoričnih aktivnosti, je pomemben del uspešno zaključene motorične aktivnosti. Te in mnoge druge veščine se lahko otrok nauči s pomočjo jahanja in igre na konju.
- d) Razvoj govora: poslušanje, dajanje ustnih navodil konju – le-ta nalogo izvede.
- e) Razvoj pomnjenja: večja zapornitev s pomočjo gibalne aktivnosti in igre.
- f) Koordinacija oko-roka: ta koordinacija je zelo pomembna za pisanje. Vidno zaznavanje in prostorska percepcija: vidno in prostorsko zaznavanje je naša zavest o obliki in prostoru in naše razumevanje povezanosti med oblikami in prostorom.
- g) Slušno zaznavanje.
- h) Orientacija: prostorska orientacija, orientacija na ploskvi, orientacija na svojem telesu, na konjevem telesu, ugotavljanje pozicije predmetov, orientacija v prostoru, osnovne količinske orientacije, ugotavljanje lege predmetov glede na druge predmete, časovna orientacija.

4) Fiziološki učinki, ki jih lahko dosežemo izključno s terapijo s pomočjo konja in pomembno vplivajo na:

- a) Razvoj ravnotežja in občutka za simetrijo: medtem ko se konj giblje, se neprestano prenašajo gibalni impulzi na jahača. Z gibanjem nenehno vzpodbujamo center za ravnotežje in stalno izmenično krčenje in sproščanje mišic. Samo gibanje vključuje tudi globoke mišice, ki jih pri običajni fizioterapevtski obravnavi težko stimuliramo. Tridimenzionalno gibanje konja je podobno človeški hoji in s tem mišice nog in trupa uči ritmičnega gibanja, ki je

podobno hoji. Spreminjanje položaja jahača na konju nam pripomore k temu, da krepimo različne mišične skupine.

- b) Krepitev mišične mase: mišice se krepijo zaradi večje aktivnosti med jahanjem. Čeprav je jahanje fizično naporno, ga jahač doživlja kot užitek in ima tako večjo toleranco in motivacijo za podaljševanja časa jahanja. Izboljšanje koordinacije, krepitev refleksov in boljše motorično načrtovanje.
- c) Sproščanje zakrčenih mišic: jahanje zahteva raztezanje mišic aduktorjev stegna.
- d) Popuščanje spazmov: spastičnost se z gibanjem konja zmanjšuje. Toplota konja pripomore k sproščanju telesa, še posebej jahačevih nog.
- e) Izboljšanje kardiorespiratornih funkcij: jahanje vpliva na srčno-žilni sistem saj pospešuje cirkulacijo in dihanje.
- f) Izboljšanje apetita in prebave: prebavila so z gibanjem stimulirana in poveča se učinkovitost prebave.
- g) Čutilna integracija: jahanje stimulira taktilne občutke skozi dotike in ostalih dražljajev.