



# PROGRAM JAHANJA ZA ODRASLE OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU



Co-funded by  
the European Union



# UVOD

Z jahanjem se lahko ukvarjamo kot z dejavnostjo za zabavo in rekreacijo, kot s športno disciplino ali v terapevtske namene. Jahanje pozitivno vpliva na motorične in psihosocialne funkcije vsakega posameznika. Terapevtski cilji so lahko različni: fizični, psihološki, socialni, čustveni ali izobraževalni. Pri vključevanju v različne dejavnosti jahanja ljudje s primanjkljaji napredujejo na več področjih (motoričnem, čustvenem, socialnem, itd.).

To vključuje:

- **Izboljšanje drže,**
- **sprostitev telesa preko gibanja konja,**
- **izboljšanje ravnotežja, drže in koordinacije,**
- **pridobivanje občutka odgovornosti in premagovanje strahu,**
- **povečanje tolerance za stres in krepitev samozavesti,**
- **povečanje mišične moči,**
- **večja gibljivost in prožnost sklepov,**
- **zmanjšanje agresivnega vedenja, itd.**



Co-funded by  
the European Union



# UVOD

Cilji se lahko razlikujejo, saj je program prilagojen potrebam vsakega posameznika. Terapija s pomočjo konj je ena od redkih podpornih terapij, ki odraslim s posebnimi potrebami omogoča celostno zdravljenje. Hkrati konj s svojim videzom, vedenjem in značajskimi lastnostmi (v primeru skrbno načrtovane terapevtske obravnave) prispeva k izboljšanju kompetenc na različnih področjih in poveča željo po sodelovanju (psihosocialne, komunikacijske in socializacijske kompetence ter kompetence kognitivno-izobraževalne narave). Pred začetkom organiziranja dejavnosti jahanja, ki vključujejo osebe z motnjami v duševnem razvoju, morajo biti izpolnjeni nekateri pogoji, da se zagotovi, da je dejavnost varna za uporabnike.

To vključuje:

- **Izkušeno osebje,**
- **zadostno število prostovoljcev, ki bodo pomagali pri delu s konji in uporabniki. Osebje in prostovoljci morajo biti izkušeni in sposobni prepoznati morebitne tvegane situacije ter se jim izogniti. Osebje in prostovoljci morajo biti potrpežljivi in razumevajoči do uporabnikov in živali,**
- **zagotoviti varne, mirne in zanesljive konje ter mirno okolje,**
- **preveriti opremo in infrastrukturo, zagotoviti, da je uporabnikom udobno in da lahko nemoteno sodelujejo pri dejavnostih,**
- **spoznati uporabnike, preden pričnejo z jahanjem, spoznati njihove posebnosti in se jim posvetiti,**
- **prepričati se, da med osebjem, prostovoljci in uporabniki ni jezikovnih ovir,**
- **po potrebi se pred začetkom dejavnosti posvetovati z zdravniki in drugimi strokovnjaki.**

Priporočeno trajanje  
ene skupinske terapije

**1,5 URE**

Priporočena velikost  
skupine pri delu z  
osebami z motnjami v  
duševnem razvoju

**5**

Priporočeno število  
asistentov/prostovoljcev

**VSAJ 3**



Co-funded by  
the European Union



# POTEK AKTIVNOSTI

## 1 IDENTIFIKACIJA CILJEV

Ob začetku vsakega leta določite udeležence. Kakšne so njihove posebnosti in kaj je potrebno izboljšati (npr. držo, ravnotežje, koordinacijo itd.)?

## 2 OCENA SPOSOBNOSTI UPORABNIKOV

Pred oblikovanjem programa ocenite sposobnosti udeležencev. Na podlagi tega določite, katere dejavnosti so primerne za udeležence in katere spremembe bodo morda potrebne.

## 3 OBLIKOVANJE PROGRAMA

Pred oblikovanjem programa ocenite sposobnosti udeležencev. Na podlagi tega določite, katere dejavnosti so primerne za udeležence in katere spremembe bodo morda potrebne.

## 4 PRIDOBIVANJE PROSTOVOLJCEV IN ASISTENTOV

Razmislite o vključevanju prostovoljcev, ki imajo izkušnje z jahanjem in delom z osebami z motnjami v duševnem razvoju (ali vsaj z enim od teh področij).

## 5 USPOSOBITI PROSTOVOLJCE

Zagotovite usposabljanje za prostovoljce, ki jih boste vključili. Usposabljanje naj zajema teme, kot so ravnanje s konji, varnost in delo z osebami s posebnimi potrebami. Poskrbite, da se prostovoljci in osebe z motnjami v duševnem razvoju pred začetkom dejavnosti jahanja srečajo in vzpostavijo osebni stik. Prostovoljci morajo poznati posebnosti določene osebe z motnjami v duševnem razvoju (npr. ali se zlahka ustraši in lahko skoči s konja), preden začnejo z dejanskim jahanjem.



Co-funded by  
the European Union



# POTEK AKTIVNOSTI

## 6 NEGA KONJEV

Predstavljanje konjev osebam z motnjami v duševnem razvoju zahteva potrpežljivost, skrb in pozornost do podrobnosti. Poskrbite, da si boste vzeli čas in jim razložili postopek ter odgovorili na morebitna vprašanja. Nega konjev je odličen način za seznanjanje udeležencev s konji. Pomaga jim, da se ob konju dobro počutijo in razvijejo vez z njim. Pokažite jim, kako krtačiti konjevo dlako, grivo in rep. Postopek jim podrobno razložite in odgovorite na morebitna vprašanja.



## 7 PREDSTAVITEV KONJA

Ko udeleženci dobro obvladajo nego, jih seznanite s konjem. Najprej jim pokažite, kako naj se varno približajo konju. Naučite jih, kako naj stojijo ob konju in ga nežno božajo. Ne pozabite razložiti konjeve telesne govorice in kako si jo razlagati. Udeležence spodbudite, da se s konjem pogovarjajo in mu dajejo priboljške. To jim bo pomagalo razviti vez s konjem, dejavnost pa bo postala prijetnejša.

## 8 OSEDLANJE KONJA

Pri podkovanju gre za postopek namestitve sedla in uzde na konja. Pokažite, kako se to lahko naredi varno in pravilno. Poimenujte različne dele sedla in uzde ter razložite njihovo delovanje.



Co-funded by  
the European Union



# POTEK AKTIVNOSTI

## 9 JAHANJE S POVODCEM, SPREHAJANJE IN JAHANJE KONJ

Pri jahanju na povodcu gre za vodenje konja, medtem ko udeleženec sedi na njegovem hrbtu. Ne pozabite razložiti postopka in odgovoriti na morebitna vprašanja. Pri delu z osebami z motnjami v duševnem razvoju je zelo pomembno, da začnete počasi, uporabljate jasna in preprosta navodila ter jih pogosto ponavljate, jim nudite oporo (npr. držite se za vodilo in hodite ob konju), zagotovite jim psihološko podporo, da ostanejo osredotočeni in motivirani, ter bodite potrpežljivi.

Pri dejanski dejavnosti jahanja poskrbite, da bo potekala zelo počasi in da osebe z motnjo v duševnem razvoju nikoli ne boste pustili popolnoma same. Dvakrat preverite čelado, opremo, vzpenjanje na konja ter razjahanje, ves čas komunicirajte in ostanite pozorni.



## 10 POSPRAVLJANJE IN NEGA JAHALNE OPREME

Po končanem jahanju očistite sedlo, uzdo, škornje in konjevo opremo. Opremo ustrezno shranite.

## 11 EVALVACIJA PROGRAMA

Po izvedbi programa ocenite njegovo učinkovitost. To vam bo pomagalo ugotoviti, kaj je delovalo dobro in kaj bi lahko izboljšali.



Co-funded by  
the European Union



# POGOSTI IZZIVI PRI POUČEVANJU JAHANJA OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

## 1 KOMUNIKACIJSKE TEŽAVE

osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo lahko težave pri sporočanju svojih potreb in razumevanju navodil. Pomembno je, da pri njihovem poučevanju uporabljate jasen in preprost jezik.

## 2 TEŽAVE S ČUTILI

osebe z motnjami v duševnem razvoju so lahko občutljive na določene dražljaje, kot so glasni zvoki ali močne luči. Zaradi tega se lahko težko osredotočijo na nalogo, ki jo opravljajo.

## 3 TELESNE OMEJITVE

osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo lahko fizične omejitve, ki jim otežujejo jahanje konja. Lahko imajo na primer slabo ravnotežje ali omejeno gibljivost.

## 4 VEDENJSKE TEŽAVE

osebe z motnjami v duševnem razvoju se lahko vedejo zahtevno, na primer agresivno ali avtoagresivno. Pomembno je, da imate pripravljen načrt za obvladovanje teh vedenj.

## 5 SKRB ZA VARNOST

Skrb za varnost: jahanje je lahko nevarna dejavnost, zlasti za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Pomembno je, da sprejmete ustrezne varnostne ukrepe, kot sta nošenje čelade in uporaba povodcev.



Co-funded by  
the European Union



Program jahanja za odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju je nastal v okviru projekta "Jahanje in aktivne počitnice za odrasle z motnjami v duševnem razvoju" (kratko: "Pozdravljeni konji!"), ki se je začel izvajati novembra, 2023 in zaključil oktobra, 2025. Projekt je financiran s strani Evropske Unije, preko programa Erasmus +. Projektni partnerji so L'Arche Hrvaška (Korablja) in Ranch Istra Star Medulin.



Co-funded by  
the European Union

