

Hest som virkemiddel

ved behandling og forebygging av psykiske vansker

Slik finner du oss

■ Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk Lillehammer:

Anders Sandvigsgt. 17

2629 Lillehammer

Telefon: 61 27 28 50

Telefax: 61 27 28 10

E-post: bup.lillehammer@sykehuset-innlandet.no

■ Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, enhet Otta:

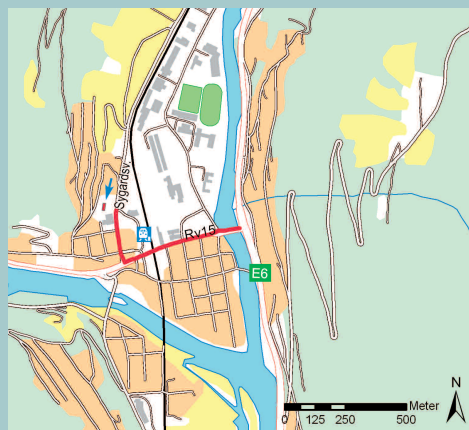
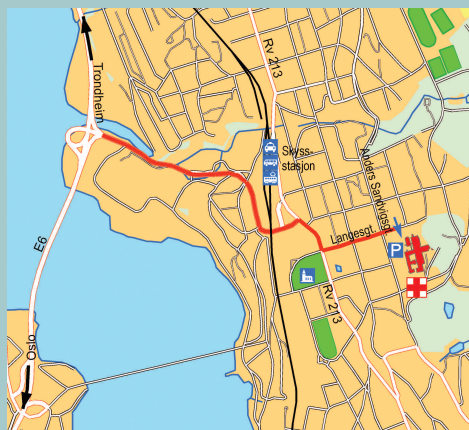
Sygardsvegen 11

2670 Otta

Telefon: 61 05 93 90

Telefax: 61 05 93 99

E-post: bup.lillehammer@sykehuset-innlandet.no



www.sykehuset-innlandet.no | Servicetelefonen 815 20 010 | Telefon sykehuset 06200



Sykehuset Innlandet HF

HELSE SØR-ØST

Velkommen til en **annerledes** terapi

Krav og forventninger i hverdagen kan for mange skape overveldende situasjoner som er vanskelige å takle. For noen kan det føre til lite pågangsmot og vansker med å tørre ting.

Strever du med å skaffe deg venner? Eller føler du deg trist og deprimeret? Har du angst? Strever du med lav selvtillit og ikke opplever nok mestring eller opplever du andre problemer som tyng-er deg i hverdagen? Da kan dette være noe for deg.

HVORFOR BRUKE HESTEN?

Mange har god erfaring med bruk av hest. Vi kan tilby behandling der opple-velser sammen med hesten kan hjelpe deg på veien videre i livet.

I kontakt med hester merker man fort at de ikke forventer så mye som men-nesker og de responderer på det du gjør. Den fordømmer deg ikke og den kan være en god støtte når vanskelige følelser skal bearbeides. Det går fint an å fortelle hesten om dine følelser.

Vi mennesker har en egen drift og evne til å knytte oss til andre. Det kan virke som om dyr vekker mange av disse følelsene i oss. Vennskap, ansvar og omsorg beskriver vår tilknytning til dyrene, samtidig kan forskningen vise

hvor viktige effektene av dette er for vår mentale helse.

Sammen med hesten opplever man at den alltid er ærlig og speiler det den fornemmer, den er heller ikke langsint og har en fantastisk evne til å tilgi oss våre feil. Den reagerer på vårt kroppsspråk, våre tanker og følelser.

Speilingen som hesten viser oss kan åpne opp for nye muligheter. Dersom man er engstelig kan samvær med hester være god terapi mot angst. Ved å gjøre ting man er redd for, eksempelvis å gjøre oppgaver sammen med hesten eller å tørre å ri på den, kan man lære seg å krysse noen grenser. Dette kan føre til at man overvinner andre hin-dringer også.

Dersom du strever med mye uro i krop-pen din, kan hesten hjelpe deg til å bli roligere. Det den da prøver å si, er at du må endre på dette, først da kan vi få til noe sammen ...

Gjennom ulike oppgaver sammen med hesten kan den støtte deg ved å åpne for nye muligheter som kan gi mes-tringsfølelse, selvtillit og håp, også i et langsiktig perspektiv.

EN ANNERLEDES TERAPI

- ▶ Vi gir tilbud til den enkelte og grup-per hvor behandlingen foregår i sam-arbeid med ridelærer, ambulant tera-peut og stallens ulike hester.
- ▶ Oppgavene foregår i stallen eller ute på ridebanen.
- ▶ Oppgavene varierer etter hva du stre-ver med, og dine ønsker og valg er viktige.
- ▶ Å gi og vise omsorg gjennom stell av hesten er sentralt for å etablere en god kontakt mellom deg og hesten.
- ▶ Å føre en hest uten å snakke sammen gjennom ulike hindringer er utfordrende men lærerikt, kanskje man oppdager noe ved seg selv som må endres for å løse oppgaven? For andre kan utfordringen ved å leie en hest eller få en hest til å gå etter seg mens den er løs gi en stor mestrings-opplevelse. Andre kan bli bedre kjent med seg selv ved å sitte på hesten og føre den frem.

- ▶ Ridelærer og ambulant terapeut vil i etterkant av øvelsene gjennom korte samtaler kunne hjelpe deg på veien videre.
- ▶ Dermed kan du låne av hestens kraft gjennom at den viser oss nye og uvante veier for endring og utvikling.

Vil du vite mer kan du kontakte din behandler.

