

Rideterapi og heste skaber selvtillid og mere ro i sjælen

Gitte Nordahl og hendes islandske heste hjælper folk med ondt i psyken videre i tilværelsen

Af Jakob Tornvig
red@folkeblad.net

Aale - I udkanten af Aale med Gudenåen og en storslået natur som nærmeste nabo ligger Team Nordahl.

Et topprofessionelt heste- og rideterapi-center, hvor mennesker med psykosociale vanskeligheder og andre psykiatriske diagnoser, kan få hjælp til at komme videre på vejen til en bedre tilværelse.

Og for indehaveren, Gitte Nordahl, der oprindeligt har en kontorfaglig uddannelse, er livet med heste, rideterapi og personlig udvikling en livsgerning, som hun for snart fem år siden besluttede sig for at arbejde professionelt med.

Siden 2011 har det været på fuld tid, og i dag har hun ansat endnu en rideterapeut og en ergoterapeut.

De fleste, der gennemgår et behandlingsforløb hos Team Nordahl er visiteret af en offentlig myndighed. Typisk er det personer med angstlidelser, ADHD, spiseforstyrrelser, depression, lavt selvværd, autisme, cutter, borderline, skizofreni og andre psykiske lidelser.

En passion for heste og personlig udvikling

- Jeg har altid haft en dybtfølt passion for heste og samtidig været optaget af personlig udvikling og det at skabe balance i tilværelsen hos mennesker.

Og da vi for en del år tilbage flyttede ind på storparcellen her i Aale, fik jeg muligheden for at videreudvikle begge dele, fortæller Gitte Nordahl, der forinden havde erhvervet sig en solid faglig- og uddannelsesmæssig ballast som professionel rideterapeut kombineret med ridning som psykoterapeutisk redskab. Men også gennem flere kompetencegivende uddannelsesforløb på Århus Universitet omkring behandling af forskellige former for personlighedsforstyrrelser, chocktraume og dyr som terapi, samt en uddannelse i kognitive behandlingsformer.

Hesten som terapeut

- Det overordnede terapeutiske virkemiddel er vores ti pragtfulde islandske heste. For netop den islandske hests loyale, robuste, tålmodige og venlige væsen, gør den specielt velegnet til de behandlingforløb vi tilbyder, forklarer Gitte Nordahl og fortsætter:

- I rideterapi arbejder vi intens med fysisk kontakt, sansestimulation, kommunikation, lederskab og kropssprog. Heste forstår ikke verbalt sprog, men respondere alene på rytterens adfærd og kropssprog. Hesten spejler os, derfor bliver vi klogere på os selv når vi er i relation til dem.

Ingen kan snyde en hest og derfor reagerer hesten meget konsekvent på de signaler, som rytteren sender til den. Det betyder, at rytteren - for at kunne styre hesten i den retning som rytteren ønsker - er nødt til at sende de rette signaler for at få samarbejdet til at fungere optimalt.

Det vi oplever hos vores elever er, at de efterhånden begynder overføre de succesoplevelser, som de mærker gennem den tætte og tillidsfulde kontakt med hesten, til deres egen aktuelle hverdag. Og for mange betyder det, at både selvtilliden og selvværdet får det lille løft, der skal til for at komme videre, enten på arbejdsmarkedet eller til at kunne gennemføre en uddannelse.

Videnskabelig publikation er undervejs

En lang række positive tilkendegivelser fra mange, der har gennemført i et udviklingsforløb hos Team Nordahl bekræfter at hestetterapi har en positiv effekt.

Vi mangler evidens i Danmark. Men det lader nu til at være på vej.

For Team Nordahl er netop udvalgt til at deltage i et forskningsprojekt, hvor en forskergruppe på Århus Universitet i samarbejde med Gitte Nordahl, skal munde ud i en videnskabelig publikation.

- Det arbejde glæder jeg mig meget til at deltage i. For jeg synes det har stor betydning at få skabt en officiel dokumentation for den positive virkning, som vi selv- og de unge oplever, at rideterapien kan tilføre mennesker, der har behov for hjælp, slutter Gitte Nordahl.