

Jeg har været i rideterapi hos Team Nordahl i 3 måneder. Jeg startede i august 2013, med at tage på ridelejr, hvor jeg ikke kendte nogen. Det var noget af en udfordring, men jeg fik meget ud af det. Jeg lærte at give slip og være mig selv, foran andre. Jeg lærte også hvordan jeg kan arbejde med en hest fra jorden. Og hvordan jeg har en indvirkning på hestene. At tage lederskab og træde i karakter. Frem tone mit kropssprog.

Jeg har også lært at bruge meget af det vi snakker om her i min hverdag. Jeg har fået mere selvtillid og tillid til andre mennesker. Og så har jeg lært at stabilisere mit humør, fordi jeg her lærte at tænke positivt og alternativt. Jeg har lært igennem rideterapien at blive bevidst om hvad det er jeg tænker, og i nogle tilfælde, ændre det til noget meget mere positivt. Jeg tror ikke jeg kunne have lært det samme uden hestene. De har lært mig at bevare roen og vise andre hvordan jeg har det via mit kropssprog. Og det at hesten spejler mig har gjort mig bevidst om hvilke tegn det egentlig er jeg sender via min krop.

Når jeg er hos Gitte Nordahl, sænker jeg paraderne en hel del. Det er bare så rart og fredeligt. Man har lov til at lave fejl, og man bliver alligevel ikke dømt (på dem). Det er et behageligt miljø, hvor der er plads til humor og sjov.

Jeg føler at jeg har opnået mine mål. Jeg tror på mig selv nu, meget mere end før! Jeg har stadig troen på at jeg vil gennemføre 9. klasse. Det og kunne ride i naturen herude, har givet mig lysten til at gøre det på min egen pony der hjemme. Det er fantastisk at tølte ned gennem skoven, og jeg bliver bare glad af det.

Rideterapien har givet mig mod på livet igen. Glæden tilbage i hverdagen.