



Sofinancira
Evropska unija

PRIROČNIK

PRVI ŽIVALSKI POSREDOVALCI



ERASMUS+ PROJEKT

2024-2026



Podatki o projektu:

Projekt: Animals for You(th)

Program: Erasmus+

Številka projekta: 2023-3-SI02-KA210-YOU-000180036

Trajanje projekta: 31/1/2024-30/1/2026

Koordinator projekta: Ljudska univerza Ormož

Partner v projektu: Srednja strokovna šola Pod Banošom, Banska Bystrica



Sofinancirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti nacionalna agencija.



**Sofinancira
Evropska unija**



Uvod	1
1. IZBRANE ORGANIZACIJE, KI IZVAJAJO TERAPIJE IN AKTIVNOSTI S POMOČJO ŽIVALI V SLOVENIJI	2
1. TAČKE POMAGAČKE-Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov	2
2. AMBASADORJI NASMEHA-Slovensko društvo za terapije s pomočjo živali	4
3. DRUŠTVO ZA AKTIVNOSTI I TERAPIHO S POMOČJO ŽIVALI.....	5
4. ZAVOD NAZAJ NA KONJA.....	6
5. REHATOPIA-Inštitut za terapijo in aktivnosti s pomočjo živali Murska Sobota.....	7
6. Konjeniški in mladinski zavod ŠKATLICA.....	7
7. ZAVOD PET-pasja enota terapevtov, zavod za terapijo s pomočjo psov	8
8. Mladinsko klimatsko zdravilišče-RAKITNA	9
2. IZBRANE ORGANIZACIJE, KI IZVAJAJO INTERVENČE S POMOČJO ŽIVALI NA SLOVAŠKEM	10
1. APIPRAKTIK-Slovaško združenje za terapije s pomočjo čebel in čebeljih izdelkov	10
2. AUSIFA MAY-Društvo za terapijo in aktivnosti s pomočjo psov.....	11
3. HYPONY-Hipoterapevtski center	12
4. LESAN-Jahalni in rehabilitacijski center.....	12
5. OZ Felinoterapija-Društvo za terapijo s pomočjo mačk	13
6. HIPOEDU-Društvo za terapije in aktivnosti s pomočjo konja	14
7. ČEBELJA HIŠA-Podjetje za apiterapijo in čebelarstvo.....	15
3. PRIPOROČILA ZA VARNO VKLJUČEVANJE ŽIVALI V DELO Z MLADOSTNIKI.....	16
4. SMERNICE ZA DELO Z MLADOSTNIKI V SVETOVALNIH AKTIVNOSTIH IN DELAVNICAH	21
5. PRVI ŽIVALSKI POSREDOVALCI: DELAVNICA S POMOČJO ŽIVALI ZA MLADE V DUŠEVNI STISKI	28
6. SMERNICE ZA IZVAJANJE SOKOLARSTVA KOT TERAPEVSTKEGA PRISTOPA PRI DELU Z MLADIMI ...	34
7. SMERNICE ZA IZVAJANJE APITERAPIJE KOT TERAPEVSTKEGA PRISTOPA PRI DELU Z MLADIMI	42
Zaključek.....	51

Uvod

Projekt *Animals for You(th)*, sofinanciran s strani Evropske unije, smo v sodelovanju dveh projektnih partnerjev, Ljudske univerze Ormož iz Slovenije in Srednje strokovne šole Pod Banošom iz Banske Bistrice, Slovaška, izvedli v letih 2024 in 2025 v okviru programa Erasmus+. Namen projekta je spodbujati uvajanje inovativnih metod dela z mladimi in sicer vključevanje različnih oblik posredovanj s pomočjo živali. Projekt smo zasnovali kot odgovor na potrebo po izvedbi novih pristopov, ki bi mladostnikom omogočali podporo na področju ohranjanja duševnega zdravja, osebnostne rasti in utrjevanju socialnih veščin.

V priročniku uporabljen izraz posredovanje s pomočjo živali (AAI-animal assisted interventions) kot krovni pojem, ki vključuje različne oblike dela z živalmi in mladino, kot so terapije s pomočjo živali (AAT-animal assisted therapy), ki so strukturirane, dokumentirane in evalvirane oblike dela ter aktivnosti s pomočjo živali (AAA-animal assisted activities), ki so manj formalne vendar bolj motivacijske, rekreativne in namenjene kot podpora vesplošnemu dobremu počutju.

V prvem delu priročnika predstavljamo izbrane organizacije iz Slovenije in Slovaške, ki v svojem delu izvajajo posredovanje s pomočjo živali. Predstavljene so z logotipom, osnovnimi kontaktnimi podatki ter kratkim pregledom njihovih glavnih dejavnosti in programov. Namen tega dela priročnika je ponuditi dostopen in pregleden vir informacij o organizacijah in programih, ki jih izvajajo.

V drugem delu predstavljamo priporočila in smernice za varno vključevanje živali v delo z mladostniki. Upoštevanje navedenih smernic je ključnega pomena za odgovorno in kakovostno izvajanje tovrstnih dejavnosti.

V tretjem delu predstavljamo konkreten primer delavnic, ki smo jih izvedli z mladostniki v okviru projekta. Poenotene strukture delavnic so rezultat sodelovanja na četrti projektni aktivnosti, ki smo jo izvedli v Ljubljani. Izkušnje iz prakse kažejo, da delavnice z živalmi bistveno prispevajo k boljšemu počutju uporabnikov, podpirajo razvoj socialnih veščin in omogočajo hitrejšo vzpostavitev zaupanja in sodelovanja med vsemi udeleženci.

V zaključnem delu priročnika odpiramo pogled v prihodnost in predstavljamo smernice za vključevanje in vpeljevanje apiterapije in sokolarstva kot inovativnih metod dela z mladimi. Pristopi, ki temeljijo na bogati naravni in kulturni dediščini, ponujajo dodatne možnosti za vpeljevanje podpornih metod dela z mladimi in tako možnosti za krepitev duševnega zdravja in osebnega razvoja mladih.

Želimo, da bi priročnik služil kot pomoč pri izvajanju tovrstnih aktivnosti in kot izhodišče za nadaljnje delo z mladimi, za raziskovanje različnih možnosti vpeljevanja živali v delo z mladimi v duševni stiski, za spodbujanje možnosti sodelovanja med organizacijami ter kot pripomoček pri načrtovanju aktivnosti, ki so usmerjene v dobrobit mladih.

1. IZBRANE ORGANIZACIJE, KI IZVAJAJO TERAPIJE IN AKTIVNOSTI S POMOČJO ŽIVALI V SLOVENIJI

1. TAČKE POMAGAČKE-Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov (2009)



Kontakt:

TAČKE POMAGAČKE-Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov

Naslov društva: Ul. Gledališča BTC 6, 1000 Ljubljana

Telefonska številka: +386 31 865 800

E-mail: info@tackepomagačke.si

Tacke pomagačke je nevladna humanitarna organizacija, ko od leta 2009 s pomočjo terapije s pomočjo živali (TPŽ) skrbi za izboljšanje duševnega in telesnega počutja ljudi. Posebno pozornost namenjajo otrokom in mladostnikom, kjer s terapevtskimi živalmi ustvarjajo varno in podporno okolje. Njihove dejavnosti vključujejo individualne in skupinske terapije, obiske v zdravstvenih domovih, sodelovanje v šolskih programih ter izvajanje izobraževanj za strokovnjake in prostovoljce na področju posredovanja s pomočjo živali. Programi dokazano zmanjšujejo stres, spodbujajo pozitivno vedenje in prinašajo dolgoročne koristi. Poleg tega se organizacija posveča raziskovanju, razvoju in izobraževanju strokovnega kadra, s čimer konstantno izboljšujejo svoje delovanje.

Programi društva

a. Terapija s pomočjo psa

Terapija s pomočjo psov je ciljno usmerjeno posredovanje, pri katerem so psi, ki izpolnjujejo določene standarde, pomemben del terapevtskega tima. Vsebino programa pripravljajo za to usposobljeni strokovni delavci (delovni terapevti, fizioterapevti, psihologi, socialni delavci, logopedi ...), ki skupaj s terapevtskim parom (pes in njegov vodnik) izvedejo terapevtski proces. Program terapevtske ure je skrbno načrtovan in prilagojen enemu uporabniku ali skupini. Izvajanje programa se spoti beleži, upošteva se kriterij napredovanja. Srečanje traja od 30 do 40 minut z vmesnimi premori za psa.

b. Aktivnosti s pomočjo psa

Aktivnosti s pomočjo psa so dejavnosti, ki jih lahko izvajamo brez vnaprej določenega programa, oz. niso ciljno naravnane aktivnosti, ampak se izvajajo v podporo kakovosti življenja posameznika ali skupine. Pri tem sodelujeta terapevtski pes s svojim vodnikom, prisotnost strokovnega sodelavca ni več nujna. Srečanje traja med 30 in 40 minut, odvisno od razpoložanja posameznika ali skupine in je prilagojeno željam, sposobnostim in potrebam udeležencev.

c. Beremo s tačkami-R.E.A.D.

Je licenčni program, registriran pri Intermountain Therapy Animals, ZDA. Je svojevrsten program, ki pomaga otrokom zboljšati bralne in komunikacijske sposobnosti s pomočjo metode, ko otrok bere psu. Pes v programu R.E.A.D. je izšolan terapevtski pes, ki skupaj s svojim vodnikom obiskuje šole, knjižnice in ostale vzgojno izobraževalne ustanove.

Vrste programa R.E.A.D. :

- v knjižnici je motivacijski, poučen in zabaven, poteka enkrat tedensko ali mesečno, cilji pa niso specifično zastavljeni;
- v šoli pa poteka v sodelovanju s strokovnim delavcem, ki spremlja in dokumentira napredek. Cilji so zastavljeni s strani strokovne osebe.

d. Ozaveščanje in družabništvo

Pri izvajanju aktivnosti ozaveščanja, udeležence učijo pravilnega pristopa k psu, osnove pasje govorice, spodbujajo spoštovanje do živali in narave. Udeleženci spoznavajo delovanj zavetišč in vlogo prostovoljcev.

e. Izobraževanje s pomočjo psov

Izobraževanje s pomočjo psov je aktivnost, ki jo izvajajo usposobljeni terapevti s specifičnimi strokovnimi znanji iz pedagoškega področja, ki po skrbnih pripravah prihajajo v razred s psom. Oblike dela so različne, odvisne od starosti in sposobnosti učencev. Na primer:

- Redno delo v razredih v šoli z običajnim in prilagojenim programom (osnovne šole, srednje šole).
- Sodelovanje pri krožkih, dejavnostih s skupinami otrok.
- Individualna pomoč učencem s posebnimi potrebami v OŠ z običajnim programom.

f. Program Od strahu do prijateljstva

Program od strahu do prijateljstva je namenjen otrokom, ki so bojijo psov (kinofobija). Na varen in postopen način jih skozi program spodbujajo k soočanju s strahom ter jih vodijo od začetnega nezaupanja do sproščenega stika s psom s pomočjo terapevtskih psov, izkušenih vodnikov in po potrebi tudi strokovnjaka. Otroci skozi več faz spoznavajo pse - od namišljene igre do pravega druženja. Cilj je, da strah postopoma nadomestijo z zaupanjem in pozitivno izkušnjo.

g. Strokovno izobraževanje kadra

Društvo Tačke pomagačke izvaja redna izobraževanja tako za vodnike psov kot tudi za njihove pse. Usposabljanje za terapevtski par traja šest mesecev in vključuje teoretični in praktični del. Teoretični del obsega teme s področja pasje etologije, komunikacije, osnov prve pomoči in pristopa k posameznim uporabniškim skupinam. Praktični del obsega socializacijo psov, prilagajanje na različna okolja in simulacije terapevtskega dela. Pred vključitvijo v program morajo psi opraviti osnovni test vedenja in socialne primernosti. V procesu usposabljanja se preverja primernost vodnika za delo z ljudmi v občutljivih situacijah. O uspešno zaključenem programu udeleženci dobijo certifikat in lahko začnejo obiskovati ustanove kot terapevtski pari.

2. AMBASADORJI NASMEHA - Slovensko društvo za terapije s pomočjo živali (2004)



Kontakt:

AMBASADORJI NASMEHA - Slovensko društvo za terapije s pomočjo živali

Knobleharjeva ulica 21, 1000 Ljubljana

Tel. št.: +386 41 771 655

E-mail: ursa.ivanovic@ambasadorki-nasmeha.si

Ambasadorki nasmeha je društvo, ki si prizadeva, da bi se terapija in aktivnosti s pomočjo živali uveljavile kot priznana oblika podpore mladim v zdravstvu, šolstvu in drugih področjih. Njihovo poslanstvo in programi dokazujejo, kako dragocena je povezava med človekom in živaljo na področju krepitve zdravja in dobrega počutja. Društvo izvaja tudi obiske na domu v sodelovanju z usposobljenim osebjem.

Programi društva:

a. Aktivnosti s pomočjo živali (APŽ)

Aktivnosti s pomočjo živali nudijo ogromno priložnosti za motivacijsko, izobraževalno in rekreacijsko podporo za izboljšanje kvalitete življenja. Aktivnosti izvajajo v različnih okoljih posebej izšolani strokovnjaki s svojimi živalmi, ki izpolnjujejo določene standarde.

b. Terapija s pomočjo živali (TPŽ)

Pri terapijah s pomočjo živali gre za ciljno usmerjeno pomoč, pri kateri je žival, ki mora ustrezati določenim kriterijem, bistven del procesa zdravljenja. Terapijo izvaja strokovnjak z ustreznim strokovnim znanjem in izkušnjami. Terapija je zasnovana tako, da pospešuje izboljšanje fizičnih, psiholoških in socialnih funkcij, lahko poteka individualno ali v skupini. Potek terapije se dokumentira in ovrednotijo se doseženi cilji. Namen in cilji so določeni za vsakega uporabnika posebej.

c. Program odprave strahu pred psom

Pomoč pri odpravi kinofobije.

d. Beremo z nasmehom

Cilj programa je izboljšanje bralnih sposobnosti. Učenci berejo različne tekste. Program izvajajo na šolah posebej izšolani terapevtski pari v sodelovanju s pedagoškim delavcem. V okviru sodelovanja s šolami, društvo organizira tudi programe, kjer prisotnost psa pomaga zmanjševati stres in tesnobo pri učencih, spodbuja pozitivno vedenje ter izboljšuje učno okolje. Tovrstni programi so odličen način, da se otroci sprostijo, razvijajo čustveno inteligenco in gradijo empatijo.

e. Izobraževanja

Društvo organizira izobraževalne delavnice za skrbnike, učitelje in zdravstvene delavce, kjer udeležencem predstavijo prednosti terapij s pomočjo živali. Ti dogodki širijo zavedanje o terapevtskem potencialu živali in omogočajo širši dostop do teh praks.

f. Odgovorno skrbništvo

Program je namenjen otrokom in mladostnikom v šolah in vrtcih. Program predstavi bistvene značilnosti življenja z živaljo, njene potrebe in odgovornost, ki jo ima vsak lastnik do živali. To je program, ki uči tudi prepoznavanje pasje govorice in s tem varnejši pristop k psu.

3. DRUŠTVO ZA AKTIVNOSTI IN TERAPIJO S POMOČJO ŽIVALI (2007)



Kontakt:

Društvo za aktivnosti in terapijo s pomočjo živali (2007)

Glavna cesta 1

4202 Naklo

Tel. št.:+386 41 387 782

E-mail: mira.marinsek@gmail.com

Društvo za aktivnosti in terapijo s pomočjo živali je bilo ustanovljeno leta 2007 z namenom izvajanja podpornih programov terapij in aktivnosti s pomočjo živali.

Programi društva:

a. Terapije in aktivnosti s pomočjo živali

Društvo izvaja terapije in aktivnosti z živalmi za posameznike in skupine.

b. Prilagojeni programi terapij s pomočjo živali

Terapije so zasnovane za pomoč otrokom in odraslim z različnimi psihološkimi težavami ali motnjami, s posebnim poudarkom na otrocih s posebnimi potrebami kot so selektivni mutizem, anksiozne motnje in težave s pozornostjo.

c. Aktivnosti s pomočjo živali

Aktivnosti s pomočjo živali spodbujajo sprostitvev, socializacijo in učenje v varnem in prijaznem okolju ter so primerne za vsakogar, ki se sooča z večjimi socialnimi, čustvenimi in učnimi težavami, še posebej pri vključevanju v predšolski sistem. S pomočjo edinstvene vezi med človekom in živaljo program ponuja podporo, obogati okolje in tako podpre osebno rast in dobro počutje.

4. ZAVOD NAZAJ NA KONJA (2005)



Kontakt:

Zavod Nazaj na konja

Starošince 37b, 2326 Cirkovce

Tel. št.: +386 40 416 604

E-mail: info@nakonju.si

Zavod Nazaj na konja, ustanovljen leta 2005, izvaja sistematičen razvoj terapije in drugih psihosocialnih posredovanj s pomočjo konj, s poudarkom na celostni obravnavi otrok, mladostnikov in odraslih s posebnimi potrebami ter težavami na področju duševnega zdravja.

Programi zavoda:

a. Terapije in aktivnosti s pomočjo konja

Terapije in aktivnosti s pomočjo konja (A-TPK) so namenjene različnim ciljnim skupinam:

- otrokom in mladostnikom s čustvenimi motnjami;
- otrokom in mladostnikom z vedenjskimi težavami;
- otrokom in mladostnikom s primanjkljaji na posameznih področjih učenja in s hiper kinetično motnjo;
- otrokom, mladostnikom in odraslim s posebnimi potrebami;
- osebam, ki se soočajo z duševno stisko;
- osebam, ki potrebujejo zdravstveno ali psiho socialno rehabilitacijo;

b. Organizacija delavnic

c. Vzgoja in šolanje terapevtskih konj

d. Vzpostavitev in organizacija izobraževalnega sistema za strokovne kadre na področju aktivnosti in terapije s pomočjo konj

V sodelovanju z ostalimi strokovnimi delavci na področju posredovanj s pomočjo konj, so vzpostavili skupen register nekaterih formalno usposobljenih specializiranih strokovnih delavcev in organizacij, ki izvajajo posredovanja s pomočjo konj v Sloveniji. Register lahko najdete na povezavi: <https://nakonju.si/register-strokovnih-delavcev-za-izvajanje-intervenc-s-pomocjo-konja-v-sloveniji/>

e. Konjeniško jahalni programi

f. Prostovoljstvo

5. REHATOPIA-Inštitut za terapijo in aktivnosti s pomočjo živali Murska Sobota



Kontakt:

Inštitut REHATOPIA Inštitut za terapijo in aktivnosti s pomočjo živali Murska Sobota

Miklošičeva ulica 21,

9000 Murska Sobota,

E-mail: info@rehatopia.org

Programi organizacije:

- a. Terapija s pomočjo živali** je ciljno usmerjeno posredovanje, v katerem je žival, ki ustreza določenim merilom, sestavni del procesa. Terapije izvajajo za to usposobljeni strokovnjaki v okviru svoje stroke individualno ali v skupini. Terapevtska obravnava traja od 15 do 60 minut z obveznimi vmesnimi odmori za žival.

b. Usposabljanje za izvajanje terapij in aktivnosti s pomočjo živali

S predanostjo in strokovnostjo si ustanovitelji inštituta Rehatopia prizadevajo skozi raziskovalno delo razviti kakovostne izobraževalne programe na področju terapije in aktivnosti s pomočjo živali. Kadrom želijo ponudi celovito podporo pri zagonu nove dejavnosti. Aktivnosti, ki jih vzporedno z izobraževalnimi programi izvajajo, so: ozaveščanje javnosti o pozitivnih učinkih stika z živalmi v procesu izobraževanja ali v terapevtskem procesu, povezovanje strokovnjakov na področju terapije s pomočjo živali v Sloveniji in po svetu, ter povezovanje strokovnih delavcev, ki izvajajo posredovanja s pomočjo živali.

6. Konjeniški in mladinski zavod ŠKATLICA (2017)



Škatlica

Kontakt:

Konjeniški in mladinski center–Škatlica

Senik 1, 2258 senik pri Svetem Tomažu

PE Ljubljana: Dolenjska cesta 57, 1000 Ljubljana

e-mail: info@skatlica.si

Konjeniški in mladinski zavod Škatlica, ustanovljen leta 2017 s strani skupine prijateljev, ki so se našli v mladinskem centru v Ljubljani. Že takrat so sanjali o gradnji skupnosti in ustvarjanju prostorov za ljudi, ko so bili sami-malce izgubljeni, radovedni, taki, ki kdaj malo drugače gledajo na svet in se ne znajdejo v škatlah, kamor smo jih popredalčkali.

Programi zavoda:

a. Psihološka podpora mladim:

- izvajanje brezplačnega psihološkega svetovanja preko Zooma v okviru projekta (Za)upam si.
- Svetovanje mladim

b. Podpora mladinskim delavcem:

- Svetovanje v Erasmus+ projektih (Lets draw together)

- Raziskovanje in razvijanje orodij za učinkovitejše, ustvarjalno in inovativno delo z mladimi.
- c. **Prispevanje k razvoju skupnosti:**
 - Gradnja skupnosti kot igrišča.
 - Spodbujanje pozitivnih sprememb na ravni posameznika in družbe.

7. ZAVOD PET-pasja enota terapevtov, zavod za terapijo s pomočjo psov (2005)



Kontakt:

ZAVOD PET–pasja enota terapevtov
Zavod za posredovanje s pomočjo psov
Zvezda 16
1210 Ljubljana Šentvid
Slovenija
E-mail: info@zavod-pet.si

Programi zavoda:

a. Terapija s pomočjo psa

je ciljno usmerjeno posredovanje, v katerem je pes, ki ustreza določenim merilom, sestavni del procesa. Terapije izvajajo za to usposobljeni strokovnjaki v okviru svoje stroke individualno ali skupinsko. Terapevtska obravnava traja 15 do 60 minut z obveznimi odmori za psa.

b. Izobraževanje s pomočjo psa

je posredovanje v vzgojno-izobraževalne namene v vrtcih, šolah in drugih ustanovah oz. organizacijah, ki izvajajo izobraževanje otrok in mladine. Osnovni namen delavnic je osveščanje o sožitju z naravo in ravnanju z živalmi, o prostovoljstvu in odgovornosti do skupnosti v kateri živijo, ali pa kot motivacija pri usvajanju učne snovi pri pouku, športnih dejavnostih ali pri dodatni strokovni učni pomoči. Delavnice so usklajene s šolskimi učnimi načrti. Program izvajajo kot terapijo ali kot aktivnost, individualno ali skupinsko, kot enkratno srečanje ali pa kot sklop srečanj v daljšem časovnem obdobju, udeleženih pa je hkrati lahko največ 30 uporabnikov. Izobraževanje s pomočjo psa izvajajo v vrtcih, osnovnih šolah in drugih ustanovah. Posamezna aktivnosti izobraževanja je od 15 do maksimalno 60 minut z obveznimi odmori za psa.

c. Aktivnosti s pomočjo psa

je izbor aktivnosti, ki zagotavljajo možnosti za motivacijske koristi, s katerimi izboljšujejo kakovost življenja. Aktivnosti izvajajo usposobljeni terapevtski pari. Cilji niso določeni, beleženje napredka ni obvezno, vsebina aktivnosti je lahko spontana ali pa odvisna od želja skupine. Aktivnosti se lahko izvajajo individualno ali skupinsko, časovni okvir je od 15 do 60 minut z obveznimi vmesnimi odmori za psa.

d. Berem za pet-R.E.A.D.

je licenčni program organizacije Intermountain Therapy Animals ZDA. Ciljna usmerjenost programa je izboljšati bralno pismenost otrok, povečati motivacijo do branja in izboljšati odnos do knjig. Program izvajajo v izobraževalnih ustanovah, internatih, knjižnicah in knjigarnah.

e. Poslušam za pet

je program zavoda Pet in je namenjen spodbujanju bralne kulture in osebnostnega razvoja otrok s pomočjo terapevtskega psa. Program vključuje tako terapevtske aktivnosti kot tudi druge aktivnosti. Glavni cilji so razvijanje ljubezni do branja, širjenje besednega zaklada in izboljšanje bralne pismenosti. Program spodbuja zbranost, slušno pozornost in socialne spretnosti otrok. Pomemben poudarek je na izboljšanju samopodobe in samozavesti sodelujočih otrok. Pri terapevtski različici sodeluje strokovni tim, ki načrtuje in spremlja izvedbo ter napredek. Vodnik psa skrbi za počutje živali ter sodeluje pri branju in pogovoru z otroki. Šola ali ustanova mora zagotoviti ustrezen prostor za izvedbo programa. Program se lahko izvaja v različnih okoljih kot so šole, knjižnice, bolnišnice ali zavodi.

8. Mladinsko klimatsko zdravilišče-RAKITNA



Kontakt:

**Javni zdravstveni zavod
Mladinsko klimatsko zdravilišče
Rakitna**
Rakitna 96, 1352 Preserje
E-mail: info@mkz-rakitna.si
Tel. št.: +386 1 365 98 00

Programi zavoda:

Zdravstveni programi

- Šola zdravega odraščanja
- Program reintegracije in rehabilitacije mladostnikov
- Šola lulanja
- Ambulantne dejavnosti
- Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov

Podporne terapije

- Aktivnosti s pomočjo psov
- Delovno-terapevtska obravnava s pomočjo konj
- Bolnišnična šola

Aktivnosti s pomočjo živali in terapija s pomočjo konj

Delavno terapevtska obravnava s pomočjo konj, ki jo izvajajo na Rakitni, vključuje aktivnosti na konju, ob konju in v njegovi okolici in tako pozitivno vplivajo na posameznikovo občutenje

in zavedanje lastnega telesa ter sposobnost prilagajanja dražljajem iz okolice. Namenjena je otrokom in mladostnikom z motnjo v senzorično-motorični integraciji. Cilji, ki jih dosegajo, so predvsem izboljšave na motoričnih, procesnih in socialno-integracijskih spretnostih, kar prispeva k samostojnemu in učinkovitemu izvajanju vsakodnevnih dejavnosti. Izvajajo oblike podporne delovne terapije s konji. Včasih pri nekaterih aktivnostih sodelujejo tudi zunanji izvajalci s kužki npr. Tačke Pomagačke, ki pomembno prispevajo k izboljšanju počutja uporabnikov. Prisotnost in interakcija s psi pozitivno vpliva na motorične sposobnosti, spodbuja gibanje, ravnotežje in koordinacijo. Hkrati ima terapija s psi ugoden učinek na senzorno področje, saj stik s toplim telesom omogoča pomiritev, uravnavanje čutnega zaznavanja ter krepi čustveno stabilnost.

2. IZBRANE ORGANIZACIJE, KI IZVAJAJO INTERVENCE S POMOČJO ŽIVALI NA SLOVAŠKEM

1. APIPRAKTIK-Slovaško združenje za terapijo s pomočjo čebel in čebeljih izdelkov (2015)



Kontakt:

Apipraktik-Slovaško združenje za terapijo s pomočjo čebel in čebeljih izdelkov

Lipova 1 , Humenne,

Slovaška, tel. št. +421 918 482 017

e-mail: info@apipraktik.sk

Programi društva:

a. Apiterapija

Individualna terapevtska obravnava ob panjih v apihiši. Izvajajo prilagojeno terapevtsko metodo ležanja na panjih, kjer stranke pod vodstvom usposobljenih strokovnjakov komunicirajo s čebelami. Cilj terapije je ublažiti zdravstvene, gibalne, čustvene in psihološke težave, kot so migrene, težave z mišično-skeletnim sistemom, srčno žilnim sistemom, dihalnim sistemom.

b. Delavnice in seminarji

Organizirajo izobraževalne aktivnosti in delavnice o koristnosti čebeljih izdelkov ter izmenjujejo najnovejša znanja in izkušnje na področju apiterapije.

c. Javne prireditve

Sodelujejo na različnih dogodkih in seminarjih za promocijo ozaveščenosti o koristih uporabe čebeljih pridelkov in stika s čebelami.

d. Izobraževanja

Izvajajo programe izobraževanja in usposabljanja ter certificiranje za čebelarje-terapevte. Tečajji so organizirani v obliki Praktične apiterapije I. in II. Stopnje. S tem zagotavljajo skladnost s strokovnimi smernicami in standardi.

2. AUSIFA MAY-Društvo za terapijo in aktivnosti s pomočjo psov (2021)



Kontakt:

Ausifa May–društvo za terapijo in aktivnosti s pomočjo psov

Rudohorská 24

97411 Banská Bystrica

Tel.št.: +421 908 109 231

E-mail: mich.chrenova@gmail.com

Programi društva:

a. Terapije in aktivnosti s pomočjo psov

Društvo izvaja individualne in skupinske terapije ter aktivnosti s pomočjo psov. Namen obravnav je soočanje in podpora v čustvenih, psiholoških in telesnih težavah.

b. Izobraževalni programi

Društvo sodeluje z izobraževalnimi ustanovami in se trudi vključevati v vzgojne in izobraževalne procese terapevtske pse z namenom, da zmanjšajo stres, tesnobo in vedenjske težave med učenci in tako vplivajo na izgradnjo spodbujevalnega in pozitivnega učnega okolja. Pse uvajajo v šole s prilagojenim in običajnim programom, srednje šole, univerze, v programe taborov za otroke in mladino. Organizirajo tudi strokovna predavanja z izvedenci s področja kinologije in tako osveščajo uporabnike in udeležence izobraževanja o zdravju, prehrani in etologiji psov.

c. Delavnice in seminarji

Društvo vodi izobraževalne delavnice in strokovne seminarje o koristih terapije s psi in predšolskimi otroki med pedagoškimi delavci, zdravstvenim osebjem in širšo javnostjo. S seminarji in delavnicami želijo ozaveščati pozitivne učinke vključevanja živali v pedagoško-izobraževalne namene.

d. Strokovni razvoj

Izvajajo izobraževalne programe in tečaje za pridobitev certifikatov za terapevte in vodnike psov.

e. Preverjanje primernosti psov za terapevtsko delo

Organizacija izvaja testiranja posameznih psov, da preveri, ali je njihovo vedenje in značaj primeren za šolanje v terapevtskega psa. Testiranje ni omejeno na pasmo psa. Preizkušajo se tako rodovniški kot mešanci, pri čemer velikost psa tudi ni omejena.

3. HYPONY-Hipoterapevtski center (2011)

**Kontakt:****Hipoterapevtski center HIPONY**

Jozefinska 711/12

93040 Štvrtok na Ostrove

Tel.št.: +421 903 828 181

E-mail: hipony@hipony.sk**Programi centra:****a. Terapije in aktivnosti s pomočjo konja**

Terapije in aktivnosti s pomočjo konja (A-TPK) izvajajo v centru individualno in skupinsko. Njihovi najpogostejši uporabniki so:

- otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami;
- otroci in mladostniki s primanjkljaji na posameznih področjih učenja ali s hiperkinetično motnjo;
- otroci, mladostniki in odrasli s posebnimi potrebami;
- osebe, ki se soočajo z duševno stisko in potrebujejo zdravstveno ali psihosocialno rehabilitacijo.

b. Pedagoško-psihološko jahanje

Program pedagoško-psihološko jahanje temelji na medsebojnem delovanju otroka, konja in terapevta. Predstavlja celostni pristop, ki vključuje telesne, duševne, socialne in čustvene vidike. Glavni poudarek je na vzpostavitvi prijateljskega odnosa med otrokom in konjem, ki postopoma postajata partnerja v procesu.

c. Organizacija tečajev

Društvo Hipony izvaja izobraževalne in podporne programe za krepitev osebnostnega razvoja posameznikov, ponuja različna sproščanja s pomočjo konj ter organizira aktivnosti za krepitev skupinskih dinamik (team-building).

4. LESAN-Jahalni in rehabilitacijski center (2006)

**Kontakt:****Jahalni in rehabilitacijski center – LESAN**

913 11 Opatovce

Tel.št.: +421 903 925 099

E-mail: lesan@lesan.sk

Konjeniški in rehabilitacijski center Lesan je registriran s strani Slovaškega združenja za hipoterapijo in je član regionalnega sveta Slovaškega turističnega kluba v sekciji za konjeniški turizem.

Programi centra:

a. Terapije in aktivnosti s pomočjo konja (A/TPK)

Terapije in aktivnosti s pomočjo konja izvajajo v centru individualno in skupinsko.

b. Socialna rehabilitacija in svetovanje

Socialna rehabilitacija in svetovanje predstavljata celosten pristop, ki spodbuja čustveno, socialno in fizično okrevanje posameznikov s posebnimi potrebami ali psihosocialnimi izzivi. Vključevanje konj kot terapevtskih partnerjev omogoča razvoj empatije, izboljšuje samopodobo ter krepi socialne veščine skozi neposredno izkušnjo odnosa, sodelovanja in gibanja. Te aktivnosti dopolnjujejo klasične oblike svetovanja ter rehabilitacije in omogočajo individualno podporo v naravnem okolju, kar pogosto vodi do večje motivacije in trajnejših terapevtskih rezultatov.

c. Izobraževalni programi

Društvo sodeluje z izobraževalnimi ustanovami in vzpodbuja vključevanje konj v vzgojno izobraževalne procese. Programi potekajo v osnovnih in srednjih šolah, na univerzah ter na otroških in mladinskih taborih. Organizirajo predavanja s strokovnjaki za konjeništvu, kjer izvajajo program namenjen širjenju znanja in ozaveščanju o pomenu zdravja, pravilne prehrane konj ter ozaveščajo osnovne značilnosti vedenja konj.

d. Jahalna šola

Izvajajo program jahalne šole od začetnega nivoja do tekmovalne licence.

e. Konjereja

Program obsega sistematično vzrejo, nego in šolanje konj z namenom zagotavljanja njihove fizične zmogljivosti, stabilnega vedenja in delovne uspešnosti. Strokovno znanje je ključno pri izvajanju terapevtskih aktivnosti s konji, kjer je za varno in učinkovito delo bistvena ustrezna izbira in priprava živali, ter dosledno upoštevanje vedenjskih in fizioloških značilnosti konja.

f. Organizacija športnih dogodkov

g. Delavnice in tabori za otroke

5. OZ Felinoterapija-Društvo za terapijo s pomočjo mačk (2020)



Kontakt:

OZ Felinoterapija-društvo za terapijo s pomočjo mačk

A. Sládkoviča 152/2

Tel.št.: +421 903 304 384

01851 Nová Dubnica

Programi društva:

a. Felinoterapija za zdravje in podporo ranljivim skupinam

Varovanje in promocija zdravja ter nudenje socialne pomoči ranljivim skupinam, zlasti otrokom in starejšim s pomočjo felino-terapije.

b. Priprava in šolanje mačk za vključitev v terapevtske procese

Vzreja, selekcija in šolanje terapevtskih mačk za izvajanje procesa felino-terapije. Nudjenje podpore pri njihovi namestitvi in prilagajanju na dom uporabnika ali v ustanovo in nadaljnje spremljanje.

c. Izobraževanje, ozaveščanje in svetovanje na področju felinoterapije

Društvo razvija izobraževalne programe na področju felino-terapije, ozavešča o pozitivnem vplivu mačk na človeka ter zagotavlja izvajanje svetovalnih storitev.

6. HIPOEDU-Društvo za terapije in aktivnosti s pomočjo konja (2012)



Kontakt:

HIPOEDU – društvo za terapije in aktivnosti s pomočjo konja

Májová 6, 05304 Spisské Podhradie

Tel.št.: +421 907 151 045

E-maila: janinkakika42@gmail.com

Programi društva:

a. Hipoterapija

Društvo Hipoedu se osredotoča na izvajanje programa hipoterapije, kjer s pomočjo konjevega gibanja in motorike izboljšujejo telesne funkcije oseb s posebnimi potrebami, predvsem na področju motoričnih sposobnosti.

b. Psihosocialna pomoč s konji

Organizacija nudi psihosocialno pomoč s konji otrokom, mladostnikom in odraslim, ki se soočajo s čustvenimi, vedenjskim in socialnimi izzivi. Program temelji na terapevtskem odnosu med človekom in konjem, vzpodbuja zaupanje, izboljšuje samopodobo te krepi socialne veščine.

c. Pedagoško-terapevtsko jahanje

Organizacija izvaja program pedagoškega jahanja, ki je namenjen predvsem otrokom in mladostnikom s posebnimi potrebami na področju kognitivnega razvoja in socialnih veščin. Aktivnosti ob in na konju potekajo tako, da skozi igro in strukturirane naloge vzpodbujajo motorične, kognitivne in socialne spretnosti.

7. ČEBELJA HIŠA-Podjetje za apiterapijo in čebelarstvo (2021)



Kontakt:

Čebelarstvo Čebelja hiša–podjetje za apiterapijo in čebelarstvo

Radostka 194

023 04 p. Stara Bystrica

Tel. št.: +421 915 818 493

E-mail: info@vceli-domcek.sk

Programi podjetja:

a. Apiterapija

Podjetje ponuja možnost individualnega ali skupinskega terapevtskega ležanja na panjih in vdihovanje čebeljega zraka. Uporabniki teh storitev se pod vodstvom usposobljenega strokovnjaka srečujejo s čebelami in osnovni namen srečanj je obravnava zdravstvenih, gibalnih in psiholoških težav.

b. Izobraževanja, ozaveščanje in svetovanje na področju apiterapije

Podjetje izvaja delavnice in izobraževanje za javnost, šole, knjižnice, podjetja in ustanove na temo dolgoročnih uspešnih rezultatov na področju terapije in uvajanja čebeljih izdelkov. Izobražujejo na področju uporabe različnih čebeljih izdelkov v zdravstvene namene ali kot preventivo.

c. Izobraževanje in delavnice na področju čebelarstva

Izvajajo seminarje in delavnice na temo čebelarjenja, zakonodaje in zahteve na področju čebelarjenja. Izvajajo delavnice na temo izbire primerne lokacije za postavitev čebelnjaka in o primerni izbiri osnovnih sredstev za pravilen pričetek čebelarjenja.

d. Čebelji izdelki

Podjetje ponuja pester izbor lastnih čebeljih izdelkov.

3. PRIPOROČILA ZA VARNO VKLJUČEVANJE ŽIVALI V DELO Z MLADOSTNIKI

Prispevek predstavlja ključna priporočila, ki smo jih v okviru projekta izoblikovali in jim v procesu izvajanja projektnih aktivnosti tudi sledili. So ključni za kakovostno in varno izvajanje posredovanj s pomočjo živali pri delu z mladimi. Izpostavili smo:

- a. Pomen ustrezne strokovne izobrazbe kadra in nujnost dodatnega izobraževanja iz področja intervenc s pomočjo živali;
- b. Pomen primerne izbire živali za izvajanje intervenc s pomočjo živali;
- c. Pomen primernosti in urejenosti okolja namenjenega za izvajanje intervenc s pomočjo živali.



Fotografija 1: Udeleženci in izvajalci delavnic Prvi živalski posredovalci v okviru projekta Animals for You(th) (foto Ljudska univerza Ormož).

Ključni elementi učinkovitega procesa so primerna strokovna izobrazba kadra, pravilna izbira in šolanje živali ter urejeno in vzdrževano okolje, v katerem se izvajajo različni procesi intervenc s pomočjo živali. Smernice dela z mladimi, ki smo jih v okviru projekta sprejeli, temeljijo na povezovanju različnih vidikov, strokovnosti kadra, urejenosti in primernosti okolja ter sposobnosti živali v celostno zasnovano terapevtskega programa. Skupni cilj priporočil je doseganje kvalitetnih, etičnih in dolgoročnih rezultatov za vse deležnike, ki so vključeni v proces.

3.1. Pomen ustrezne strokovne izobrazbe in dodatne usposobljenosti kadra pri izvajanju intervenc s pomočjo živali pri delu z mladimi

Intervence s pomočjo živali (AAI- animal assisted interventions) postaja vse bolj razširjena in priznana metoda

pri delu z otroki in mladostniki, zato njihova uspešnost in varnost temeljita na strokovnosti tistih, ki jih izvajajo. Ključno je, da terapevtski kader razpolaga z ustrezno strokovno izobrazbo s področij pedagogike, psihologije, socialnega dela in zdravstva, kar omogoča razumevanje razvojnih potreb uporabnika ter pravilno prepoznavanje čustvenih in vedenjskih odzivov različnih uporabnikov, ki so vključeni v proces terapij s pomočjo konja. Ustrezno izobražen kader lahko pravilno in jasno postavi ustrezne terapevtske cilje, pravilno strukturira potek dela, natančno dokumentira posamezne dogodke in odzive uporabnika v procesu ter redno in smiselno izvaja evalvacijo učinkov terapevtskega procesa.

Zraven ustrezne strokovne izobrazbe je za kader, ki izvaja intervence s pomočjo živali, nujna dodatna nadgradnja znanja, ki vključuje znanje in razumevanje vedenja živali, njihove dobrobiti, varnostne protokole ter etične standarde. Izvajalci morajo biti usposobljeni za prepoznavanje stresa pri živalih, poznati osnovne značilnosti telesne govornice živali ter presoditi o primernosti posamezne živali za delo z mladimi. Široko znanje in primerna usposobljenost kadra omogoča, da na varen, načrten in ciljno usmerjen način povežejo terapevtske tehnike s posameznimi metodami dela z živalmi. Hkrati pa so sposobni organizirati delo tako, da živali niso preobremenjene, imajo zagotovljene počitke, primerne bivalne pogoje in zadosti gibanja. Pomemben del usposobljenosti je tudi sposobnost varnega vodenja interakcij med mladostniki in živalmi, sposobnost pravilnega pristopa k uporabnikom, pravilnega vodenja procesa in zmožnost predvidevanja različnih situacij in poznavanje okolja. Kvalificirani terapevti so prav tako usposobljeni za pravilno dokumentiranje poteka terapij, evalvacijo doseženih ciljev in prilagajanje metodike dela glede na posameznika. To prispeva k profesionalizaciji področja in omogoča, da programi intervenc s pomočjo živali ohranjajo visoko stopnjo učinkovitosti in etičnosti. Zato usposobljenost kadra ni le formalna zahteva, temveč osnova za kakovostno in trajnostno izvajanje terapevtskih programov s pomočjo živali. Le tako lahko zagotovimo, da so koristi tovrstnih pristopov dolgoročne, celostne in varne za vse vključene.

3.2. Primerna izbira živali



Fotografija 2: Udeleženka med izvajanjem delavnic in konj Čiko, (foto Ljudska univerza Ormož).

Pravilna in primerna izbira živali je naslednji pomemben dejavnik za zagotavljanje varnosti, učinkovitosti in dobrobiti vseh vključenih. Za vključitev v terapevtske aktivnosti morajo biti živali skrbno izbrane glede na njihov temperament, toleranco do dotikov, hrupa, nenavadnih situacij ter sposobnost, da ostanejo mirne in pravilno odzivne v rizičnih okoljih in situacijah. Pomembno je, da pred vključitvijo živali v izvajanje osnovnega treninga izvedemo preizkus primernosti živali, pri katerem izberemo žival z dobrimi predispozicijami za vključitev v trening in kasneje za izvajanje različnih oblik pomoči človeku.

Ocenjevanje primernosti živali pred vključitvijo v proces treninga

Pred vključitvijo živali v trening je potrebno izvesti strukturirane vedenjske preizkuse, ki vključujejo preverjanje reakcij živali na različne dražljaje iz okolja, nenadne premike, na fizični stik neznancev, na prisotnost drugih živali. Opazuje in ocenjuje se tudi kvaliteta odnosa med lastnikom živali in živaljo. Takšni testi pomagajo oceniti ali žival resnično uživa pri delu s človekom ali pa zgolj tolerira situacijo, kar močno vpliva na njeno dolgoročno dobrobit.

Dobrobit živali kot temeljni etični okvir

Dobrobit živali mora biti enako pomembna kot koristi, ki jih žival, s katero izvajamo terapije ali aktivnosti, imajo za udeležence. Potrebno je torej slediti temeljnim pogojem dobrega počutja, ki morajo biti brezpogojno izpolnjeni za vse živali, vključene v pomoč ljudem.



Fotografija 3: Udeleženka med izvajanjem delavnic in kužek Sky, (foto Ljudska univerza Ormož).

Zgotovljen dostop do vode in ustrezne prehrane, kar omogoča ohranjanje zdravja in vitalnosti živali;

Ustrezni pogoji bivanja, ki živalim omogočajo udobje, vključno z zavetjem in primernim prostorom za počitek;

Zaščita pred bolečino, poškodbami in boleznimi z ustreznim preprečenjem, hitro diagnozo in učinkovitim zdravljenjem;

Preprečevanje strahu in stiske z oblikovanjem pogojev, ki preprečujejo duševno in telesno trpljenje živali.

Model dobrega ujemanja (good to fit)

Pravilna izbira živali pomeni tudi njeno ujemanje z značilnostmi ciljne skupine. Vsaka terapevtska situacija ima specifične lastnosti-npr. za delo z otroki z motnjo avtističnega spektra je primerna drugačna žival kot za delo z mladostniki z vedenjskimi težavami. Zato je poznavanje osnovnih značilnosti skupine ali posameznika, ki je vključen v proces intervenc s pomočjo živali, osnova za pravilno izbiro živali. To je ključnega pomena za uspešnost in varnost procesa.

Preprečevanje izgorelosti živali

Žival, ki ni primerna za delo z ranljivimi skupinami a jo kljub temu vključujemo v proces, lahko razvije vedenjske spremembe, izgorelost in strahove, kar za vedno zmanjša njeno sposobnost

in učinkovitost in lahko ogrozi varnost uporabnikov. Zato je bistven del skrbi za živali tudi nenehno spremljanje njihovega počutja, uvajanje rednih počitkov med izvajanjem terapij in vključevanje v aktivnost le v obsegu, ki jim ustreza. Tako bistveno zmanjšamo možnost nenadnih vedenjskih izpadov, poškodb ali celo konfliktov z udeleženci in drugimi živalmi. Živalim je potrebno zagotoviti ustrezno nego, čas za počitek in predvsem prosti čas in gibanje v naravi. Pravilna izbira živali in omogočanje prostega časa neposredno vpliva na varnost vseh udeležencev v procesu.

Prispevek k učinkovitosti

Šele takrat, ko smo ozavestili situacijo in primerno izbirali živali, s katero bomo izvajali program, se lahko vzpostavi globlja čustvena povezava med udeležencem in živaljo. To je osnova za krepitev terapevtskih rezultatov. Mladostniki lažje zaupajo, izražajo čustva in razvijajo empatijo, če je žival v interakciji mirna, odzivna in čustveno stabilna, kar omogoča zaupanje in pozitiven stik. To je osnova učinkovitega terapevtskega procesa.



Fotografija 4: Terapevtska kobilica Bela pri počitku (foto Ljudska univerza Ormož).

3.3. Primerna izbira in urejenost okolja namenjenega za procese terapij in aktivnosti s pomočjo živali

Urejeno in primerno vzdrževano okolje za izvajanje intervenc s pomočjo živali ima zraven primerne usposobljenosti kadra, primerne izbire živali, ključno vlogo pri doseganju varne, strokovne in učinkovite izvedbe procesa. Ustrezno oblikovan prostor neposredno vzpodbuja telesno aktivnost (hoja, krtačenje, vodenje živali po prostoru) socialno interakcijo (prostori za skupinsko delo, za evalvacijo) in čustveno regulacijo (mirni koticiki, stiki z naravo). Okolje vpliva na kakovost povezave z živaljo in s tem na učinkovite rezultate vpeljevanja tako terapij kot aktivnosti s pomočjo živali v delo z mladimi.

Okolje kot temelj varnosti in predvidljivosti

Za izvajanje programa aktivnosti in terapij s pomočjo živali, mora biti prostor, v katerem se proces odvija, fizično varen. Uporabniki in živali potrebujejo stabilno in dokaj predvidljivo okolje, saj nenadne spremembe (glasni zvoki, vonji, poki) povzročajo stres, kar negativno vpliva na vedenje živali in posledično na varnost udeležencev. Zato je stabilno okolje predpogoj, da se oba, uporabnik in žival, počutita varnega in lažje vzpostavita medsebojni stik in zaupanje.

Minimalna senzorna obremenjenost

Še posebej pri mladostnikih z motnjo avtističnega spektra, ADHD ali čustvenimi stiskami je pomembno, da je okolje senzorno uravnoteženo. To pomeni ne preveč dražljajev (svetlobnih, zvočnih, gibalnih), saj to moti koncentracijo, nadzor nad lastnimi čustvenimi odzivi na stresorje iz okolja. Senzorno obremenjeno okolje zmanjšuje kvaliteto povezave z živaljo. Zavedati se moramo, da živali bolje delujejo v umirjenem okolju. Tako jim omogočimo subtilno zaznavanje uporabnikove energije in s tem lažje ostajajo pozorne na uporabnika.

Možnost umika in počitka

Okolje mora zagotavljati možnost umika za žival kot tudi za uporabnika, kadar se kdo izmed njiju počuti preobremenjenega. Žival mora imeti lasten prostor, kamor se pod nadzorom lahko umakne brez motenj, kar je eden izmed ključnih elementov za dobrobit živali. Prav tako je potrebno tudi mladostniku omogočiti, da se lahko umakne, če čuti potrebo po umiku.

Usklajenost z naravo in funkcionalnostjo

Naravno okolje kot so vrtovi, pašniki in urejeni prostori z naravno svetlobo, dokazano pozitivno vplivajo na sproščenost in odprtost udeležencev. Prostor mora biti funkcionalno prilagojen dejavnostim, dovolj velik za gibanje, za delo in za uporabo različnih materialov in različno velikih pripomočkov. Takšno okolje podpira delo in omogoča nemoteno sodelovanje med živaljo, terapevtom in uporabnikom.



Fotografija 5: Par terapevtskih konj, Banská Bystrica (foto Ljudska univerza Ormož).

Stabilnost in kontinuiteta prostora

Terapije in aktivnosti s pomočjo živali, ki jih izvajamo v znanem okolju in prostoru, omogočajo vpeljano rutino in dajejo občutek varnosti, kar je pomembno za mladostnike z motnjami v duševnem razvoju in za mladostnike z vedenjskimi težavami. Tudi živali se bolje odzivajo v okolju, ki ga poznajo, saj to zmanjšuje negotovost in spodbuja sodelovanje.

Upoštevanje higienskih in veterinarskih pogojev

Notranji prostori ustanov, v katerih izvajamo programe intervenc s pomočjo živali, morajo biti ustrezno higienizirani, z možnostjo čiščenja tal, dodatnega prostora za shranjevanje hrane in pripomočkov ter z možnostjo dostopa do sveže vode. Hkrati je pomembno, da je okolje skladno z veterinarskimi priporočili, zlasti če vključuje stik z živalmi, ki niso stalno prisotne v ustanovi.

Organizacije, ki razvijajo svoje programe v skladu s poenotenimi standardi in smernicami, lahko dolgoročno zagotavljajo kader, ki je sposoben izvajati kakovostne in varne procese. Takšni programi vključujejo tudi mentorstvo in supervizijo, s čimer dodatno zagotavljamo strokovnost procesa in varnost uporabnikov.

4. SMERNICE ZA DELO Z MLADOSTNIKI V SVETOVALNIH AKTIVNOSTIH IN DELAVNICAH

Uspeh večine intervenc, pa naj gre za procese terapije ali različnih aktivnosti s pomočjo živali, je pogojen s primerno izbiro in jasno opredelitvijo ciljev in predvideno strukturo procesa. Tako določeni cilji omogočajo usmerjeno in namensko delo ter merljivost dosežkov. Struktura procesa zagotavlja okvir, znotraj katerega lahko varno in učinkovito poteka strokovno delovanje. V nadaljevanju bomo predstavili nekaj splošnih orientacijskih ciljev, ki smo si jih postavili pred izvajanjem procesa, kjer merljivost dosežka ni bila nujna, a je bila za usmeritev in kvaliteto procesa potrebna.

4.1. Ključni elementi v strokovnem procesu

Cilji

Splošni, orientacijski cilji:

- Vzpostavljanje občutka varnosti in zaupanja v procesu.
- Vzpodbijanje samorefleksije in zavedanja trenutnega doživljanja.
- Omogočanje izražanja misli, občutij ali izkušenj na sprejemljiv način.
- Razvijanje osnovnih socialnih veščin skozi sodelovanje.
- Učenje prisotnosti v trenutku brez pričakovanj ali pritiska.

Pri načrtovanju aktivnosti s pomočjo živali smo izhajali iz zgoraj omenjenih splošnih ciljev, ki določajo okvirno smer procesa.

V primeru terapije lahko te splošne cilje dopolnimo s specifičnimi in merljivimi cilji, ki pa se razlikujejo od uporabnika do uporabnika. Uskladiti jih je potrebno s celostnim načrtom individualne obravnave in z razvojnimi potrebami mladostnika. Pomembno je, da so cilji osredotočeni na uporabnikova močna področja in omogočajo pozitivne izide, kot so krepitev samozavesti in uspešnost zadanih nalog.

Specifični, merljivi cilji:

- Izboljšanje samoregulacije, razvoj socialnih veščin in čustvena stabilizacija.
- Izboljšanje učnega uspeha, povečanje socialne vključenosti.
- Krepitev samozavesti in uspešnost pri izvajanju zadanih nalog.

Cilje moramo redno spremljati in omogočati njihovo prilagajanje glede na opažen napredek.

Struktura procesa

Jasna in vnaprej premišljena struktura terapevtskega procesa je bistvena za varnost in učinkovitost procesa.

- Vsako delavnico (terapijo, aktivnost) je potrebno začeti z jasnimi navodili za program in z jasnimi pravili za interakcijo z živaljo.
- Smotno je načrtovali strukturirane in ciljno usmerjene dejavnosti, prilagojenosti starosti in sposobnosti uporabnikov, razdeljene na manjše, obvladljive korake.
- V primerih, kjer narava dela zahteva ohranjanje rutine, jo je treba dosledno vzdrževati, saj uporabniku zagotavlja predvidljivost ter krepi občutek stabilnosti in varnosti.

Dokumentacija in spremljanje

Natančna in dosledna dokumentacija je temelj za kakovostno izvajanje, načrtovanje in evalviranje procesa.

- Po vsaki terapiji je pomembno zabeležiti opažanja, vključno z vedenjskimi spremembami, čustvenimi odzivi, stopnjo sodelovanja in dosežene cilje.
- Za zagotavljanje enotnosti med izvajalci je potrebno uporabljati standardizirane obrazce, kot so tabele in zapiski.
- Individualne načrte in strukturo terapevtskega procesa je treba načrtovati in izdelati v sodelovanju z interdisciplinarno ekipo.
- Evidenco o zdravju in vedenju živali je treba dosledno voditi, s čimer zagotavljamo njihovo dobrobit in etično izvajanje terapije.

Evalvacija učinkovitosti

Redno vrednotenje učinkovitosti terapije omogoča pravilno prilagajanje pristopov in zagotavlja nadaljnje kakovostne obravnave.

- Redno izvajanje ocene napredka uporabnikov glede na terapevtske cilje z uporabo merljivih kazalnikov (izboljšana koncentracija, zmanjšana hiperaktivnost).
- Na podlagi rezultatov evalvacije je potrebno prilagoditi cilje in metode glede na uporabnikove potrebe.
- Spremljanje učinkovitosti programa s pomočjo ocen, povratnih informacij in analize podatkov in spremljanja.
- Z rednim preverjanjem dobrobiti živali, zagotovimo njihovo udobje in varnost skozi celoten proces.

4.2. Splošne usmeritve za praktično delo s skupino

Na podlagi izkušenj, ki so nastale pri izvajanju delavnic v okviru projekta Animlas for You(th) s skupino mladostnikov v starosti od 15 do 19 let, smo oblikovali skupne ključne smernice, ki so se izkazale kot pomembne za kakovostno delo s skupino. Te smernice so navodilo za doseg varnega, učinkovitega povezanega dela v skupinski dinamiki. Glavni izziv je bil, kako mladostnike vzpodbuditi k aktivnemu sodelovanju v skupini. Medtem, ko se odrasli samostojno in prostovoljno odločajo za sodelovanje in delo v skupini, pa so mladostniki velikokrat napoteni s strani staršev, šole ali druge stanove. Zaradi tega je ključen cilj vzpostaviti odnos, ki bo mladostnika postopoma pritegnil k iskrenemu sodelovanju v terapevtskem procesu. Pomembna naloga vodje skupine oz. terapevta je v tem, da vzpodbudi interes članov skupine in jim omogoča svobodno medsebojno komunikacijo. Na ta način mladostniki trenirajo sodelovanje in vključevanje v razpravo, kako asertivno nastopiti v odnosu z drugimi, kako obvladati dolgočasje, jezo ali žalost. Dobijo vpogled v uveljavljena pravila spoštljive interakcije, izboljšajo socialne spretnosti ter spoštujejo in skrbijo drug za drugega.

V nadaljevanju bomo izpostavili nekatere smernice, ki so se pri izvajanju skupinskih delavnic izkazale kot nepogrešljive.



Fotografija 6: Mladinci med izvajanjem delavnice (foto Ljudska univerza Ormož).

a. Vzpostavljanje in ohranjanje pristnega a strokovnega odnosa

Temelj uspešnega skupinskega dela je terapevtov odnos do skupine. Ta odnos naj bo spoštljiv, avtentičen in z jasno postavljenimi mejami med vodjo in člani skupine. Terapevt naj vzpostavlja stik z vsakim posameznikom, vendar tako, da ne ogroža skupinske dinamike.

b. Poslušanje in razumevanje posameznika kot pomembna veščina kvalitetnega vodje

Vsak član skupine ima pravico, da je slišan in razumljen. Terapevtova pozornost do vsakega posameznika je ključnega pomena za ustvarjanje podpornega skupinskega prostora. Sprejemajoč odnos omogoča mladostniku, da se izrazi brez sramu in strahu. Ko terapevt resnično posluša, daje članom občutek, da so pomembni, vredni in sprejeti takšni, kot so. Aktivno empatično poslušanje krepi občutek povezanosti, zmanjšuje občutek osamljenosti ter odpira prostor za rast in spremembe.

c. Avtentičnost vodje skupine oz. terapevta

Vodja skupine mora biti v komunikaciji celosten in dosleden. Njegova telesna govorica, čustva in izrečene besede morajo biti skladni, ker mladostniki hitro zaznajo neiskrenost, zato je pristnost vodje ključen pogoj za izgradnjo zaupanja v skupini.

d. Prepoznavanje in vrednotenje napredka tako skupine kot posameznika znotraj skupine

Vodja skupine mora znati opaziti in upoštevati prispevek vsakega člana skupine in ga pozitivno ovrednotiti. S tem krepi občutek povezanosti znotraj skupine, kar je bistveno za razvoj varnega prostora za izražanje.

e. Fleksibilno vodenje v skladu s skupinsko dinamiko

Za uspešno vodenje skupine je poznavanje, prepoznavanje in prilagajanje skupinski dinamiki izredno pomembno. Znati je treba skupino usmerjati, spodbujati procese, ki se razvijajo pri izvajanju nalog in znati reagirati na potrebe članov, hkrati pa poskušati ohraniti strukturo in varnost procesa.

f. Čustvena pismenost in empatija vodje skupine

Vodja skupine mora znati pomagati mladostnikom pri prepoznavanju, razumevanju in izražanju njihovih čustev. To vključuje predvsem aktivno poslušanje, empatijo in izražanje sprejemanja brez izgube strokovnih meja.

g. Vzpostavljanje stika tam, kjer ga (še) ni

Naloga vodje je tudi ta, da v procesu dela zna na nevsiljiv način vzpostaviti stik tudi z najbolj zaprtimi in čustveno manj dostopnimi mladostniki. To je potrebno narediti postopoma in potrpežljivo, z uporabo različnih tehnik in pristopov, ki podpirajo varno in nevsiljivo približevanje ter vzpodbujajo gradnjo odnosa.



Fotografija 7: Udeleženka delavnic med odmorom (foto Ljudska univerza Ormož).

4.3. Splošne usmeritve za vključevanje živali v delo z mladimi

Vključevanje ustreznih in dobro izšolanih terapevtskih živali v svetovalno delo z mladostnikom ali skupino, v vsakem primeru dodatno obogati terapevtski proces. Povečuje motivacijo uporabnikov za sodelovanje pri izvedbi programov, pospeši proces vzpostavitve pozitivnega odnosa med terapevtom in uporabnikom, učinkovito je pri obvladovanju vedenjskih težav in pri izboljševanju samopodobe. Vendar pa je pred vključitvijo živali v proces potrebno upoštevati osnovna navodila, ki se nanašajo tako na uporabnika, okolje kot tudi na terapevtsko žival.

a. Ustvarjanje podpornega okolja

Pred vključitvijo živali v terapijo je pomembno, da se mladostnik počuti varno. Terapevt mora zagotoviti, da je mladostnik seznanjen z vlogo terapevtske živali in da se strinja z njeno prisotnostjo.

b. Upoštevanje individualne potrebe posameznika

Terapevt mora prilagoditi uporabo živali glede na specifične potrebe mladostnika in glede na cilje terapevtskega procesa. Na primer, za mladostnika z anksioznostjo lahko prisotnost mirne živali pomaga pri sprostitvi, medtem ko lahko za mladostnika z nizko samopodobo aktivnejša interakcija z živaljo spodbudi občutek kompetentnosti.

c. Sodelovanje s starši oz. skrbniki

Vključevanje staršev oz. skrbnikov v terapevtski proces je ključno, zlasti pri mladoletnih osebah. Terapevt mora zagotoviti, da so starši (skrbniki) seznanjeni z vpeljevanjem živali v proces in da se s tem strinjajo. Terapevt lahko družini priporoča, naj se mladostniku, ki se počuti izoliranega, priskrbijo hišnega ljubljence, saj je ukvarjanje in skrb za hišnega ljubljence koristno za adolescente, ki imajo tovrstne težave.

d. Upoštevanje dobrobiti živali

Dobrobit živali mora biti enakovredno upoštevana kot sam terapevtski učinek, ki ga ima prisotnost živali v terapevtskem procesu. Pri delu z živaljo je potrebno stalno spremljati morebitne vedenjske znake preobremenjenosti, izgorelosti ali nelagodja, ki neposredno vplivajo na sposobnost živali. Žival ni samo orodje v procesu, ampak je aktiven član in partner v odnosu. Ta odnos močno vpliva na kakovost in potek obravnave, zato je nujna redna evalvacija vedenja živali in vseh delovnih pogojev, skladno z etičnimi smernicami uporabe živali v terapevtske namene.

4.4 Različni načini vključevanja živali v delo z mladimi

V nadaljevanju želimo predstaviti nekaj načinov vključevanja živali, ki smo jih na mladinskih delavnicah v okviru projekta upoštevali. Ti različni pristopi v procesu izvajanja intervenc s pomočjo živali omogočajo mladostniku, da izrazi svoje občutenje in doživljanje na način, ki je prilagojen njegovi starosti in razvojnemu obdobju, terapevtu pa nudijo veliko manevrskega prostora, da se lahko približa mladostniku in prične z izgradnjo kvalitetnega in konstruktivnega odnosa.

a. Spodbujanje odgovornosti in skrbi za druge

Vključevanje mladostnika v aktivnosti, kjer lahko mladostnik prevzame del odgovornosti za žival, pomaga razvijati občutek za skrb, dolžnost in zanesljivost.

Aktivnosti:

- Mladostnik pomaga pri hranjenju živali (priprava obroka, nato hranjenje skupaj z odraslo osebo).
- Mladostnik sodeluje pri osnovni negi živali.
- Mladostnik se nauči opazovati in prepoznavati znake počutja pri živali.



Fotografija 8: Udeleženka delavnic med izvajanjem aktivnosti oskrbe in nege konjev (foto Ljudska univerza Ormož).

b. Spodbujanje sprostitve

Stik z živaljo omogoča mladostniku, da se umiri, sprosti in s tem razvija in utrjuje strategije za obvladovanje napetosti.

Aktivnosti:

- Sproščeno čiščenje in božanje živali.
- Umirjeno sprehajanje s psom ali konjem.
- Dihalne in sprostitvene vaje ob živalih (usklajevanje dihanja s počasnim gibanjem živali).

c. Spodbujanje ustvarjalnosti

Živali lahko navdihujejo mladostnika pri izražanju ustvarjalnosti in premikanju lastnih meja.

Aktivnosti:

- Ustvarjanje risb, zgodb, pesmi o terapevtskih živalih.
- Učenje in izvajanje enostavnih trikcev ali vaj z živaljo.
- Fotografiranje ali snemanje skupnih trenutkov in kasnejša predstavitev skupini.

d. Spodbujanje izražanja čustev

Pri delu z mladostniki je nujno zagotoviti varno okolje, ki omogoča več načinov izražanja čustev, saj se posamezniki lahko razlikujejo v zrelosti, osebnostnih značilnosti in načinih spoprijemanja s stiskami. Terapevt mora ves čas imeti v mislih, da fleksibilen pristop spodbuja čustveno izražanje in krepi proces okrevanja ter osebnega razvoja.



Fotografija 9: Udeleženke delavnic med izvajanjem aktivnosti sproščanja (foto Ljudska univerza Ormož).

Aktivnosti:

- Pripovedovanje zgodb iz perspektive živali (kaj pa misliš, da danes čuti?)
- Pisanje kratkih pisem živalim (psu, konju, mački), v katerih jim zaupa svoje misli in občutke.

d. Spodbujanje socialnih veščin

Socialne veščine predstavljajo temelj za uspešno vključevanje v družbo. Aktivnosti, ki vključujejo sodelovanje, poslušanje in reševanje konfliktov, jim omogočajo, da se učijo spoštljive komunikacije ter gradijo zdrave odnose z drugimi, zato lahko z različnimi aktivnostmi vzpodbujamo in krepimo razvoj socialnih veščin pri mladostniku.

Aktivnosti:

- Dva ali več mladostnikov skupaj vodijo psa ali konja na povodcih.
- Skupina izmišlja zgodbo o živali (vsak pove en del zgodbe, nato nadaljuje naslednji).
- Skupaj skrbijo za živali (krtačenje, nega, česanje, priprava obroka).



Fotografija 10: Udeleženske med delavnicami izvajanja aktivnosti vodenja (foto Ljudska univerza Ormož).

5. PRVI ŽIVALSKI POSREDOVALCI: DELAVNICA S POMOČJO ŽIVALI ZA MLADE V DUŠEVNI STISKI

DELAVNICA: PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA

Delavnica s pomočjo konja/konjev

Prostor: Privez, zunanja maneža, pašnik

Udeleženci: Mladostniki, terapevt s pomočjo konja, pomočnik in mladinski delavec

Zakaj je pomembno, da najstniki prepoznajo in izražajo svoja čustva?

Najstništvo je obdobje polno čustvenih vzponov in padcev in doživljanje različno močnih čustev, kar je lahko zelo obremenjujoče, zato je poznavanje, prepoznavanje in primerno izražanje teh čustev ključnega pomena za najstnikovo duševno zdravje in za ohranjanje stabilnih in kvalitetnih odnosov. Ko mladostniki razumejo, kaj čutijo in to tudi znajo ubesediti, lahko bolje razumejo sebe, se soočijo s težavami in se naučijo odločati na način, ki podpira njihovo dobro počutje. Izražanje čustev na sprejemljiv način je prav tako pomembno, saj omogoča sprostitvev notranje napetosti in izboljšuje komunikacijo z okolico.

Regulacija čustev je pri mladostnikih pomembna zaradi razvoja **čustvene inteligence**, kar vključuje zmožnost razumevanja svojih in tujih čustev ter učinkovito spoprijemanje z njimi.

Regulacija čustev je pomembna za krepitev odnosov, saj primerno izražanje čustev omogoča povezovanje z drugimi na globlji ravni in omogoča zaupanje in razumevanje med vrstniki, družino ali drugimi. S primernim sprejemanjem in izražanjem čustev se zmanjšuje verjetnost konfliktov in izboljšuje reševanje težav. S primerno regulacijo čustev je mladostnik zmožen učinkovitega **obvladanja stresa**. S tem **krepi samozavest**, ker ga okolica lažje razume, se počuti sprejetega in ima občutek lastne vrednosti. Tako je preprečevanje duševnih težav, depresije,

anksioznosti ali izbruhov jeze učinkovito. Vse to pa je bistven del procesa oblikovanja in razumevanja lastne identitete.



Fotografija 11: Udeleženka delavnic in konjiček Miško (foto Ljudska univerza Ormož).



Fotografija 12: Udeleženka delavnic v objemu najboljšega terapevta (foto Ljudska univerza Ormož).

Obstajajo različni načini in tehnike izražanja čustev. Eden izmed načinov je **pogovor**; bodisi s prijateljem, staršem ali svetovalcem, saj besede pomagajo razbremeniti čustveno težo. **Pisanje dnevnika** je druga učinkovita tehnika, kjer lahko mladostnik v varnem okolju izrazi vse, kar ga teži. Poleg tega lahko svoja čustva izrazi tudi skozi **ustvarjalne aktivnosti**, kot so risanje, glasba ali ples, ali pa jih sprostijo z **gibanjem**, na primer tekom ali jogo. Največkrat se v ospredju pri mladostnikih pojavi **negotovost**, povezana z odraščanjem, **jeza** zaradi občutka nepravilnosti ali omejitev, ter **veselje**, ko doživljajo uspehe ali so v družbi prijateljev. Čeprav se teh čustev zavedajo, jih včasih neprimerno in težko izražajo. Pomembno je, da čustva ozavestijo, jih ne odklanjajo ampak se o njih pogovarjajo. Na ta način mladostnike naučimo, da je izražanje čustev znak moči, ne šibkosti. Tako se bodo lažje soočili z izzivi in gradili bolj zdrave odnose.

Kratkoročni cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- Analizirali nekatere primere iz svojega življenja in prepoznavali čustva, ki so se ob tem pojavila (samorefleksija čustvenih stanj).
- Usvojili bodo nekatere osnove strategij, kako na zdrav način in konstruktivno izraziti svoja čustva (različne tehnike izražanja čustev).

- Udeleženci bodo spoznali kako vzpostaviti empatijo. Pri igranju vlog bodo vadili prepoznavanje čustev pri drugih ter vadili komunikacijo in se tako učili empatije.

Dolgoročni cilji delavnice:

- Udeleženci bodo dolgoročno gradili sposobnost soočanja z različnimi čustvenimi intenzitetami in stanji, jih prepoznavali in se na zdrav način poskušali soočiti z njimi.
- Udeleženci bodo izboljšali svojo čustveno pismenost.
- Z izboljšanjem prepoznavanja in krepitev svojih čustev bodo gradili boljše in pristnejše odnose z drugimi.

1. UVOD

Pozdrav skupini, predstavitev sodelujočih (vodja, mladinski delavec) in predstavitev teme delavnice. Pred pričetkom delavnice bo kratek pogovor o pravilih delavnice (brez predsodkov vključujejo vsakega udeleženca in vsak udeleženec ima možnost sodelovanja, možnost izražanja svojega mnenja, ima pa tudi možnost odmika od skupine, če to želi). Vsebino delavnice ne sporočamo drugim, pazljivo poslušamo, aktivno sodelujemo, ne obstajajo pravilni in napačni odgovori. Vodja razloži tudi različne metode dela v delavnice in vsebino delavnice (voden razgovor, individualno delo, delo v parih, delo v skupini, metoda verige).

Uvodne igre (ICE BREAKERJI) so igre namenjene spoznavanju udeležencev med seboj. Sodelujejo vsi, tudi vodja delavnic in mladinski delavec.

1. Igra-Ime in trenutek, ki te je osrečil

Cilj: Spoznavanje udeležencev v skupini

Opis: Udeleženci se postavijo v krog. Vsak na glas pove svoje ime in en trenutek, ki ga je osrečil ter na kratko opiše ta trenutek. Ko se vsi udeleženci predstavijo, začnemo igro z žogo, kjer si žogo podajajo med seboj in hkrati povedo ime udeleženca, kateremu vržejo žogo. Igra se konča, ko udeleženci dodobra spoznajo in si zapomnijo imena drugih v skupini, kar je za poznavanje in skupinsko dinamiko izredno pomembno, pa tudi za nadaljnjo komunikacijo med mladostniki.

2. Igra-resnica ali laž

Cilj: Igra ustvari sproščeno vzdušje in omogoča spoznavanje zanimivih dejstev o posameznikih.

Opis: Vsak udeleženec pove dve trditve o sebi, eno lažno in eno resnično. Drugi udeleženci poskušajo ugotoviti, katera je laž in katera je resnična.

Trajanje: 2-5 minut na osebo

3. Igra-poišči nekoga, ki ...

Cilj: Igra vzpodbuja komunikacijo in povezovanje med udeleženci.

Opis: Vodja delavnice vsakemu udeležencu razdeli listek, na katerem je napisano navodilo, kot npr.: Poišči nekoga, ki zna peti...

Udeleženci morajo v določenem času najti osebo, ki ustreza opisu, se z njo pogovoriti in jo na kratko predstaviti.

Trajanje: 15-20 minut

2. OSREDNJI DEL

V začetku osrednjega dela vodja napove temo delavnice, metode dela, potek delavnice in udeležence še enkrat opozori na dogovorjena pravila.



Fotografija 13: Udeleženke delavnic pri negi in oskrbi konjev (foto Ljudska univerza Ormož).

Začnemo s socialnimi igrami na temo: Prepoznavam in izražam svoja čustva.

1. Aktivnost: Čustva, čustvena stanja in igra prepoznavanja.

Vodja delavnice razdeli med udeležence delovni list, na katerem so napisana čustva. Poda navodilo, naj preberejo čustva in zraven napišejo še nekatere svoja čustva, ki niso zajeta na listu. Ko zaključijo, vsak posebej prebere še dodatna čustva in vodja jih dopiše na tablo. Udeleženci se delijo v skupine in si izberejo določeno čustvo, ki ga potem poskušajo predstaviti. Potem skupaj dopišejo še izraze, ki čustvom na tabli.

2. Aktivnost: Izražanje čustev neverbalno

Udeleženci se delijo v dve skupini. Vodja vsakemu dodeli listek, na katerem je napisano posamezno čustvo. To čustvo morajo posamezniki na neverbalen način izraziti ostalim udeležencem v skupini. Ostali poskušajo ugotoviti, za katero čustvo gre.

3. Aktivnost: Izražanje čustev z besedami

Udeleženci se pomešajo med seboj in nato spet tvorijo dve skupini. Vsak posameznik dobi priložnost, da dodeljeno čustvo opiše, vendar ga ne sme poimenovati, ampak samo opisati čustveno stanje ali situacijo. Cilj naloge je, da udeleženci prepoznajo, za katero čustvo gre.

Priprava in delo s konji

V nadaljevanju delavnice, vodja opozori udeležence, da se bodo v potek delavnice vključili tudi konji. Na začetku bodo spoznali prostor, kjer se konji gibljejo in bodo opazovali čredo in čredno dinamiko.

Opazovanje konj in njihove telesne govornice

4. Aktivnost: Opazovanje čredne dinamike

Pogovor o čredi, velikosti črede, obnašanju konjev v čredi, opazovanje okolice. Pogovor o videnem.

5. Aktivnost: Opazovanje konjeve telesne govornice

Vodja delavnice, ki je hkrati tudi terapevt s pomočjo konja, razloži osnove telesne govornice konja. Udeleženci opazujejo konja in vodijo pogovor tem, kar vidijo.

6. Aktivnost: Priprava konja

Udeleženci bodo spoznali konje, s katerimi bodo delali. Spoznali bodo postopke, ki so pomembni pri negi konjev, spoznali nekatere pripomočke, ki jih uporabljamo pri negi konjev.

7. Aktivnost: Delo s konji na tleh-ogledalo čustev.

Cilj dela s konji:

Udeleženci raziskujejo svoja čustva skozi interakcijo s konji, se učijo izražanja in prepoznavanja čustev ter izboljšujejo komunikacijo skozi telesno govornico.

Navodila za igro:

Igra s konji

1. Priprava:

- Konji so na povodcu ali spuščeni, odvisno od situacije in izkušenj udeležencev.
- Vodja delavnice razloži, da bodo konji ogledalo čustev udeležencev, daj so zelo občutljivi na energijo in telesno govornico .

2. Potek igre:

Prepoznavanje čustev:

- Udeleženec stopi v prostor s konjem in si izbere čustvo, ki ga bo nosil (veselje, žalost, mirnost, strah ,jeza).
- Brez besed ali razlage poskuša to čustvo izraziti z držo, gibom in energijo.
- Udeleženci opazujejo, kako se konj odziva (postane nemiren, umirjen, opazujejo različne dele konjevega telesa, opazujejo ali konj stoji na miru ali prestopa, opazujejo gibanje glave...).
- Po aktivnosti razpravljajo, katero čustvo je izražal udeleženec in kako je konj na to reagiral.

Izražanje čustev:

- Udeleženec dobi nalogo, da konju pove eno čustvo oz. čustveno stanje (vesel sem, jezen sem, strah me je...) in naredi korak proti konju.

- Udeleženci poskušajo biti iskreni in opazujejo, kako njihova energija vpliva na konja (se premika, odmakne, ostaja miren...)



Fotografija 14: Udeleženke delavnic po končani evalvaciji (foto Ljudska univerza Ormož).

3. ZAKLJUČEK

Pogovor po igri:

Po vsaki aktivnosti udeleženci skupaj izvedejo evalvacijo aktivnosti. Vodja vodi skupinski pogovor s pomočjo naslednjih vprašanj.

1. Kako ste se počutili ob izražanju čustev?
2. Kakšno povezavo ste občutili s konjem?
3. Kako lahko boljše izrazite svoja čustva ali jih prilagodite za jasnejšo komunikacijo?

Ključne točke:

- **Poudarek:** Iskrena in jasna komunikacija čustev prek telesne govorice in energije.
- **Prilagoditve:** Igro lahko izvajate individualno ali v skupinah, odvisno od števila konjev in udeležencev.

6. SMERNICE ZA IZVAJANJE SOKOLARSTVA KOT TERAPEVSTKEGA PRISTOPA PRI DELU Z MLADIMI

6.1. Uvod v sokolarstvo kot terapevtsko metodo

Sokolarstvo je tradicionalna umetnost urjenja in sobivanja človeka s pticami ujedami, ki ima zgodovinske, kulturne in ekološke korenine. V zadnjih letih se ta pristop uporablja ne le kot oblika hobija ali okoljevarstvene dejavnosti, temveč tudi kot alternativna oblika terapij. Ta pristop se je izkazal za izjemno koristnega pri delu z mladimi, ki se soočajo s čustvenimi, vedenjskimi in socialnimi težavami.

Terapevtsko sokolarstvo združuje terapijo s pomočjo živali z okoljsko vzgojo in izkustveno pedagogiko, pri čemer izkorišča posebne značilnosti ptic ujed, njihovo veličastvo, dostojanstvo in zahtevo po natančnosti in zaupanju.



Fotografija 15: Udeleženka delavnic na področju sokolarstva (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

6.2. Okolje primerno za terapevtsko sokolarstvo

Kvalitetno okolje, v katerem poteka sokolarstvo, je ključno za uspeh terapevtskega procesa. Izpolnjevati mora naslednje pogoje:

- Naravno okolje-odprt prostor s preglednostjo in možnostjo leta ptic ujed (travnik, pašnik, rob gozda).
- Varno okolje-ločen sokolarski prostor ali voliera za ujede, ki izpolnjuje zahteve za zaščito živali (senčenje, možnost kopanja, trdna počivala, dovolj prostora za gibanje).
- Zdravje in dobro počutje ujed-ujede morajo biti zdrave, v dobri kondiciji, zadovoljne, in varno nameščene. Njihovo dobro počutje je osnovni pogoj za uspešno terapijo, zato so potrebni redni veterinarski pregledi, uravnotežena prehrana ter ustrezni svetlobni in temperaturni pogoji.

- Prostor za udeležence-pokrit prostor za pripravo, teoretični del in sprostitev (manjši klub ali paviljon).
- Mirno vzdušje-zmanjšanje hrupa in motenj, ki bi lahko negativno vplivali na koncentracijo mladih n na vedenje ujede.
- Varnostni ukrepi-ograjen prostor, prisotnost usposobljenega sokolarja z veljavno sokolarsko licenco ter nadzor terapevta ali pedagoga.

Okolje predstavlja harmoničen prostor, v katerem se udeleženci učijo odgovornosti, osredotočenosti in zaupanja skozi interakcijo z živim bitjem, ki se po svoji naravi odziva izredno občutljivo in plaho.

6.3. Urjenje in skrb za ptice kot terapevtska metoda

Ujede, ki jih uporabljamo v terapevtskem procesu, morajo biti navajene na ljudi, hkrati pa morajo ohraniti svojo naravo in dostojanstvo. Njihovo urjenje se razlikuje od klasičnega lovskega urjenja, kjer cilj ni lov, ampak razvoj odnosa med človekom in živaljo.

Osnovne faze urjenja ujed:

- **Imprinting (vezanje)**-mlada ujeta se privaja na človeški stik, kar kasneje olajša delo.
- **Habitucija**-ujeta se prilagodi prisotnosti ljudi, zvokov in različnim nenadnim gibanjem.
- **Krepitev zaupanja**-z uporabo pozitivne vzpodbude (nagrada s hrano) se ustvari stabilen odnos med sokolarjem in živaljo.
- **Urjenje z rokavico in priklicem**-ujeta se nauči odzivati na navodila, pristati na rokavico in dovoliti, da jo vrnemo na svoje domače mesto.
- **Ohranjanje kondicije in zdravja**-redna vadba, kopanje, veterinarski pregledi, uravnotežena prehrana ter opazovanje vedenja živali.

Pri terapevtskem delu se večinoma uporabljajo vrste kot so: **kanja** (*Buteo buteo*), **sokol selec** (*Falco peregrinus*), **postovka** (*Falco tinnunculus*), **velika uharica** (*Bubo bubo*), **sova** (*Tyto alba*) in **okroglorepji jastreb** (*Buteo ventralis*). To so vrste, ki so najbolj primerne za stik s človekom. Za urjenje, zdravje in varno ravnanje z ujedom je odgovoren strokovnjak-sokolar, z veljavno sokolarsko licenco, ki ima tudi izkušnje pri delu z ljudmi in zna prilagoditi potek dejavnosti terapevtskim ciljem.

6.4. Orodja in oprema

Osnovna orodja sokolarja, ki so tudi orodja pri procesu terapije:

- **Usnjena rokavica**-ščiti roko ob pristanku ujede.
- **Zanke**-pritrdjene na noge ptice, omogočajo varen oprijem.
- **Karabini**-za pritrditev ptice med prevozom ali treningom.
- **Vabe**-nagrada za uspešen priklic ptice.
- **Tehtnica**-za preverjanje teže, kar je ključno za pravilno načrtovanje treninga.
- **Transportna škatla**-za varen prevoz ujede.
- **Voliera ali počivališče**-za počitek ujede zunaj časa interakcije ali treninga.

Uporaba teh pripomočkov postane del izkustvenega učenja, pri katerem udeleženec prevzame odgovornost za opremo, varnost in dobrobit živali. Ta dejavnost ima pomemben vzgojni učinek.

6.5. Proces dela s sokoli kot del terapije

Terapija s pomočjo ptic ujed poteka postopoma in spoštuje tempo vseh udeležencev v procesu. Proces vodi **usposobljen sokolar** v sodelovanju s terapevtom ali specialnim pedagogom. Priporočeno trajanje terapevtskega procesa je odvisno od vsakega posameznika, običajno pa obsega **8 do 12 srečanj enkrat tedensko**. V primeru dolgoročnega dela z mladostniki z vedenjskimi, socialnimi ali učnimi težavami se lahko program podaljša na **več mesecev ali celo šolsko leto**, pri čemer posamezne faze (opazovanje, stik, zaupanje, samostojna interakcija) prilagajajo dinamiki in ciljem terapije.

Proces vključevanja ptice ujede v delo z mladostniki vključuje naslednje korake:

- **Začetno spoznavanje z ujedo**-teoretični uvod, varnostna pravila, opazovanje vedenje ptice.
- **Pasivna interakcija**-mladostnik opazuje delo sokolarja, zaznava gibanje, zvoke, telesno govorico in reakcije ptice.
- **Aktivno sodelovanje**-mladostnik sodeluje pri čiščenju voliar, pripravi hrane, oskrbi z vodo in tako razvija odnos do odgovornosti in skrbi do ptice.
- **Vzpostava stika**-mladostnik pod nadzorom sokolarja poskusi držati ujedo na rokavici.
- **Osnovno vadbeno dejanje**-mladostnik prikliče ptico na rokavico, se uči pravih gibov z roko in telesom, uči se zbranosti in potrpežljivosti.
- **Evalvacija**-po dejavnosti sledi pogovor o doživljajih, uspehih in strahovih, kar krepi samorefleksijo in čustveno zavedanje.

Nabor dejavnosti lahko razširimo z naslednjimi aktivnostmi: fotografiranjem, risanjem ptic v letu, vodenjem dnevnika oskrbe ali ustvarjanjem informativnih tabel, kar spodbuja ustvarjalnost in dolgoročno zanimanje za naravo.

6. 6. Koristi, ki jih ima sokolarstvo kot terapevtska metoda:

- **Razvoj odgovornosti**—mlada oseba se zave, da nosi neposredno odgovornost za živo bitje.
- **Povečanje samozavesti**—obvladovanje stika z ujedo krepi notranji občutek sposobnosti in uspešnosti.
- **Izboljšanje koncentracije in samoregulacije**—delo s ptico zahteva mirnost, natančnost in disciplino.
- **Zmanjšanje tesnobe in agresije**—stik z naravo in živalmi deluje sproščujoče in stabilizirajoče.
- **Razvijanje empatije in odnosov**—razumevanje vedenja živali spodbuja empatijo do drugih.
- **Podpora socialni integraciji**—skupne dejavnosti v skupini vodijo k sodelovanju, komunikaciji in spoštovanju.
- **Povečanje okoljske ozaveščenosti**—mladi se zavedajo pomena varovanja ujede in celotnega ekosistema.

Specifične dejavnosti:

1. Dejavnost: Dotik zaupanja–vzpostavljanje stika z ujedo

Cilj: Razvoj samozavesti, obvladovanje strahu in trening samoregulacije skozi neposreden stik z ujedo.

Opis dejavnosti: Po začetni teoretični pripravi (spoznavanje vrste ujede, varnostna pravila, opazovanje vedenja) se udeleženec pod nadzorom sokolarja približa ujedi, ki je nameščena na počivališču. Udeleženec si nadene zaščitno rokavico, sokolar pojasni pravilno držo, dihanje in gibe. Nato sokolar previdno prenese ujedo na udeleženčevo rokavico.

Udeleženec opazuje žival, njeno dihanje, gibanje, zvoke, poskuša ohranjati mirnost, ravnotežje in koncentracijo. Po koncu sledi refleksija izkušnje in pogovor o premagovanju strahov, povečanju samozavesti in samokontroli.

Terapevtski učinek:

- zmanjša tesnobo in napetost,
- krepí občutek kompetentnosti in poguma,
- podpira koncentracijo in sposobnost biti „tu in zdaj“,
- razvija čustveno stabilnost in samokontrolo.



Fotografija 16: Udeleženka delavnic z navadno kanjo (*Buteo buteo*)(foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

2. Dejavnost: Pristanek-klicanje ujede na rokavico

Cilj: Gradnja zaupanja in potrpežljivosti, razvijanje koordinacije, natančnosti in čustvene stabilnosti.

Opis dejavnosti: Ko udeleženec vzpostavi osnovni stik z ujedo, sledi vaja klicanja. Udeleženec stoji na varni razdalji (5-10 metrov), ima nadeto rokavico in drži nagrado. Sokolar spusti ujedo in usmerja udeleženca, kdaj naj izreče verbalni signal ali dvigne rokavico. Ujeda poleti in pristane na rokavici, za kar je takoj nagrajena. Udeleženec doživi močan občutek zaupanja in uspeha, saj se je ujeda odzvala na njegov gib in mirnost.

Terapevtski učinek:

- razvoj potrpežljivosti, natančnosti in koordinacije,
- krepitev občutka zaupanja (ptica mi zaupa, ker sem miren),
- izboljšava telesne koordinacije in samoregulacije,
- dvig čustvene odpornosti in obvladovanje stresa.



Fotografija 17: Udeleženka delavnic med priklicem (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

Pedagoške koristi:

- udeleženec se zaveda, da ima vsak impulz in gib določene posledice,
- udeleženec se zaveda lastne odgovornosti in vpliva na živa bitja v okolici.

3. Dejavnost: Skrb za ujede-dnevna rutina in opazovanje vedenja

Cilj: Vzpodbujanje občutka odgovornosti, empatije in razumevanje potreb živih bitij.

Opis dejavnosti: Udeleženec redno sodeluje pri dnevni oskrbi ujede-čiščenje voliere, pregled perja, priprava hrane, zagotavljanje čiste vode, vodenje urnika oskrbe in dnevnika vedenja ptice (opazovanje apetita, razpoloženja, aktivnosti). Med temi dejavnostmi udeleženec postopoma razvija odnos do živali, se uči prepoznavati njene signale, razpoloženje in reakcije. Med aktivnostmi terapevt ali sokolar vodita pogovor o vzporednicah med skrbjo ujede in odgovornostjo v lastnem življenju (npr.: samooskrba, sledenje rutini, spoštovanje meja).

Terapevtski učinek:

- razvoj empatije in opazovalnih sposobnosti,
- učenje odgovornosti, doslednosti in urejenosti,
- utrjevanje čustvene stabilnosti in notranjega miru,
- oblikovanje spoštovanja skozi koristne dejavnosti.



Fotografija 18: Udeleženci delavnic s svojimi pticami (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

Možna nadgradnja:

Udeleženci lahko svoje izkušnje nadgradijo z aktivnostmi v obliki pisanja dnevnika, ustvarjanja risbe ptic ujed, ali kratkega videa o svoji ptici in na ta način povežejo terapevtski učinek s kreativnostjo in samorefleksijo.

Tri osnovne terapevtske dejavnosti v sokolarstvu-**dotik zaupanja, pristanki in skrb za ujede**-predstavljajo jedro terapije s sokolarstvom. Združujejo stik z živim bitjem, doživetje uspeha in praktično odgovornost, s čimer mladi razvijajo **čustveno inteligenco, samospoštovanje in socialne kompetence**.



Fotografija 19: S pticami si delimo tudi prijateljstvo, udeleženci delavnic sokolarstva (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

7. Zaključek

Uvajanje sokolarstva kot terapevtskega pristopa predstavlja inovativno in učinkovito obliko dela z mladimi, zlasti tistimi, ki imajo težave v socialni interakciji, samospoštovanjem ali uravnavanjem čustev. Združuje praktične elemente okoljske vzgoje, izkustvene pedagogike in terapije z živalmi.

Uspeh te metode je odvisen od:

- strokovne priprave sokolarja z opravljenim sokolarskim izpitom/licenco,
- zdravja, dobrega počutja in varnega bivališča ujede,
- ustreznega okolja in varnostnih ukrepov,
- postopnega in doslednega dela z udeležencem v časovnem obdobju.

S tem sokolarstvo kot terapija ustvarja edinstven prostor, kjer se prepletajo lepota narave, moč zaupanja in spoznavanje življenjskih vrednot skozi odnos med človekom in ptico ujed.



Fotografija 20: Udeleženka delavnic z veliko sovo (Buba buba) (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

7. SMERNICE ZA IZVAJANJE APITERAPIJE KOT TERAPEVTSKEGA PRISTOPA PRI DELU Z MLADIMI

7.1. Uvod

Apiterapija in njene metode pri mladih spodbujajo sprostitvev, podpirajo koncentracijo krepijo telesno in čustveno področje ter povečujejo ozaveščenost o pomenu čebel. Apiterapija temelji na izkustvenem učenju o čebelah, na aromaterapiji z zrakom iz panjev, na poslušanju čebeljih zvokov in na povezanosti z naravo. Vključuje tudi pripravo in spoznavanje različnih čebeljih izdelkov, ki vsebujejo kompleks aktivnih snovi. Te snovi delujejo sinergijsko in vzpodbujajo mehanizme človeškega imunskega sistema. Stik mladih s čebelami in delo s čebeljimi izdelki zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo ter lajša občutek osamljenosti in čustvene izčrpanosti. Ko odpremo čebeljak, se moramo popolnoma osredotočiti na majhne, marljive čebele, paziti da jim ne škodujemo, ne izzovemo njihove obrambne reakcije in se na takšen način izognemo piku. Med to zbranostjo pozabimo na skrbi ter vstopimo v čebelje kraljestvo. Po tem kraljestvu moramo hoditi počasi in previdno, opazovati vse njegove posebnosti. Vsak obiskovalec čebeljega kraljestva prične spontano in naravno vdihovati čebelji zrak, počasneje in vedno globlje, s tem umiri srčni utrip, v mislih pa zavлада mir.

Na prvi pogled čebele niso običajna bitja, primerna za terapijo, saj jih ne moremo božati ali crkljati. A dejstvo, da so čebele na našem planetu preživele milijone let brez večjih prilagoditev in sprememb svoje vrste, nas prepriča, da je vredno raziskati, katere lastnosti in vedenjski vzorci so jim to omogočili.

Za razliko od drugih živali, ki jih uporabljamo v terapijah s pomočjo živali pri delu z mladimi, čebelji izdelki in dejavnosti povezane z njimi, ponujajo dodatne priložnosti za izkustveno učenje ter mladim pomagajo pri soočanju s čustvenimi in vedenjskimi težavami. Predstavljamo več dejavnosti s čebelami in čebeljimi izdelki, ki bodo mlade pritegnile in spodbudile k večji empatiji do drugih živih bitij na našem planetu.



Fotografija 21: Udeleženci delavnic apiterapije (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

7.2. Osnovna priporočila za vključevanje čebel in čebeljih izdelkov v delo z mladimi

Da bi zagotovili kakovost in varnost mladih pri terapijah s pomočjo čebel ter pri uporabi čebeljih izdelkov, moramo upoštevati naslednje dejavnike:

- Ustrezna strokovna izobrazba in usposobljenost osebja in stalno izpopolnjevanje na področju apiterapije. Kvalificirano osebje mora imeti zaključeno dodatno izobrazbo s področja čebelarstva, ki vključuje tudi apiterapijo, priporočeno pa je tudi, da apiterapevt opravi druge certificirane tečaje s strokovnjaki posameznih dejavnosti, povezane s čebeljim življenjem in njihovim vplivom na ljudi.
- Osebje mora biti kompetentno za vodenje interakcij med čebelami in udeleženci, pravilno načrtovati ustrezne dejavnosti ter vključevati terapevtske tehnike, predvidevanje situacij, dokumentiranje aktivnosti ter poznavanje evalvacije glede doseženih ciljev. Pomembno je, da osebe, ki izvajajo terapijo s pomočjo čebel, znajo nuditi prvo pomoč in zdravljenje ob alergijskih reakcijah ali poškodbah, ki nastanejo v stiku s čebelami ali dejavnostih povezanimi s čebeljimi izdelki.
- Preveriti moramo, ali udeleženci aktivnosti niso alergični na čebelji strup, cvetni prah, med, propolis, vosek ali druge čebelje izdelke (potrdilo staršev ali zdravnika).
- Za apiterapijo lahko uporabljamo samo čebelje družine, ki so zdrave in niso bile izpostavljene močnejšim kemičnim zdravljenjem, živijo v primernih razmerah z obilico raznolike paše, so mirne in ne pikajo ob odpiranju panja.
- Okolje (panj, čebelnjak, opazovalni panj), kjer potekajo intervence s čebelami, mora biti primerno urejeno, ustrezno opremljeno ter označeno. Enako velja za prostore, kjer potekajo dejavnosti v zvezi s čebeljimi izdelki, kjer je potrebno upoštevati vse higienske minimume in kjer se morajo udeleženci počutiti mirno in prijetno (prostor za vdihovanje propolisa, prostor za vdihovanje zraka iz panja, prostor za delo z voskom in izdelovanju voščenk, prostor za shranjevanje voščene embalaže, medu...).



Fotografija 22: Udeleženci delavnic apiterapije (foto Srednja strokovna šola Pod Banošem).

7.3. Prostor za apiterapijo

Okolje, v katerem poteka apiterapija, je pomemben za kakovost terapevtskega procesa. Lahko poteka na prostem (čebelnjak ali v bližini panjev), kjer je možen neposreden stik s čebelami. Lahko pa poteka v zaprtem prostoru, kjer se v panjih nahaja več čebeljih družin ali v čebeljem domu, kjer so panji postavljeni tako, da udeleženec ne pride z njimi v neposreden stik. Možno je uporabljati opazovalne panje s prozornimi satnicami, skozi katere lahko opazujemo čebele. Delavnice apiterapije se lahko izvajajo tudi v prostoru, kjer ni panjev, ampak se terapije izvajajo le s čebeljimi izdelki.

Zunanji prostor naj bo oddaljen od prometnih cest in gosto naseljenih območij, na voljo naj bo dovolj raznolike čebelje paše in zalog vode za panje. Pomembno je, da so svetlobni pogoji primerni za delo s čebelami. Območje čebelnjaka naj bo ograjeno in označeno s tablami, ki opozarjajo na prisotnost čebel. Cilj je ustvariti harmonično okolje, ki je primerno tako za življenje in rast čebeljih družin kot tudi za udeležence. Okolje mora nuditi možnost sprostitve in omogočati povezanost z naravo, da se udeleženci lahko umirijo in tako ozavestijo sebe v povezavi z okoljem.

Zaprti prostori za teoretične dejavnosti udeležencev (npr.: teoretična priprava, seznanjenje z orodjem in opremo, ki se uporablja pri čebelarjenju, delo s satnicami ali delavnice s čebeljimi izdelki) morajo biti brez motenj in hrupa, da ne bi negativno vplivali na koncentracijo udeležencev in morebiti tudi čebel.

7.4. Specifične dejavnosti z mladimi v okviru izvajanja apiterapije

7.4.1. Čebelnjak in čebelji dom

Vrsta čebeljega doma: posebna zaprta lesena konstrukcija z majhno površino in naravnim prezračevanjem, na daljši strani nameščeni štirje panji drug zraven drugega tako, da vrh panjev tvori posteljo in omogoča udeležencem, da ležijo na panjih. Priporočena je klasična konstrukcija, primerna izolacija stropa in sten iz ekoloških materialov (eko-volna, slama).



Fotografija 23: Udeleženka delavnic apiterapije (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

Panji: Najmanj štiri panji, vrsta horizontalnega panja, stacionarni panji z lesenimi ploščami, ki so nameščene v okvir na vrhu panjev, kar omogoča nadzor čebelje družine in tvori posteljo, ločeno od udeležencev z mrežasto pregrado, da se prepreči neposreden stik s čebelami. Panji, kjer je zaležni prostor na dnu, medni pa na vrhu, niso primerni. Pomembno je, da je omogočeno ležanje neposredno nad prostorom, kjer se nahaja zalega.

Zrak iz panjev: V prostor se zrak iz panjev dovaja skozi odprtine, ki se nahajajo na vrhu panjev. Zrak ustvarja poseben mikro klimatski prostor, poln aromatičnih snovi, esenc medu, cvetnega prahu, propolisa, feromona zalege, hlapov matičnega mlečka itd.

Varnost proti pikom čebel zagotovimo z zaščitno mrežo, nameščeno na vrhu satnic vsakega panja. Mreža zagotavlja tesnost panja in preprečuje, da bi čebele zapustile območje svojega panja. Območje čebeljega doma je jasno označeno, dostop je dovoljen le pod nadzorom certificiranega terapevta ali čebelarja.

Okolje: čebelji dom naj bo postavljen v mirnem, zelenem območju, kjer je dovolj paše za čebele, stran od prometa ali virov hrupa. Čebele naj imajo ob vhodu dovolj sončne svetlobe, še posebej pozimi. Usmeritev čebeljega doma pri kateri so letne deske panjev ves dan neposredno na soncu, ni najbolj primerna rešitev.

Terapevtski proces v čebeljih domovih:

- **Velikost skupine:** 1–3 udeleženci, udeležencem omogočimo ležanje na panjih individualno.
- **Trajanje:** 20–45 minut na ležanje.
- **Pogostost:** v seriji 9–12-krat, 1–2-krat na dan, samo med pojavom zalege v panjih, največja pavza med posameznimi ležanji uporabnika znaša 48 ur.
- **Sezona:** april–avgust (v času aktivnega obdobja čebel).
- **Priprava:** Teoretični uvod v učinke čebeljega zraka, mikro-vibracij, aurikuloterapije, pravila varnosti in sprostitvene vaje.
- **Postopek:** posteljo prekrijte s posteljnino, počasi se uležite na posteljo z vzravnanim hrbtom, pokrčite noge v kolenih in postavite stopala (po možnosti bosa) tako, da zagotovite vpliv čebel na biološko aktivne točke; roke položite z dlanmi navzdol ob telesu. V tem osnovnem položaju ležite mirno 2–5 minut. Po tem času lahko spremenite pozicijo telesa in se udobno namestite. Izogibajte se nenadnim gibanjem, ki bi motila čebele. Med ležanjem obrnite glavo desno in levo, s čimer omogočite dostop čebelje energije do biološko aktivnih točk ušesa (aurikuloterapija).
- **Med terapijo:** Poslušanje zvokov čebel, dihanje čistega ioniziranega zraka iz panja, aromaterapija z medom ali propolisom ter opazovanje čebel v mirnem okolju; mikrovibracije čebel, ki nastajajo ob gibanju njihovih kril in delov trebuha, se kot nežen masažni učinek prenašajo na votle organe človeškega telesa; po potrebi uživanje tekočin-čiste vode iz steklene steklenice, postavljene na panje.

Oprema in oblačila za čebelji dom:

Udeleženci naj imajo oblečena lahka oblačila, brez parfumov ali drugih močnih vonjav; odložiti morajo nakit, ure in druge kovinske predmete. Mobilni telefoni in tablice so strogo prepovedani. Priporočamo oblačila iz čistega bombaža. Na nogah naj imajo le nogavice, še bolje pa je, da so udeleženci bosi.

Udeleženci lahko s seboj prinesejo svojo bombažno ali laneno rjuho za razprostrtje na postelji ter majhno podolgovato blazinicco (valj) za vzglavnik. Napolnjena naj bo z naravnimi materiali. Vstop in ležanje v čebeljem domu sta dovoljena le pod nadzorom usposobljenega apiterapevta.

Zdravje čebel v čebeljih domovih

Čebelje družine morajo biti zdrave in redno pregledane s strani kvalificirane osebe ali čebelarja. Uporaba agresivnih kemičnih zdraviljenj v bližini terapevtskega območja je prepovedana.

Izobraževanje za terapevta v čebeljih domovih

Oseba, ki želi izvajati terapije v čebeljih domovih mora imeti osnovno strokovno izobrazbo iz ene izmed naštetih smeri: psihologije, pedagogike ali socialnega dela. Zaključen mora imeti tečaj iz apiterapije (pri čebelarški zvezi ali enakovredni instituciji v državi ali tujini). Dobrodošle so tudi izkušnje z delom z mladimi in znanje prve pomoči pri pojavu alergijskih reakcij.

7.4.2. Vdihovanje zraka iz panja

Apiterapija z vdihovanjem čebeljega zraka: Dihanje zraka iz panja z visoko vlažnostjo pri temperaturi 36 stopinj Celzija iz območja nad zalego v panju. Ta zrak vsebuje mešanico aromatičnih snovi, kot so cvetni prah, propolis in različne eterične primesi.

Vrsta primerne panja: Za vdihovanje zraka iz panja se uporabljajo horizontalni panji z zdravimi in močnimi čebeljimi družinami, ki niso bile podvržene kemičnemu zdravljenju. Prednost ima panjski prostor, ki je zaležni del, zlasti v obdobju, ko matica zalega-to je spomladi pa vse do konca avgusta.

Terapevtski postopek vdihovanja zraka iz panja:

- Vdihovanje zraka neposredno iz panja krepi imunski sistem in pomaga pri obvladovanju stresa in kronične utrujenosti.
- Zrak vdihujemo z uporabo maske (vsak udeleženec ima svojo), ki je s cevjo povezana z napravo, nameščeno na notranjem pokrovu neposredno nad zaležno komoro. Ta naprava vpahuje zrak iz panja v masko.
- Priporočljivo je, da zrak vdihujemo skozi nos 15 minut iz ene čebelje družine. Vdihujemo v spodnji del pljuč in po vsakem vdihu poskusimo zadržati dih za nekaj sekund. Izmenjujemo dolge vdihe in izdihe z dinamiko naravnega dihanja.

Oprema in oblačila:

Za to vrsto terapije so primerna ohlapna oblačila, udobna in zračna, svetlih barv iz naravnih materialov. Lastna dihalna maska, zaprti čevlji in speti lasje. Kroženje zraka iz panja omogočajo različne naprave, ki so opremljene z motorjem in posebnim filtrom za alergike. Čebele prinašajo cvetni prah v panj v obliki stopalnih blazinic, zato ohlapna zrna cvetnega prahu ne predstavljajo nevarnosti. Zahvaljujoč posebnim delom naprav ni tveganja za vdihovanje čebel. Priporočljivo je, da odložimo nakit in druge kovinske predmete, mobilne telefone, ne uporabljamo parfumov in drugih močnih vonjav, ki bi lahko razdražile žuželke.

Če so panji za vdihovanje zraka postavljeni zunaj čebeljnaka, je priporočljivo oblačila prilagoditi vremenskim in temperaturnim razmeram. Udoben sedež naj bo pripravljen zraven panja.

Zdravje čebel v panju:

Čebelja družina, ki jo uporabljamo za vdihovanje zraka iz panja, mora biti zdrava in redno pregledana s strani kvalificiranega čebelarja. Dihanje zraka iz panja se izvaja le v obdobju, ko čebelje družine niso zdravljene proti boleznim ali zajedavcem.

7.4.3. Izdelava sveč

Sveče izdelane z lastnimi rokami iz pravega čebeljega voska, so popolnoma naravne; oddajajo vonj medu, propolisa in smol. Ta vonj in vosek na rokah delujeta pomirjujoče in pomagata pri sprostitvi, odpravi stresa ter dvigu pozitivnega razpoloženja.

Izdelava sveč iz voščene osnove

Potrebujemo: kolo za rezanje osnov in čisto deviško osnovo iz voska: primernejše in lažje za rokovanje so osnove debeline 1-2-mm, ki zagotavljajo daljše gorenje in bolj stabilen plamen. Pomembno je poznati izvor in čistost voska, ki ga uporabljamo za izdelavo osnove. Pomembna je tudi izbira ustrezne debeline stena; za debelejšje osnove izberemo okroglo obliko stena večjega premera za močnejše in daljše gorenje (0,8 – 1,2 mm). Potrebujemo tudi škarje za rezanje stena.

Postopek izdelave:

- Prilagodite velikost osnove s previdnim obrezovanjem. Če je osnova krhka, jo nežno segrejte s toplim zrakom ali sušilnikom za lase, da bo lažje obvladljiva.
- Sten odrežite na primerno dolžino, da bo približno 1-1,5 cm segal nad rob osnove. Obe konici stena pomočite v stopljen vosek in ju položite na rob osnove.
- Z enakomernim pritiskom vzdolž celotne dolžine zvijte osnovo začeniši od roba s stenom. Pomembno je, da je osnova tesno ovita. Zvita sveča mora biti trdna in brez vrzeli.
- Vsak udeleženec lahko pri izdelavi sveče izbere različne oblike in velikosti osnove ter njen končni izgled, da bo dejavnost sproščujoča, zabavna in prijetna.



Fotografija 24: Udeleženci delavnic pri aktivnosti izdelovanja sveč (foto Srednja strokovna šola Pod banošom).

Aktivnosti s svečo:

- Udeleženec terapije izbere miren prostor, kjer ga nihče ne bo motil. Pripravi svojo svečo, kozarec medu in žlico, propolisni razpršilec ali medeni piling.
- Udeleženec prižge svečo, ki je postavljena na negorljivo podlago. Zaznava nežni vonj medu, hkrati pa se poskuša umiriti in sprostiti svoje misli.
- Po lastnem okusu užije žlico medu in se tako prenese v stanje miru in harmonije.
- V procesu čiščenja s svečo lahko vključimo tudi propolis in razpršimo propolisni sprej v zrak okoli sveče in po prostoru. Propolis ima antibakterijske in protivirusne lastnosti, spodbuja zdravo atmosfero in očisti prostor negativnih energij.
- Pripravite domači piling (mešanica medu, kokosovega olja in rjavega sladkorja ali grobo mlete kave) ter nežno masirajte roke in si predstavljajte, da odstranjujete ves stres in napetost iz telesa.

Kdaj izvajamo aktivnosti s svečo?

Aktivnost s svečo je zelo primerna za mlade, ki potrebujejo premor po zahtevnem obdobju učenja ali izpitov, ko potrebujejo umiritev misli po konfliktnih izkušnjah. Izvajamo ga tudi kot del različnih prazničnih ritualov ob dnevu vseh svetih, božiču ali novem letu. Med potekom aktivnosti je priporočljivo opazovanje sprememb v obnašanju oz. energiji uporabnika, npr. v koncentraciji ali zmanjšanju hiperaktivnosti med in po izvajanju

dejavnosti. Po izvedbi aktivnosti pa je potrebno te spremembe, ki smo jih pri udeležencih zaznali ali pa so jih udeleženci zaznali pri sebi, ozavestiti, evalvirati in o njih spregovoriti.



Fotografija 25: Udeleženci delavnic apiterapije pri izdelavi sveč (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

7.4.4. Drugi čebelji izdelki, ki jih lahko uporabimo pri delavnicah

Med, propolis, cvetni prah, matični mleček in čebelji vosek lahko uporabljamo za aromaterapijo in senzorične dejavnosti, njihovo uporabo za namen zdravljenja pa samo pod strogim nadzorom strokovnega medicinskega osebja.

Delavnica priprave propolisne blazinice: V času čebelarske sezone se na vrh satnic v zgornji medni škatli položijo kosi blaga (100% bombaž). Čebele bodo to blago obogatile s propolisom. Nato kos blaga vzamemo iz panja, ga narežemo na manjše kose in ga, skupaj z drugimi naravnimi materiali, uporabimo kot polnilo.



Fotografija 26: Udeleženci delavnic apiterapije z različnimi čebeljimi izdelki (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

7.5. Účinki, ki jih ima apiterapija pri delu z mladimi

Čeprav čebel ne moremo dojemati kot hišne ljubljence in ne dajejo enostavno berljivih povratnih informacij, kot to počnejo druge živali, ima stik z njimi psihološki, čustven in izobraževalni potencial. Čebele reagirajo na zunanje dražljaje, na nenadne in živčne geste ter premike udeležencev. Neposreden stik s čebelami razvija občutek odgovornosti in zavedanja lastnega telesa ter lastnega vpliva na živa bitja. Zahteva pogum in ravnotežje, krepi notranji občutek uspeha in zavedanje osebnih sposobnosti za premagovanje strahov in tesnobe.

Koncentracija, natančnost in mirnost pri izvajanju posameznih dejanj v bližini čebeljih družin so zelo pomembne. Opazovanje panjev ima močan sproščujoč učinek, opazovalec se prične zavedati pomena vsakega posameznega člana čebelje družine; opazuje sodelovanje in delovanje čebel delavk, kar povečuje občutek empatije in spodbuja prenos socialne integracije ter medsebojnega spoštovanja na skupne dejavnosti v skupini, v kateri delujejo. Velika prednost je tudi ozaveščanje pomena okoljske vloge in zaščite ekosistema, saj mladi spoznajo, da bi bilo življenje brez čebel resnično ogroženo.

Priporočamo izvajanje apiterapije kot terapevtskega pristopa pri delu z mladimi. Gre za inovativno in ne tradicionalno metodo in obliko dela z mladimi, ki imajo težave s koncentracijo, vključevanjem v družbo, predelavo lastnih čustev in samozavestjo. Med procesom apiterapije udeleženci pridobijo veliko koristnega znanja o okolju, čebelah in čebeljih produktih. Spoznajo veliko o rastlinah ter preko izkustvene pedagogike pridobivajo številne praktične veščine, kot so oblikovanje satnic iz voska, priprava namazov, peka peciva iz medu, izdelovanje mil, mazil in krem ter ostalih izdelkov, ki vsebujejo različne čebelje produkte.



Fotografija 27: Udeleženci delavnic apiterapije (foto Srednja strokovna šola Pod Banošom).

Zaključek

Vključevanje živali v delo z mladimi je inovativen in uspešen način za podporo duševnemu zdravju, za gradnjo zaupanja in samozaupanja ter za pomoč pri razvoju socialnih veščin. Psi, konji, ptice in celo čebele ponujajo edinstvene priložnosti za učenje in čustveno rast. Takšne interakcije mladim pomagajo, da se sprostijo, izrazijo svoje občutke ter pridobijo samozavest, hkrati pa spodbujajo empatijo in odgovornost.

Za uspešno izvajanje tega pristopa je ključnega pomena sodelovanje. Strokovnjaki in posamezniki morajo delovati povezano, izmenjevati znanje ter zagotavljati etične standarde, ki ščitijo tako živali kot udeležence. Ustrezno usposabljanje, varno okolje in premišljena izbira živali so temelj učinkovitih programov.

V prihodnje naj intervence s pomočjo živali postanejo del podpornega programa mladim v šolah, zdravstvenih ustanovah in mladinskih organizacijah. S povezovanjem ljudi, uresničevanjem idej in rednim vpeljevanjem živali v delo z mladimi, lahko ustvarimo prostore, kjer bi se mladi počutili slišane, upoštevane in videne. To ne bi bila zgolj terapija, ampak učinkovit način gradnje močnejših skupnosti ter prihodnosti, ki temelji na skrbi, zaupanju in sodelovanju med mladimi in skupnostjo.