

Spiseforstyrrelsen har fyldt meget i de 4 år den har været med mig. Det fyldte hele min dag før rideterapi. Det eneste jeg tænkte på var mad. Hvis jeg nu spiste det, så skulle jeg kaste det op igen. Eller jeg skulle huske min løbetur. Udover opkastene, så har bulimien gået meget op i tal. Det var hvor mange kalorier der var i, men der skulle helst heller ikke være for meget fedt og kulhydrater. I dag behøves jeg ikke bruge al min dag og energi på at tænke og planlægge min mad og opkast. Jeg har fået nogle regler igennem min spiseforstyrrelse, og nogle holder stadig ved, fordi jeg stadig er bange for at blive tyk.

Jeg kom til ungegruppen i Hedensted Kommune for 2 år siden og blev sygemeldt, p.g.a angst, depression og spiseforstyrrelse. Det var som at have en tung mørk sky over sig hele tiden, hvor man gik meget bøjet og ikke turde noget, for man vidste ikke hvad der ville komme til at ske minut for minut. Jeg blev visiteret af kommunen til rideterapi, og ser nu tilbage på mit halve år sammen med Gitte og hestene.

Jeg får lov til at starte i rideterapi i januar i år. Jeg var måske lidt skeptisk den første dag jeg var der og var ikke så stor fan af hestene – og jeg tænkte: Hvordan skal en flok heste dog kunne hjælpe mig? Men jeg kan kun sige wow! :) For hold da op. Det rideterapi har rykket mig psykisk og personligt meget mere end nogen anden psykolog eller psykiater har fået mig til. Og det fortæller altså en hel del. Men jeg har også været rigtig meget åben overfor Gitte, men er sikker på at det har noget med hendes person at gøre. Gitte har gjort at jeg har kunnet åbne op overfor hende. Og er så glad for at have fået chancen for at have været i rideterapi, vil ikke have været foruden det. Det kommer også meget an på hvem personen er, som er rideterapeuten. Og der er Gitte knald god! Og jeg kommer til at savne hende forfærdelig meget, når alt det her er slut. Jeg har i forløbet med Gitte og alle hestene, fået stor respekt for det arbejde Gitte udfører og de evner hesten har til at blive klogere på mig selv og min udvikling.

Jeg er også blevet inspireret en del i mit forløb hos Gitte. Jeg vil også gerne ud og hjælpe børn og unge. Jeg vil være der lige så meget for andre, som Gitte har været der for mig. Det har gjort en forskel i mit liv, at Gitte har været der. Men det bliver selvfølgelig først når jeg er helt ovre på den anden side og har mit overskud til det. Men jeg ved at jeg kan det.

Før jeg kom til Gitte, fik jeg mange angst og panik anfald hver gang der skete noget uventet, eller noget jeg ikke kunne håndtere i min hverdag. Mit overskud var meget lille. Depressionen gjorde det ikke nemmere for mig. Jeg kunne ikke magte mange mennesker på et sted, kunne ikke magte at skulle være sammen med nogle udover min familie. For de vidste hvordan jeg havde det, så hvis jeg var udmattet og træt, så forstod de det. Hvis jeg alligevel skulle være sammen med nogle andre end dem, så kom et af anfaldene og jeg aflyste altid i sidste øjeblik. Det samme skete hvis jeg af en eller anden skade på min krop, ikke kunne holde til at løbe den specifikke dag. Meget små ting gjorde udfaldene. Den dag i dag kommer de stadig en gang imellem, men er blevet bedre til at kunne tackle dem under og efter. Har stadig svært ved at være sammen med mange mennesker, men jo mere jeg træner det, jo bedre bliver det er jeg

sikker på. Angsten har nok altid været i mit liv, når jeg tænker tilbage. Men depressionen er først kommet til mig omkring mine 14 år, som tager udgangspunkt i mine forældres grimme skilsmisse og mobning. Det er mange år at gå med sådan noget og at det her forløb har været så hjælpsom for min psyke, er mere end hvad jeg kunne have ønsket mig.

Mit selvværd var meget lav. Troede slet ikke på mig selv. Kunne ikke overbevise mig selv om at jeg var god nok. At nogle virkelig kunne elske mig for den jeg virkelig er. Jeg var meget negativ om mig selv. Og stemmerne i hovedet gjorde det ikke nemmere for mig at kunne lide mig selv, acceptere mig for den jeg er. Jeg så mig selv som dum, grim og fed. Ikke noget var godt nok overhovedet. Min tro på mig selv er vokset lidt for hver gang jeg i mit forløb. Jeg tror på nu, at selvom tingene spørger i mit liv nogle gange endnu, så er jeg vokset psykisk og personligt til at kunne få min uddannelse. For jeg er god nok. Hvis folk ikke brydes sig om mig, så må de gå udenom mig. Gider ikke bruge min energi på de mennesker mere. For hver dag der går, bliver min tillid til mig selv større.

Jeg var meget træt og nedtrykt konstant. Men det har forandret sig. Og hestene har bestemt været med til at hjælpe på mit humør. Er en pige med et hjerte der brænder for dyr. Selvom jeg var bange for heste da jeg første gang kom herud, så har det ændret sig drastisk. Jeg er blevet mere glad. Har fået af vide af familie at jeg er blevet mere kæk og fræk i mine udtalelser. Jeg er begyndt at give modspil.

Jeg har også et lille problem med tvangstanker. Inden jeg tager hjemmefra er der nogle bestemte ting jeg skal tjekke et antal gange. Det er anstrengende, men Gitte har givet mig nogle gode redskaber til at komme det lidt til bunds, så jeg øver hver eneste gang jeg går ud af døren derhjemme. Jeg har fået det meget nemmere ved at lade min hund være alene hjemme, uden at tænke på de forfærdelige ting der kunne ske.

Jeg føler jeg er blevet bedre til at lukke af. Det gælder både for negative tanker og negative udtalelser fra folk omkring mig. Før kunne de negative tanker dræne mig fuldstændigt, men det er blevet reduceret en hel del, til der hvor jeg står i dag i min udvikling. Jeg havde en frygtelig uro i mit hoved, hvor jeg fik piller imod det, men at have fundet ud af at man faktisk kan søge roen selv, samt have fået hjælp til det, er så meget bedre end piller.

Gitte har hjulpet mig til se at de erfaringer jeg har i livet, til noget positivt. For jeg kan bruge det konstruktivt i uddannelse og arbejdsliv. Jeg vil gerne takke Gitte for at have været så fantastisk. Uden hende og Skotti, var jeg ikke nået hertil hvor jeg er i dag.

Det her er kun begyndelsen for mig. Jeg er ikke ret gammel, så jeg skal nok nå at få en uddannelse. Jeg har tid nok til at nå mine drømme i livet, selvom der har været mange stop og pauser på vejen i mit korte liv. Jeg har nogle erfaringer i mit liv, som andre ikke kan læse sig til i en bog. Min livserfaring vil jeg bruge konstruktivt i mit liv. Selvfølgelig er jeg ikke helt ovre alle ting endnu, men at de er blevet reduceret gennem mit forløb herude, er vidunderligt. Skal stadig selv arbejde med det og huske tilbage, så jeg kan overføre de teknikker jeg har fået her, til derhjemme. Rideterapien har gjort så stor gavn for mig psykisk og personligt. Det betyder også meget at Gitte har været så sød, omsorgsfuld, jordnær og talt til mig som en ligeværdig person. Det var netop det jeg manglede i mit liv, at en udefra ikke dømte mig.

Hestene har været en effektiv hjælp. Deres rolige væsen er lige hvad jeg har haft brug for. Rod har jeg haft nok af, men her kunne omgivelserne ikke være bedre. Man skal næsten stoppe op og lige lukke øjnene, snuse alt ind hvad man kan, for der kan godt være ro i livet. Jeg skal bare være bedre til at finde det, når jeg har brug for det. Jeg har mit eget frirum derhjemme nu. Når jeg går med Basse, så kommer jeg ud, ligesom vi er her. For lov til at lugte og føle på alle de sanser jeg har i min krop. Men fri og ro er blevet de vigtigste ord for mig. Det er takket være Gitte at de ord er kommet til betydning for mig. Ville ikke have været foruden denne oplevelse.

Jeg kan kun opfordre andre unge med samme problematikker som mig, til at anvende rideterapi.