



Hesten - en effektiv terapeut

Hos Team Nordahl - udvikling og oplevelser med heste - får mange med psykiske og sociale problemer hjælp til et bedre liv

AF VAGN BUCH-PEDERSEN
redaktion@herningbladet.dk

Gudernes heste er de kække små islandske heste blevet kaldt. Som oftest med henvisning til, at de mestrer hele fem gangarter - skridt, trav, gallop, tølt og pas. Men når man hører Gitte Nordahl fortælle om, hvordan hun bruger sin halve snes islændere til rideterapi, hvor mange med problemer af vidt forskellig art får hjælp til et bedre liv, så kan man godt få en tro på, at gudernes heste har deres navn, fordi de kan så meget andet.

»Netop islænderne er specielt velegnede til denne form for terapi, fordi de er så loyale, robuste, tålmodige og venlige,« fortæller Gitte Nordahl, der for fem år siden besluttede at tage skridtet fuldt ud og begynde at arbejde professionelt med heste og mennesker med familiens landejendom i Åle ved Tørring som ramme.

Heste gør noget ved os

»Heste gør noget ved os, og det har jeg altid været optaget af. For hvad er det der gør, at når vi kommer trætte, stressede, måske modløse eller kede af det, at lige så snart vi kommer ud til hesten, så sker der noget, så vi kommer i et helt andet og bedre humør. Det ville jeg gerne arbejde med, og derfor har jeg skabt Team Nordahl,« fortæller hun.

Har uddannet sig

Men hun arbejder ikke ud i det blå. Ud over al den erfaring man får med heste, når man begynder som lille, har hun suppleret med en solid faglig baggrund med uddannelse som rideterapeut, inden for brug af ridning som psykoterapeutisk redskab samt flere kompetencegivende forløb på Aarhus Universitet i behandling af forskellige former for personlighedsforstyrrelser, chocktraumer, dyr som terapi og en uddannelse som kognitiv terapeut.

»Når mennesker møder heste, så kommer der altid en følelsesmæssig reaktion. Det kan være glæde, men det kan også være angst. Men der er altid en reaktion. Det ville jeg gerne arbejde med, og i dag er jeg meget optaget af at skabe balance og personlig udvikling for mennesker ved hjælp af heste,« forklarer hun.

Heste er uden fordomme

Gitte Nordahl forklarer, at en af de uvurderlige sider af hesten er, at de er fuldstændig fordomsfri. De reagerer ikke på, hvordan man ser ud eller hvad man siger. Men de reagerer på, hvad man gør, og hvordan man bruger sin krop. Og det er det, Gitte Nordahl bruger i sin terapi.

»Mange af mine elever har psykiske eller psykosociale lidelser, som gør at de har ubalance i deres følelsesliv og derfor kommer til kort overfor andre mennesker og måske i forhold til livet som sådan. Relationer mellem mennesker kan være komplicerede og give oplevelser, der kan være så dårlige, at de er direkte invaliderende og resulterer i en psykisk lidelse som depression eller angst, vrede eller måske

misbrug. Og det er her, dyrene kan hjælpe,« understreger Gitte Nordahl.

Gennem hesten lærer man om sig selv

Selv om man måske i første omgang møder hesten med angst - selv en islandsk hest er et stort dyr - så kan man lære at overvinde angsten, og lære at føle sig tryk ved hesten. Man lærer, at den reagerer på, hvad man gør, ikke hvem man er, og at den reagerer med det samme, når man gør noget - også hvis det er forkert. Gitte Nordahl tilrettelægger derfor nøje et behandlingsforløb for hver enkelt med hvilke øvelser og i hvilket tempo, man skal arbejde med hesten.

»På den måde lærer man lidt efter lidt, hvordan man mestrer hesten, samtidig med at man lærer at håndtere sig selv og sine egne følelser - og man lærer, at man skal respektere hesten. Det er alt sammen erfaringer, som giver nogle redskaber, som nogle af de unge, vi har i behandling, måske aldrig har lært. Men sammen med hesten lærer de respekt for det personlige rum, de lærer at tage ansvar og at lede. Samtidig får de en bedre kropsbevidsthed, fordi arbejdet med hesten i høj grad er kropsligt,« fortæller hun.

Mange forskellige lidelser

Gitte Nordahl arbejder i dag sammen med flere kommuner, som henviser elever til behandling hos hende. Det er så forskellige problemer som angst, ADD, spiseforstyrrelser, autisme, borderline, skizofreni og andre psykiske lidelser, depression og lavt selvværd. En kvinde på 30 kom således, fordi hun i



Gitte Nordahl har så gode resultater med rideterapi, at et forsker-team ved Aarhus Universitet nu har inddraget hendes arbejde i et projekt, som videnskabeligt skal dokumentere resultaterne. (Foto: Privatfoto)

forbindelse med sit arbejde som nattevagt havde udviklet panik- og socialangst i en grad, så det endte med en fyring. Hun havde intet kendskab til heste, men var glad for dyr, så da hun begyndte i rideterapi hos Gitte Nordahl, arbejdede hun længe med hestene på jorden. Men hun begyndte at mærke sin krop, at angsten fortog sig og at hendes spændinger løste op. Hun blev bevidst om sine mekanismer og sin angst, så hun lærte at håndtere den, og efter otte måneder kunne hun - selv om hun er bange for at flyve - bestille en rejse til Letland. Hun er stadig i rideterapi, men hun er på mange måder igen yderst velfungerende og har fået mod på at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Dyrenes Hus i Ikast er et naturligt valg

- til både dig og dyrene ...

Når du skal passe rigtig godt på din hund eller kat kan du vælge naturlige produkter med stor virkning.

Vi har en bred palette af produkter fra bl.a. **Holland Animal Care**

Glucosamin, Olier uden farve og Ormekur bedre immunforsvar mm. uden bivirkninger.



Dyrenes Hus

Alt til hund og kat

Samt dig og hele din familie
Sønderlandsvej 10 - 7430 Ikast
Tlf. 5059 0425

PINEWOOD fritidstøj

vi forhandler det populære mærke, som er kendt for kvalitet og god pasform indenfor fritidstøj til både mænd og kvinder. Kom ind og se udvalget.



BRANDE INTERNAT

Overtag en kat for KUN 550 kr
Den er helbredsundersøgt af stedets dyrlæge, vaccineret, neutraliseret, øremærket, registreret og fået orme/loppekur.

DYRENES BESKYTTELSE



Mosegaardens Hunde- og Kattepension
- til menneskets bedste ven!

Familiedyrsvejleder
Birgit og Kent Karlsen
Sønderkærvej 11, Uhr
7330 Brande



Tlf. 97 18 71 23



hundeogkattepension@gmail.com
www.hundeogkattepension.dk



KibaekHundepension.dk

Hundepension, Hundesvømning & Petshop



Man kan lære meget af at omgås heste, som kan føres over i livets mange andre sider, for eksempel tryghed. (Foto: Privatfoto).

Med i forskningsprojekt

I det hele taget har Team Nordahl så mange gode resultater at det har skabt opmærksomhed. Så nu har et team af forskere fra Aarhus Universitet udvalgt Gitte Nordahls projekt til et forskningsprojekt, som skal skabe vi-

denskabelig dokumentation for at gudernes heste kan meget andet end de fem gangarter. »Det glæder jeg mig rigtig meget til at være med til, for det er af stor betydning, at vi får skabt evidens for, hvad man kan opnå med rideterapi,« siger Gitte Nordahl.

Køredag på ride-skolen

AF VAGN BUCH-PEDERSEN
redaktion@herningbladet.dk

Vestjysk Køreselskab inviterer til køredag på Herning ride-skole på lørdag formiddag 8. februar. Vestjysk Køreselskab dyrker kørsel med hestevogne, og på dagen vil medlemmerne både vise hestekøretøjer frem og vise kørsel med hestevogne.

»Dagen starter med, at vi helt fra bunden spænder et par heste for en vogn, så mulige interesserede kan se det. Ellers vil der i løbet af de to timer komme flere spand på banen, både i forskellig størrelse og uddannelsesniveaue og med kuske helt fra en ung alder og til de ældre og mere erfarne,« fortæller Pia Kviesgaard Jensen fra Køreselskabet. Kørselen foregår på en bane med forhindringer, men der vil også blive vist dressur for vogn.

»Og er der nye kuske, der kunne tænke sig at prøve banen, er man velkommen til at henvende sig,« siger Pia Kviesgaard Jensen.



STALD SKJERK NØRGAARD

v/Liselotte Ternvig & Arthur Markussen



- Weekend - og ugekurser
- Springundervisning tilbydes på stedet og ude i klubberne
- Køb, salg og kommission af kvalitetsheste
- Opstaldning tilbydes i nybygget stald med store lyse bokse
- Store græsfolde og ridehal
- Spring og dressurbaner



Sdr. Skjerkevej 5, DK-7490 Aulum
Tlf. 9747 3050 - Mobil 2330 3250 - www.horsesale.dk

Nytårsforsæt: Aktiver din hund



Aktivering af hundens hjerne både inde og ude

Kom ind på klinikken og se vores spændende udvalg i aktivitetslegetøj til både hund og kat.

I uge 7

vil der være mulighed for at prøve en hunde Tarzanbane, som kan give inspiration til at aktivere din hund på en ny/anderledes måde på gåturen. Gennemfør banen og modtag en prøve på vores nye fedtfattige snack: Whimzees



**Dyrenes
lægehus**



Tjelevej 2 - 7400 Herning - Tlf. 9929 1020



BARFcenter Midtjylland Hundesvømmning og hundesalon

Kæmpe mængderabatter på vores hunde- og kattefoder samt ekstra gode priser i hele februar



OLIVER'S
Petfood

Fra kun kr. 337,-



Fra kun kr. 367,-



ORIGINAL
BARF®

Fra kun kr. 450,- for 14 kg

Tollund Hunde- og Kattepenion, Ellingvej 11, Funder Kirkeby
8600 Silkeborg, tlf. 86 85 15 40, www.tollund-hundepension.dk