

September 2011-09-30

Evaluering:

Jeg har fået diagnosen OCD og Angst. Det er ikke noget man kan se på mig så jeg har haft meget svært ved at forklare folk at der var noget galt. Nu har jeg kontakt til en psykiater, er på medicin og fik tilbuddet om rideterapi som jeg straks sagde ja til.

Jeg er en ung kvinde på 28 år. Jeg har kæmpet i flere år for at komme ud og få et arbejde og kunne klare mig selv. Af en eller anden grund er det gået galt og været et tilbageslag hver gang og det er først inden for de sidste par år at jeg har fundet ud af hvorfor.

Jeg var meget nervøs den første dag. Jeg havde ondt i maven og det blev ikke bedre da jeg blev inviteret ind. Det hjalp lidt at sidde og snakke med Gitte som virkede meget afslappede og glad. Men det var først da vi kom ud til hestene at jeg virkelig faldt til ro.

Jeg forelskede mig straks i en af hestene. Hrimfaxi stod i den anden ende af folden men han fangede mit blik med det samme.

Jeg husker tydeligt følelsen. Den sne og is dækkede jord, hestene spredt over folden, Hvordan det dampede med varme i kulden og solen der skinnede på hestene. Og så stod han bare der og så så smuk ud.

Gitte sagde også at hun kunne se det på mig og jeg fik lov til at gå med hen og hente Hrimfaxi, som var endnu mere imponerende tæt på.

Det var lidt svært først da jeg ikke rigtig viste hvad jeg skulle gøre, men Gitte var rigtig god til at forklare det. Snart havde vi den smukke hest trukket hen, hvor jeg kunne lære at strigle og passe den.

Jeg glædede mig rigtig meget efter det. Men jeg var også meget nervøs i de første mange uger. Jeg har altid haft svært ved at komme nye steder og dette var ingen undtagelse. Gitte hjalp meget ved bare at være afslappede og i møde kommende. Jeg fandt hurtigt ud af at hun ikke blev sur hvis jeg ringene og sagde at det bare var for meget at overkomme en dag og det er en af de ting der har været med til at få mig til at falde til ro og dermed også har gjort det lettere at komme.

Jeg har altid været meget utryk omkring det at være i en andens hjem og skulle bruge deres ting. Men Gitte har en eller anden evne til at være rolig og åben. Det gør hende let at tale med og man får hurtigt en følelse af, at hun hører efter og i det mindste prøver at forstå. Det er noget jeg har manglet fra andre og jeg tror det er en af grundene til at jeg efter noget tid bare begyndte at gå ind og starte uden Gitte. Noget jeg aldrig ville have gjort før.

Hestene er helt sikkert også en del af det rolige og åbne miljø. Man føler sig velkommen når sådan et stort dyr (eller flere) Stille kommer traskende hen og snuser til en. En hest er et stort og stærkt dyr men de kan være så forsigtige.

En af de ting der har påvirket mig meget er at se det her store stærke dyr der let kunne trække af med mig eller vælte mig bare forsigtig presse sit hoved imod mig eller lade mig presse min krop imod dens. Jeg havde en oplevelse hvor jeg så to af hestene ligge ned og jeg spurgte Gitte om de også ville blive liggende hvis vi gik hen til den. Hun sagde at jeg bare kunne prøve.

Så jeg gik forsigtig hen til dem. Den ene blev liggende. Jeg fik lov til at sætte mig ned og læne mig imod ham. Han vendte sig bare lidt for lige at kigge på mig og snuse til mig og så blev han ellers bare liggende. Det er noget af en oplevelse at få lov til at ligge der med en hest. Da han endelig rejste sig op var han så forsigtig. Det var virkelig en ære at se en hest rejse sig og samtidig være meget forsigtig for ikke at jukke på mig.

Hestene har bare en energi der smitter og Jeg har det så godt når jeg er her eller går herfra. Det er et sted med dyr og et menneske der bare får mig til at falde til ro og følge mig hjemme. Det er ikke noget jeg har været ude for på den måde før.

Jeg fik lidt af en oplevelse sidst jeg var her. Hrimfaxi som jeg rider på virkede meget nervøs og Gitte fortalte mig også at han nok var lidt utryk. Så da vi kom tilbage efter ride turen lagde jeg mig på Hrimfaxi og slappede af. Jeg lå bare der og talte stille til ham og trak vejret dybt og roligt. Efter lidt tid stod han også og slappede af. Jeg lagde mærke til at jeg slet ikke følte mig så rolig of afslappet som jeg plejer at være. Faktisk var jeg træt og havde mest lyst til at ligge ned. Det fik mig til at tænke. Er det det Hrimfaxi normalt gør for mig? Får han mig til at slappe af med sit rolige og kærlige væsen?

Heste accepterer en på hvordan man er. Ikke hvordan man ser ud og det er noget jeg er sikker på jeg kan tage med mig. Når hestene reagerer på en gør de det åbent. De har ikke noget at skjule. Det betyder også at man kan lære at se på dem hvad deres reaktioner er og overføre det til mennesker selv om de måske ikke vil fortælle dig hvordan de har det.

Jeg kan mærke en stor forandring inde i mig selv. Mine OCD problemer er blevet mindre. Min angst... Ja altså jeg kan bedre klare en menneske mægte nu end jeg har kunne før. Jeg kan snakke med folk uden at føle mig dum over hvad jeg har sagt.

Jeg føler endelig at jeg kan være mig selv og jeg er helt sikker på at rideterapien har været med til det. Det hjælper at føle sig accepteret af nogen der ikke behøver at gøre det.

Jeg er faktisk lidt ked af at skulle stoppe nu. Jeg føler at der endelig er ved at komme lidt gang i mig og jeg vil helst ikke ende med bare at side hjemme igen.

Jeg havde heller ikke regnet med at skulle stoppe nu da vi havde talt om at jeg kunne være her mens jeg startede i noget praktik.

Jeg tror det ville være godt at kunne tale med Gitte over hestene om hvordan praktikken går. Jeg føler mig afslappet her og jeg syntes at det er let at tale med Gitte. Især når vi står over hver vores hest.

Det ville være en god måde at koble af efter ugen og lige få det hele til at hænge sammen.