

## TERMINOLOGIJA NA PODROČJU AKTIVNOSTI IN TERAPIJE S POMOČJO KONJA TER MODELI RAZDELITVE

### Različni modeli razdelitve področja aktivnosti in terapije s pomočjo konja

Aktivnosti in terapija s pomočjo konja postaja v svetu vse bolj prepoznavno področje in vse bolj priznana metoda v okviru medicinske in psihosocialne rehabilitacije ter tudi v pedagoškem procesu. Zametki znanstvenega pristopa na tem področju so se začeli pojavljati po II. svetovni vojni, v 50. letih 20. stoletja, že pred tem pa so različni misleci pozitivni vpliv konja, ki ga ima le-ta na človeka.

Po neverjetnem uspehu mlade danske jahačice Liz Hartel, ki je kljub posledicam prebolele otroške paralize na Olimpijskih igrah v 50. letih dvakrat dosegla srebrno medaljo v konkurenci z »zdravimi« jahači, se je pričelo tudi znanstveno dokazovanje pozitivnih učinkov, ki jih prinaša jahanje konja. Že takrat so pravilno predvidevali, da je mlada Liz z vsakodnevnimi jahalnimi treningi izboljšala koordinacijo nog in pridobila večjo mišično moč.

Pozitivni učinki iz raziskav so se zato prvotno navezovali predvsem na medicinske in fizioterapevtske doktrine, ki so tudi najbolj objektivno merljive. Obliko terapije, katere cilj je izboljšanje posameznikovega gibanja, so poimenovali **hipoterapija** (*angl. hippotherapy, nem. Hippotherapie*), kajti »hippos« v grščini pomeni »konj«, »therapeia« pa v grščini pomeni zdravljenje. Hipoterapija torej v prevodu pomeni »zdravljenje s konjem«.

Tudi kasneje, ko so se pojavile nove raziskave, ki so dokazovale pozitivne učinke z drugih področij psihosocialne rehabilitacije, je izraz *hipoterapija* v večini držav ostal termin za področje nevrofizioterapevtske obravnave s konjem. Za aktivnosti, ki so izhajale s področja pedagogike in psihosocialne rehabilitacije, se je uveljavil izraz **pedagoško-terapevtsko jahanje/voltižiranje** (*angl. Therapeutic Educational Riding/Vaulting, nem. Heilpädagogische Reiten/Voltigieren*).

Ker je Liz Hartel dokazala, da lahko tudi gibalno ovirana oseba kljub svojim fizičnim »preprekam« v športu predstavlja enakovredno konkurenco »zdravim« jahačem, se je začel tudi porast področja **športnega jahanja za osebe s posebnimi potrebami** (*angl. Riding for the Disabled, nem. Reitsport für Behinderte*).

Vse tri različne oblike uporabe konja za osebe s posebnimi potrebami so se združile pod krovnim imenom **terapevtsko jahanje** (*angl. Therapeutic horseback riding, nem. Therapeutisches Reiten*).

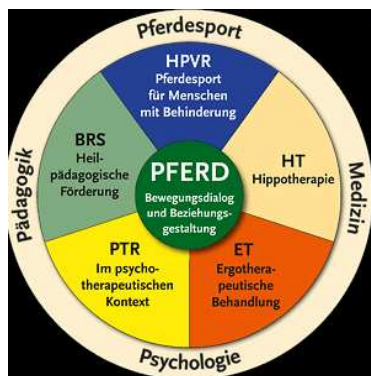
**Slika 1: Model prvotne razdelitve terapevtskega jahanja**



**Vir: arhiv Fundacije Nazaj na konja**

Takšna razdelitev, ki izhaja iz germansko govorečega dela sveta (Nemčija, Avstrija, Švica...), se je v svetu uveljavila in se uporabljala precej časa. Meje med posameznimi podzvrstmi so bile jasno določene in postopki precej standardizirani. Kasneje so začele nastajati tudi nove oblike terapevtskih obravnav z uporabo konja, ki so temeljile na povezovanju s področjem delovne terapije, psihologije, psihoterapije, psihiatrije... Pojavile so se težnje, da bi namesto izraza *terapevtsko jahanje* vpeljali izraz **terapija s pomočjo konja** (*Equine Assisted Therapy*). Razlog za spremembo je predvsem v tem, da terapevtski učinki ne izhajajo le iz jahanja konja, ampak se **veliko terapevtskih ciljev lahko dosega tudi ob konju** - z opazovanjem in negovanjem konja, z učenjem ob konju ter druženjem s konjem. Iz tega stališča je izraz *terapevtsko jahanje* res bolje nadomestiti z izrazom *terapija s pomočjo konja* - TPK.

**Slika 2: Model novejše razdelitve področja terapevtskega jahanja**



**Vir: <http://www.fk-therapeutisches-reiten.de/>**

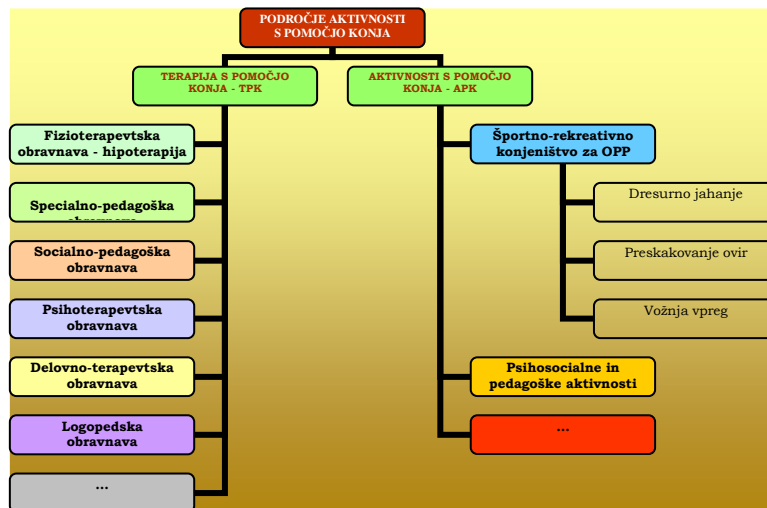
**Slika 3: Preveden model novejše razdelitve terapevtskega jahanja**



**Vir: arhiv Fundacije Nazaj na konja**

V zadnjem času se je na mednarodni zvezi za terapevtsko jahanje **F.R.D.I.** (The Federation Riding for the Disabled International) porodila ideja, da bi se kot krovni termin uveljavil izraz »Aktivnosti s pomočjo konja« (angl. »Equine Assisted Activities – EAA), ki bi obsegale: terapijo s pomočjo konja, športno-rekreativno jahanje za osebe s posebnimi potrebami in druge aktivnosti s pomočjo konja.

**Slika 4: Primer predloga za najnovejšo razdelitev področja aktivnosti in terapije s pomočjo konja**



**Vir: arhiv Fundacije Nazaj na konja**

## Kratek opis terminologije na področju aktivnosti in terapije s pomočjo konja

### Razlika med aktivnostjo s pomočjo konja in terapijo s pomočjo konja

**Terapija s pomočjo konja – TPK** – zahteva posebej izdelan in načrtovan program dela z zastavljenimi terapevtskimi cilji, z opisom izbranih metod, postopkov in pripomočkov ter vodeno analizo oziroma evalvacijo srečanj. Terapevtske obravnave lahko vodijo le posebej usposobljeni strokovnjaki ustreznega osnovnega profila (pedagogi, specialni in rehabilitacijski pedagogi, socialni pedagogi, psihologi, učitelji predšolske vzgoje, delovni terapevti, fizioterapevti, socialni delavci, zdravniki in drugi zdravstveni delavci ...).

**Aktivnosti s pomočjo konja – APK** – so za razliko od terapij bolj spontane in manj formalizirane, cilji se posebej ne opredeljujejo ali evalvirajo, temveč so splošni: občutek ugodja, sproščanje, druženje, prijateljevanje, razvedrilo ... Vodijo jih lahko posamezniki ne glede na osnovni poklicni profil, vendar z ustreznim dodatnim usposabljanjem<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Ko gre za aktivnosti učenja jahanja, je predpogoj tudi ustreznost usposobljenosti za poučevanje jahanja (npr. licenca za inštruktorja, učitelja ali trenerja). V Sloveniji te licence podeljuje Slovenska konjeniška Akademija v sodelovanju z Ministrstvom za šolstvo in šport.

## **Podzvrsti terapije s pomočjo konja**

Terapija s pomočjo konja – TPK – lahko v svojih terapevtskih ciljih in metodah dela izhaja iz različnih strokovnih področij: medicine, fizioterapije, pedagogike, psihologije, psihoterapije, delovne terapije, logopedije... Glede na cilje in metode dela ločimo naslednje podzvrsti:

**Hipoterapija** temelji na nevrofizioterapevtski metodi oz. medicinsko-terapevtskem postopku na nevrološki osnovi. Terapevtova naloga je usklajevanje pacienta s konjevim trodimenzionalnim gibanjem, ki je sorodno nihljamem pri človekovi hoji. Cilj hipoterapije je predvsem izboljševanje in stimulacija nevro- in senzo-motoričnega področja (izboljšanje drže, koordinacije, telesne simetrije, ravnotežja, reguliranje mišičnega tonusa, povečevanje gibljivosti in stabilizacije medenice ...), zato so njeni učinki primerni predvsem za osebe z boleznimi centralnega in perifernega živčnega sistema (npr. spastičnost, ataksija, diskinezija, multipla skleroza ...), osebe z boleznimi gibalnega aparata, osebe, ki potrebujejo rehabilitacijo po nesrečah ali po možganski kapi.

**Specialno-pedagoška in psihosocialna obravnava s pomočjo konja** temeljita na spoznanjih pedagogike, specialne pedagogike, socialne pedagogike, psihologije in delovne terapije in sta primerni predvsem za osebe z motnjo v duševnem razvoju, otroke s specifičnimi učnimi težavami, otroke s hiperkinetično motnjo, otroke in mladostnike z motnjami vedenja in osebnosti, avtiste, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, slepe in slabovidne, gluhe in naglušne, gibalno ovirane osebe, odvisnike itd.

Cilji, ki izhajajo iz te podzvrsti terapije s pomočjo konja, so: urjenje zaznavanja, koordinacije in orientacije, krepitev spomina, pozornosti in koncentracije, sprejemanje, priznanje in premagovanje strahov, krepitev občutka samozavesti in zaupanja v lastne zmogljivosti, izgradnja občutka odgovornosti, zvišanje frustracijske tolerance, prepoznavanje in upoštevanje skupno postavljenih pravil, izgradnja discipline, prepoznavanje, dajanje in prejemanje pomoči, prilagajanje na skupinsko dinamiko, zmanjševanje agresivnih načinov vedenja, sprostitvev, izgradnja stikov in zaupanja ...

**Psihoterapija s pomočjo konja** temelji na odnosu in neverbalni komunikaciji med konjem in osebo. Terapevt pri tem opazuje razvoj tega odnosa in vzajemne reakcije, ki izražajo nezavedna notranja stanja, strahove in težave pacienta. Na podlagi tega posreduje in usmerja odnos tako, da pacient prihaja do prepoznavanja in razumevanja svojih in konjevih reakcij, odkriva vzroke in razrešuje notranje konflikte. Pomemben učinek psihoterapije s pomočjo konja je tudi pozitiven vpliv na razpoloženje, premagovanje strahov, povečanje občutka sprejetosti, varnosti in socialne vključenosti, povečanje samozavesti in spoznavanje lastne osebnosti preko opazovanja osebnosti konja.

Psihoterapija s pomočjo konja se izvaja samostojno ali kot podporna metoda klasičnim psihološkim, psihoterapevtskim oziroma psihiatričnim tretmajem. Primerna je za psihiatrične bolnike, osebe s psihotičnimi motnjami, otroke in odrasle s čustveno-vedenjskimi in razpoloženjsko-afektivnimi motnjami, osebe z motnjami v funkcioniranju na socialnem področju, osebe s posttravmatskim sindromom, osebe s fobijami ...

## **Podzvrsti aktivnosti s pomočjo konja**

### **Športno - rekreativno jahanje za osebe s posebnimi potrebami**

Osrednji cilj športno-rekreativnega jahanja za osebe s posebnimi potrebami je sprostitvev, aktivno preživljanje prostega časa in način športnega udejstvovanja za osebe s posebnimi potrebami. Izbirajo lahko med mnogimi aktivnostmi: med klasični dresurnim jahanjem, preskakovanjem ovir ter vožnjo vpreg, ki je primerna predvsem za osebe s prekomerno telesno težo ali s prirojenim strahom pred jahanjem, ki ga ni moč odpraviti.

Konjeniški šport ima dokazano pozitiven vpliv na vse organske sisteme, na oporni in gibalni aparat, prav tako na sistem srca in ožilja. Ne smemo zanemariti nenavadnega vpliva na psiho, intelekt in čustva.

Športno-rekreativno jahanje za osebe s posebnimi potrebami prinaša hkrati tudi mnoge pozitivne učinke, ki pripomorejo k boljši psihosocialni rehabilitaciji posameznika. Strnemo jih lahko v naslednje točke:

- nadaljnje športno udejstvovanje in razgibavanje celega telesa,
- oblika preživljanja prostega časa in rekreacije,
- novo doživljanje izletov v naravo, ki je s svojimi hendikepi sicer ne bi mogli spoznati,
- doživljanje integracije z »zdravimi« osebami, ki imajo podoben interes ter vzpostavljanje socialnih interakcij,
- izgradnja samozavesti, občutek zadovoljstva,
- spodbujanje prijateljstva med jahačem in konjem preko skupnih veselih dogodkov (spretnostno jahanje, jahalne počitnice, jahalne predstave, itd.),
- možnosti za kasnejše udejstvovanje v vrhunskem športu (paraolimpijske discipline).

### **Psihosocialne in pedagoške aktivnosti s pomočjo konja**

Psihosocialne aktivnosti s pomočjo konja so najbolj razširjene, hkrati pa tudi najmanj raziskane. Do interakcij med konjem in človekom prihaja nenehno, tudi takrat, ko le-te niso načrtovane ali namerne, na primer pri klasični šoli jahanja, kjer je osrednji cilj rekreacija ali doseganje športnih rezultatov. Ob dobrem trenerju, ki ima v sebi vsaj nekaj pedagoške žilice, se lahko otroci in mladostniki »mimogrede« naučijo tudi ustreznega odnosa in odgovornosti do konja, vztrajnosti, discipline, upoštevanja pravil, nudenje pomoči sovrstnikom itd., kar lahko kasneje prenašajo tudi v druge medosebne odnose. Običajno pa se učitelji jahanja in trenerji v vrhunskem jahalnem športu tega potenciala ne zavedajo in ne izkoristijo možnosti za »vzgojno« delovanje na otroke in mladino. Izkušnje, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v interakciji s konjem, so lahko pozitivne in negativne. Pri tem pa je zelo pomembno, kako oseba, ki vodi aktivnost, interpretira konjevo vedenje, da ga lahko otroci in mladostniki pravilno razumejo in izkoristijo kot učno situacijo, zato mora biti tudi vodja tovrstnih aktivnosti ustrezno usposobljen.

**Avtorica prispevka: Metka Demšar Goljevšček**, univ.dipl.ped. in soc. kult., terapevtka za TPK, metka@nakonju.si

**Ustanova: Fundacija NAZAJ NA KONJA**, Starošince 37, 2326 Cirkovce, [www.nakonju.si](http://www.nakonju.si)