

# Holmens Heste

Rapport om rideprojektet på Ungdomshjemmet Holmstrupgård.  
Ridning som aktivitet og terapeutisk tilbud.



Udarbejdet efteråret 2004

Udarbejdet af:

Anne Hove: Projektansvarlig og Rideterapeut

Kasper Pyndt: Vejleder og psykolog

Dorte West-Nielsen: Interviewer og psykologpraktikant

Projektet er støttet af:

Sundhedsstyrelsens Helsefond

BUPL og SL's Udviklings- og Forskningsfond

Tuborg fonden

Otto og Gerda Bings Mindelegat

<b>Indholdsfortegnelse</b>	Side 2
<b>Indledning</b>	Side 3
Baggrund for projektet	Side 3
<b>Rideprojektets forløb</b>	Side 4
Præsentation af en session	Side 5
<b>Holmstrupgårds erfaringer med rideterapi</b>	Side 6
Ridning som aktivitet	Side 6
Ridning som terapi	Side 6
Bevidstgørelse af kroppen	Side 7
Komme ud i naturen	Side 7
Kontakt til hesten	Side 8
Kontakten til mig (som ridelærer og terapeut)	Side 8
Kontakten til andre	Side 9
Kontakten til sig selv	Side 9
<b>Interviews med deltagere i rideprojektet</b>	Side 11
<b>Afrunding</b>	Side 14

# Indledning

## Baggrund for projektet

Jeg (Anne Hove) blev ansat på Holmstrupgård i august 2000 på en afdeling for skizofrene eller på anden måde psykotiske unge.

Jeg startede i efteråret 2000 ridning som fritidsaktivitet på Holmstrupgård. Dengang kørte vi ud på en rideskole og eleverne red en time, hvorefter vi kørte hjem igen. Holdet bestod af elever fra vores tre forskellige afdelinger, samt mig, som var chauffør. Jeg hjalp desuden pigerne med at strigle og sadle op. Jeg lagde mærke til at der skete noget særligt, når vi var afsted. Der blev skabt et særligt samvær. Elever som normalt ikke havde noget at tale sammen om, sludrede lystigt om hvad der foregik dem og hestene imellem. Nogle af pigerne var det meste af tiden optaget af en indre psykotisk verden, men når de var sammen med en hest, blev de pludselig nærværende og klare i blikket. De blev i stand til nærvær og kontakt. Desuden var de meget hjælpsomme og tolerante overfor hinanden, havde stor forståelse for at man kunne være bange osv. Dette kom noget bag på mig, da der også var et par af de "hårde piger" med. Jeg bemærkede at det gode der blev skabt til ridningen også holdt når vi kom tilbage på afdelingen, der var stadig et fællesskab og fælles oplevelser. Jeg fik desuden en god kontakt til alle de piger jeg havde med. De ville gerne i kontakt med mig, for at lære det med hestene og få mere af samme aktivitet, hvilket jeg jo var nøglen til.

Jeg oplevede også ulemper ved at komme på en almindelig rideskole. Vores unge var meget sårbare overfor, hvis der var mange andre i stalden. De havde svært ved at omstille sig, hvis det var en ny ridelærer eller en ny hest, uden at de var forberedt på det. Når hestene skulle fodres bagefter vores ridetime, syntes jeg ikke at vores unge fik den fornødne tid til at strigle og sige farvel til hesten bagefter, og nogle gange havde vores meget forskellige unge simpelt hen svært ved at forstå, hvad ridelæreren mente, hvis denne enten talte for abstrakt, brugte humor, fremmedord eller ironi.

Jeg blev herved opmærksom på at her lå et rigtigt godt redskab til at komme ind til vores unge på, men også et behov for lave et tilbud, der var mere målrettet mod vores unge. En kollega viste mig en artikel om et sted med en lignende målgruppe, hvor de brugte kontakten til heste terapeutisk. Herefter begyndte vi at søge fondsmidler til at lave et projekt med rideterapi.

## Rideprojektets forløb

Vi har nu været i gang ca 1 år, og hestene har stået ved Holmstrupgård siden påske. Det at hestene står lige uden for vinduet har gjort interessen og udbyttet væsentligt større, end dengang vi skulle ud på en rideskole

De unge har nu skrevet rideterapi ind på deres skemaer, det drejer sig om 7 unge fra 4 forskellige afdelinger. Eleverne har selv valgt at have ridning på skemaet, og har dermed en egen motivation for hestene. For at give eleverne et ansvar, skiftes de unge til at passe hestene i deres fritid, og om vinteren bliver de fodret af de unge som har værksted i morgentimerne. De unge er tilknyttet alle aktiviteter der foregår omkring hestene; dyrlæge, tandlæge, skoning m.m. Det har ligeledes været et projekt for værkstedet at bygge hegn, stald og ridebane. Til disse opgaver deltager mange andre unge end lige dem, der interesserer sig for heste. Det er medvirkende til at integrere hestene i hele Holmstrupgårds liv.

Vi har været til et showarrangement i skøjtehallen, hvilket var en oplevelse for de unge at se de mange flotte heste, men også det at være ude blandt helt almindelige mennesker var vigtigt. Vi mødte oven i købet vores tidligere ridelærer, så der var en pige kendt. Det var motiverende for de unge i forhold til deres egen ridning, at se de mange dygtige ryttere, og det var grænseoverskridende for nogle at være ude blandt mange forskellige mennesker, og samfundet udenfor Holmstrupgård og lære hvordan man gebærder sig der.

Hjemme på Holmstrupgård har vi givet rideture til børn, da vi var med til et arrangement sammen med de andre fritidsklubber i området. Formålet med dette var, at få de unges øjne op for hvilket lokalområde de bor i, samt at lade dem gøre noget godt for andre og se alle de glade børn, som de gav en stor oplevelse.

En gang ca. hver 6. uge holder vi hestemøde, hvor alle der deltager i projektet mødes med mig. Her aftaler vi praktiske ting f.eks. fodring med mere. Det er en stor udfordring at være i en gruppe med 8 - 10 personer og kunne samarbejde med mange og få et praktisk problem løst. Heldigvis er der stor velvilje til dette, som kan få interne stridigheder til at træde i baggrunden. Målet er at skabe en fællesskabs-følelse og et rum, hvor man kan være sammen på tværs af afdelingerne, og få fælles oplevelser at tale sammen om til at starte med. Eleverne kan her vise initiativ og få indflydelse. De kommer med forslag til hvad vi kunne lave med hestene, f.eks. en rideture med overnatning, som vi lavede i juni. Vi var på en lang ridetur på Djursland, hvilket var en stor, men også udfordrende oplevelse, da der ikke var så meget andet at lave end bare at være sammen.

Vi har også været på tur i forbindelse med at skulle anskaffe en ny hest til Holmstrupgård. Her var der 4 piger med, der sammen med mig kørte rundt i Jylland og så på heste forskellige steder, og overnattede undervejs. Det var dejligt at se, at pigerne på denne tur var så gode til at samarbejde om det fælles formål.

Projektet er begyndt at blive en etableret del af tilbuddet/behandlingen på Holmstrupgård. Rideterapien er beskrevet i de forskellige unges observation og funktionsrapporter på lige fod med psykoterapi, miljøterapi og skolegang, og vi er begyndt at lave individuelle målsætninger og arbejdsplaner i samarbejde med den enkelte ung.

## Præsentation af en session

Eleverne skal i princippet gøre alt ting omkring hestene selv, men jeg er der til at hjælpe. Især i starten bruger jeg meget tid på at vise, hvordan de skal gøre og hjælpe dem med at gøre det. Først henter vi grimerne og går ned på marken og henter den hest eller de heste, vi skal bruge, så strigler vi og sadler op. Jeg er opmærksom på udviklingen i deres selvstændighedsniveau og færdigheder i forhold til dette, og jeg fortæller de unge om den udvikling jeg ser. Nogle lærer det selvfølgelig hurtigere end andre, men det er ikke så vigtigt, blot at alle lærer lidt hver gang. De er ofte meget stolte, når de selv kan rense hove og sadle op. Imens taler vi om, hvorfor hesten gør som den gør og hvilke signaler den bruger til at kommunikere, samt hvordan vi målretter vores signaler så hesten kan forstå, hvad vi vil have den til.

Selve ridningen kan foregå på banen, hvor jeg underviser eleverne i almindelig grundlæggende ridning, eller vi rider i skoven sammen. På turene kan jeg undervise lidt, men det er ikke så koncentreret. Vægten er lagt på oplevelsen i naturen og den nydelse der er i det, samt nydelsen i samspillet imellem rytter og hest.

Efter afsadling slipper vi hestene løs og sætter os med noget koldt eller varmt at drikke. Det er her den terapeutiske samtale foregår, som tager mellem 20-30 minutter. I det følgende beskrives de områder som kan være fokus i de terapeutiske samtaler, som afslutter et 2 timers session.

# Holmstrupsgårds erfaringer med rideterapi

Vi arbejder med hestene og ridning sammen med de unge på mange forskellige niveauer.

## Ridning som aktivitet

For det første drejer ridning sig om at komme ud og lave en meningsfyldt aktivitet. Ridning som aktivitet giver mening på mange forskellige måder:

1. Bevæge sin egen krop i samspil med hesten, som er et andet levende væsen.
2. Opleve at have en aktivitet, som ligger inden for normalbegrebet i samfundet.
3. Opleve succes.
4. Have samvær og en fælles identitet med andre (jeg er en hestepige, som kronprinsesse Mary ex.).
5. Have fælles oplevelser sammen med andre.
6. Kunne bevæge sig i lokale rideklubber og lignende på samme vilkår som alle andre.
7. Have et fællesskab med de andre unge fra Holmstrupgård, som man kan støtte sig til.
8. Kunne fortælle familie og venner om en normal og accepteret aktivitet.

## Ridning som terapi

Vi bruger samtalen til bevidstgørelse af de ting der sker i vores sessioner med hestene. Det er forskelligt fra de enkelte elever, hvor tæt vi kommer på dem, og hvor meget de er i stand til at reflektere over sig selv og andre. Oftest tager vi udgangspunkt i oplevelsen med hestene i dag, og glider derfra over til at tale om hvordan det er at være på deres afdeling og derfra til hvordan de selv har det. Andre grupper er mere strukturerede og aftaler forskellige personlige emner, som de gerne vil tale med gruppen om næste gang. Min rolle er, sammen med de unge at reflektere over egne reaktioner og signaler, vores sammenspil i gruppen og den enkeltes indflydelse på gruppen. De unge lærer at reflektere med hinanden, at respondere på de andre og at lytte til hvad de andre siger, og støtte hinanden i deres forskellige problemstillinger. Vi har talt om emner som: angst, tvangshandlinger, nervøsitet, mobning, forelskelse, om at holde masken, usikkerhed, at være ked af det, samt en hel del om liv og død og det at miste en man holder af, da vi mistede en hest som desværre døde. Konflikter med andre personer, negativ attitude og positiv attitude er andre emner.

Samtalerne skal være med til at give de unge indsigt i egne reaktionsmønstre og personlige udvikling, øge deres empati til at sætte sig ind i de andres problemer, at

give og modtage konstruktiv respons, samt at deres rolle er betydningsfuld i samspillet. Hvis der er en elev, der udebliver fra sessionen, taler vi andre om, hvad grunden kan være, og hvordan vi sammen kan hjælpe vedkommende i gang igen.

Målet med selvindsigten er at mindske destruktiviteten i handlemønstre og tanker, finde nye handlemåder, at mindske styringen af automatiske tanker, blive bevidst om sig selv og tage ansvar for sig selv, i stedet for at fralægge sig det. Målet med sammenspillet er at styrke deres identitet i et socialt felt, at opleve sig selv som betydningsfulde i sociale sammenhænge og opleve et respektfuldt socialt samvær, samt glæden ved socialt samvær. De unge har accepteret denne terapeutiske del af ridningen, og de hjælper selv med at holde fast i dette, og der er ikke nogen som hele tiden forsøger at undvige dette. De er i løbet af det sidste halve år blevet mere åbne og ærlige omkring deres problemer; i første omgang overfor mig, men nu også lige så stille overfor hinanden i hesteprojektet. Denne åbenhed i forhold til samtalerne, har overrasket mig, da jeg i andre sammenhænge ofte ser at vores unge værger sig mod disse personlige og reflekterende samtaler, hvor man kan komme til at se på de sider af sig selv, man måske ikke bryder sig om.

### **Bevidstgørelse af kroppen**

Ved ridning mærker man sin krops afgrænsning i forhold til hesten, hesten er et ganske specielt og godt middel til dette, fordi man mærker hesten og sig selv i bevægelserne.

Man mærker og skal også kontrollere sin egen krop for derved at påvirke hesten til at gøre noget bestemt, og hesten viser tydeligt, hvornår den får rigtige og forkerte signaler, ved at gøre enten det rigtige eller forkerte. Ex har jeg en ung pige, som er meget stiv og passiv i sine bevægelser, hun arbejder meget med at bruge sin krop mere aktivt for at få hesten til at gøre som hun ønsker, og får samtidig rettet sin noget sammensunkne krop lidt ud.

Et eksempel med en anden pige, som har tvangstanker og tvangsbevægelser: Hun bliver meget bevidst om sine bevægelser, da hesten reagerer i modsætning til andre mennesker på de signaler hun giver, uanset om de er baseret på tvangstanker eller ej. Hun arbejder meget med at kontrollere sin tvangsprægede adfærd, og når hun har det godt sammen med hesten forsvinder de for en tid. De samtaler vi har haft bagefter, har også været med til at bevidstgøre hende om at der findes en måde at arbejde med sin angst.

Desuden har det også en værdi, blot at bruge sin krop aktivt og opleve det velvære der følger med dette, og som ofte bliver forstørret af at bevæge sig i naturen. F.eks en pige har periodevis meget brug for at holde sig i fysisk aktivitet, for at undertrykke trangene til hash/stoffer, eller for bedre at kunne holde sine abstinenser ud. Jeg har også et par overvægtige piger, som bevæger sig ret tungt på jorden, men når de kommer op på hesten, bevæger de sig ligeså lette som alle andre og ser meget mere graciøse ud end ellers. De kan her følge med de andre unge, for her kommer det ikke an på udseende eller vægt, men om at kunne tumle en hest.

### **Komme ud i naturen**

Vi rider ofte i naturen, det er de unge vilde med. Hesten er ved at være et naturvæsen vores bindeled til at opleve os selv som en del af naturen, få nye indtryk, opleve

årstidernes skiften, blive en del af verden, men nok vigtigst af alt for vores unge, at opleve den ro det giver at være i naturen. Vi har ofte også mange uformelle snakke, når vi rider side om side og nyder livet. Man trækker vejret helt ned i maven og suger alle indtrykkene til sig, føler sig heldig og privilegeret, noget vores unge ikke så tit føler sig.

## **Kontakt til hesten**

Jeg arbejder meget med at lære de unge at forstå hestens signaler og mønstre, som det dyr den er og med den natur de har. Samtidig arbejder vi også med bevidstgørelsen af egne signaler i forhold til hesten, og hvilke signaler hesten kan forstå. Det kræver empati at kunne forstå hvordan en hest har det, når den nu er hest og ikke et menneske, men tit har vores unge lettere ved det, end at sætte sig ind i andre menneskers situation, fordi det er oplagt at den har det anderledes end mig selv, hest / menneske.

Desuden er hesten et dejligt dyr at give omsorg, og i forhold til andre mennesker er det ufarligt at blotte sig og vise sårbarhed til en hest. Den misbruger det ikke, men modtager omsorgen og tilkendegiver, at den holder af at blive nusset og kløet. Den er tålmodig og lyttende. Et dyr er mindre farligt at give sin kærlighed til.

Vi arbejder også med at turde træde frem og træde i karakter og tage lederskab overfor hesten. Dette er nemmere med heste end med mennesker, da de ikke kan grine og gøre nar. Således bliver man aktør overfor hesten og deltager aktivt i et samspil.

Jeg forsøger derved at lære de unge at tage lederskab og turde træde frem og i karakter på en hensigtsmæssig måde, ved at være bestemt og grænsefast, samtidig med respekt for andre. Eksempelvis løfter en hest ikke hoven, fordi man truer den, den løfter hoven, hvis man bestemt og vedholdende giver den signalet til det. Den løfter heller ikke hoven, hvis man ikke går hen til den og tør tage kontakten til den og tør kærligt men bestemt forlange det af den. Til gengæld har hestene en enorm tolerance i modsætning til mennesker, laver man en fejl, får man lov at prøve igen. F.eks har man først truet, er det ikke ensbetydende med, at den ikke mere vil løfte hoven for dig. Nej, man får lov at prøve igen og igen og når man giver det rigtige signal og tager lederskab på den rigtige måde, ja så løfter hesten hoven. I samtalen bagefter taler vi om de mekanismer, der sker mellem rytter og hest, prøver at overføre erfaringerne til sammenspil med andre end hesten. Dette er en nemmere måde at lære at træde frem og tage lederskab på en f.eks vores husmøder, hvor alle elever fra den pågældende afdeling er samlet. Her kan man også øve sig i at træde frem, men må være forberedt på kritik af sit forslag, for i dette forum kan eleverne i modsætning til rideterapien godt være hårde ved hinanden, og ofte man får kun én chance.

## **Kontakten til mig (som ridelærer og terapeut)**

Kontakten til mig i vores sessioner er positiv og foregår i et meget privilegeret rum. De unge er meget motiveret for at være sammen med hestene og dermed også med mig. Jeg hjælper dem og skaber adgangen til hestene. De unge vil gerne lære alt om heste og ridning, og har ligeledes accepteret den terapeutiske del og mig som terapeut som en naturlig del af det. Skønt de i mange andre sammenhænge kan have modstand på dette. Desuden er jeg en rollemodel, og fordi jeg kan, det der med hestene, en de



gerne vil bruge, jeg er samtidig terapeut og voksen for dem, andre gange igen er jeg en form for rideveninde, måske derfor accepterer de mig som terapeut. Som terapeut arbejder jeg meget med at give de unge ansvar både for hestene, som de skal passe, men også for dem selv. F.eks når vi er på tur, skal de selv hjælpe med at finde ud af, hvad der er godt for dem. Hvad de har brug for, når de bliver trætte, angste, triste med videre. Jeg forsøger, at vise dem, at jeg altid vil tale med dem, være sammen med dem, hjælpe dem, men at det er deres ansvar at tage ansvar ved at tage kontakt til mig og fortælle, hvad problemet er. Jeg synes, at de unge vokser meget under vores ture.

## **Kontakten til andre**

Hestene bliver et område hvor de unge i projektet har noget fælles, noget at tale om, og noget at være sammen om. Hestene bliver det fælles tredje, som gør det lidt lettere at skabe kontakt til de andre, og meget forskellige unge har pludseligt noget fælles at tale om. Det drejer sig samtidig om et fælles ansvar for hestene, som alle er nødt til at samarbejde om, så det er også et forpligtende fællesskab. Vores hestemøder er gode til at træne mange forskellige ting, det handler om at koordinere indbyrdes, så hestene altid bliver fodret, og nogen gange er man nødt til at ofre noget for fællesskabet. Det er en stor prøvelse for nogen, at skulle sidde i en forsamling på 6-8 mennesker, men emnet er vigtigt og interessant for alle. Desuden neutralt, der er ingen konflikter i det. Dette gør, at de tør være med alligevel. Samtidig er disse møder også med til at støtte de svage identiteter, her kan de unge sidde og spejle sig i mig og hinanden. Jeg prøver at lægge nogle meget faste normer for, hvordan det er at være en "hestepige". Eksempelvis, at man er gode ved hinanden, for vi skal kunne samarbejde, ellers går det ud over hestene i sidste ende. Desuden i vores terapeutiske samtaler efter ridetimerne, bruger jeg meget cirkulære spørgsmål (hvordan tror du at den anden tænker om det og det ex.) for at inddrage de unge i hinandens problematikker og hjælpe hinanden med at reflektere over tingene, samt i at spejle hinanden. De unge er her som regel motiverede for at tale sammen og høre på hinanden. Dette er vigtige redskaber, når vi tager ud til arrangementer, her har vores unge muligheden for at opleve andre unge med en fritidsinteresse som dem, samt opleve de ligheder og forskelle der kan være. Jeg har bemærket at det er vigtigt for vores unge at have noget vigtigt at sige feks. "Min hest på Holmstrupgård hedder det og det" det giver følelsen af at være på lige fod med alle andre, selv om de godt ved at det ikke er helt deres egen hest. Jeg oplever at det sociale miljø omkring den islandske hest, tager godt imod vores unge, selv om de er lidt anderledes. Det giver vores unge stor succesfølelse at kunne begå sig i det almindelige samfund, Det interne fællesskab omkring hestene bringer alle sammen, stiver dem lidt af, så de også tør agere i det sociale felt.

## **Kontakten til sig selv**

Alle de ovennævnte punkter er med til at skabe kontakt til sig selv og blive bevidst om dette, samt at skabe en positiv identitet og selvopfattelse, hvor mange af vores unge normalt har en negativ selvopfattelse. Det er bedre at være hestepige som Kronprinsesse Mary og kunne og turde noget med heste, end hende der altid laver ballade og skaber problemer i familien. Desuden er det nemmere at mærke sig selv,

når man er i roen på en ridetur ude i skoven end hvis man hele tiden skal lave noget, ringe, sms'e eller lignende for ikke at mærke sig selv og det selvbillede, som kan gøre ondt. Det giver selvtillid at kunne få et så meget større dyr til at gøre som man vil og samtidig turde det. Kropsbevidstheden og afgrænsninger er ligeledes vigtige i definitionen af en selv. Men nok allervigtigst er samspillet med de andre og samtalerne bagefter ridningen, hvor de hører, hvordan de bliver opfattet af andre. De er heldigvis meget positive i deres tilbagemeldinger overfor hinanden. Oplevelsen af at kunne noget og have en betydning er vigtig for at opbygge et positivt selvbillede.



# Interview med deltagerne i projektet

## Interview med to unge og to kontaktpersoner.

Vi har valgt at interviewe to af de unge i rideterapien for at undersøge, hvad de får ud af tilbudet og om de eventuelt får andre ting ud af det, end det vi forestiller os. Derudover har vi valgt at interviewe kontaktpersonerne til de to unge, for at se om man udefra kan registrere nogle forandringer hos de unge i forbindelse med rideterapien.

Vi har valgt en kvalitativ evalueringsmetode for at få mulighed for at afsøge, om der dukker nye aspekter frem i de unges beskrivelser af rideterapien, frem for spørgeskemaer med lukkede spørgsmål.

Interviewene er lavet som semistrukturerede interviews med interviewguide, dels for at sikre at vi kom omkring alle aspekter af rideterapien, og dels for at skabe mulighed for at de unge frit kan fortælle om deres oplevelser, og vi kunne forfølge eventuelle nye interessante spor.

Interviewene er foretaget af vores psykologpraktikant, som har deltaget 1 x ugentligt i rideterapien. Herved har vi forsøgt at få en så objektiv og uhildet interviewer som muligt uden interesser i udfaldet, men som samtidig kendte til rideterapien og kunne spørge uddybende ind til temaerne i søgen efter ny viden.

Herefter har vi i fællesskab gennemlyttet de 4 interviews og udvalgt citater, som kan illustrere de unges udbytte af rideterapien. Her er hvad de unge sagde:

En af de unge som tidligere har haft det meget svært i sociale sammenhænge og været skolevægrende gennem flere år lægger meget vægt på det sociale aspekt i rideterapien og gruppesamtalen bagefter. I interviewet siger hun bl.a:

*"Så kan det godt være lidt træls nogle gange, når man har været ude at ride og det hele er gået lidt af helvede til, så snakker vi lidt om hvad man kan gøre ved det og om de andre har oplevet noget af det samme."*

*"Det er lettere at være sammen med andre, når man har et eller andet at snakke om, og når man laver noget imens, og hvis man ikke ved hvad man skal sige, så kan man snakke om hvad for en hest man skal ride på."*

*" Hvis man lige har haft sådan en rigtig dårlig dag, så hjælper det tit at man lige får snakket om det (i samtalen bagefter) og måske får nogle gode råd og får at vide at sådan er det også nogle gange for de andre."*

I citaterne kan man se, at pigen ligger vægt på at andre kan have det på samme måde som hende selv, og hendes isolation og usikkerhed reduceres derved. Desuden får hun generelt lettere ved at være social når det involverer et fælles tredje. I næste citat overvejer hun om rideterapien har givet hende mere mod og selvtillid.

*" Jeg kan bruge det, hvis jeg skal et eller andet svært og jeg er bange for at det ikke skal gå, så jeg ved ikke om det har med rideterapien at gøre, men jeg tænker at hvis det ikke går denne gang, så går det måske næste gang."*

Og hendes kontaktperson siger om pågældende pige i rideterapien:

*"Der er hun ikke genert, der er hun en helt anden pige, der siger hvad jeg skal gøre. ... man ser en helt anden pige som ikke er så usikker, som er mere sikker på sig selv."*

*"Jeg tror hun bliver mere selvsikker på nogle ting, at hun har så godt styr på en hest at andre kommer til hende og spørger om råd."*

Kontaktpersonen lægger vægt på at pigens selvtillid vokser gennem en aktivitet, som hun mestrer.

Den anden pige vi har interviewet er mere udadvendt og har let til social kontakt, men hendes problemer består bl.a i, at hun har svært ved at styre sine følelser/impulser og ofte ryger ud i et misbrug for ikke at mærke sig selv. Hendes liv er således præget af perioder med stor indre og ydre uro.

*"Jeg har lært lidt mere om ridning ... og så har jeg også lært at håndtere mine følelser, fordi man bruger hesten til meget og nogen gange tager man ud og rider hvis man er sur, så får man ligesom det ud i stedet for at gå amok et andet sted. Hvis man er sur så tager man ud på en kæmpe galop tur eller hvis man mangler en at snakke med og man ikke kan snakke med andre, så går man ned og snakker med hesten, så den bliver nærmest sådan en psykologhest. Også bare at jeg finder den der ro oppe på hesten, den går bare ligeså stille af sted, den er rolig og man har styr på den – man får det lidt bedre og bliver lidt gladere."*

*"Det er blevet lidt mere dejligt fordi jeg har fundet ud af at det er den følelse jeg har, når jeg er ude at ride. Det er det der med roen der, hvor det bare giver en ro for mig og den har jeg ligesom genfundet."*

*"Men det er meget sådan, at hvis man er ked af det, så går man ned til hestene og snakker med dem. Så det er ikke bare et dyr man bruger til at ride på, det er sådan en ven. Man klapper den jo også, når den gør noget godt og det er ligesom vi er samarbejdspartnere når vi rider."*

Men det er ikke kun hestene der bliver hendes venner. Om forholdet til rideterapeuten siger hun:

*"Det er ikke anspændt. Jeg synes vi kan snakke om alt muligt i stedet for bare hvordan jeg har det, men i stedet (snakke) om alle mulige ting, om hesten, om mig og om hende og alle mulige ting. Så det er ligesom det jeg sagde, så i stedet for personale så er det lidt en ven."*

Endelig taler hun om, at hun via samtalerne i gruppen og med Anne bliver mere bevidst om sig selv og den måde hun er på. Hun siger:

*"Det jeg lærer mest om mig selv og det jeg kan bruge til noget det er de snakke man har med Anne bagefter, hvordan ens følelser er når man rider og hvordan man oplever det at være sammen med hesten og der har jeg lært at kunne hjælpe"*

*andre, f.eks. med at sadle op. Der var det meget mig selv, mig selv, mig selv, før og det skulle bare gå stærkt fordi man gerne ville ud at ride, men man skal tage det stille og roligt fordi man så får den der dejlige rolige følelse.”*

*”Roen kommer bare automatisk sammen med hestene”*

Pigens fortælling illustrerer, at hun i rideterapien har fundet et sted, hvor det ikke går helt så stærkt som ellers, at hun finder en naturlig indre ro og et sted hvor hun trygt kan dele sine følelser, enten med hesten eller terapeuten.

Kontaktpersonens beskriver pigens kommunikationsform, og hvordan hun oplever at samværet med hestene kan være med til at regulere dette:

*”Hendes problemstilling er at hun er meget grænseløs, men hestene kan hjælpe hende på rette vej, fordi den filtrerer alle de unødvendige forstyrrelser og ting fra som den ikke kan bruge.”*

Der ud over har kontaktpersonen lagt mærke til at pigens selvværd styrkes gennem rideterapien:

*”Det at det er så lystbetonet og hun oplever det som en succes det øger hendes selvværd.”*

Kontaktpersonen har ligesom pigen selv registreret, at forholdet til ridelæreren er af stor betydning og hun siger først i interviewet at:

*”Samværet med Anne har en stor betydning.”*

Og til sidst uddyber hun lidt mere:

*”Jeg tror hun låner noget identitet af Anne.”*



## Afrunding

De ovenstående citater tjener som illustration af hvad de unge med deres egne ord får ud af at deltage i rideterapien.

Overordnet svarer de unges tilbagemelding godt til, hvad vi gerne vil give dem som udbytte af rideterapien, men det bliver tydeligt, at de unge uddrager noget meget forskelligt fra rideterapien afhængigt af deres specifikke vanskeligheder. Rideterapien rummer således et bredt spektrum af muligheder for de unge.

Hvorvidt de unges udbytte kan relateres direkte til rideterapien, om det er andre faktorer i miljøet der påvirker dem eller om de kunne have samme udbytte af en anden terapiform er et komplekst spørgsmål, som ikke skal udredes her. Men det er blevet klart, at rideterapien har mange almene terapeutiske elementer som de unge værdsætter f.eks. refleksionen bagefter, fællesskabet med de andre som rollemodeller og lidelsespартnere og muligheden for at bearbejde følelserne sammen med hesten og terapeuten. Ridningen som aktivitet giver de unge en lettere adgang til et terapeutisk rum ved at samtalen er koblet sammen med en lystbetonet aktivitet og et fælles tredje, der gør det lettere at være sammen med de voksne, de andre unge og sig selv.

