

RIDETERAPI FOR BØRN – I ET NARRATIVT PERSPEKTIV

Inge Klitgaard¹, Tinne Quistorff Clausen² & Tine Friis Magill³

Formålet med denne artikel er at beskrive en aktuelt benyttet metode, hvori rideterapi indgår som det centrale omdrejningspunkt i arbejdet med børn med vanskeligheder, ud fra en narrativ forståelse og praksisramme. Beskrivelsen bruges efterfølgende som grundlag for overvejelser omkring rideterapiens virksomme komponenter og potentiale i forhold til at tilføre noget nyt til narrativ praksis.

Metoden er udviklet igennem to års anvendelse og løbende evaluering. Vi har erfaret, at børnene i rideterapien har haft udbytte i forhold til de vanskeligheder, de var beskrevet med, som rækker ud over det, vi kender fra den narrative metode alene. I artiklen vil vi redegøre for metodens centrale komponenter gennem beskrivelse af praksis og casehistorier samt komme med bud på, hvilke faktorer ved tilføringen af heste der kan antages at have betydning, såsom: relation, aktivitetsbaseret oplevelse, terapi uden stigmatisering, læring på flere niveauer og social støtte.

Artiklen er et kvalitativt studie af en specifik praksis, som danner baggrund for generelle overvejelser omkring rideterapiens mulige potentiale til at tilføre noget nyt til allerede eksisterende terapi for børn.

Nøgleord: heste, oplevelsesbaseret terapi, narrativ praksis

1. Baggrund

Der er på baggrund af et overvældende antal personlige og professionelle erfaringer en udbredt overbevisning om dyrs, herunder hestes, evner til at tilføre noget positivt til menneskers sundhed og udvikling. De fleste videnskabelige studier i feltet har omfattet ejerskab af kæledyr/samvær med dyr (herunder ridning) og fokuseret på fysiologiske faktorer som blodtryk, hjerterytme, rekonvalescens og generelt helbred (Bachi, 2012; Fine, 2006), men interessen for at inddrage dyr i terapeutisk praksis er stadig stigende,

1 Inge Klitgaard, familie- og rideterapeut, Viborg Kommune dagbehandlingen. E-mail: ik1@viborg.dk

2 Tinne Quistorff Clausen, psykolog, faglig leder, Viborg Kommune dagbehandlingen. E-mail: tqc@viborg.dk

3 Tine Friis Magill, psykolog og rideterapeut, Viborg Kommune dagbehandlingen. E-mail: tifm@viborg.dk

og i USA og Europa er inddragelse af heste i terapeutisk og læringsmæssig praksis taget til over de seneste 25 år (Bachi, 2012). De studier, der findes omkring den positive virkning, der kan opnås ved dette, er dog ikke fyldestgørende, og resultaterne er ikke tilstrækkelige til at drage generelle konklusioner omkring dyrs terapeutiske effekt (Burgon, 2011; Fine, 2006).

En af svaghederne ved den eksisterende empiri er et manglende teoretisk ståsted, som gør det problematisk at tilrettelægge effektstudier og sammenligne eksisterende empiri samt uddrage generelle hypoteser om, hvilke aspekter af menneske-hest-interaktionen der kan være virksomme ved inddragelse af heste i terapeutisk praksis (Fine, 2006, p. 504). Der findes forskellige forslag til teoretiske og metodiske udgangspunkter for en sådan udforskning som eksempelvis tilknytningsteori (Bachi, 2012), oplevelsesorienteret (Klontz, Bivens, Leinart & Klontz, 2007) og kognitiv adfærdsterapi (Mandrell, 2006, p. 9) eller symbolsk interaktionisme (Brandt, 2004), men disse er ikke videnskabeligt efterprøvet (Bachi, 2012). I praksis er der en tendens til, at den enkelte udøver integrerer hesteaktiviteter i en bredere teoretisk ramme (Klontz et al., 2007).

I denne artikel beskrives rideterapi i en narrativ teori- og praksisramme som et bud på, hvordan hesteassisteret terapi⁴ kan bruges i arbejde med børn i skolealderen, og muligheder ved at inddrage heste ses derfor ud fra dette teoretiske synspunkt.

2. Rideterapi for børn i Viborg kommune

I dette afsnit beskriver vi rideterapien, som den foregår hos os, med redegørelse for form, indhold og virkemidler samt beskrivelser af nogle af de faglige overvejelser, der ligger bag. Herunder gives forslag til, hvilke der kan være særlig relevante over for nogle specifikke problemstillinger. Vi vil derefter komme ind på nogle af de områder, hvor børnene ifølge sig selv og deres nærmeste omsorgspersoner har haft gavn af behandlingen. Sidst i dette afsnit vil vi præsentere nogle overvejelser omkring aktive virkemidler og muligheden for at skabe en særlig terapeutisk proces ved hjælp af hestene.

2.1. Teoretisk baggrund

Vi tager i vores arbejde med børnene og hestene udgangspunkt i en narrativ forståelsesramme (Holmgren, 2008; White, 2008). Den narrative tradition er udviklet af blandt andet Michael White i kølvandet på systemiske og socialkonstruktionistiske traditioner, ifølge hvilke menneskets interaktion med og forståelse af sig selv i verden opbygges over tid og i gensidig

4 Forskellige betegnelser beskriver forskellige overordnede fokus for aktiviteter med heste (se også Bachi, 2012 og Bachi, Terkel & Teichman, 2012).

forhandling med andre. Inden for den narrative tradition kan selvet forstås som menneskets fortælling om sig selv, der udvikles løbende igennem samspil med andre (Hårtveit & Jensen, 2005). Metoden er særlig nyttig i denne sammenhæng, fordi den er målrettet terapeutisk arbejde med børn og familier, og fordi der lægges vægt på samspillet mellem personens selvforståelse og omverdenen som udgangspunkt for udvidelse af handlemuligheder og oplevelsen af at have indflydelse på eget liv.

De børn, vi får henvist, er som oftest kendetegnet ved, at deres selvforståelse er domineret af en række negative identitetskonklusioner (negative konklusioner om, hvem jeg er som person, og hvad jeg kan), som ofte igennem længere tid er blevet bekræftet i deres daglige arenaer (de kontekster, hvor børnene lever deres liv), eksempelvis familie og skole (White & Morgan, 2007). Når negative identitetskonklusioner dominerer en persons selvforståelse, er der en tendens til, at personen kun opsamler de erfaringer, som bekræfter den negative selvforståelse. Dominerende identitetskonklusioner (konklusioner, som børnene danner om sig selv, der har særlig indflydelse på deres selvforståelse) er samtidig styrende for, hvordan man faktisk handler, og mængden af erfaringer, som går imod de dominerende konklusioner, begrænses derfor tilsvarende (Holmgreen, 2008).

Vores primære bestræbelse i arbejdet med børnene er at understøtte/muliggøre udviklingen af rigere fortællinger (selvforståelse, som rummer flere nuancer) og oplevelsen af *agenthed* hos børnene. Vi har derfor fokus på, hvordan vi kan skabe nye erfaringer, der kan bidrage til alternative perspektiver i selvforståelsen samt opdagelsen af færdigheder, som børnene ikke tidligere har erfaret. Centralt for dette arbejde er forståelsen af handlingens landskab (Bruner i White, 2008), som repræsenterer konkrete episoder og handlinger fra det levede liv. Oplevelsen af agenthed refererer til det at opleve sig som aktivt handlende og kompetent i sit eget liv.

Rideterapien tilbyder et helt nyt handlingens landskab, som ligger uden for de områder, der er velkendte for børnene og under tydelig indflydelse af de dominerende identitetskonklusioner. Rideterapien giver derfor en unik mulighed for etablering af erfaringer, der kan udfordre de dominerende konklusioner. Opgaven i rideterapien er derfor helt overordnet at tilbyde børnene muligheden for en række nye erfaringer, som igennem narrative dialoger i forlængelse af arbejdet med hestene bidrager til udviklingen af rigere fortællinger. Samtidig udvikler børnene i arbejdet med hestene en række nye færdigheder, som ligeledes kan bidrage til nye fortællinger og understøtte oplevelsen af agenthed, idet børnene ved at udvikle nye færdigheder også får flere muligheder for at være aktivt handlende i deres eget liv. Oplevelsen af agenthed knytter i første omgang primært an til den særlige arena, rideterapien repræsenterer, men gennem den løbende dialog med børnene søges disse færdigheder koblet til børnenes

vanlige arenaer med henblik på at bidrage til oplevelse af øget agentthed i bredere forstand.

Da børnene ofte tidligere er blevet mødt med diskurser (måder at tale om problemerne på), der internaliserer problemer, er vi i vores dialog med børnene meget opmærksomme på at anvende eksternaliserende sprogbrug, hvilket gør det muligt at skabe afstand mellem børnene og de vanskeligheder, de er beskrevet med. Endvidere understøtter den eksternaliserende sprogbrug arbejdet med at overføre børnenes nyerhvervede færdigheder fra rideterapien til andre arenaer i deres liv.

Ud over opmærksomheden på eksternaliserende sprogbrug har vi i vores løbende dialog med børnene fokus på altid at stille spørgsmål, som er tilpas tæt på, til at de er mulige at svare på, og samtidig tilpas langt fra, så de øger tilgængeligheden til ny viden, som over tid kan medvirke til, at børnene kan begynde at opleve sig selv som eksperter i deres eget liv (Holmgreen, 2008). Michael Whites (2008) beskrivelse af stilladserende samtaler og stilladsering giver et brugbart udgangspunkt for at arbejde med dette i praksis, hvor en særlig systematik i typen af spørgsmål, der stilles i forlængelse af hinanden, tilbyder en slags stillads for samtalen for terapeuten samt for den udviklingsproces, børnene er i. Systematikken med at tænke i spørgsmål på forskellige niveauer, som inddrager en stadig større grad af sammenkobling mellem erfaring, viden og værdier, giver os en slags stillads, når vi skal forsøge at ramme det passende niveau for vores spørgsmål.

En vigtig bestræbelse i arbejdet er endvidere inddragelse af forældrene i udviklingen af rigere fortællinger om barnet, således at disse kan udfolde sig også uden for rideterapiens arena. Til dette anvender vi blandt andet en afslutningsceremoni (en festligholdelse og markering af et velafsluttet udviklingsforløb) (White, 2008) samt et afsluttende bevidningsbrev (et brev, hvor den udvikling, børnene har været igennem under forløbet, beskrives, særligt med fokus på nye færdigheder, de har udviklet, og nye skridt, de har taget inden for det felt, hvor de tidligere har haft det svært) (White & Morgan, 2007). Formålet med begge dele er at tykne fortællingerne (gøre børnenes nye selvforståelse mere velfunderet i deres erfaringer og dermed hjælpe til, at den nye selvforståelse bedre bevares også efter rideterapiens afslutning) og engagere forældrene, således at børnene ikke alene kommer til at bære ansvaret for at koble de nye fortællinger, der er udviklet i rideterapien, til livets øvrige arenaer.

Den narrative forståelsesramme er indimellem blevet kritiseret for at fokusere for entydigt på fortællingen og sproget og i den forbindelse glemme betydningen af kroppen. Kroppen er imidlertid ikke adskilt fra fortællingen, men derimod knyttet til denne igennem oplevelsen, som blandt andet den amerikanske filosof Todd May beskriver, og dermed en vigtig kilde til de erfaringer, der udfoldes og undersøges igennem narrative samtaler. Netop det kropslige erfaringsunivers er der, hvor ridetera-

pien bidrager med noget særligt sammenlignet med vores øvrige narrative arbejde med børn. Dette fordi rideterapien tilbyder konkrete kropslige og erkendelsesmæssige erfaringer med udgangspunkt i relationen til hesten.

2.2. Metode

I Viborg kommune er rideterapien struktureret som et fast gruppetilbud med opstart af to (nu tre) hold to gange om året, forår, efterår. Der er fire deltagere på hvert hold, som sammensættes af rideterapeuterne med henblik på optimalt udbytte. Udvælgelsen sker fra venteliste og på baggrund af en aktuel vurdering af, hvilke børn vi kan rumme, og hvilke vi mener, kan have udbytte af at være sammen.

Hver gruppe startes op sammen og følges ad igennem forløbet. Ved opstart indkaldes børnene og deres forældre/omsorgsgivere til en præsentation af hinanden og forløbet. Herefter deltager børnene alene uden ledsager. Der er et fast team af tre til fire terapeuter på hvert hold, og børnene parres med en passende hest, som følger dem gennem forløbet. Hesten udvælges ud fra kriterier som størrelse, barnets rideerfaring og hestens personlighed. Der er mulighed for skift ved særlige forhold, eller hvis matchet hest og barn viser sig at være uhensigtsmæssigt. Vi bruger ponyer af forskellig race og størrelse. Alle stabile og erfarne rideskoleponyer, som er vant til børn.

2.3. Udførelse

Forløbet varer ca. tre måneder (12 gange) og ligner almindelig rideundervisning. Dermed undgår børnene stigmatisering. Børnene kommer en fast ugedag to timer ad gangen, og programmet foregår i variationer over en helt genkendelig ramme (se tabel 1, Struktur).

Når alle er ankommet og klædt passende på, mødes vi i rytterstuen. Derefter henter børnene hver sin hest i stalden, som de ordner og sadler op. De klarer alt, hvad de kan selv, med tæt støtte fra rideterapeuterne. Dette er en god lejlighed for børnene til at finde ro i kroppen og få snakket om de ting, de er optagede af. Derefter føres hestene ind i ridehallen og stilles op. Ridetimen starter med arbejde fra jorden. Det vil sige, at børnene skal lede, starte, stoppe og bakke deres heste, mens de går ved siden af dem. Dette bruges som koncentrationsøvelse og giver samtidig børnene vigtige erfaringer i form af øjenkontakt, oplevelse af kontrol og samarbejde samt en fornemmelse af, hvor stort dyret egentlig er. Efter et passende antal øvelser siddes op. Den næste ca. halve time arbejdes med øvelser i let-ridning, overgange, gennemridning af forskellige baner med mere. Er vejret godt, tager vi på ture i terrænet. Efter ridetimen sadles af. Også her forestår børnene alt det, de formår, og der er lejlighed til snak og roligt samvær, mens nervesystemet kommer i ro. Ridetimen bruges til meget mere end rideteknik. Der arbejdes tæt sammen med hvert enkelt

barn omkring individuelle temaer som for eksempel angst/tillid, opmærksomhed/kontrol, stemning, kommunikation, balance og løsningsstrategier. Hvert enkelt barn har sine særlige fokuspunkter, og der arbejdes med gennemgående opmærksomhed på disse. Hestene er det fælles referencepunkt, og ridningen og samarbejdet med dem bliver på den måde et område for nærmeste udvikling også i forhold til sociale, adfærdsmæssige og emotionelle udviklingspunkter.

Når hestene er på plads, fortsætter timen i rytterstuen, hvor vi byder på lidt forplejning. Børnene er som regel sultne, og for nogle af dem er det dagens første egentlige måltid. Hen over brødet snakkes om ridetimen, fælles og personlige oplevelser, og måske deles ting fra livet uden for ridebanen. Denne tid er en ligeværdigt vigtig del af ridetimen, hvor børnene arbejder videre på at opbygge relationer til jævnaldrende og øver sig i social omgang og kommunikation. Nogle af børnene kan være tilbagetrukne, mens andre er vant til en hård og selvhævdende tone. For nogle handler det måske om turtagning eller at blive lyttet til.

Er der tid til det, sluttet af med leg i ridehallen. En rideterapeut følger med for at hjælpe med rammerne, eksempelvis finde på lege eller sikre, at alle kan være med. Dette er et led i børnenes sociale træning og relationsopbygning.

Rideterapien er sammensat sådan for at imødekomme nogle generelle behov, mange af vores deltagere har, og dermed sikre, at børnene reelt tilbydes steder at stå i handlingens landskab, som muliggør nye skridt og erfaringer, der kan danne udgangspunkt for rigere fortællinger.

Nedenstående skema er en oversigt over de vigtigste komponenter i rideterapien og deres tilstræbte funktion i terapiforløbet.

Tabel 1		
<i>Centrale komponenter i vores narrativt baserede rideterapi for børn</i>		
Metodekomponent	Funktion i rideterapien	Betydning for barnet
Struktur		
Giver tydelige og gennemgående rammer med mulighed for spontane ideer og tilpasning inden for disse	Genkendelighed og tryghed, overblik, rammer for adfærd	Øger sikkerheden, letter situationen for børn med overbliksvanskeligheder og utryghed, øget chancer for fremmøde, kan være en forudsætning for at vove sig frem og udforske nye handlemuligheder, stilladsering
Terapeutteam		
Samme gennemgående personer, som er godt indarbejdet med hinanden og har et ensartet teoretisk/terapeutisk udgangspunkt	Genkendelighed og tryghed, relationsopbygning, løbende tilpasning i forhold til gruppens dynamik og det enkelte barns særlige behov og udviklingsmuligheder, flydende samarbejde, hvor terapeuterne kan tildele særlig opmærksomhed og supplere hinanden	Mulighed for opbygning af fortrolighed og tillid i relationen, langsigtet arbejde med fokuspunkter, støtte til at udfordre angst og negative identitetskonklusioner, støtte til at indgå i gruppen
Gruppen		
Sammensætning i forhold til alder, problemtyper, adfærd og løsningsstrategier	Opbygning af et trygt socialt rum og konsensus omkring accepteret adfærd og sprog, bevidning, forskelligheder bruges til afbalancering	Mulighed for udvikling af positive relationer til jævnaldrende, fortykning og bevidning af ny selvfortælling, at kunne hjælpe og inspirere andre
Hestene		
Udvælges ud fra generelle kriterier samt individuelt match i forhold til det enkelte barn	Matchet skal være både i forhold til personlighed, størrelse og tilpas udfordring (zonen for nærmeste udvikling, White & Morgan, 2007)	Hesten er barnets primære partner i handlingens landskab og kan ved det rette match fungere som støttende relation og basis for stilladseret læring og derigennem hjælpe barnet i udvikling af rigere fortællinger
Nære omsorgspersoner og netværk		
Løbende kontakt, inddragelse af vigtige andre	Alle historier om nye og nyopdagede færdigheder fortælles og fejres, løbende opdatering og evaluering, opbakning, forløbet afsluttes med opvisning, ceremoni og bevidning	Hjælper barnet til udvikling af rigere fortællinger og agenthed, fortykning af ny fortælling og hjælp til at give den grobund i arenaer uden for rideterapien

2.4. Udvælgelse

De børn, som henvises til rideterapien, er henvist ud fra individuelle vurderinger, men det er ofte kendetegnende, at de ikke har profiteret tilstrækkeligt af andre tiltag, som har været iværksat, eller at dele af deres vanskeligheder er vurderet til at fordre en anderledes og mere oplevelsesorienteret og kropslig tilgang. Det kan også, for eksempel for børnehavebørnenes vedkommende, være et spørgsmål om begrænset kogni-

tiv og reflektiv formåen. Børnene henvises af sagsbehandler eller indstilles på vurdering fra kolleger i kommunens familiebehandling.

2.5. Gruppernes sammensætning

Sammensætningen af hver enkelt gruppe er ikke baseret på kategorisering, eksempelvis diagnose eller alder. Vi har i stedet valgt at sammensætte hvert enkelt hold ud fra en vurderet balance mellem homogenitet og diversitet. Det gøres af hensyn til a) børnenes fysiske og psykiske sikkerhed, b) rideterapeuternes mulighed for at bevare overblik og udføre adfærdstilpasning gennem aktiviteter og c) børnenes mulighed for gennem forløbet at udvikle rigere fortællinger, der udfordrer negative sociale identitetskonklusioner, idet de lader sig inspirere af og inspirerer hinanden. Børnene adresseres heller ikke i selve rideterapien ud fra de vanskeligheder, de er beskrevet med. I stedet arbejdes individuelt med særlige fokuspunkter, og gruppen inddrages til at bevidne udvikling og beriget fortælling (se tabel 1, Gruppen).

2.6. Løbende evaluering og tilpasning af metoden

Løbende evaluering og refleksion er en vigtig del af praksis, idet denne danner grundlag for løbende tilpasning og udvikling af metoden.

Vi har valgt at indsamle oplysninger fra tre forskellige kilder. Den første er FIT (*Feedback Informed Treatment*), et redskab til systematiseret klientfeedback i terapeutiske behandlingsforløb. Systemet bruges i flere kommuner i Danmark, blandt andet Dagbehandlingen i Viborg, og består af to feedbackmålinger, der gives i henholdsvis starten og slutningen af hver session, og som måler på henholdsvis trivsel (ORS) og sessionen (SRS). Feedbacken giver et billede af, hvordan klientens oplevede trivsel udvikler sig over tid, samt af klientens oplevede tilfredshed med den enkelte session. Skalaerne ORS og SRS er standardiserede feedbackskalaer, som begge er testet i talrige forskningsstudier med solid reliabilitet og validitet (Miller, 2010 i Bargmann, 2013).

Børnene i rideterapien udfylder således ved start af hver ridetime en generel skalascore på fire parametre omkring trivsel (ORS), og ved slutning af hver session udfyldes en tilsvarende score på fire parametre omkring sessionens oplevede relevans og virkning (SRS). Afhængigt af børnenes alder scorer de enten på ORS og SRS for børn eller voksne.

De børn, vi har haft i rideterapi, har konsekvent scoret i top i SRS. Det kan tolkes, som at de er glade for interventionen og scorer den terapeutiske relation højt. Det er en tydelig forskel i forhold til samtalebaseret narrativ terapi, som vi udfører sideløbende, hvor børnenes score generelt er mere uens både fra gang til gang og fra et barn til et andet. Det kan dog også skyldes, at børnene slet ikke opfatter rideterapien som terapi og derfor ikke scorer i forhold til dette.

Der ses desuden en tendens til forholdsvis høj score samt moderat bedring over tid på ORS. Dette kan skyldes, at børnene er mere tilpas i rideterapien

end i de arenaer, hvor deres vanskeligheder er mere fremtrædende. Et yderligere usikkerhedsmoment er, at børnenes score kan være farvet af deres aktuelle emotionelle tilstand ved rideterapiens start samt af sociale faktorer i gruppen, hvorfor den giver et unøjagtigt billede af udbytte over tid. For at imødegå dette kan FIT sideløbende udfyldes af personer i netværket. Dette er ikke hidtil praktiseret.

Igennem forløbet deles og noteres observationer fra terapeutteamet efter hver ridetime. Disse bruges til at tilpasse programmet løbende og sikre fælles fokus og retning for gruppen og hvert enkelt barn og fungerer som en mere generel indsamling af information på tværs af rideterapihold beregnet til udvikling af tilbuddet samt dokumentation/formidling. Sammen med løbende refleksioner danner de baggrund for en status efter endt forløb, som overleveres til forældre og rekvirent (sagsbehandler).

Vi har indtil nu haft 31 børn igennem et rideterapiforløb, og alle har været glade for forløbet. En generel observation er også, at børnene på rideterapiholdene har udviklet deres sociale og sproglige samspil i retning af mere positivt, anerkendende og inkluderende inden for rideterapiens arena. De har leget sammen, vist hensyn, talt positivt og opmuntrende til hinanden, givet plads og lyttet til hinanden. De har vist glæde og begejstring samt frustration og sårbarhed. Børnene har også i de fleste tilfælde udviklet omsorgsrelation til hestene, hvilket har haft afsmittende effekt på relationen til terapeuten. Børnene har ofte overskredet egne begrænsninger og udviklet nye strategier, som de efter eget udsagn har formået at overføre til andre arenaer. Ikke sjældent oplever vi ikke den problemadfærd, som lå til grund for henvisningen, eller vi oplever den tydeligt formindsket i samværet med hesten. Disse observationer kan ikke bruges til at udlede konklusioner om metodens generelle effektivitet, men er med til at berige børnenes selvfortællinger.

Vi har løseligt indsamlet informationer fra forældre/omsorgsgivere og professionelle omkring børnene. Dette er nu ved at blive sat mere i system, sådan at de nærmeste bliver bedt om at udfylde et semistruktureret spørgeskema før og efter forløbet. Spørgeskemaet er generelt udformet, men forsøger at indramme de særlige vanskeligheder, der lå til grund for henvisningen. På den måde håber vi at kunne indsamle dels generaliserede data omkring metoden, dels oplysninger omkring dens evne til at adressere de specifikke vanskeligheder, børnene bliver henvist med.

Der findes endnu ingen resultater fra dette, men de løst indsamlede tilbagemeldinger, vi har, peger på en gennemgående tendens: børnene virker gladere, også uden for rideterapien. Nogle melder desuden om øget koncentration, mindsket konfliktniveau og øget social kontakt og agenthed, men det er meget individuelt, hvad børnene tager med derfra. Bedring viser sig generelt hurtigt, men holdbarheden er meget forskellig.

2.7. Case

Da metoden er løst struktureret ud fra den narrative praksis, tilbydes her en casehistorie som eksempel til uddybelse af, hvordan rideterapien i praksis kobles sammen med metoden.

Sarah er en intelligent 13-årig pige, som udadtil er nem og stille. Hun er anbragt i en plejefamilie og har tidligere oplevet omsorgssvigt og overgreb. Hun blev henvist til dagbehandlingen på grund af angst og problemer med at sige til og fra. Hun var bange for at knytte sig til andre og dermed blive afvist, og derfor kom hun selv til at afvise andre. Hun var meget plaget af jalousi og havde svært ved at fatte tillid til andre. Sarah havde været i et samtaleforløb i dagbehandlingen i ca. et år. Dette havde hjulpet hende i forhold til nogle problematikker, men da hun startede i rideterapien, var hun stadig præget af angst, problemer med afvisning/tilknytning og havde store humørsvingninger.

Sarah fik vores dygtige terapihest Camilla, som er en 20-årig connemara-pony. Hun er sikker, sød og god til kontakt. Vi valgte denne pony til Sarah, da vi ville være helt sikre på, at hun blev mødt i kontakten, og på grund af hendes manglende tillid til andre.

Første terapitime: Sarah var meget nervøs og havde aldrig redet før. Derfor så hun hesten meget an, da hun skulle sadle op. Terapeut: "Du kan stole på Camilla, hun vil gøre alt, hvad hun kan, for at passe på dig." Sarah: "Jeg stoler ikke på nogen." Da vi kom ind i ridehuset, var Sarah meget nervøs og anspændt. Terapeuten trak hesten og Sarah rundt og italesatte imens, hvad der skete imellem dem. Hun stillede spørgsmål til, hvordan Sarah havde det i øjeblikket. På den måde gjorde hun Sarah opmærksom på samspillet i nuet. Lidt hen i timen sagde Sarah: "Jeg tror, Camilla har det lidt ligesom mig. Hun skal lige lære mig at kende, og jeg tror, hun begynder at stole på mig nu." Terapeuten stillede igen spørgsmål ind til Sarahs oplevelse for at udvide den nye fortælling. For eksempel: "Hvad betyder det for dig?", "Tror du, du begynder at stole mere på Camilla?" og så videre. Altså spørgsmål, som satte fokus på hendes egen fortælling og var med til at fortykke den nye historie.

I løbet af den første time begyndte Sarah at slappe mere af. Hun klappede hesten og begyndte at synge lige så stille. Da hun skulle sidde af, blev Sarah ked af det. Adspurgt svarede hun: "Jamen jeg kan ikke holde ud at tænke på, at jeg skal sige farvel til Camilla om 12 gange." Her blev Sarahs problematik omkring angst for adskillelse meget tydelig. Terapeuten genkendte dette og brugte Sarahs konkrete fortælling i nuet til at skabe en platform for, at de senere sammen kunne arbejde videre med temaet.

Anden terapitime. Vi red ud i naturen. Terapeuten gik ved siden af og trak Camilla. Sarah stoled stadig ikke nok på sig selv og Camilla til at slappe af. Da de kom til en lille bakke, blev hun skrækslagen. Hun sagde: "Nu får jeg angst!" og begyndte at hyperventilere. Her gik terapeuten ind i den levede problemhistorie ved at sige: "Camilla skal nok passe på dig, hun går lige så forsigtigt. Skal vi prøve den her lille bakke? Jeg går ved siden af dig hele

tiden.” Sarah tøvede. “Skal vi tage to skridt, og hvis du stadig ikke kan lide det, kan du komme af?”. Sarah: “Nej, jeg vil ikke af, vi gør det!”. Hele vejen ned ad den lille bakke spændte og hyperventilerede Sarah, men hun kom igennem det, og dermed fik hun en ny brik til sin historie. Undervejs og efterfølgende spurgte terapeuten ind til Sarah og italesatte det, der skete. På den måde hjalp hun Sarah til at få en ny succeshistorie og fortykke denne, mens det skete. Samtidig kunne hun bruge situationen som stilladsring, idet hun støttede hende til at komme ud over sine egne grænser i forhold til at stole på et andet væsen.

Sarah udviklede sig hurtigt og fik en stadig tættere relation til Camilla. Hun blev efterhånden meget mere selvhjulpne og blev dygtig til let-ridning. Når Sarah striglede, sang og kærtegnede hun hesten. Det var tydeligt, at de to havde et meget tæt og kærligt forhold. Når Sarah red, slappede hun mere og mere af. Hun sad ofte og faldt ind i sit eget rum, mens hun sad og nynnede på hesten. Når terapeuten italesatte den øgede tillid i relationen til hesten, svarede Sarah: “Jamen det er jo en hest. Det er noget andet med mennesker ...”. Terapeuten gik videre og udfordrede hendes opfattelse i tilpas tempo for at hjælpe Sarah til at overføre sine oplevelser af en ny selvforståelse i menneskelige relationer. Sarah sadlede op sammen med en anden pige på holdet, hvilket gav en fin mulighed for at afprøve den ny historie. Disse to piger, som begge havde haft svært ved at indgå i relationer med hver sin problematik, fik efterhånden en helt særlig kontakt, hvor de delte fortrolige ‘pigeting’ og bad terapeuterne gå væk imens. Indimellem sang de sammen, mens de striglede deres heste. Sarah fik dermed ikke kun brudt sin egen isolation, men hjalp også en anden pige til at have mod på fortrolighed. Hestene havde helt klart en rolle i dette, da de virkede støttende og afledende på samme tid.

Sarah var altid meget talende og glad på vej ud til ridning. Hun glædede sig til at komme ud til Camilla, og hun fortalte om de forandringer, hun syntes, der skete i hendes liv. Hun var ikke længere så jaloux og følte sig oftere glad. Når vi kørte hjem fra ridning, var hun træt og mere stille. En dag tog hun dog et meget stort skridt: Hun ringede til en ældre pige i plejefamilien og spurgte, om de skulle lave noget sammen. Hun sagde til terapeuten: “Jeg har lige gjort noget, jeg aldrig har turdet før. Jeg har taget initiativ til, at vi skulle lave noget sammen, og hun sagde ja.” Vi talte om, hvordan hun tidligere undlod at tage initiativ af frygt for at blive afvist, men på grund af den accept og tillid, som Camilla havde vist hende, havde hun fået mod til at tro på, at andre også ville hende.

På en ridetur i terrænet mødte vi en ubetænksom bilist, som ikke viste hensyn til ryttere og heste. Sarah blev usikker og derfor vred og sagde en masse grimt om manden. I det samme snublede Camilla. “Ej, hvorfor gør hun det?”, sagde Sarah. Terapeuten foreslog, at Camilla nok kunne mærke, at Sarah var vred, og dermed kom ud af balance. Sarah svarede: “Ja, ja,” men var ikke overbevist. Lidt senere skældte Sarah igen ud over manden, og Camilla snublede. Sarah sagde: “Ej, det er jo rigtigt nok.” Senere på vej hjem i

bilen havde Sarah siddet stille længe. På et tidspunkt kommenterede hun en fodgænger temmelig negativt. Hun stoppede sig selv med ordene: "Ej, nu gør jeg det igen. Jeg kan bare ikke sige noget pænt om andre. Hvis jeg havde siddet på Camilla, ville hun have snublet." Dette er et eksempel på, hvordan Sarah har internaliseret det oplevede fra terapien og bruger det aktivt i sine refleksioner uden for terapien.

Som eksemplet viser, bruger vi som terapeuter elevernes samspil med hestene som fokus for refleksion over deres egen måde at interagere, fortolke og reagere på. Det gøres hovedsagligt ad tre veje: for det første gennem barnets indvirkning på hesten og dens reaktioner på dette, for det andet ved at lede barnets opmærksomhed hen på nuet og dets indre tilstande og signaler udadtil, og for det tredje bruges hesten som en slags metafor eller objekt for empatisk og spejlet refleksion, også kaldet mentaliseringsøvelser (Ryden & Wallroth, 2010).

3. Diskussion

I dette afsnit vil vi beskrive nogle af de egenskaber ved rideterapien, som tilføjer noget til den terapeutiske proces i arbejdet med børn, og give eksempler på hvordan vi får disse egenskaber sat i spil i den narrative ramme. De valgte egenskaber er: en særlig relation, aktivitetsbaseret oplevelse, børnevenlig terapi, læring på flere niveauer og social støtte.

3.1. Hesten tilbyder særlig relation

Hesten giver en unik relationel oplevelse. Vores erfaring er, at børnene meget hurtigt knytter bånd til deres heste og udtrykker positive følelser over for dem (som i caseeksemplet ovenfor). Mange af dem bærer også relationen med sig som noget positivt til andre arenaer (glæder sig, fortæller om og reflekterer over hesten imellem ridetimerne). Det ser ud til, at børnene har let ved at forholde sig til hestene og føler sig godt tilpas i den kontakt, de møder. Det er muligt, at en større umiddelbarhed og manglende forudindtægethed hos hestene gør, at deres tilbagespil bliver mere ærligt eller ligetil, hvilket giver lettere adgang til tillid og følelsesmæssig tilknytning (Bachi, Terkel & Teichman, 2012; Burgon, 2011). Dette peger på, at interaktion mellem hest og barn potentielt indeholder både relationelle og tilknytningsmæssige aspekter og dermed mulighed for bearbejdning af temaer som tilknytning, selvafgrensning, selvværd og angst (Schibbye, 2007), og at disse kan overføres til mellem menneskeligt samspil. En sådan sammenhæng er dog ikke påvist (Bachi, 2012), men resultater tyder på, at sådanne temaer kan adresseres gennem arbejdet med heste (Bachi et al., 2012). Et aspekt af dette er den fysiske kontakt, som hestene giver mulighed for. I selve ridningen er barn og hest så tæt på hinanden i så lang tid, at de kommer til at mærke hinandens rytme, stemning og kropssprog. På den måde understøttes

nonverbal kommunikation og kontakt (Brandt, 2004). For nogle børn kan det være lidt svært at rumme i starten, men stort set alle oplever efterhånden, at denne nærhed og takt sammen med et andet væsen giver ro og sænker arousalniveauet i kroppen (Pendry, Smith & Roeter, 2014). Også omgangen med hestene giver rig mulighed for berøring, kærtegn og pleje. I terapien opfordrer vi børnene til at være opmærksomme på denne kontakt og handle aktivt i forhold til deres følelser. Det kan for eksempel være en øvelse i at vise tillid, sætte grænser eller tage initiativ til nærhed.

3.2. Aktivitetsbaseret oplevelse

En anden fordel ved rideterapien er, at den er centreret om en aktivitet. Sat ind i den narrative praksis giver det os en kærkommen mulighed for at være med og reflektere sammen med barnet i situationen. På den måde bliver vi som terapeuter aktive medspillere i fortolkning, bearbejdning og retning af fokus i levede situationer og dermed endnu tættere til stede i udvidelse og fortykning af historien. Samtidig kan vi ved hjælp af hesten arbejde med stilladsering, for eksempel i forhold til angst eller adfærdsregulering. Hesten spejler barnets adfærd og følelsesudtryk og kalder på bevidst håndtering af situationen. På samme måde giver den prompte svar på ændret adfærd. Dette bruges til at nuancere barnets opfattelse (udvidelse), få øje på eksempler på alternativ adfærd (unikke oplevelser) og afprøve nye handlemuligheder (stilladsering). I rideterapien har vi den fordel, at børnene umiddelbart kan videreføre deres læring til det sociale rum ved hjælp af gruppen. Som terapeuter kan vi støtte fortykkelse af den nye selvhistorie ved at hjælpe børnene med at tage deres nyopdagede handlemuligheder med ind i gruppen og ved hjælp af fælles refleksion og bevidning (eksempelvis ved snakken hen over bordet).

3.3. Terapi uden stigmatisering

En del børn og unge, måske særlig dem, vi møder, som er vant til at blive defineret sammen med deres problem og møde bekymrede voksne, der uforvarende understøtter problemhistorien, kan være hæmmede af de mere almindelige rammer for terapi eller pædagogisk intervention, hvor man taler om problemet (White & Morgan, 2007). Mange børn kan have svært ved at sætte ord på deres følelser eller forklare, hvorfor de gør, som de gør, eller de kan have begrænset evne til at reflektere over det. I begge tilfælde giver rideterapien en mulighed for at arbejde sammen med barnet omkring aktuelle problemer og udvidelse af deres selvforståelse og handlemuligheder med få ord, og uden at det føles som terapi. Dette kan også opnås gennem andre aktiviteter, men med hestene oplever vi, at der er en direkte forbindelse til at arbejde med en række terapeutiske temaer, fordi fokus flyttes fra barnet til hesten, og fordi der i ridning og arbejde med hesten er en fordring om opmærksomhed i nuet og en indbygget opfordring til at indgå aktivt i relationen (succes i samarbejdet med hesten er afhængigt af barnets opmærksom-

hed på hestens reaktioner og deres fælles sprog, jf. Brandt (2004). Hestens evne til at reagere umiddelbart og kongruent på barnets udspil er velkendt (Bachi et al., 2012). Det gør, at vi kan bruge barnets samspil med hesten som udgangspunkt for at udforske og udfordre barnets generelle selvopfattelse og måder at interagere med andre mennesker på, selvom fokus for barnet er på ridningen. Det er sandsynligt, at hestens umiddelbarhed og manglende forudindtagethed gør, at barnet har øget mulighed for at se sig selv og føle sig mødt uden om sin problemhistorie, end tilfældet er over for et menneske.

3.4. Læring på flere niveauer

Der er også en læringsmæssig faktor, som er særlig for rideterapien. Det oplevelsesorienterede aspekt i denne metode er åbenlys. Børnene bruger og lærer med hoved, krop og følelser engageret i processen, hvilket i sig selv er en forstærkende faktor for hukommelsen (Duesund, 2003). Læring foregår dermed på flere niveauer af erkendelsen samtidig, hvorved den rodfæster sig dybere og huskes længere end læring på et enkelt niveau. Susan Hart har skrevet om den tredelte hjerne som en måde at beskrive på, hvordan indlæring foregår på tre forskellige niveauer: sanser, følelser og tanker, som er koblet til tre tilsvarende områder af hjernen (Hart, 2006). Blandt andet i forhold til traumebehandling kan det være nødvendigt at arbejde på flere af disse niveauer for at opnå den bedste effekt. Ved hjælp af hestene har vi umiddelbart adgang til sansning og følelser, og gennem det terapeutiske arbejde i situationen kobles det tredje niveau på. Vi har undret os over, hvorfor hestene er så gode til at hjælpe med behandling af angst, som jo er meget kropsligt forankret. Med hestene som medspillere kan vi arbejde med angsten nu og her og med alle tre niveauer i spil. Et godt eksempel er casehistorien, hvor Sarah skulle ride ned ad bakke.

3.5. Social støtte

Hestene hjælper børnene med at indgå i børnegruppen. De giver dem noget fælles at opleve og snakke om, noget at kaste opmærksomheden på, hvis man har brug for det, og ikke mindst en at 'følges med'. Oftest giver arbejdet med hestene et øget selvværd for hvert enkelt barn, både ved hjælp af den trygge relation, der opstår imellem barn og dyr, og i kraft af de synlige fremskridt i ridning og omgang med hesten (Burgon, 2011). Hestene bruges til at skabe et kontrolleret læringsrum og medvirker til at fortykke den enkeltes positive historie.

3.6. Målgrupper

Til trods for den narrative metodes tradition med at fjerne fokus fra diagnoser i det terapeutiske arbejde har vi med udgangspunkt i ovennævnte egenskaber ved metoden valgt at opstille en liste over forskellige vanskeligheder, som vi mener, rideterapien i den narrative ramme kan adressere. De erfaringer, vi har, er hovedsagligt med børn i alderen 5-15 år med nedenstående

vanskeligheder. Under hver enkelt diagnose/gruppe har vi skrevet nogle centrale ting, vi oplever, hestene i den aktuelle ramme kan tilbyde børn med den nævnte type vanskeligheder, og hvad vi som terapeuter kan vælge at støtte op om.

- *Børn beskrevet med tilknytningsvanskeligheder* (fx børn af voksne med personlighedsforstyrrelser eller affektive lidelser). Hesten tilbyder rolig væren/roligt samvær, utvetydighed og plads til at være med og mærke sig selv.
- *Børn beskrevet med adfærdsvanskeligheder* (fx oppositionel eller hyperaktiv adfærd). Hesten giver gennem øjeblikkeligt tilbagespil mulighed for at arbejde med adfærd og adfærdregulering/tilpasning og bevidsthed om egen indflydelse på samspillet. Den er også en motivationsfaktor og giver mulighed for at opbygge en tryk, gensidig relation.
- *Børn beskrevet med affektive lidelser* (angst, depression, mutisme). Hesten giver glæde, mulighed for kropsligt arbejde, at afprøve og flytte grænser og refleksion over egen adfærd gennem aktuelle erfaringer.
- *Børn beskrevet med opmærksomhedsvanskeligheder* (ADHD, ADD). Hesten fordrer rolig optræden og opmærksomhed på opgaven og tilbyder samtidig ro til nervesystemet og fysisk bevægelse, som kan lette opmærksomhedsfastholdelse.
- *Børn beskrevet med vanskeligheder i den sociale kontakt* (autismespektrumforstyrrelser). Hesten tilbyder overskuelige og tydelige rammer samt præcist tilbagespil til træning af sociale færdigheder og bevidsthed.
- *Børn beskrevet med dårligt selvværd/mobning/overgreb*. Hesten tilbyder en tillidsrelation, arbejde med nærvær, selvfornemmelse, selvafgrænsning, kommunikation. Desuden mulighed for refleksion/metafor gennem hesten.
- *Børn, der er beskrevet som traumatiserede*. Hesten tilbyder en nænsom ramme for arbejde med relationelle erfaringer, selvafgrænsning og selvrefleksion, kropsopmærksomhed og genskabelse af kontakt og selvfølelse.

3.7. Styrker og svagheder ved metoden

Formålet med denne artikel var at komme med et konkret eksempel på, hvordan rideterapi for børn kan se ud, hvilke egenskaber ved hestene vi finder særlig brugbare i denne sammenhæng, og hvilke muligheder og perspektiver det har givet i behandlingen af børn, som er beskrevet med vanskeligheder.

Der findes nogle udfordringer henholdsvis begrænsninger i forhold til rideterapien og dens muligheder. Af de mere terapeutiske udfordringer er det især blevet tydeligt for os, at forskellige målgrupper har forskelligt udbytte af metoden. Ved børn på 5-8 år har vi set en tydelig bedring igennem forlø-

bet, eksempelvis i forhold til ro, koncentration og prosocial adfærd, men en del af det fortager sig hurtigt og sommetider helt efter endt forløb. Det kan skyldes, at den potentielle indlæring i et forløb over godt tre måneder ikke når at blive internaliseret på samme måde hos de små som hos de større børn, enten fordi de ikke er i stand til at reflektere på samme måde, og/eller fordi deres problematik er mere umiddelbart bundet til samspillet med de nære omsorgspersoner.

Også blandt de større børn har vi oplevet blandet succes. Særlig børn med angst eller social tilbagetrækning har haft stort udbytte af behandlingen og har ved fortsat terapeutisk intervention formået at foretage endda store ændringer i deres liv. De børn, som udviste adfærdsmæssige og sociale vanskeligheder, har gennemgående haft sværere ved at fastholde den nye selvfortælling og agenthed over tid. Dette kan skyldes, at disse børn har større behov for støtte i fortykning og fastholdelse af alternative handlemuligheder. Også hos de større børn er det tydeligt, at rideterapiens effektivitet (hermed menes dens evne til at skabe forandring for den enkelte, som svarer til målformuleringen, er varig og rækker ud over konteksten) er påvirket af ydre faktorer som omverdenens reaktioner, familiens stabilitet og evne til at bakke op, konfliktniveau i skole/hjem og barnets påvirkelighed over for dette.

Vi har fået mange forespørgsler på forlænget deltagelse, da forældre og omsorgspersoner ofte har beskrevet øget trivsel og glæde forbundet med rideterapien samt øget agenthed i forhold til sociale kompetencer og affektregulering, men metoden risikerer at blive for adskilt fra barnets øvrige arenaer, hvorved de berigede fortællinger ikke formår at blive forankret i barnets liv og selvforståelse. Herved fastholdes de negative identitetskonklusioner, og erfaringerne fra rideterapien bliver ikke knyttet til selvfortællingen. For at mindske denne risiko må rideterapien forankres i barnets hverdag gennem involvering af omsorgspersoner og betydningsfulde andre, og barnet må støttes i fortsat at udfordre sine negative identitetskonklusioner.

4. Konklusion

Rideterapien, som den ser ud i denne form, giver således mulighed for at bidrage direkte med nye erfaringer inden for handlingens landskab og dermed muliggøre udviklingen af rigere fortællinger og oplevelsen af agenthed hos børn, som er så prægede af negative identitetskonklusioner, at det ellers ikke har været muligt at gøre dette.

Ud over at være en ny arena er rideterapiens unikke bidrag til arbejdet med børnene, at der tilbydes den særligt trygge relation til hesten, som muliggør nye erfaringer og oplevelser af agenthed inden for de områder, hvor børnene ellers er beskrevet med vanskeligheder.

REFERENCER

- Bachi, K. (2012). Equine-facilitated psychotherapy: The gap between practice and knowledge. *Society & Animals*, 20(4), 364-380.
- Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2012). Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 298-312.
- Bargmann, S. (2013). Familieterapiens fremtid – Terapeuten mellem evidenskrav og udvikling. *Fokus på Familien*, 2, 136-152.
- Bargmann, S. (2013, Februar). FIT som evidensbaseret praksis (Web log post). Hentet fra <http://www.susannebargmann.dk/blog/category/feedback%20informed%20treatment>
- Brandt, K. (2004). A language of their own: An interactionist approach to human-horse communication. *Society & Animals*, 12(4), 299-316.
- Burton, H. L. (2011). 'Queen of the world': Experiences of at-risk young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of Social Work Practice: Psychotherapeutic Approaches in Health, Welfare and the Community*, 25(2), 165-183.
- Center for Mentalisering (n.d.). *Mentalisering – Hvad er mentalisering, og hvorfor er det vigtigt?* Hentet fra <http://centerformentalisering.dk/informationommentalisering/mentalisering.html>
- Duesund, L. (2003). *Kroppen i verden*. Skapande Vetande nr. 40, Linköpings Universitet.
- Fine, A. H. (Ed.). (2006). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (2nd ed.). New York: Elsevier.
- Hart, S. (2006). *Hjerne, samhørighed, personlighed – Introduktion til neuroaffektiv udvikling*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Holmgreen, A. (2008). *Terapifortællinger. Narrativ terapi i praksis*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Hårtveit, H., & Jensen, P. (2005). *Familien – plus én. Indføring i familieterapi*. Århus N: Forlaget Klim.
- Klontz, B. T., Bivens, A., Leinart, D., & Klontz, T. (2007). The effectiveness of equine-assisted experiential therapy: Results of an open clinical trial. *Society & Animals*, 15, 257-267.
- Mandrell, P. J. (2006). *Introduction to equine-assisted psychotherapy. A comprehensive overview*. USA: Forfatteren.
- Pendry, P., & Roeter, S. (2013). Experimental trial demonstrates positive effects of equine facilitated learning on child social competence. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 1(1), 1-19.
- Pendry, P., Roeter, S. M., Smith, A. N., Jacobsen, S., & Erdman, P. (2013). Trajectories of positive and negative behavior during participation in equine facilitated learning program for horse-novice youth. *Journal of Extension*, 51(1), 1RIB5.
- Pendry, P., Smith, A. N., & Roeter, S. M. (2014). Randomized trial examines effects of equine facilitated learning on adolescents' basal cortisol levels. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 2(1), 80-95.
- Ryden, G., & Wallroth, P. (2010). *Mentalisering. At lege med virkeligheden*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Schibbye, A. L. L. (2007). *Relationer – Et dialektisk perspektiv*. København: Akademisk Forlag.
- Trotter, K. S. (2006). *The efficacy of equine assisted growth and learning on the behaviour of students diagnosed with emotional disorder* (Kandidatafhandling). Governors State University, Illinois.
- White, M. (2008). *Kort over narrative landskaber*. København: Hans Reitzels Forlag.
- White, M., & Morgan, A. (2007). *Narrativ terapi med børn og deres familier*. København: Akademisk Forlag.