Udtalelse fra pige i Rideterapi hos Familien Frederiksens Isheste:

Mit navn er Emma.

Jeg er en pige på 18år, som har haft en depression i lidt over 2 år.

Jeg har stort set prøvet alle former for behandlinger man kan, fra gruppeterapi til ungdomspsykiater. Indtil videre har intet hjulpet mig med depressionen.

 For ca. 1 år siden startede jeg til rideterapi, som jeg blev anbefalet til at prøve af ungerådgivningen.

Før det var jeg blevet afvist af Bispebjerg Børnepsykiatriske afdeling to gange. jeg havde været på antidepressiv medicin i et år og jeg havde derudover talt med samtlige psykologer og ungegrupper osv., men intet af det havde hjulpet på nogen måde..

Så besluttede jeg og min mor os for at jeg skulle prøve rideterapi, og det var det bedste vi nogensinde har gjort.

**Hver gang jeg kom hjem fra hestene kunne jeg føle at jeg fik en lille smule af den gamle Emma tilbage igen og jeg var glad for første gang i lang tid.**

**Jeg har nu gået der et år, og jeg føler mig glad og rask og har det helt fantastisk.**

**Hver torsdag er nu ugens højdepunkt, for der ved jeg at jeg skal ud og ride.**

**Det bedste jeg ved er at være ude hos hestene, for de har hjulpet mig igennem min depression.**

Det var ingen psykologer, hospitaler eller ungdomsrådgiveres skyld at jeg blev rask.

**Forskellen på rideterapi og rideundervisning skrevet af Emma**

Dajeg først startede med at blive undervist, i stedet for at gå i terapi var der ikke den store forskel. Jeg lærte selvfølgelig nogle nye ting som jeg ikke vidste og ikke havde prøvet før. Men det var først da jeg begyndte at blive bedre og bedre, at Maja begyndte at forlange noget af mig mens hun underviste mig. Hun fortalte nemlig at når jeg nu var blevet så god, så skulle også til at begynde at lære de svære ting om at ride på islandske heste. Jeg blev tit frustreret hvis der var øvelser der bare føltes umulige at få hesten til at udføre, men når det så endelig lykkedes så fik man en helt speciel følelse af at der her var noget man virkelig havde styr på, en følelse af glæde. I forhold til rideterapien hvor man får af vide at man er god nok som man er, og man bliver også gladere når man får redskaberne til rideterapien så man kan føle sig god nok. Men det at få af vide man er god nok, og så selv føle det ved at løse svære opgaver med hesten er helt forskellige ting. Jeg kunne mærke at **min selvtillid voksede jo bedre jeg blev til at ride**, men derfor ville jeg ikke slippe rideterapien. For **det er til terapien jeg kommer ud med nogle følelser som jeg netop ikke gør til undervisningen.** Men kombinationen af de to ting, har gjort at jeg har fået det bedre med mig selv og accepteret at jeg er god nok som jeg er. Derfor vil jeg stadig bruge ridningen som mit redskab, hvis jeg går igennem en dårlig periode af mit liv hvor jeg føler mig trist. For så ved jeg at det er sammen med hestene at jeg kan være mig selv.