

Hesteassisteret terapi hos Hyllesletternes Islandheste

Jeg har været patient i psykiatrien i 20 år. Jeg har prøvet alle antipsykotiske, de fleste antidepressive og flere stemningsstabiliserende præparater. De fleste har ikke virket eller bivirkningerne har været for voldsomme. Derudover har jeg gået i Specialiseret Enhed (daghospital), haft kognitiv gruppeforløb, ugentlige gruppesamtaler, ugentlige psykiater samtaler, gået til psykoedukation af flere omgange, gået 5 år i Opus, haft kontaktpersoner, støttekontaktpersoner og mentorer fra psykiatrien, samt utallige indlæggelser. Jeg har været bevilliget både rengøringshjælp og madordning fra kommunen. Derudover har jeg selv prøvet at gå til forskellige former for motion og alternativ behandling. Alt sammen i håb om at blive mere stabil, få det bedre og kunne mere selv. Nu har jeg prøvet hesteassisteret terapi og det var det, der ændrede min verden.

Jeg har altid haft en følelse af at jeg skulle være god til de ting jeg lavede. Jeg skulle lære dem hurtigt og hvis jeg ikke kunne det, så stoppede jeg. Jeg er blevet kvalt i mine egne forventninger og krav til mig selv. At stå med en hest, som ingen forventninger har, er den mest befriende følelse jeg længe har oplevet. De første gange jeg kom til hesteassisteret terapi, stod vi mest bare og snakkede. Når snakken blev for hård eller mit sind havde brug for en pause, registrerede min underviser det og opfordrede mig - som en naturlig pause - til at kramme den hest der stod lige ved min side. Det gav ro i sindet. Den havde ingen krav og forventninger til mig. Den tog mig som jeg var, som jeg så ud og som mit indre nu var, den dag. Den læste ikke min diagnose eller skelede til mit hår. Den dømte ikke og stillede ingen krav. Den så mig og ville klappes.

Hesteassisteret terapi giver mig ro og tryghed. Det minder mig om at jorden er fast under mig og jeg får trukket vejret helt ned i maven. Min underviser har gennem hele forløbet været utrolig opmærksom på min mig, min mentale og fysiske tilstand. Hun registrerer hvordan jeg trækker vejret og minder mig om at få det ned i maven. Hun opfordrer mig til at bruge hesten, som afgrænsning, så jeg tør trække det dybt ned. I dagene efter terapi har jeg mere ro og føling med min vejtrækning. Jeg begyndte langsomt, herhjemme, at øve mig i at få trukket vejret ned i maven. Jeg fik en bedre balance og begyndte at turde flere ting alene. Jeg har siden teenageårene lidt meget af svimmelhed og ingen har kunne finde årsagen, før min lægen (i en anden sammenhæng) fandt ud af at jeg hyperventilerer. Når jeg står op af en hest og trækker vejret, tør jeg godt trække det ned i maven, for det føles ikke som om min mave forsvinder langt ud i intetheden. Den stopper lige der, hvor den rammer hestens mave.

Jeg har fået en bedre kropsafgrænsningsfølelse af at sidde på en hest og kunne mærke den mod indersiden af mine ben. De følelser bliver automatisk husket i kroppen og lagrer sig til stressende situationer. Jeg kan stå i Netto og være opkørt over andre mennesker og manglende varer og lige lukke øjnene halvt i og høre min undervisers stemme sige "træk vejret". Jeg kan mærke jorden under mig og hesten der minder mig om at det ikke er farligt. Min krop kan huske hvor den går til, så jeg skal ikke være bange for at den buler ud forkerte steder og væltede ting ned. Min krop og mit sind tager automatisk følelserne og erfaringerne fra banen med ud i verden. Jeg lærte at give slip på min frygt og begyndte at stole på, at min krop godt selv kunne. Jeg fortsatte, til min egen store forbavselse, til hesteassisteret terapi og i takt med at jeg kunne flere og flere ting med hesten, blev min selvtillid i omverdenen gradvist større. Jeg har kæmpet gennem årene for at få større selvværd. Jeg har gået ved flere psykologer der ikke har kunne svare mig direkte på, hvorfor det var så vigtigt, jeg arbejdede med mit selvværd, men jeg kunne høre på at dem det var vigtigt, så jeg kæmpede. Nu ved jeg det selv. Jeg har fået mere selvtillid, selvværd og, ikke mindst, tiltro til verden.

Når jeg bliver stresset og mine diagnoser presser på, stammer jeg, laver underlige (til tider uforståelige) sætningskonstruktioner og opfinder nye ord, som ingen andre forstår. Det vanskeliggør kommunikationen

til andre mennesker betydeligt. Dagene efter jeg har været til hesteassisteret terapi, er jeg kommet i ro og min stress er faldet så meget, at mit verbale sprog er normalt. Samtidig er min balancesans generelt blevet bedre og jeg har ikke den konstante følelse af svimmelhed mere. I dag kan jeg gå tur, alene, med min hund, uden at være bange for at falde.

Vi kommunikerer meget i undervisningen og min underviser har hurtigt fundet ud af, hvad der virker for at få mig i ro og bruger det aktivt i undervisningen. De informationer hun får, og opfanger, bruger hun til at guide mig i situationen, samtidig med at hun lægger et blidt pres på mig om at rykke mig videre. Hun gør mig det hele tiden klart, at hvert nyt skridt er på mine præmisser og i mit tempo, men hun præsenterer skridtet for mig, så jeg ikke selv skal bruge energi på at finde ud af hvor jeg nu skal hen.

De store skift der har været, såsom da jeg gik fra at kun at kramme hesten, til at tage en strigle i hånden, har været på min undervisers opfordring. Da jeg gik fra at strigle, til rent faktisk at skulle op og sidde på hesten, var det igen min underviser der præsenterede skridtet. Hun gjorde det klart, at det var kun hvis jeg var klar, men hun ville gerne være min støtte. Det har været en utrolig hjælp at få "det næste skridt" præsenteret, når alt omkring mig også har været nyt og verden føles farlig. Min underviser har præsenteret skridtet, men det er mig der har taget det. Det har altid været mit valg at bevæge mig, men hun har vist mig i den rigtige retning. Det skaber en selvstændighedsfølelse, som jeg ikke har fundet andre steder. Jeg har lært både at sige til og fra. Selvom jeg er blevet udfordret, har det aldrig været over mine grænser og jeg har altid følt at jeg kunne sige nej. - Dog er det svært at afslå en strigle, når hesten samtidig drejer hovedet og puffer blidt til mig.

Jeg har fået en tro på at jeg kan noget. Jeg tør prøve nye ting og jeg har fået mod på livet igen. Jeg plejede at have behov for indlæggelse ca. hver tredje måned, men ved at have hesteassisteret terapi at se frem til i min hverdag, har jeg mere mod på og lyst til at kæmpe for at holde mig i live(t). Samtidig gør mindskede svingninger, at jeg har fået en tro på at livet kan blive godt igen – uden de invaliderende op- og nedture og negative symptomer. Med hesteassisteret terapi føler jeg mig mere normal og ikke kun syg.

Hvis jeg tidligere havde erfaret, hvad selvværd kan, og hvordan det er at kunne stole på sin krops signaler, ville jeg have opbygget langt mere "pondus" til at kunne klare verden omkring mig, som jeg kan i dag. Jeg blev diagnosticeret første gang som 18-årig. Hvis jeg dengang havde prøvet hesteassisteret terapi, ville jeg måske kunne have gennemført en uddannelse eller være i flexjob, i stedet for på førtidspension. Det er alment anerkendt at tidlig indsats virker. Jeg tror, mit liv havde set meget anderledes ud, hvis jeg havde prøvet hesteassisteret terapi tidligere i mit sygdomsforløb. Pengene har gennem mit forløb været en kæmpe udfordring for mig. Jeg har måtte tænke økonomisk og ikke behovsmæssigt, hver eneste gang jeg har booket en time. På en førtidspension, eller hvilken som helst anden overførelsesindkomst, har man ikke mange penge at gøre godt med. Jeg har sparet hvor det var muligt – og lidt til. Det har været en frustrerende oplevelse, at det offentlige gerne betaler for at jeg kan få udleveret diverse recepter hos en psykiater, tilbudt mig kontaktpersoner i forskelligt virke, men da jeg fandt det der virkelig hjalp mig, var der ingen hjælp at hente.

BK, 2020