

Psykisk syge får hjælp af heste

REBECCA HANSEN på 17 år har en psykisk lidelse med voldsomme angsttilfælde og depression. Det betyder, at hun kan have svært ved at indgå i relationer med andre mennesker. Men siden hun er begyndt at gå til rideterapi, har hun fået nogle redskaber til, hvordan hun kan stole på andre mennesker og knytte sig til dem. For det kræver en tæt kontakt og tillid til hesten, Måne-stjerne, hvis man skal have den til at samarbejde og få den til at lystre. Og kontakten til hesten kan være med til senere at skabe tillid til mennesker, så venskaber kan opstå. Rebecca Hansen har det i dag bedre og har således fået flere veninder, efter at hun er startet i rideterapi hos Maja Frederiksen, der står bag Frederiksens Isheste på Amager.

Rideterapi hjælper psykisk syge

Af Laura Elisabeth Schnabel

Pædagoger kan nu uddanne sig til rideterapeut på pædagogseminariet, og der forskes mere og mere i, hvordan hesten kan bruges i terapi

Utilpassede unge og mennesker med spiseforstyrrelser, depression og skizofreni supplerer i stigende grad den normale behandling med rideterapi. For kontakten til hesten kan hjælpe mennesker med psykiske og sociale problemer til at få et bedre liv.

I Danmark bruger et stigende antal rideskoler således rideterapi, og på Siersbæklund Døgncenter i Ringkøbing er der fyldt på kurserne, når der to gange om året holdes kurser i rideterapi for mennesker, der vil lære at undervise i terapiformen.

Selvom terapiformen ikke er så langt fremme herhjemme som i Norge, hvor Oslo Universitetshospital har en stall med heste til behandling af mennesker med misbrugsproblemer, og i Sverige, hvor man kan læse til rideterapeut på universitetet, så sker der mere og mere inden for uddannelses- og forskningsområdet.

På Aarhus Universitet skal forskere således til at forske i dyr som terapi, ligesom man inden for det seneste år har kunnet uddanne sig til ridepædagog på flere pædagoguddannelser, blandt andet i Nykøbing Falster og Kolding.

Siersbæklund Døgncenter har med 25 års erfaring den største baggrund for at bruge rideterapi som en del af behandlingen af mennesker med psykiske problemer - eksempelvis piger med spiseforstyrrelser.

«De er ikke i kontakt med deres krop og deres følelser. Men hesten kan være redskabet til, at de tør være i kontakt og tør arbejde med deres problemer. Det sker ved, at de flytter opmærksomheden ud på hesten og gør noget med kroppen for at få hesten til at lystre. På den måde skaber de tillid - først til hesten og til terapeuten og derefter til sig selv. Og på sigt tør de også bygge en tillid op til andre mennesker,» siger Pia Holm, psykoterapeut ved døgncenteret.

Ditte Ingemann Lambrecht, der netop har skrevet bachelor om rideterapi ved Frøbelseminariet på Frederiksberg ved København, kan se, at terapien hjælper, hvis mennesker med sociale og psykiske problemer skal blive bedre til at turde knytte sig til andre mennesker.

Hun har fulgt en gruppe udsatte unge fra Københavns Kommune, der har gået til rideterapi.

«Hesten læser dit kropssprog og dine følelser. Ved at se på, hvordan den reagerer, kan du se, hvordan du selv reagerer og blive opmærksom på dit eget kropssprog. Rideterapi handler meget om empati og indlevelsesevne, og en del af det at have sociale kompetencer er at kunne indleve sig i andres verden. Det er vigtigt, at man kan indgå i sociale fællesskaber, for hvis ikke man kan det, kan konsekvensen være ensomhed, utilfredshed med livet og psykiske forstyrrelser, som kan føre til manglende skolegang, vold og kriminalitet,« siger Ditte Ingemann Lambrecht.

Selvom hun ser meget positivt ved rideterapi, så mener hun, det er et problem, at man uden videre kan kalde sig for rideterapeut uden at have nogen pædagogisk eller psykologisk uddannelse.

Det samme påpeger professor i psykiatri Poul Videbech fra Aarhus Universitetshospital i Risskov. Han mener, det er rigtig godt, at psykiatere og andre relevante fagpersoner bruger rideterapi. «Jeg er meget positiv over for det. Det er fantastisk interessant, hvis man kan behandle rigtigt syge mennesker med det. For jeg er helt sikker på, at psykisk syge kan have stor glæde af det. Det har noget at gøre med, at det styrker selvtilliden og kropsbevidstheden. Men rent videnskabeligt er det meget dårligt undersøgt,« siger Poul Videbech, der efterlyser mere forskning.

Kristeligt Dagblad, 10. august 2010, BAGGRUND, side 7

Når det er svært at få venner

Af Laura Elisabeth Schnabel

RIDETERAPI - For mange mennesker med psykiske og sociale lidelser er det svært at stole på andre og turde knytte sig til mennesker. Men ved at have tæt kontakt til en hest, som man langsomt opbygger tillid til, tør mange psykisk syge begynde at indgå venskaber. 17-årige Rebecca Hansen, der lider af angst og depression, har gennem rideterapi fået nogle redskaber til, hvordan hun bedre kan indgå i relationer til andre mennesker

Striglen stryger hen over islænderhestens mave, ryg og hals. Først i lette cirkler og senere i lige strøg. 17-årige Rebecca Hansen samler en hovrenser op og begynder at rense hestens hove for skidt og møg. Hun taler roligt til hesten og får den til at lystre, når hun skubber let til den for at komme til på den ene side, og når hun løfter dens ben for at rense hovene.

For Rebecca Hansen er det ikke nødvendigvis en nem opgave at skulle tage sig af hesten eller overskue en almindelig dag med skolegang og kontakt til lærere og venner. Hun har en psykisk lidelse, hvor hun blandt andet lider af voldsom angst og depression, og derfor har hun tidligere haft perioder, hvor hun bare er blevet i sengen og ikke har haft lyst til at være sammen med andre. Men siden hun i februar begyndte at gå til rideterapi hos Frederiksens Isheste på Kalvebod Fælled på Amager i København, er det hele blevet meget bedre.

Hun er her i dag sammen med to andre unge piger med psykiske lidelser og en folkeskolelærer fra den skole, hun er tilknyttet - Idrætsakademiet, et dagtilbud med behandling og skoleundervisning til unge piger med psykiske lidelser.

«Når jeg har det dårligt, så hjælper det at komme her. For det afleder mine tanker, og jeg kan glemme det dårlige, der sker i mit hoved,» siger Rebecca Hansen, mens hun småsnakker med de to andre piger om, hvilken af deres heste der har slået «en ordentlig en» og fået det lille træskur på Kalvebod Fælled mellem de grønne marker til at lugte.

For mennesker med psykiske lidelser er det ikke nødvendigvis så nemt at få venner, fordi de kan have svært ved at indgå i relationer til mennesker og stole på andre. Men Rebecca Hansen har fået nogle tætte veninder gennem Idrætsakademiet og gennem deres fælles interesse og udfordring - hestene og rideterapien.

«Jeg har fået det rigtig godt med de fleste piger på skolen. De fleste af vennerne fra min gamle skole er efterhånden faldet fra. For efter at jeg havde været indlagt i et års tid, ebbede kontakten langsomt ud. For mig betyder det rigtig meget, at vi piger kan tale om andet end sygdom. Vi er i samme båd, men vi har ligesom fået talt om medicin og vores sygdomsliv. Det er rigtig dejligt også at snakke en masse om hestene og vores oplevelser herude,» siger Rebecca Hansen, der blev indlagt som 13-årig med voldsom depression og angst.

«Det lyder måske lidt underligt, men jeg har nok vænnet mig lidt til det nu. Og så er jeg blevet bedre til at aflede mig selv og fokusere på noget andet. At være her med hestene hjælper mig til at blive afledt, hvis jeg er angst. Det betyder, at jeg kan bruge min tid på andet end at ligge i sofaen - for eksempel at være sammen med de andre piger,» siger Rebecca Hansen, der også får almindelig terapi og medicin.

Det er netop gennem kontakten til hesten, at både de psykisk syge piger og andre med psykiske og sociale problemer, der kommer hos de 33 heste på Amager, lærer at opbygge nogle kompetencer, som de kan tage med sig ud i verden, når de skal indgå i sociale relationer. Det fortæller pædagog og ejer af Frederiksens Isheste Maja Frederiksen, der blandt andet har taget kursus i rideterapi på Siersbæklund Døgncenter ved Ringkøbing - Danmarks førende sted inden for rideterapi. Hun arbejder meget med kontakt, kommunikation og kropssprog ud fra den viden, at hesten kan bringe følelser op hos mennesket, som appellerer til menneskets omsorg, nærvær og kærlige sider.

«De unge piger lærer at bruge kroppen. Det har de ellers rigtig svært ved. Gennem kontakten til hesten, hvor der både indgår tillid, samarbejde og empati, lærer de, at de ikke får en kold skulder, men kærlighed og varme, når de henvender sig til den. Det hjælper dem til at opbygge nogle ressourcer i dem selv, som kan hjælpe dem til at danne relationer til andre mennesker, uden at det gør ondt. Det gør det nemmere for dem at knytte venskaber,» siger Maja Frederiksen.

Også Charlotte Friedrichsen, leder af Idrætsakademiet i Søborg, peger på, at rideterapien hjælper pigerne til at få nogle sociale færdigheder og opbygge en ny identitet, som ikke kun handler om deres psykiske lidelse. Derfor har Idrætsakademiet en fast aftale med Frederiksens Isheste, hvor pigerne kommer i to hold en gang om ugen.

«De lærer at mestre kontakten til hesten og samarbejde med dyret, så de ikke bare reagerer impulsivt. Det giver dem nogle kompetencer, som de ikke havde før, til at indgå i sociale relationer,» siger hun.

Rebecca Hansen kan tydeligt mærke, at det hjælper hende at være sammen med hestene.

«Jeg er glad for at komme her. Jeg lærer, at jeg godt kan knytte et bånd til hesten. Den stoler på mig, og jeg stoler på den. Og det kan jeg også bruge senere med andre mennesker,» siger Rebecca Hansen og går i gang med næste hov på den hest, hun har fast hver uge.

Selvom der her hos Maja Frederiksen er styr på det, og hun selv har en baggrund som pædagog og har taget flere kurser i rideterapi, så er det ikke alle, der slår sig ned som rideterapeut, som har en kompetent baggrund til at undervise mennesker med psykiske problemer. En hurtig søgning på internettet viser, at mindst 25 rideskoler, terapeuter og

behandlingssteder bruger rideterapi til mennesker, der lider af skizofreni, ADHD, spiseforstyrrelser, depression og andre psykiske og sociale lidelser. Men det er et problem, hvis man som underviser i rideterapi ikke har en pædagogisk eller psykologisk uddannelse også, mener Maja Frederiksen:

«Der er rigtig mange, der bare har reddet på heste i mange år. Men man skal altså vide noget om mennesker også. Man skal have den teoretiske baggrundsviden om eksempelvis angst og spændinger for at kunne arbejde med det,» siger hun.

Og det er professor i psykiatri Poul Videbech fra Aarhus Universitetshospital i Risskov enig i. Han er meget positiv over for rideterapi og kan på forhånd se meget godt i, at psykiatere og andre relevante fagpersoner bruger rideterapi. Men han peger på, at man som almindelig ridelærer ikke bare kan undervise psykisk syge med rideterapi uden at have en faglig uddannelse til at kunne tage sig af mennesker med psykiske problemer.

Samtidig påpeger Poul Videbech, at der forskes for lidt i at bruge dyr som terapi. Han har selv gennemgået 250 videnskabelige artikler om dyr som terapi, og kun 20 af dem viste sig at have en videnskabelig værdi. Han mener, det er et udtryk for, at der er så stor en begejstring for at bruge dyr som terapi, at man «næsten ikke mener, det er nødvendigt at dokumentere det». Alligevel ser han rideterapi som et meget lovende område.

«Det er vigtigt, og jeg er meget positiv over for det,» siger Poul Videbech, der sammen med Det Jordbrugsvidenskabelige Fakultet ved Aarhus Universitet skal i gang med en større videnskabelig undersøgelse om at bruge hunde som therapidyr.

I Norge og Sverige er man noget længere fremme med rideterapi. I Norge har man arbejdet målrettet med rideterapi de seneste 30 år, og på Oslo Universitetshospital har man siden oktober sidste år haft tilknyttet en stald med terapiheste, der hovedsageligt bruges til at behandle mennesker med misbrugsproblemer. Der er ved at blive skrevet en doktorafhandling om det, og i Sverige kan man læse til rideterapeut på universitetet.

Selvom vi ikke er så langt fremme i Danmark, så sker der mere og mere på området. Mange tager på kursus på Siersbæklund Døgncenter, hvor der to gange årligt holdes kurser i rideterapi for dem, der vil lære at undervise i det, og på pædagoguddannelsen i Nykøbing Falster blev der sidste år oprettet en linje, hvor man kan uddanne sig til ridepædagog.

Og så er der netop blevet skrevet en bacheloropgave om, hvordan rideterapi kan hjælpe socialt udsatte unge til bedre at kunne indgå relationer. I sidste måned forsvarede Ditte Ingemann Lambrecht således sin bacheloropgave, som hun har skrevet ved Frøbelseminariet på Frederiksberg i København. Hun har fulgt en gruppe udsatte unge fra Københavns Kommune, som har gået til rideterapi hos Frederiksens Isheste. Hun kan tydeligt se, at terapien hjælper, hvis mennesker med sociale og psykiske problemer skal blive bedre til at turde knytte sig til andre mennesker. Hun peger desuden på, at det er positivt, hvis det kan mindske medicinforbruget hos mennesker med sociale og psykiske problemer, fordi medicinen ofte gør mennesker passive og hæmmer kontakten til omverdenen. Rebecca Hansen har også oplevet, hvordan hun i perioder har været meget angst og passiv og kun har haft lyst til at bure sig inde på sit værelse. I december måned lå hun i sin seng og havde ikke lyst eller overskud til at gå uden for en dør.

«Sådan har jeg det ikke mere, efter at jeg er begyndt her. Hvis jeg en dag har det rigtig skidt på skolen, og jeg ikke har lyst til at komme med herud, men en af lærerne siger, at jeg ikke behøver at ride, men bare kan strigle min hest, så ender det alligevel altid med, at jeg kommer op på hesten. Og så har jeg det rigtig godt, når vi kommer tilbage igen,» siger Rebecca Hansen og går hen til de andre piger, der har samlet sig i en rundkreds på marken ud for det lille træskur.

I 10 minutter bliver de undervist i at lave forskellige krops -og åndedrætsøvelser, inden de skal lære at longere hver deres hest med en longe i en rund cirkel rundt om dem. På den måde lærer de at være i god kontakt med hesten og samarbejde med den.

Da Maja Frederiksen spørger, hvem der vil være den første til at longere, melder Rebecca sig straks og trækker sin hest ind i folden, hvor hun får den til at trave i en cirkel rundt om sig, mens de andre ser på og lærer.

Det bider deres kontaktperson og lærer Mia Volstrup Petersen mærke i.

«For tre måneder siden ville Rebecca ikke have været den, der stillede op og viste de andre, hvordan man gør. Det viser, at hun virkelig stoler på Maja og hesten - og på de andre piger. Hun har udviklet sig. Hun lider meget af angst. Før kunne hun bare ligge på sofaen uden at komme i kontakt med nogen, når hun havde det dårligt. Nu har hun det bedre. Hun tør sige fra og er glad en hel uge, når vi har været her. Hun glemmer angsten og har det meget bedre både socialt og fagligt. Hun har også fået flere venner. Det er helt tydeligt,« siger Mia Volstrup Petersen.

Efter at de tre piger har longeret hver sin hest, er det tid til at tage hovedtøjet af hestene og rense hove igen, inden de slippes ud på marken.

Rebecca Hansen slipper sin hest - Månestjerne - løs på marken og går hen til de andre. Munden står ikke stille på pigerne, mens de glade og fjantede bevæger sig ud af indhegningen og hjem til de andre på Idrætsakademiet.