

Hesteassisteret terapi åbner for nye muligheder

*Af Mia Schmidt-Mikkelsen, uddannet teolog,
pædagogmedhjælper og kommunikationsmedarbejder
hos Team Nordahl*



En hest dømmes ikke. En hest kræver din fulde opmærksomhed. En hest kræver ikke en masse samtale. Det er bl.a. derfor, at Team Nordahl har haft stor succes med hesteassisteret terapi for mennesker med komplekse funktionsnedsættelser.

■ Hesteassisteret terapi er mange forskellige ting – men først og fremmest er det en treenighed mellem terapeuten, rytteren og hesten. Og her er der desuden faktorer uden for selve treenigheden, som der må tages højde for for at få det til at fungere. Det kalder vi macroorganisering. Det er eksempelvis de fysiske rammer, tidspunkt, stedet, strukturen, de andre som er til stede, hestene, bygningerne osv. Derudover er der naturligvis også selve treenigheden, hvor det er relationen mellem rytter, hest og terapeuten, som gælder. Det er eksempelvis stemmeføring, mimik, kontakt, nærvær og vejrtrækning. Det kalder vi microorganisering. Indenfor både macro- og microorganiseringen er der et hav af forskellige dele, som indgår i den hesteassisterede terapi. At feje stalden er en del af terapien, ligeså vel som en ridetur er det. Derfor er det svært at sige præcis, hvad hesteassisteret terapi er. Macroorganiseringen og microorganiseringen går tilsammen under betegnelsen "Green care", der er et udtryk for terapi, som udformer sig på forskellig vis gennem forløb med dyr, natur og landbrug.

Team Nordahl ejes af Gitte og Jan Nordahl og er et center for hesteassisteret terapi i Tørring i Jylland. Hos Team Nordahl arbejder de med mennesker, som har personlighedsforstyrrelser, opmærksomhedsforstyrrelser, spiseforstyrrelser, angst, depression, skizofreni, OCD og PTSD. Hver morgen, uanset vejr og vind, er der både borgere i dagtilbud og botilbud, som henter heste ind, strigler dem og hjælper til i det daglige staldarbejde. I løbet af dagen er der også borgere, som er i hesteassisteret terapi. Hesteassisteret terapi er ikke én bestemt ting, men varierer meget alt efter borger og problematik. Men tilfælles for alle terapiens udformninger er, at det altid har noget med et dyr, og ofte heste, at gøre. Størstedelen af arbejdet hos Team Nordahl foregår i samarbejde med offentlige myndigheder.

Tre niveauer for samspil mellem borger og hest

Hos Team Nordahl arbejdes der på tre forskellige niveauer. Det første niveau er det autonomt sansende niveau. Her er det en ikke-verbal kommunikation, som sker med hesten, og hvor et nærvær kræves. Uden opmærksomhed og nærvær er det umuligt at styre hesten. Konkret betyder det, at borgeren her får vakt sin krop nænsomt, naturligt og bestemt. Nænsomt fordi det kan foregå uden ord og følelsen af fordømmelse fra andre, naturligt fordi arbejdet ikke kan lade sig gøre uden fysisk aktivitet, der netop erstatter samtalen, og bestemt fordi uden opmærksomhed og nærvær vil hesten ikke lystre. Hvis opmærksomheden forsvinder, så gør hestens opmærksomhed det også.

Herefter er det et limbisk følende niveau, der arbejdes på. På dette niveau arbejdes der med følelsesmæssig kontakt, og her er det lederskab og kropskontakten, som er i fokus. Dette giver borgeren et frirum fra en sygdom, som tit og ofte er den, som er det styrende i borgerens liv. Kroppen er åbnet fra det autonomt sansende niveau, og derfor er der adgang til følelser og fornemmelser. Borgeren kan nu arbejde med at tage lederskabet i forhold til hesten. Konkret betyder det, at borgeren kan arbejde med at sætte grænser for hesten. Eksempelvis kan borgeren forsøge at lede hesten uden at have den i snor, hvilket kræver et klart kropssprog og klare grænser. Borgeren vil også her opdage, at hvis hesten ikke gør, som det er meningen, så er der ingen skade sket. "Vi prøver bare igen". Borgeren får her et sikkert sted at få fornemmelsen af at blive valgt fra og miste kontrollen kortvarigt for derefter at fortsætte arbejdet.

Det tredje niveau kaldes det præfrontale mentaliserende. På dette niveau overfører borgeren værdierne til egen hverdag. Når hesten eksempelvis bliver passet og plejet, kan borgeren på dette niveau overføre værdien af omsorgen for hesten til sig selv og sin egen hverdag. Det samme gælder grænserne, som borgeren har sat for hestene. Gennem kroppen, der nu er

åbnet for følelser og fornemmelser, får borgeren større fornemmelse for grænser i relation til sin egen krop og sind.

Heste giver mulighed for at mestre

Psykolog Helle Abel mener, det giver god mening at lade børn med emotionelle vanskeligheder arbejde med heste. Ofte har disse børn været nødsaget til at blive voksne i en meget tidlig alder, hvor der er noget af deres barndom, som er gået tabt. Derfor giver det god mening, at disse børn bliver givet noget af det tabte tilbage – og det kan dyr hjælpe med. Hun siger:

Dyr fremmer det barnlige hos os alle. Så i stedet for at sidde overfor børn og bede dem om at italesætte følelser, hvilket mange børn ikke magter, giver det god mening at lade dem lege.

Derudover mener hun også, at man giver børnene en fornemmelse for at mestre noget, når de er sammen med dyrene, og de får derigennem en fornemmelse af, at de kan magte en situation.

I terapien får man redskaber til hverdagen. For børn kan det være svært at sidde hos en psykolog og dermed være revet ud af den kendte hverdag, som barnet skal fungere i, og få redskaberne. Her giver det ofte god mening, at terapien foregår i den konkrete hverdag og udenfor psykologens kontor.

Et forløb hos Team Nordahl består af en del sessioner med en terapeut og en hest. Herefter er det svært at planlægge. Gitte Nordahl mener ikke, at planlægningen tilgodeser borgeren, og derfor arbejder hun oplevelsesorienteret. Nogle dage er bedre end andre, når man arbejder med mennesker med udviklingsforstyrrelser, og det skal tilgodeses og integreres i terapien. Gitte Nordahl har derfor en værktøjskasse med forskellige metoder, og alt efter dagsordenen, borgeren og situationen hiver Gitte en metode op af værktøjskassen.

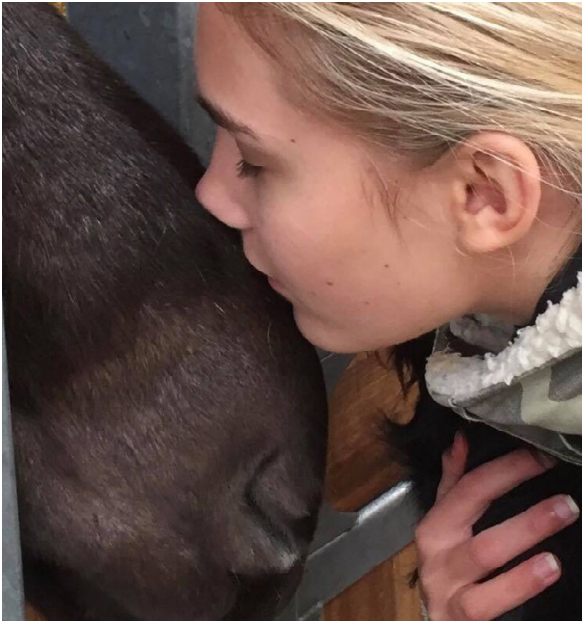


Om Gitte Nordahl

Dyr har altid fascineret Gitte Nordahl – og især heste. Gitte har gennem sit eget liv oplevet, at heste giver en tryghed og glæde, som ikke kan nås på samme måde, som når vi mennesker har relationer til hinanden. Gitte Nordahl har i en årrække været ansat som sagsbehandler i myndighedsstilling i Ungeindsatsen på Jobcentret i Hedensted Kommune, hvor hun dagligt var i kontakt med mange unge, som især led af ADHD, angst, spiseforstyrrelser, depression, sorg eller andre sociale begrænsninger. Her kom ideen til at starte et sted, hvor hestene skulle være i fokus i arbejdet med mennesker, som har udviklingsforstyrrelser af forskellig karakter. Gitte er oprindeligt kontoruddannet, men har gennem hele sit liv dygtiggjort sig gennem flere terapeutiske uddannelser.

Undersøgelse af hesteassisteret terapi

Der mangler generel empirisk viden om hesteassisteret terapi (EAT). Dog fortæller ergoterapeut og kandidatstuderende Jeanne Højgaard-Bøytler,



der i øjeblikket er i gang med en kvalitativ undersøgelse af fænomenet hesteassisteret terapi i forbindelse med sit speciale, at efter et paradigmeskifte indenfor det medicinske område, hvor man bevæger sig mod recoveryorienterede indsatser, er hesteassisteret terapi blevet et supplement i den ikke-medicinske behandlings tilgang. Hendes undersøgelse tager udgangspunkt i en gruppe mennesker med forskellige former for psykisk sårbarhed såsom angst, depression, stress, anoreksi, personlighedsforstyrrelse, ADHD og Asperger, hvor gruppen modtager hesteassisteret terapi (der skelnes mellem rideterapi og hesteassisteret terapi, da sidstnævnte indebærer flere forskellige ting herunder både ridning, pleje, staldarbejde mv, mens rideterapi nærmere handler om fokus på ridning – dog er der nogle, som mener, at betegnelsen rideterapi dækker mere bredt, hvor både ridning, pleje af hesten og staldarbejdet er en del af terapien). Formålet med rideterapien er at hjælpe mennesker med psykiske problemstillinger til en større opmærksomhed, selvtillid og selvforståelse.

Jeanne Højgaard-Bøytler er fortsat i gang med sin undersøgelse og kan derfor ikke afsløre resultatet endnu. Hun fortæller dog, at hendes undersøgelse peger på, at denne form for terapi har en

afgørende og positiv indvirkning på målgruppens daglige liv i forhold til bl.a. deltagelse i øvrige aktiviteter i dagliglivet, venskaber, sociale relationer, psykisk velbefindende, følelsen af trykthed og tillid. Derudover har det også positiv indvirkning på deres selvværd og selvtillid, hvor målgruppen synes at få flere redskaber til angst og krisehåndtering, lederskab og kontrol over deres eget liv, hvor de bl.a. bliver i stand til at sætte grænser. Derudover fortæller Jeanne Højgaard-Bøytler:

Hestene kan via den hesteassisterede terapi noget helt særligt i forhold til at opnå nærvær, ro og tilstedeværelse i nuet, som for alle informanterne var en vigtig og afgørende del, de havde opnået under deres forløb i hesteassisteret terapi, og som hjalp dem fremadrettet i deres liv.

Om Jeanne Højgaard-Bøytler

Uddannet ergoterapeut i 2009. Har arbejdet med rehabilitering og forebyggende arbejde i relation til socialt udsatte borgere både i regionalt og kommunalt regi, herunder primært i psykiatrien med bl.a. retspsykiatriske patienter samt borgere med misbrugsproblematikker, psykosociale problemstillinger, psykiatriske problemstillinger mm. Derudover har hun arbejdet med unge med både fysiske og psykiske funktionsnedsættelser.

I øjeblikket arbejder Jeanne som primærbehandler i Region Hovedstadens psykiatri i et OPUS ambulatorie for unge mellem 18-35 år med debuterende psykose eller psykoselignende symptomer.

Derudover har hun en master i samfundsvidenskab med speciale i socialt arbejde fra Lunds Universitet, som hun færdiggjorde i januar 2015. Ydermere er hun ved at færdiggøre en master i medicinsk videnskab med speciale i ergoterapi fra Lunds Universitet.

Case 1: Sofie

Sofie på 23 år blev sendt til Team Nordahl af Jobcentret Silkeborg, da hun skulle i beskæftigelse og have rutiner gennem det, som jobcentret kalder "hesteassisteret personlig udvikling". Målet var, at Sofie med tiden kunne klare sig selv og få sig et normalt liv og job. Dette skulle bygges op omkring, at Sofie fik styrket sin selvtillid, kunne begynde at mærke sig selv igen og komme i kontakt med sine følelser. Sofie siger selv, at hvis hun ikke havde været hos Team Nordahl, var hun med stor sandsynlighed endt på den lukkede afdeling – eller også ville hun slet ikke have været her.

Sofie har en skizofrenilidelse og er blevet seksuelt misbrugt gennem sin barndom. Af samme årsag kunne Sofie ikke mærke sin egen krop. Hun ville ikke mærke den, og hun synes, hun var ulækker. Hun havde heller ingen egenomsorg og ingen rutiner, der kunne holde sammen på hverdagen. På dette tidspunkt fik Sofie rigtig meget medicin, der sandsynligvis også gjorde det svært for hende at mærke sig selv.

Derfor var det vigtige i starten at få adgang til Sofies følelser, så hun kunne begynde at arbejde med de traumer, som havde lagret sig i kroppen. Hun måtte derfor i gang med et arbejde, som kunne give hende en fornemmelse af sin egen krop. I starten af sin beskæftigelse havde Sofie ikke sprog. Her kom hele "Green care"-konceptet Sofies terapiforløb til hjælp. For denne terapiform krævede ikke, at Sofie sad overfor en terapeut, hvor hun skulle sætte ord på sin tilstand. Her kunne Sofie og terapeuten være sammen om noget tredje, nemlig dyrene. I begyndelsen var det de små dyr samt små praktiske opgaver på gården, som Sofie tog sig af. Dyrene havde brug for daglig rengøring, mad og vand, og stalden skulle fejles dagligt. Herigennem fortæller Sofie, at:

Når man får gang i kroppen, så kommer de følelser, man bærer rundt på, også op til overfladen.

Samtidig gav opgaverne Sofie en rutine i dagligdagen, som gav mening for hende, og som flyttede fokus fra hende selv til noget andet. Sofie har før fået anvist rutiner såsom tandbørstning, rengøring af egen lejlighed og personlig hygiejne. Sofie fortæller, at de rutiner ikke gav meget mening for hende, da hun var ligeglad med sig selv. Men at passe dyr gav mening, for dyrene var afhængige af hende. Uden Sofie ville de ikke få mad og vand.

Senere i forløbet begyndte Sofie også at arbejde med hestene. Først gik det blot ud på at skabe kontakt til hesten på marken. Herefter begyndte hun at trække med den og strigle den. Sofie fortæller:

Overfor lederhesten Grani skal man hele tiden sætte grænser, for ellers løber han afsted med en. Man skal hele tiden vise, hvem der er lederen overfor ham.

Det kunne hun ikke i starten. Men i takt med Sofies selvtillid voksede, oplevede hun, at hun kunne tage lederskabet overfor Grani, som hun til sidst kunne styre uden snor eller magt – kun med kropssproget.

Sofie kom efter et par måneder op på hesten og red selv. Hun fortæller, når man rider galop på en hest, går det så stærkt, at man ikke kan koncentrere sig om andet end at ride. Man skal holde balancen, klemme med benene og generelt holde styr på sin krop. Man kan kun leve i nuet, når man rider. Hun siger: "Det er som om, der er et jerntæppe om kroppen, og når man galoperer, så bliver jerntæppet smidt af dig. Det er fuldstændig fantastisk og en uvirkelig oplevelse, når man har været lukket så meget til".

I dag er Sofie startet på en fuld HF og vil gerne være sygeplejerske. Hun er flyttet hjemmefra og bor med sin kæreste.

Sofie er ikke borgerens rigtige navn, men bruges i artiklen for at beskytte Sofies anonymitet.

Case 2: Samarbejde med Skibet skole i Vejle

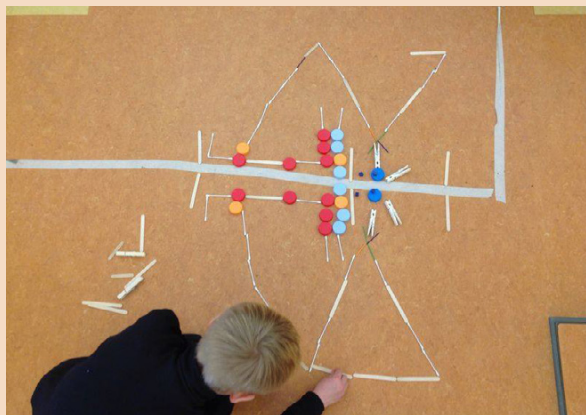
Henriette Faaborg er lærer for børn med autisme på Skibet skole. Henriette har altid selv haft heste tæt inde på livet og tror på, at hestene har en dyb følelsesmæssig påvirkning på mennesker.

Det bånd, der skabes, og den ubetingede kontakt med et andet væsen. Og følelserne man ikke behøver at ytre, men som man ved, er der, fordi der skabes kontakt til dyrene, fortæller Henriette.

Det var den erfaring, som hun også selv har oplevet, der gav anledning til, at Henriette gennem kommunen søgte økonomisk støtte til et projekt, som skulle skræddersyes til børn med autisme, og hvor arbejdet med heste indgik. Hun fik tildelt midler til at gennemføre 4 forløb fordelt på et skoleår. Og så begyndte samarbejdet mellem Skibet skole og Team Nordahl.

Målet med forløbet hos Team Nordahl var at udvikle elevernes kommunikationsform, at mindske præstationsangst, at skabe nye motivationsveje, at vise flere trygge miljøer end dem, som børnene allerede kendte til, at danne nye muligheder for relationer, at styrke selvtilliden og at komme i større kontakt med sig selv og egne følelser.

Samarbejdet lagde ud med et besøg, der gik forud for selve den hesteassisterede terapi.



Hos Team Nordahl bliver sådan et besøg prioriteret højt, da det første møde er altafgørende i forhold til resten af forløbet. Det er vigtigt, at eleverne har tiltro til personalet, og at de får en klar fornemmelse af at blive set, og at de får en følelse af, at de vil blive prioriteret. Samtidig er det også vigtigt at forventningsafstemme. Der kan være mange problematikker, som kunne være relevante at tage op, og børn med autisme kan have svært ved at rumme situationen, hvis de ikke har fået forklaret - og afklaret - forventninger og de faste rammer.

Efter besøget startede den egentlige terapi, der forløb over 4 gange, hvor 4-5 elever deltog. Derudover var der 2 voksne fra Skibet skole samt 2 personaler fra Team Nordahl til stede.

Henriette beskriver, at de oplevede, at Team Nordahl hurtigt vandt elevernes tillid, hvilket resulterede i, at anden gang eleverne var hos Team Nordahl, blev det muligt for nogle af eleverne at være selvstændige og klare mange ting selv. Ting, som normalvis ville kræve massiv støtte.

Alt i alt oplevede de på Skibet skole, at forløbet hos Team Nordahl har påvirket alle elever positivt. Henriette fortæller, at de oplevede Team Nordahl som et trygt lille sted, hvor alle bliver set, og hvor der er mulighed for at tage individuelle hensyn, hvilket har påvirket elevernes egen motivation for deltagelse i den hesteassisterede terapi. For mange af eleverne gav det at strigle, rense hove, røre ved hesten og kommunikere gennem kropssprog, og ikke verbalt, en situation, hvor der var komplet ro, samtidig med at eleverne fik en følelse af at lykkes med noget. Ligeledes fortæller Henriette, at eleverne har fået værktøjer til at håndtere deres præstationsangst:

Eleverne har blandt andet lært at mærke sig selv, sætte ord på tanker, følelser og at tackle deres præstationsangst.