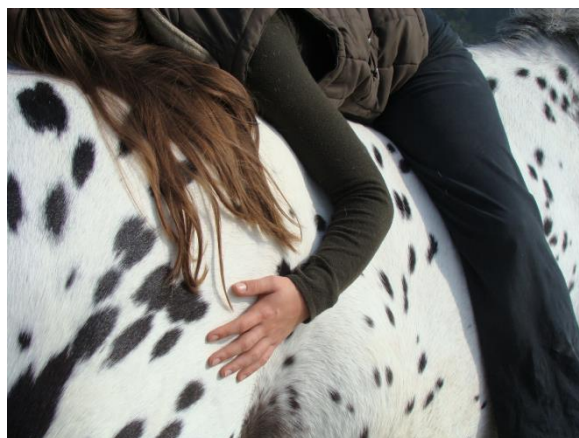


TERAPIJE S KONJI V MLADINSKEM KLIMATSKEM ZDRAVILIŠČU RAKITNA

15-letni Matic je prišel k nam na pobudo njegovih rejnikov, ki so razmišljali o odpovedi rejništva. Matic je bil v šoli težaven in nesodelovalen, čustveno stisko je kazal z agresijo do sošolcev itd. Tudi pri aktivnostih v našem programu se je Matic vedel podobno, ni upošteval meja, bil zadirčen in nemotiviran za sodelovanje. Vse bolj je postajalo gotovo, da bo fant institucionaliziran v enem od zavodov za problematično mladino. Potem pa smo pri terapiji s konji pričeli opazati zanimivo spremembo: mladi upornik je pričel vzpostavljati odnos s konjem, pričel kazati svojo nežnejšo in občutljivejšo stran, do konja je bil izredno skrben in pozoren. Konj ga je sprejel brez predsodkov, odzval se je na njegovo nežnost in jasno pokazal, da mu agresivno obnašanje ni všeč, a hkrati mu tega ni zameril in s tem je bilo možno nadaljevati odnos. Na podlagi teh opažanj smo Matica lahko spoznali v drugačni luči, drugače in veliko bolj pozitivno pa se je lahko doživel tudi sam in naredil prve korake v smeri večje odprtosti za pomoč.

18-letna Maja že dve leti in pol trpi za anoreksijo. O sebi meni, da je grda in nezanimiva, v zadnjem času se še bolj umika stikom s prijatelji. V šoli je odlična, vendar se uspehov ne veseli, pač pa jo ves čas skrbi, kako ji bo šlo. O svojih čustvih in odnosu do sebe težko govori, starša zanjo pravita, da ima nizko samopodobo. Pri terapevtskem delu s konji je sprva do sebe zahtevna, vsako vajo želi izpeljati popolno, čeprav s konji nima izkušenj. Tekom srečanj ponujamo vse več vaj, kjer lahko Maja leži na konju in ga objema, ga krtači in neguje, sedi na njem z zaprtimi očmi in posluša svoje telo in svoje počutje. Po nekaj srečanjih prične pripovedovati o tem, kako čuti svoje telo in spoznava, da se na konju v gibanju v svojem telesu lahko počuti udobno in prijetno. Doživela je torej konkretno pozitivno izkušnjo s pomočjo svojega telesa, kar pomeni košček spremenjenega odnosa do sebe.



KAJ JE PEDAGOŠKO IN PSIHOTERAPEVSKO JAHANJE?

Pedagoško in psihoterapevtsko obravnavo s pomočjo konja uporabljajo v tujini že precej časa kot eno izmed privlačnejših terapevtskih metod za odrasle in otroke kot podporno ali samostojno terapijo za osebe, ki imajo depresivne, anksiozne ali druge duševne motnje, za ljudi, ki imajo za seboj težke življenjske izkušnje, težave v socialnih stikih, nizko samopodobo, ali pa želijo bolje spoznati sebe in spremeniti svoje vedenje ali počutje.

Pri obravnavi psiholoških težav s pomočjo konja je znanje konjarstva in jahanja v ozadju, v ospredju pa je predvsem vzpostavljanje empatičnega terapevtskega odnosa (pri čemer konj praviloma tudi pomaga), s pomočjo katerega pacient poskuša prepoznavati in spreminjati svoje vedenjske in čustvene vzorce, ki težave vzdržujejo, izboljšati socialne spretnosti in na ta način vzdrževati ravnotežje z okoljem. Pacienti se učijo "vzeti vajeti v svoje roke" tudi v svojem siceršnjem življenju, ne le med terapevtsko uro, torej pomaga jim, da postanejo aktivnejši pri načrtovanju in usmerjanju svojih življenjskih poti in osebne rasti.

Terapevtski konj naj bi bil zdrav, potrpežljiv in motiviran za vsakodnevno delo z ljudmi. Sposoben mora biti začutiti človeka, ga sprejeti takšnega kot je in vzdržati odnos, poln močnih občutij.

Konj za razliko od drugih terapevtskih živali omogoča celosten telesni stik, kar deluje pomirjujoče. Konji v sebi združujejo lastnosti, ki na splošno ljudi očarajo in jih navdušijo da se jim približajo in jih spoznajo. Jasno in direktno se odzivajo na človekovo ravnanje in posredujejo zrcalno sliko, s pomočjo katere se človek lahko ozavešči. Konji ponujajo obilo izzivov, kjer je potrebna odločnost, vztrajnost, jasnost in dobre strategije spoprijemanja s težavami. Hkrati pa so senzibilna bitja, ki hitro zaznajo, kako se človek dejansko počuti, kdaj je v stiku s seboj in kdaj ne.

Med terapijo konj postane pomočnik terapevtu in medij, ki omogoča boljše razumevanje notranjega dogajanja. Konj je učinkovit, kadar postane projekcijsko platno in identifikacijski objekt, na katerega se udeleženci terapije navežejo, z njim ustvarijo pristen odnos in se s pomočjo njegovih reakcij naučijo česa novega o sebi. Njegova sporočila niso nikoli dvoumna, saj je prisoten »tu in zdaj« in enako zahteva tudi od človeka. Zaradi vseh teh lastnosti so konji zanimiv in dragocen medij v terapiji.

PEDAGOŠKA IN PSIHOTERAPEVSKA OBRAVNAVA S KONJI V MLADINSKEM KLIMATSKEM ZDRAVILIŠČU RAKITNA

Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna že pet let znotraj svojih programov in za zunanje kliente izvaja pedagoško in psihoterapevtsko obravnavo s pomočjo konj, s katerima *nudi podporo pri zdravem odraščanju otrok, pri katerih se nakazujejo čustvene težave in mladostnikom, ki so zaključili ambulantno ali bolnišnično zdravljenje različnih motenj hranjenja (anoreksija, bulimija) oziroma čustvenih motenj (anksiozne motnje, depresivne motnje...)*. Zelo pomemben del visoko strokovne timske obravnave otrok in mladostnikov predstavljajo terapevtske aktivnosti s pomočjo konj.

Programa sta zastavljena po modelu psihoterapevtskega jahanja za skupine odraslih pacientov v Muenchenški psihiatrični bolnišnici Isar Amper in sta prilagojena potrebam programov MKZ Rakitna. ***Psihoterapija s konji je primerna kot podporna ali samostojna terapija za osebe, ki imajo depresivne, anksiozne ali druge duševne motnje, za ljudi, ki imajo za seboj težke življenjske izkušnje, težave v socialnih stikih, nizko samopodobo, ali pa želijo bolje spoznati sebe in spremeniti svoje vedenje ali počutje.***

Ključ do dobrih terapevtskih rezultatov predstavljajo strokoven tim, primerno in redno trenirani konji in dobra infrastruktura za izvajanje terapij. Članice strokovnega tima, ki izvajajo terapijo s pomočjo konja, so svoja znanja pridobile v številnih izobraževalnih organizacijah po Evropi in doma, se udeležile simpozijev in kongresov in imele priložnost ustvariti edinstven strokovni tim, ki svoje znanje uporablja za nadaljnji razvoj programov, hkrati pa ga v obliki delavnic in predavanj deli s preostalimi strokovnjaki s tega področja v Sloveniji.

Psihoterapevtska obravnavo s pomočjo konj v okviru programa rehabilitacije in reintegracije:

V okviru programa rehabilitacije in reintegracije poteka tudi psihoterapevtska obravnavo s pomočjo konja. Program zdravljenja je prilagojen starosti in težavam mladostnika. Pred pričetkom izvajanja terapij se z mladostnikom pogovori o ciljih in pričakovanjih ter trajanju programa.

Naloge in igre s konji mladostniku omogočijo, da lažje razume in sprejme sebe in okolico. Pogovor ob konjih daje prostor izražanju čustev, pričakovanj, ciljev in želja. Stik s konjevim telesom in njegovo premikanje spodbujata zavedanje in sprejemanje lastnega telesa, občutkov in čustev. Napredek od sedenja na vodenem konju, jahanja na lonžirnem traku in, končno, samostojno jahanje krepijo

mladostnikovo samozavest in samozaupanje. Skupinsko delo s sovrstniki ga spodbuja k grajenju kakovostnih medsebojnih odnosov v skupini in družbi.

Namen terapevtskega jahanja je zmanjšanje simptomov in spreminjanje nefunkcionalnih prepričanj, vedenj ali čustev. **Terapevtsko jahanje in stik ter aktivnosti s konjem posameznika okrepi v telesnem, duševnem, emocionalnem in socialnem smislu.**

Terapija s konji je sodobna in široko uporabna metoda, prilagojena glede na potrebe in cilje posameznikov ali skupine, predvsem pa je primerna za delo z otroki in mladostniki. Izkušnje kažejo, da metoda prinaša zelo dobre rezultate.

Indikacije za psihoterapevtsko jahanje so med drugim:

- motnje vedenja (hiperaktivnost ...),
- odvisnostne motnje (alkohol, droge ...) ter motnje hranjenja,
- motnje v navezovanju odnosov, motnje čustvovanja,
- motnje v zaznavanju (telesne) samopodobe, nizko samospoštovanje,
- depresija, bipolarna motnja,
- anksiozne motnje,
- shizofrenija,
- posttravmatska stresna motnja,
- psihosomatska obolenja,
- zmanjšana motivacija zaradi dolgotrajnih zdravljenj ...

Psihoterapevtsko jahanje v okviru programa rehabilitacije ter reintegracije je uporabno pri delu s psihiatričnimi pacienti, na primer kronično shizofrenimi in psihotičnimi (lajšanje simptomov), in pri zdravljenju nevroz in odvisnosti. Psihoterapevtsko jahanje je kot neverbalna, telesno usmerjena metoda zelo primerna tudi za terapijo pri posttravmatskih motnjah. Konj omogoča, da bolnik ponovno vzpostavi realitetno kontrolo ter druge mehanizme in pridobi zaupanje do sveta in ljudi.

Terapije potekajo v skupinah petkrat tedensko pod vodstvom štirih terapevtov s pomočjo konja, ki se izobražujejo na področju terapije s konji doma in v tujini. Vodja tima za terapijo s pomočjo konj je Katarina Mavec, univ. dipl. psih.