

## KYLILTÄ

Juttuvinkit ihmisistä ja ilmiöistä sähköpostiin toimitus@shl.fi tai puhelimitse 010 5844 470. Päivitä puheenaiheet myös verkossa www.shl.fi ja Sydän-Hämeen Lehden facebook-sivuilla.

**Hevosavusteinen terapia:** Tallitoiminta on tuonut autistisen Tommi Pajusen arkeen paljon hyvää

# ”Tämä on mun talli”

### KANGASALA

**Tommi Pajunen**, 23, on käynyt Kangasalan Ratsastuskoululla kuuden vuoden ajan. Autismia sairastavan nuoren

miehen yksi ratsastuskerta viikossa on ajan myötä laajentunut kolmeksi toiminnalliseksi tallipäiväksi, joiden aikana Pajunen on mukana hevosten hoitotoissa ja toki myös ratsas-

taa edelleen. Hevostoimintaan osallistumisella on ollut paljon positiivisia vaikutuksia Tommin arkeen ja toimintakykyyn. – Tämä on mun talli, Tommi Pajunen sanoo.



Tommi Pajunen ja Onni-hevonen.



### Mielekästä tekemistä

Tommi Pajunen on hyvin toimintakykyinen autisti: hän käy avustajan kanssa kaupassa, tekee välipalansa itse, käyttää pankkikorttia, puhelinta ja tietokonetta siinä missä muutkin. Hän osaa lukea, kirjoittaa ja hakea tietoa itseään kiinnostavista aiheista. Autismin piirteet näkyvät selvimm-

kontaktissa muiden ihmisten kanssa. Näissä tilanteissa Pajunen mieluiten vetäytyy syr-

jemmälle, katselee maahan ja pysyy mieluiten vai. Autismi näkyy arjessa myös siten, että joskus Pajunen saattaa jumiutua johonkin tilanteeseen.

Pajunen **Merja**-äiti kertoo, että Tommin murrosikä oli vaikea, kuten se autisteilla usein on.

Murrosikäisen pojan käytös oli

haastavaa ja välillä aggressiivisikin niin kotona kuin koulusakin. Merja Pajunen etsiskeli pojalleen sopivaa ratsastustuntia Pikonlinnan lähietäältä, jossa poika tuolloin asui.

– Eläimet ovat kiinnostaneet Tommia aina. Ajattelin, että ratsastaminen toisi hänelle mielekästä tekemistä, sillä aktiviteetit ryhmäkodissa eivät aina ole olleet riittäviä Tommille. Ei hän innostu vain oman huoneensa siivoamisesta tai pelkistä kävelylenkeistä ryhmäkodin ympäristössä.

Sopiva hevosharrastuspaikka löytyi Liuksialasta Kangasalan Ratsastuskoululta. Heti ensimmäisestä kerrasta lähtien oli selvää, että sopiva harrastus oli löytynyt: äreä murrosikäinen oli tallilla heti kuin kotonaan.

– Ratsastaminen ja tallin työt tarjoavat Tommille mielekästä ja motivoivaa tekemistä. Tallilla saadut onnistumisen kokemukset ovat saaneet Tommin huomamaan, että hän pärjää ja osaa, Merja Pajunen iloitsee.

Nykyisin Pajunen käy hevostoiminnassa ratsastuskoululla kolmena päivänä viikossa. Kahtena päivänä hän käy työtoiminnassa Tampereella.

– Siellä siivotaan ja laitetaan ruokaa, Autismi-säätiön ryhmäkodissa Tampereella asuva Pajunen kertoo työtehtäviään.



### Fysiikan kehittymistä

Tallityöt tarjoavat nuorelle miehelle paljon fyysisiä haasteita. Autistit tarvitsevat liikuntaa siinä missä kaikki muutkin, ja Merja Pajunen mainitsee, että sopivasti energiaa vievä tekeminen on ollut Tommille hyvää. Hevosten ruokkiminen ja hoitaminen, taluttaminen, paikkojen siistiminen ja ratsastus kohottavat kuntoa kuin huomaamatta. Säännöllinen ratsastaminen edesauttaa myös hyvän ryhdin

säilyttämisessä.

– Tommi on aina ollut tallilla hyvin rauhallinen ja osaava hevosten kanssa, erityisasiakkaiden hevostoiminnasta vastaava **Helena Saario** Kangasalan Ratsastuskoulusta kehuu.

Saariolla on ratsastuksenopettajan koulutuksen lisäksi sairaanhoitajan tutkinto sekä eläinavusteisen neuropsykiatrisen valmentajan tutkinto.

Ratsastus sujuu Pajuselta nykyisin ryhdikkäästi ilman avustajaa ja tallin väki tietää, että nuori mies osaa varoa hevosiä järkevällä tavalla.

– Tosi hyvin meillä on yhteistyö Tommin kanssa sujunut tallilla aina. Hän on skarppi ja fiksu nuori mies, Saario lisää.



### Parannusta sosiaalisiin taitoihin

Tommi Pajunen autismi diagnosoitiin 5-vuotiaana. 3-vuotiaana hänellä oli jo todettu dysfasia eli kielen kehityksen häiriö sen jälkeen, kun pojan puheen kehitys ei edennyt samaa tahtia kuin muilla.

Talliympäristössä Pajunen sosiaaliset taidot ovat kehittyneet huomasti. Hän sietää tallin muuttuvia tilanteita hy-

vin, ja tallityöskentely näkyy myönteisesti myös Tommin vuorovaikutustaidoissa.

– Tommi ehkä tarvitseeikin ympärilleen hieman taitavampia kommunikoojia kuin hän itse on. Näin hän oppii taitavimmiltaan. Kovat äänet saattavat joskus häiritä poikaa, mutta tallilla hän sietää hyvin erilaisia ihmisten ja eläinten ääniä, Merja Pajunen toteaa.



### Henkistä kasvua

Äidin mielestä hänen poikansa henkinen kasvu tallivuotensa aikana on ollut huimaa. Luottamus omiin taitoihin on kohentunut hurjasti.

Tallityöskentely näkyy myös toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn paranemisena: hermot pysyvät kurissa tallipäivän jälkeen tavallista paremmin. Onnistumiset ovat tuoneet paljon iloa Tommi Pajuselle ja myös hänen lähipiirilleen.

– Sydäntä lämmittää nähdä, kun Tommi liikkuu tallilla itsevarmasti ja osaa käsitellä hevosiä niin rauhallisesti, äiti-Merja sanoo liikuttuneena.

SHL KRISTIINA HELMINEN

### Hevosavusteinen terapeutin toiminta:

- Hevosavusteinen terapeutin toiminta ja sosiaalinen kuntoutus alkoi Kangasalan Ratsastuskoulussa laajemmassa mittakaavassa tänä syksynä.
- Ehkäisee syrjäytymistä sekä tukee mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia.
- Sopii monille erilaisille asiakasryhmille, esimerkiksi neuropsykiatrisille asiakkaille, mielenterveyskuntoutujille, lastensuojelun asiakkaille ja vammaispalveluiden piirissä oleville. Tunnit räätälöidään osallistujien tarpeiden mukaan.
- Ei vaadi asiakkailta aiempaa kokemusta hevostista.
- Terapeutista kuntouttavaa hevostoimintaa voivat ohjata vain siihen koulutetut ammattilaiset. Kangasalan ratsastuskoululla ohjaajina toimivat sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset, joilla on myös hevosalan ammatillinen koulutus.