

# na zdrave

SIMPTOMI

**Najbolj morijo  
bolezni srca** 15



NARAVNO

**Za ali proti  
vegetarijanstvu** 16



ŽIVLJENJE

**Pojdiva s  
knjigo v svet** 19



# Terapevtsko jahanje na Rakitni

*V Mladinskem klimatskem zdravilišču Rakitna odpira vrata nov terapevtskojahalni center, ki bo služil pedagoški in psihološki obravnavi otrok in mladostnikov z najrazličnejšimi težavami pri odrasčanju. Terapije s pomočjo konja na Rakitni izvajajo že več let, z novo jahalnico pa so se možnosti za kakovostno strokovno delo izrazito izboljšale.*

Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna deluje že od dvajsetih let prejšnjega stoletja, ko je na kraški planoti na obrobju Ljubljane odprl vrata Sanatorij za kostno tuberkulozo, nekaj let pozneje pa še Otroško okrevališče princa

Terapije izvajajo od leta 2007, vendar so bili v začetku gostje v treh različnih hlevih v okolici Rakitne. Delo je bilo s tem seveda oteženo, zato se zelo veselijo nove pokrite jahalnice. Poleg tega da se jim ni treba voziti, delo v jahalnici omogoča ne-

jahanja, in dveh konjev. »Pri naši terapiji ni v ospredju jahanje, ampak delo s konjem in ob njem, ki se začne že z njegovo nego v hlevu. Pomemben je celostni telesni stik z živaljo, 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 so potrebne odločnost, vztrajnost, jasnost in dobre strategije spoprijemanja s težavami. Hkrati so senzibilna bitja, ki hitro zaznajo, kako se človek dejansko počuti, kdaj je v stiku s seboj in kdaj ne,« pravi Mavčeva in dodaja, da morajo biti terapevtski konji skrbno izbrani in dobro trenirani. »Naši konji morajo imeti veselje do dela z ljudmi, biti morajo odzivni, a hkrati ne plašljivi, sprejemati morajo

rekvizite, ki jih uporabljamo pri delu, to so različne žoge, obroči, stožci, barvaste rjuhe ... Ko se osnovno šolanje konja konča, delo še zdaleč ni končano. Potreben je vsakodnevni trening, da konj ohrani te želene lastnosti.« Podobno velja za terapevte, ki v sebi združujejo pedagoška oziroma psihološka znanja in hkrati obvladajo delo s konji. »Tako sama kot psihologinja tudi jaham in poskušam pridobiti čim več znanja in izkušenj s konji, po drugi strani pa se inštruktorji jahanja izobražujejo na pedagoškem oziroma psihološkem področju,« pove Mavčeva. Terapija s konji, ki je v Sloveniji sorazmerno mlada disciplina, daje pomembne in dobre rezultate in je zelo primerna za otroke in mladostnike. Psihoterapevtsko jahanje je primerno pri obravnavi širokega spektra težav, kot so motnje vedenja, odvisnost, motnje hranjenja, motnje v navezovanju odnosov, motnje v zaznavanju samopodobe, nizko samospoštovanje, depresija, bipolarna motnja, shizofrenija, anksiozne motnje, zmanjšana motivacija zaradi dolgoletnih zdravljenj ... Terapevtsko jahanje in že sam stik s konjem in aktivnosti z njim otroka oziroma mladostnika okrepi na večih ravneh, telesno, duševno in emocionalno pa tudi v socialnem smislu.

To jim, poenostavljeno povedano, pomaga, da se lahko ponovno najdejo v življenju, pri hujših težavah in duševnih boleznih pa jim to pomaga bolezensko stanje vsaj omiliti.

**ALENKA  
KOCIPER**

*Pri naši terapiji ni v ospredju jahanje, ampak delo s konjem in ob njem, ki se začne že z njegovo nego v hlevu. Pomemben je celostni telesni stik z živaljo, kar deluje pomirjujoče.*

Andreja. Rakitna je še danes znana predvsem po zdravljenju obolenj dihal, vendar poleg tega ponuja številne druge programe za otroke in mladostnike, tudi za premagovanje najrazličnejših težav pri odrasčanju. V dva programa, Šolo zdravega odrasčanja in Reintegracijo in rehabilitacijo oseb z motnjami hranjenja in čustvenimi motnjami, uspešno vključujejo psihološko in pedagoško terapijo s pomočjo konja. »Psihoterapija s konji je primerna kot podporni 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 boljše spoznati sebe in spremeniti vedenje ali počutje,« pravi psihologinja **Katarina Mavec**, vodja programa terapije s pomočjo konja.

moteno delo tudi pozimi in v dežju, zagotavlja pa tudi več zasebnosti uporabnikom terapij. Zahteven projekt je delno financiran iz evropskih sredstev in donacij, povejmo, da poleg gradnje jahalnice zagotavlja tudi brezplačne terapije, ki jih zdravstvena zavarovalnica za zdaj sicer ne krije. »Delo vedno poteka v skupini osmih otrok, najmanj dveh terapevtov, od tega je eden pedagog in eden inštruktor

Terapevtsko delo vedno poteka v skupini.



Konj omogoča celostni telesni stik, kar na človeka vpliva nadvse blagodejno.



Nova jahalnica omogoča boljše pogoje za delo in več zasebnosti uporabnikom. (FOTO: P. JENKO)



Terapevtska konja na Rakitni sta pripravljena na delo v novi jahalnici. (FOTO: P. JENKO)



Terapija s konji zajema tudi delo z njimi in nego. (FOTO: P. JENKO)