

## **Állat-asszisztált terápiai a klinikai gyakorlatban – gyakorlati bevezetés sajátélménnyel**

Az MPT Nemzeti Kongresszusának Szatellit műhelymunkája

Kardos Edina, Jakabos Hadassa, Purebl György

A kihelyezett szatellit műhely az állatasszisztált terápiai világába kívánja – sajátélményű tapasztalatokon keresztül bevezetni a pszichiátria területén dolgozó kollégákat. A műhelyek során a legkisebb terápiás állatoktól kezdve, mint a hörcsög, a tengerimalac vagy a papagáj, **kutyákon**, macskákon, bányásokon keresztül, egészen a **lovakig**, sokféle helyzetben tapasztalhatja meg az állatokkal és rajtuk keresztül az élő természettel való kapcsolódás pozitív hatásait, aki ezen a várhatóan hideg téli napon kilátogat Pilisszántóra, a Kapcsolat Lovasterápia Központba. A műhelyt az állatasszisztált terápiai vezetésében gyakorlott klinikai szakpszichológusok valamint pszichiáter, pszichoterapeuta szakemberek vezetik.

Az állatasszisztált aktivitások (AAA) és az állatasszisztált terápia (AAT) egyre népszerűbbek, és egyre inkább terjednek a klinikai gyakorlatban. A területen a számos pozitív gyakorlati tapasztalat felhalmozása mellett egyre több klinikai vizsgálat is történik, és az AAT fejlődése jól illeszkedik a medicina legújabb paradigma-váltásába, mely során a biopszichoszociális modell folyamatosan biopszichoökológiai modellé alakul át (ennek egyik leglátványosabb indikátora a cirkadián ritmus kutatásáért kiosztott 2017-es orvosi Nobel díj). A modell szerint testi-lelki egészség szempontjából az általunk teremtett szociális környezetnél jóval meghatározóbb (számos genetikusan meghatározott kötéssel) az ember természetes ökológiai környezete - a legújabb kutatások tükrében úgy tűnik, hogy a minket körülvevő ökoszisztéma jelentősége sokkal nagyobb a lelki egészség szempontjából is. A paradigma egyik fontos eleme, hogy az emberiség kultúrtörténete során szoros közelségben, tulajdonképpen szimbiózisban élt bizonyos állatokkal, és ezek a gazdasági hasznon túl számos pszichológiai előnyt is biztosítottak (pl. érzelemszabályzási felületet, kapcsolati minták modellezésének lehetőségét) vagyis olyan aktivitásokat, amelyek a jelenlegi AAT-kben köszönnek vissza.

Mivel az AAT nehezen mutatható be elméleti előadások keretében, a tavalyi nagy sikerű szimpózium után idén az MPT-kongresszus szatellit műhelymunkájaként 3+3 órás gyakorlati, sajátélményű bemutatót tervezünk. A műhelymunka az eredeti terápiás helyszínen kerül megrendezésre, a kongresszust megelőző szombati napon (2018. január 20-án), két külön-külön és egyben is látogatható modulban.

### **1. Ló asszisztált terápiai módszertani sajátélményű demo tréning**

Helyszín: Kapcsolat Lovasterápia Központ, Pilisszántó, Légrádi tanya

Bővebb információ: [www.lovasterapia.com](http://www.lovasterapia.com)

Időpont: 2018.január 20., szombat, 09.00-12.00 (a programon csak az elejétől a végéig lehet részt venni, későbbi érkezés és korábbi távozás nem megengedett)

### **2. Kutyával és más kisállatokkal támogatott terápiai módszertani sajátélményű demo tréning**

Helyszín: Kapcsolat Lovasterápia Központ, Pilisszántó, Légrádi tanya

Bővebb információ: [www.lovasterapia.com](http://www.lovasterapia.com)

Időpont: 2018.január 20., szombat, 13.00-16.00 (a programon csak az elejétől a végéig lehet részt venni, későbbi érkezés és korábbi távozás nem megengedett)

A részvétel a kongresszus részvételi díjától függetlenül, azon felül, az alábbiak szerint fizetendő:

1. csak délelőtti modul: (5000 Ft)
2. csak délutáni modul: (5000 Ft)
3. mindkettő: (8000 Ft)

A műhely részben a Központ fűtött termében, részben a külső helyszínen zajlik, ezért az időjárásnak megfelelő ruházat javasolt.

A létszám korlátozott, a részvétel előzetes jelentkezéshez kötött. A jelentkezők létszámától függően, igény esetén a két modul párhuzamosan, délelőtt és délután is megrendezésre kerül.

Jelentkezni a [lovastrening@lovasterapia.com](mailto:lovastrening@lovasterapia.com) email címen lehet. Kérjük, az emailben tüntessék fel, hogy a 1.2. vagy 3 lehetőséget választják-e.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A szervezők:

**Kardos Edina**, klinikai szakpszichológus, lovasterapeuta, lovas tréner, családterapeuta jelölt

2004 óta foglalkozom pszichológiai lovasterápiával, 2008-ban hoztam létre Pilisszántón a Kapcsolat Lovasterápia Központot, ahol saját fejlesztésű ló asszisztált módszertannal, speciálisan képzett lovakkal és kutyákkal egyéni és csoportos terápiákat, család és párterápiát, valamint önismereti, szülői hatékonyságfejlesztő és cégek számára vezetői készségfejlesztő valamint csapatépítő tréningeket vezetek. Fontos számomra, hogy a pszichológiai lovasterápia megfelelő színvonalon képviseltesse magát hazánkban, ezért rendszeresen publikálok a témában, módszertani műhelyeket tartok, részt veszek a pszichológus lovas terapeuták képzésében.

**Jakabos Hadassa** klinikai szakpszichológus; pszichoterapeuta jelölt; módszerspecifikus képzések: csoportanalízis, katathym imaginációs pszichoterápia, tranzakcióanalízis; kisállatterapeuta

2009-ben vettem meg célorientáltan kutyaasszisztált terápiához ez első kutyámat és kezdtem el a kiképzést. Emellett elvégeztem a rehabilitációs kutya kiképző tanfolyamot, majd a kutyaaterapeuta képzést, 2017-ben a kisállatterapeuta képzésben már oktatóként voltam jelen. Második kutyám egy pásztorkutya volt, akivel több éven át együtt tanultuk ki a pásztorkodás mesterségét – eközben jöttem rá, hogy mennyire jól alkalmazható maga a terelés a terápiában. Időközben egyéb állatokkal is bővült a farmunk és ezáltal az állatasszisztált terápiás lehetőségek is – kutyák és birkák mellett kecske, nyúl, tengerimalac és végül egy ló.

Az állatasszisztált terápia azon a fajta „ősi”, az állatvilágban is jelenlévő nonverbális „nyelven” (is) folyik, ami az ember-ember, ember-állat közötti kapcsolódás, kötődés alapját képezi. Ez a metakommunikáció a szavak mögötti tartalmat, a „Hogyan?”-t tárja fel; ezáltal kiemelkedő a tükröző funkciója, valamint készségszintű változást hoz létre. Pl. a terelés-terápia során egy „vadászatba” csöppenünk bele, ami a valóságban zajlik: a nyáj menekül, a kutya üldözi. Az állatok reakciói nagyon egyértelmű módon tükrözik vissza a kliens érzelmeit és így segítenek a self feltárásában, valamint abban, hogy a kliens megtanulja szabályozni és változtatni belső állapotát.

Egyéni- és párterápiában, csoportterápiában, vezetői kompetenciák fejlesztésében, csapatépítésben, tréningek vezetésénél, amikor lehetséges szeretem bevonni a különböző állatokat és velük együtt dolgozni – nagyon megnöveli a hatékonyságot és páciensek is sokkal motiváltabbak a terápiás munkára.

### **Dr Purebl György**

Pszichiáter, pszichoterapeuta vagyok, elsősorban pszichogén alvászavarok kezelésével, kutatóként a cirkadián ritmus vizsgálatával foglalkozom. A cirkadián ritmus tanulmányozásán kerültem kapcsolatba az orvoslás ökológiai szemléletével – eszerint a természetes élő és élettelen környezet, a velünk élő növények és állatok sokkal jobban meghatározza a testi-lelki egészséget, mint korábban gondoltuk. Családterápiás ülések során nagyon gyakran tapasztalom, hogy a család jelenlévő saját kutyája mennyire megváltoztatja a terápiás ülések menetét, és a családtagok viselkedését. Ezért kezdett foglalkoztatni az a kérdés, hogy az állatok jelenléte mennyire változtatja meg az emberek pszichológiai reakcióit, illetve hogyan lehet ezt terápiásan kihasználni. Mindezek miatt köszönöm a lehetőséget, hogy ilyen tapasztalt szakemberekkel vehetek részt ebben a műhelymunkában – és tanulhatok tőlük jó sokat.