

Rideterapi

Terapien er kontakten mellem hest, terapeut og klient.

Følelsesmæssige modpoler aktiveres og modsætninger, som f.eks. angst og lyst kan opleves.

Kroppen lærer at styre følelsesmæssige problemer/lidelser. Glæde, selvfølelse, selvbeherskelse og psykisk balance kan herefter opleves.

Hvem kan have glæde af rideterapi?

Rideterapi kan hjælpe mennesker med:

- Angst
- Manglende energi i hverdagen
- Sorg
- Stress/udbrændt hed
- Vrede
- Manglende selvværd/selvtillid
- Depression
- Autisme
- Adfærdsforstyrrelse
- ADHD
- OCD
- Tilknytningsforstyrrelser
- Sansemotoriske vanskeligheder
- Slidgigt
- Leddegigt
- Pubertetsproblemer
- Psykiske sygdomme
- Balance og koordinationsvanskeligheder

Hvordan tilrettelægges rideterapi?

Det enkelte terapiforløb tilrettelægges individuelt, efter en forberedende snak om målet med terapien.

Forløbet kan indeholde mange forskellige aktiviteter, alt efter temperament og behov. Der kan skabes kontakt til hesten både i folden, på gårdspladsen og i stalden. Der laves mange forskellige aktiviteter og øvelser, både når man opholder sig ved siden af hesten og når man rider på hesten.

Rideterapi er ikke nødvendigvis ridning, men kan lige så vel være omgangen med hesten. Hesten er et redskab til at opnå bedre kropskontrol, større selvværd og en bedre mulighed for at magte dagligdagens modstand og problemer.

Hestens bevægelser og ridningen er medvirkende til at forstå kropslige fornemmelser som grounding (at være nærværende i sin krop og opnå jordforbindelse), samt mærke hvornår noget mærkes rart og ikke rart.

Ansvar for hesten er med til at styrke personens selvværd. For at kunne løse problemer i livet, er det nødvendigt med sociale kompetencer. Dette kan rideterapien være medvirkende til. Psykisk sundhed hænger sammen med oplevelsen af, at ens liv har mening. Vi fødes ikke med sociale færdigheder og selvværd, men udvikler dette gennem kontakt, aktivitet, øvelser og udfordringer.

Hesten er i rideterapien "det fælles tredje", når stemningen mellem hest, terapeut og klient er rolig og afslappet, smitter stemningen af på hesten. Er du urolig opfanger hesten det og bliver ligeledes urolig. Der er fokus på ro, afslappethed, vejtrækning og velvære.