

Min evaluering af mit forløb i
rideterapi hos Gitte Nordahl
13/12-2010

I den tid jeg har været hos Gitte har jeg oplevet andre sider af mig selv, som jeg ikke troede jeg havde. Da jeg startede derude, følte jeg at jeg ikke rigtig kunne overskue de ting der forgik i mit liv på det tidspunkt og jeg følte at jeg ikke duede til noget og jeg havde det rigtigt skidt nå der skete forandringer i mit liv, og jeg kunne slet ikke tåle at føle mig presset, det kunne få mig til at bryde helt sammen og gå i panik. jeg fik også bare af vide fra alle kanter at jeg skulle bare tage mig sammen og få et arbejde, for det kunne da ikke passe at jeg skulle gå på kontanthjælp og spilde min tid.

Når jeg havde det skidt, satte jeg en facade op så andre ikke kunne se andet end en pige der smilede og havde det godt, for jeg ville ikke belemre nogen med at jeg havde det skidt, men jeg tror selv at det var fordi at jeg ikke selv kunne acceptere hvor skidt jeg egentlig havde det. Men det er sku nemmere sagt end det er at gøre, jo jeg ville da gerne bare gå ud og få et job på 37 timer og så ellers bare passe mig selv. Men når man ikke rigtigt kan overskue og få en hverdag til at hænge sammen, så kan man ikke bare lige gøre som alle andre. Jeg har ligeså stille opbygget mit selvværd sammen med Gitte og jeg har accepteret at jeg er som jeg nu engang er. Og det er ikke alle ny ting der er skræmmende og farlige. Jeg har det stadigvæk bedst med at tingene er som de plejer og at min dag er meget firkantet, men der er også blevet plads til at der sker nye ting uden at gå i panik, fx . nu er virker det ikke så skræmmende at skulle ud og finde et arbejde og møde nye mennesker.

Gitte har hjulpet mig med at finde værktøjer til at klare mig bedre ude i den store verden, ved at vi har snakket om de ting jeg ikke har det så godt med og vigtigst at alt hun har lyttet til hvad jeg har haft at sige og hun respekterer når jeg har sagt at der er nogle ting jeg ikke har haft lyst til at tale om. Og det har været en vigtig faktor for mig at føle at jeg blev for en gangs skyld taget alvorligt og det var ikke bare noget pjat at jeg havde det skidt. Og plus at det var okay at komme derud og være ked af det eller sur, hun har hjulpet mig med at acceptere at det er okay at vise at man er ked af det og lade andre trøste og hjælpe med de problemer man nu engang kan have og det det kan være meget usundt at gemme alle de "dumme" følelser væk, for lige pludselig kommer de altså frem af sig selv om man vil det eller ej. Og det kan få selv den stærkeste til at bryde sammen.

Jeg har været rigtig glad for at være sammen med hestene, da jeg er en "gammel" hestepige", det har på en eller anden måde givet mig en vis tryghed at gå sammen med dem og lave ting jeg selv vidste jeg var god til. Og jeg har altid syntes at det har været lettere at knytte mig til dyr en mennesker. Jeg har kunne fortælle hestene alt både godt og skidt og de løber jo ikke skrigende væk, og det har på en måde været rart at kunne sige de ting højt som går mig på.

Nogen ting har jeg bare haft brug for at sige uden at få respons tilbage på det. Og hestene kan jo heldigvis lide en lige meget hvor man kommer fra eller stå på livets vej, de er trofaste på mange måder, de bebrejder dig ikke ting du har gjort i fortiden, de spørger ikke om dumme ting eller giver grimme svar hvis du taler med dem, de accepter dig for den du er og på en måde er de en

godt støtte at have, bare det at komme i stalden og hygge med dem, har på en måde givet mig mere mod til at tale om tingene end hvis at jeg bare skulle sidde på en stol over for en eller anden person.

Alt i alt har jeg fået mere mod på fremtiden, den virker stadigvæk lidt skræmmende, men det er okay, jeg skal nok klare det, jeg ved at jeg stadigvæk kan få mine angstanfald, men jeg er blevet meget bedre til at håndtere dem takke være Gitte og hendes måde at være på og det forløb vi har været igennem sammen. Jeg er blevet meget bedre til at acceptere hjælp fra andre mennesker og hele verdenen ikke afhænger af at man skal forgive at være glad hele tiden.