

Heste hjælper os på vej...



Hesteassisteret terapi/rideterapi er ikke nødvendigvis ridning. Det er lige så meget omgangen med heste. Der er således ikke fokus på traditionel ride undervisning. Hesten indgår i stedet i en læringsproces, hvor kontakten og relationen bliver det centrale.

I rideterapi arbejdes der oplevelsesorienteret, hvor hestens kropssprog, bevægelse (og evt. ridningen) er med til at give større kendskab og forståelse for ens eget kropssprog og kropslige fornemmelser. Grounding, centrering og afgrænsning er nøgleord i Hesteassisteret personlig udvikling. Samtidig øges balance, styrke og koordinering.

Der udvikles igennem forskellige øvelser med hesten et kendskab til indre ressourcer samt mestringen af disse. I øvelserne er der bl.a. fokus på åndedrættet, sanseapparatet og kropsbevidstheden.

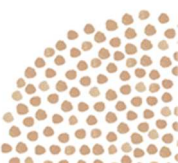
Læringen ved at mestre samværet med hesten har en høj grad af overførselsværdi til andre områder i livet, bl.a. relationer til andre mennesker.

Hesten møder altid mennesket uden forbehold og dømmet ikke uanset, hvilken historie, man kommer med. Den møder én med åbent sind og positiv nysgerrighed. Den går direkte ind bag mennesket forsvarsmekanisme og reagerer pr instinkt med kontant afregning på vores adfærd. Hesten spejler os i vores egen reaktion og adfærd.

Tilknytning

Igennem mit arbejde som Rideterapeut møder jeg mennesker – og især børn og unge- som desværre har været udsat for ofte utilsigtede omsorgssvigt og traumer. Deres grundvilkår har resulteret i udvikling af fx angst, frygt og overaktiv stressrespons.

Forskningen - som bl.a. Børnepsykiater og hjerneforsker Bruce D Perry har bidraget til – viser, at relationer og tilknytning har afgørende betydning for helingsprocessen.



At være forbundet, danne tilknytning og udvikle empati er komponenter, som er grundsten i udviklingen af den sunde og hele personlighed. Derfor arbejder vi bl.a. med det i Hesteassisteret personlig udvikling.

Relation

At arbejde relationelt og nonverbalt med dyr, som møder os uden fordomme, kan ikke helbrede alene, men det kan igangsætte helingsprocessen.

Netop det at lære at skabe en kontakt, at føle sig forbundet, at danne en tilknytning og herigennem udvikle empati, er bl.a. det, som heste kan hjælpe os med. De responderer på vores adfærd. De "kræver" vores nærvær, kærlighed og omsorg. Vi lærer gennem kontakten til hestene at føle empati. Vi lærer at forstå, vi lærer at mærke, og dermed udvikler vi os.

Sanserne

Som små børn udforsker vi. Vi rækker ud efter kontakten til omverdenen og til andre mennesker ved hjælp af vores sanser. Og når det lille barn får respons, aktiveres desuden spejlneuronerne og selvet dannes intakt.

Men hvis barnet ikke har fået den nødvendige og livsvigtige respons, så går det galt, og "kæden hopper af".

Og netop dér, hvor kæden hoppede af, starter vi. Vi arbejder igennem sanserne: Høre-, lugte-, føle- og synssanserne.

Følelser

Vi kan via udviklingen gennem hestene aktivere det limbiske nervesystem, som refererer til følelserne som bl.a. glæde, sorg, frygt, had, skuffelse, angst og vrede.

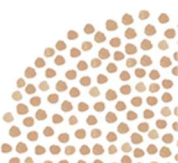
I interaktionen mellem hest og menneske starter helingen. Den personlige udvikling. Dét er hesteassisteret personlig udvikling.

Berøring

Mange mennesker – og især børn og unge, der har oplevet omsorgssvigt - har svært ved at udholde berøring. De skal først til at lære, at kærlig berøring kan kobles sammen med nydelse. Og det er i favnen på en nærværende og kærlig omsorgsperson, at berøringen – gentagelse efter gentagelse bliver til en velkendt oplevelse, som forbindes med tryghed og ro. Og også her er hestene gode terapeuter.

For i interaktionen mellem elev og hest tager vi afsæt i netop denne stimuli. Her kan berøring gøres ufarligt ved at æ og kæle for et stort dyr, der har en varm blød pels og store kærlige øjne. Det lindrer og stimulerer.

Her udover er det dokumenteret, at berøring og kropslig kontakt – fx med en hest – får kroppen til at producere hormonet Oxytocin, der har en lang række positive effekter. Fx sænker det blodtrykket, får pulsen til at falde, mindsker depression og angst samt mildner stress ved at reducere mængden af stresshormoner, der udløses i hjernen.



Så ideen med at indlede et personligt udviklingsforløb gennem kontakt med heste og gennem berøring af heste er ikke tilfældigt. For berøring og kontakt gennem sanserne forbedrer ofte hurtigt relationen mellem to individer. Både mellem dyr og mennesker og mellem to mennesker.

Men det kan ind i mellem være for voldsomt at starte træningen med berøring 'menneske til menneske'. Berøring med hesten derimod opleves som mindre "farlig". Netop fordi omsorgssvigtede børn og unge ofte har lagret negative oplevelser med berøring i hukommelsen og desværre kan komme til at få genaktiveret disse negative oplevelser i interaktionen mellem mennesker - eller ved berøring med et andet menneske.

Så hensigten med at bruge hesten – og med at arbejde med berøring og fysisk kontakt med hesten - i terapien, er selvfølgelig, at barnet eller den unge blidt og gradvis vænnes til fysisk berøring.

Og Rideterapeutens opgave er samtidig at guide og vejlede så nænsomt, at eleven kan begynde at nyde den fysiske kontakt. Her er det selvfølgelig afgørende ikke at forcere processen.

Bevægelse

Også hestens bevægelser; den vuggende gang og den rytmiske bevægelse i dens skridt beroliger nervesystemet og minder om, hvordan en mor bærer sit spædbarn i armene. Hestens bevægelse kan derfor også bidrage til at bringe stress-respons-systemet tilbage på normalt niveau.

Samtidig har hestens store stærke og varme krop en beroligende effekt.

Kommunikation

Hesten kan også bidrage til sprogudviklingen. Det sker, fordi hesten responderer på krop og tone. Og det er netop denne respons fra hesten, der inviterer til sprogstimuli hos eleven.

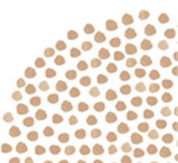
Det er naturligt, selv for mennesker med svære følelsesmæssige skader, at bruge et omsorgsfuld og følelsesmæssigt kærligt toneleje. Og i samspillet med hesten er det nødvendigt, fordi den responderer bedst på det. Dermed bliver det også naturligt at tale til hesten på den måde.

Socialisering

For mange børn og unge med en dysfunktionel opvækst, er det mindre skræmmende at indgå i et socialt samspil med andre mennesker, når der også er en hest til stede. Hesten bliver på den måde-det fælles tredje'. Og det er mindre skræmmende end kun at være sammen med en gruppe af mennesker.

Det, at være fælles i en gruppe, hvor hver person har ansvaret for og fokus på sin egen hest, gør, at socialiseringsprocessen glider mere skånsomt. Man lærer at forholde sig til andre og at vente på de andre uden at dømmes dem. Og det er en vigtig pointe. For unge med forsinket udvikling har ofte fordomme over for andre, hvilket er naturligt, særligt hvis der har været mobning i skoleårene.

Hestene er bindeleddet. For hesten er (ligesom vi mennesker) et flokdyr, og den er naturligt mere i balance, når den er sammen med flokken. Rideterapeuten har derfor også til opgave at



synliggøre overførselsværdier fra hesteflokken til det at være social og sammen i en menneskeflok. Så også her bliver hesten en læremester.

I den sociale interaktion i et gruppeforløb med heste, er det naturligt både at korrigere og at gentage ting. Ikke fordi det er forkert, det barnet eller den unge gør, men fordi hesten kontinuerligt har brug for gentagelser og justeringer for at være på plads i sin adfærd.

Efter socialiseringstræning med andre unge med hestene, er den næste sociale udfordring, at den unge skal lære, at møde jævnaldrende. Det er ofte hensigtsmæssigt at koble dette socialiseringsaspekt på senere i forløbet.

Socialiseringen kan forbedres ved først at lære børnene og de unge en enkelt regelbaseret én til én relation før, man går videre til mere komplekse udfordringer i grupper med jævnaldrende børn og unge. Især når der er tale om børn og unge, der har været udsat for traumer, der igen har medført et overbelastet stressresponsystem, som så igen har ført til en følelse af tab af kontrol.

Her begynder genopbygningen med at skabe en tryk relation og atmosfære. Dette opnås bedst og lettest inden for rammen af en forudsigelig respektfuld relation. Og i denne ramme, hvor børnene og de unge kan føle sig trygge, og opleve, at det er dem, der har kontrollen, kan de komme sig.

Børn og unge med psykiske problemer føler ofte en form for smerte, som gør dem irritable, angstede eller aggressive. Det eneste, der virker i den sammenhæng, er tålmodighed, samt kærlig og konsekvent omsorg.

Lederskab

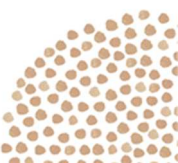
Man kan ikke styre en hest med vold og magt. Kun ved kærlig ledelse og konsekvens. Og når man kan styre en hest, kan man også begynde at styre sig selv med venlighed og tolerance.

De sociale spilleregler med hesten ligger implicit og gennem observationer på hestens adfærd, lærer de unge at korrigere deres egen adfærd.

Kropssprog

Kommunikation med heste er relativt simpelt. Hvis man gør det rigtige med sin adfærd og krop, reagerer hesten hensigtsmæssigt. Man får en oplevelse af mestring. For mange af de børn og unge, vi arbejder med, er det måske første gang i mange år, de oplever reelt at mestre noget. Så vi øver og gentager indtil de lærer det. Mestring af et stort og tungt dyr øger selvtiliden. En følelse af "at kunne" bliver født på ny. Det afføder nyt mod. Modet til at turde kommunikere – først med heste (for de er socialt ufarlige og de dømmes ikke) og så senere med mennesker.

Et menneske, der har været udsat for traumer eller mishandling, har desuden ofte lært, at nonverbal information er vigtigere end verbal kommunikation – f.eks. "Hvis far går på en bestemt måde, ved jeg, at han er en tikkende bombe". Så i omgangen med hestene arbejder vi ud fra nonverbal information og kommunikation gennem kropssproget. For det nonverbale sprog er simpelthen velkendt for mange af vores elever (og virker derfor mindre skræmmende.)





Hesten forstår alligevel ikke vores ord, så det at være barn eller ung uden trænede kommunikative evner, betyder ikke så meget i denne kontekst. Senere kobles ordene på - dog skånsomt i interaktionen mellem elev, hest og Rideterapeut. På den måde bliver sproget på sigt udviklet og integreret hos eleven.

Traume & Psykoterapeut
Gitte Nordahl

Indehaver af www.teamnordahl.dk

