



I føling

[Tekst & foto: Emma Alnor]

Nogle gange kan det være nødvendigt at slukke for hovedet og mærke efter i kroppen. Den bedste til at hjælpe dig med det er din hest. TÖLT har besøgt rideterapeut Gitte Nordahl, som behandler stressramte, med hjælp fra sine islandske heste.

De fleste lever et liv med fuld tryk på, og hver eneste dag er tæt pakket med aktiviteter. Familie, arbejde, venner, fritidsaktiviteter, motion. Vi haster afsted fra det ene til det andet, og vi stiller høje krav til os selv og hinanden. Det er i hvert fald et ret præcist billede af mit eget liv.

Derfor vil det næppe komme som en overraskelse for nogen, der kender mig, at jeg ringede til Gitte Nordahl med få

timers varsel for at aftale et interview. Så kunne jeg nemlig lige presse det ind mellem arbejde og træning af hestene. Heldigvis havde Gitte fået et afbud den dag, så det lykkedes at lave en aftale på trods af min håbløse tidsplan.

Da jeg kører ind på gårdspladsen hos Team Nordahl i Tørring, opdager jeg, at det ikke er en almindelig islændergård, jeg er kommet til, men en fredelig oase. Her sættes hverdagen på pause, og tem-

Personlig beretning

En stressramt, der tidligere har været i terapi hos Team Nordahl, fortæller i en evaluering af forløbet:

”Det gav god mening for mig at arbejde med at komme ’ned i kroppen’, hvilket jeg især mærkede, da jeg sad på hesteryggen og havde fokus på lydene og lugtene. Jeg bemærkede høduften, regnen, hestens lyde, mit eget åndedrag.

Jeg mærkede, at jeg kom i en form for harmoni med hesten. Dens bevægelser forplantede sig i min krop. [...] Da vi italesatte, at jeg bare skulle ’være’ og ikke præstere, kunne jeg tydeligt mærke, at det er der, jeg ikke har været ordentlig ved mig selv.”

poet sættes ned. Gitte har arbejdet med rideterapi i ni år og flyttede for et års tid siden til nye omgivelser sammen med sin mand, for at få mere plads. Alt er bygget med det terapeutiske formål for øje, og de store bygninger med masser af lys og luft står som nye.

Selv ridehuset har store vinduer overalt, hvor igennem man kan se ud på trækrøerne og markerne. ”Når verden er sort, er det vigtigt at kunne kigge ud og opdage, at træerne stadig er grønne og himlen blå. Livet går videre,” siger Gitte Nordahl, som er rideterapeut på stedet og desuden har en uddannelse som kognitiv terapeut.

Sammen med en pædagog, en sygeplejerske og en ergoterapeut tager Gitte folk i behandling, som har psykiske problemer som stress, angst eller depression. Her kommer mange forskellige mennesker i alle aldre. Den yngste er kun tre år.

”Da jeg startede, havde jeg varmblodsheste, som jeg brugte i rideterapien. Jeg fandt hurtigt ud af, at det ikke var optimalt. Deres nervesystem er mere iltret end islændere,” forklarer Gitte.

Islænderen har vist sig som en perfekt terapihest, både fordi den er robust og har en god, overskuelig størrelse, og fordi den har et godt, roligt temperament. Desuden mener Gitte, at den udstråler en ro og selvsikkerhed. Det er, som om den siger, at ”det her skal vi to nok klare sammen.”

Mennesker er født med spejlneuroner i hjernen. Spejlneuronerne gør os i stand til at reagere på et andet menneskes ønske om f.eks. forståelse, kærtegn, trøst eller hjælp. ”Oplever et menneske gentagne gange, at det rækker ud efter kontakt, omsorg eller kærlighed uden at få noget igen, så er der noget, der går i stykker,” siger hun.

Hvorfor heste?

Jeg får en rundvisning i bygningerne, der både rummer staldbygning, ridehus, køkken, kontor, mødelokaler og meget andet. På en tavle i mødelokalet står skrevet ”Ha’ det dårligt på en bedre måde”. Her er dyr overalt: geder, kaniner, marsvin, katte, høns, hunde og så selvfølgelig islandske heste.



[Emma Alnor, der har skrevet artiklen, lever et liv med fuld tryk på. Besøget hos Team Nordahl gav stof til eftertanke for hende.]



Da jeg kører ind på gårdspladsen hos Team Nordahl i Tørring, opdager jeg, at det ikke er en almindelig islændergård, jeg er kommet til, men en fredelig oase.

Ridning som terapi

Selvom det er ikke videnskabeligt bevist, at terapi med heste virker, har blandt andet Vejle Kommune valgt, at sende borgere af sted til terapi med heste.

Bruger andre værktøjer

Ridning har nemlig vist sig at virke for nogle, fortæller arbejdsmarked-chef i Vejle Kommune, Michael Pettersson.

– I nogle få tilfælde griber vi til nogle andre værktøjer. Vi kan se, at det har virket for nogle få, og nogle gange så skal man tage en lidt anden vej, hvis det virker – og vi i øvrigt kan stå inde for det, der foregår, siger Michael Pettersson.

Udover Vejle kommune arbejder blandt andet også Hedensted, Kolding, Horsens og Silkeborg kommuner med assisteret rideterapi.



»Den fysiske kontakt med det varme, bløde dyr er mindre farlig og er derfor en god måde at genvinde tryktheden på.«

Den islandske hest er veludstyret med spejlneuroner, hvilket gør den i stand til at spejle vores følelser og reagere på, hvordan vi har det. Hestens umiddelbare spejling af det, vi foretager os med vores kropssprog og dens velvilje til at give noget tilbage, kan hjælpe os til at komme i kontakt med vores egne følelser. "Når vi f.eks. laver horsemanship, og du oplever, at hesten følger efter dig og vælger at være sammen med dig, hvad føler du så? Jamen, det er da helt vildt fedt!"

Ned i kroppen

Både mennesker og dyr er med til at opbygge en tryk relation og et roligt tempo hos Team Nordahl. Mange af dem, der kommer her, oplever at deres hjerne kører i et alt for højt gear og fuldstændigt overdøver kroppen og dens signaler. Derfor tager terapien afsæt i kroppen.

"Vi bruger naturen, og vi bruger sanserne. Vi mærker, hvordan vinden føles mod ansigtet eller hestens pels mellem fingrene," siger Gitte.

For mange stressramte kan det være vanskeligt at trække vejret naturligt helt ned i maven. Det er dog også svært at tale om det og forcere en naturlig vejtrækning, da det netop er en meget grundlæggende ting.

Derfor kan det være en fordel at gribe det an på en helt anden måde, nemlig ved at fokusere på hestens åndedræt. En god øvelse, fortæller Gitte, er at stille sig helt ind til hesten og mærke dens varme krop mod sin mave. "Før man ved af det, trækker man selv vejret i hestens rolige tempo."

Det fysiske møde med hesten er helt essentielt. Hesten læser menneskets kropssprog og reagerer derudfra. Den reagerer ikke på, hvad vi menneske siger, men hvad vi gør med vores kroppe.

"Nogle af dem, der kommer her, har svært ved at leve op til de mange krav, der stilles til dem fra alle sider. Krav om,

hvad man bør kunne, og hvad man bør være. Hesten stiller ikke krav til, hvad du er. Den interesserer sig kun for, hvad du gør i øjeblikket. Hesten kalder dig hjem til nuet."

Nogle af dem, der kommer i rideterapi hos Team Nordahl, har svært ved den fysiske kontakt, som er en vigtig del af terapien på stedet. Det kan være fordi, de har oplevet vold eller overgreb. Her kan hestene hjælpe med at restituere den tillid, der er ødelagt. Alle mennesker har brug for fysisk kontakt, men det er altafgørende, at man er tryk ved det.

Den fysiske kontakt med det varme, bløde dyr er mindre farlig og er derfor en god måde at genvinde tryktheden på, forklarer Gitte. Samtidig oplever man samværet med hesten gennem sine sanser og bliver derved bevidst om sin egen krop og fjerner fokus fra sig selv og alt det, der gør ondt.

Rideterapi

Selvom, det kaldes rideterapi, er det faktisk ikke selve ridningen, der fylder mest hos Team Nordahl. Det er lige så meget det fysiske samvær med hesten, de gode snakke, der opstår spontant og utvungent, når man går omkring hestene og de praktiske dagligdagsting, der er en naturlig del af det at have heste.

Lider man f.eks. af OCD og er bange for bakterier, kan det være meget grænseoverskridende at muge ud hos hestene, men det skal jo gøres for hestenes skyld. Omsorgen for hestene kan få os til at gøre ting, vi ellers ikke ville gøre og give os en oplevelse af at have overgået os selv.

I de senere år er der kommet større fokus på rideterapi i Danmark. Gitte Nordahl samarbejder med både kommuner og forskere, og det er hendes ønske at skabe evidens for, hvad rideterapien kan udrette, og hvordan samværet med heste påvirker udsatte mennesker.

Mange af os hestemennesker ved nok godt, at det er et ubeskriveligt frirum, når vi er sammen med vores heste, men jeg tror ikke, mange er klar over, i hvor høj grad samværet med heste kan gavne vores psykiske helbred. Da jeg sætter mig ind i min bil og kører hjem, aftaler jeg med mig selv, at jeg i stedet for at suse ud til mine heste og kaste mig i sadlen, vil sætte lidt tid af til bare at være sammen med hestene. Også selvom det betyder, at denne artikel bliver afleveret lidt for sent. o



Rid i Nationalpark Vadehavet eller på Europas bredeste strand Rømø & Mandø

Selvforplejning

Pris pr. dag
25 m² lejl. før kr. 995 **nu kr. 695,-**
45 m² lejl. før kr. 1195 **nu kr. 895,-**
Rundtømmerhytte
før kr. 845,-**nu kr. 595,-**
Vadehavshytte
før kr. 1095**nu kr. 895,-**

NYHED! 6 Hestedagar uge 31

Ridelejr for familien
Tag egen hest med eller lej en hos os. Trek, orienteringsløb, horsemanship, dressur, hovplejekursus, undervisning, sadeltilpasning, fælles rideture, alrid på stranden, line dance kursus, barbecue og westernfest i saloon og meget mere.

Rekvirer program og priser.

Familieridekursus

Ankomst alle lørdage
3 overnatninger inkl. fuld pension
Teori og praksis - 45 min. undervisning i ridehallen - video om den islandske hest - 2 timer i plantagen og 2 timer på Sønderstrand.
Plus hygge med kaffe og kage, et glas i baren. Børn må gerne hjælpe i staldene.
Pris pr. pers førKr. 3995,-
NU KUNKr. 2995,-

Sommer tilbud 2016

4 dage inkl. morgenmad og 3 retters menu eller buffet - 3 x 2 timers ridning i hotelværelse - min. 2 personer, maks. 4 personer

Pris per voksen Kr. 2.995,-
Pris per barnkr. 2.395,-

Hvem er vi?

Kommandørgården er et hotel og en campingplads på Vadehavsoen Rømø med hytter, lejligheder og hotelværelser, et helt nyt og moderne ridecenter med 120 islandske heste og et stort legeland for familien. I Kommandørgårdens baghave findes Storslået naturarv, "Vadehavet". Et skønt wellnesscenter med pool og dampbad og mange forskellige massage tilbud. Ligeledes byder køkkenet på mange lokale specialiteter og et hav af fiskeretter.

Salg af familie islændere

Vi avler KUN på de mest eftertragtede og stærke turistheste, som er 100% gennemtestet af mange krævende turister. (Måske et bedre vurderingsgrundlag end fine kåringer.)

Rekvirer vores mange nye tilbud på rideferie VIP eventyr, ridelejr, 3 ø rideferie m.m.

www.kommandoergaarden.dk · Tlf. 74 755 122

