

Tekst: Anette Wilskow
Foto: Erik Tresse

TERAPEUT PÅ 4 BEIN

Hestesentrert psykoterapi (HSP) er en relativt ny behandlingsmetode som startet sin utvikling i Norge for ca 15 år siden på Modum Bad. Erfaringer viser at metoden er nyttig å bruke i behandling av ulike psykiske lidelser som spiseforstyrrelser, PTSD, depresjon, angst, fobier/tvang, rusavhengighet, kommunikasjons- og samspillsproblemer.

På Modum Bad har de brukt hester i miljøterapi siden 1960-tallet, men først i 2001 ble hestene inkludert i et mer målrettet behandlingsprogram rettet mot traumepasienter. Gaustad Sykehus har også like lang erfaring med denne terapiformen i behandling av unge med rusavhengighet. Gjennom foreningen, Hest og Helse, har de etablert et godt faglig samarbeid med mange samarbeidspartnere og har felles prosjekter innenfor forskning og utvikling.

ERFARINGSBASERT OG RELASJONSORIENTERT

Hestesentrert psykoterapi (fra nå omtalt som HSP) er en erfaringsbasert og relasjonsorientert terapiform, ved at klienten lærer om seg selv og andre i en samhandlingsprosess. Klienten er aktiv, handlende og gjør erfaringer i terapitimen som kan overføres til livet ellers. Handling og bevegelse i kombinasjon med samtale og utforskning av egen adferd, egne emosjoner, egne motiver og tanker utgjør et grunnelement i terapien. Gjennom forskning er det estimert at mennesker husker 20% av hva de hører, 50% av hva de ser og 80% av hva de gjør. Med det som bakgrunn blir det lett å forstå kraften i opplevelsesbasert terapi. HSP påvirker klienten og terapeuten på flere måter samtidig; sansemessig, motorisk, kognitivt og emosjonelt. Noe som også ligger sentralt i gestaltterapi.



TEKST: Anette Wilskow

Gestaltterapeut MNGF med videreutdanning og kurs innenfor gestaltterapi, mentaliseringsbasert terapi og kognitiv terapi. Utdannet innenfor EAGALA-modellen og medlem av foreningen, Hest og Helse. Jobber i akutt-psykiatrien ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, og driver egen privatpraksis som psykoterapeut hvor HSP inngår i tilbudet. HSP tilbys på Østern Brug ved Raa/Fossum. Les mer på www.ostern.no eller sjekk hennes egen nettside: www.vaagterapi.no

HSP skiller seg fra tradisjonell rideterapi utført av f.eks fysioterapeuter. Kontakt og samhandling med hesten er hovedfokuset i terapien. Relasjonen til hesten er det vesentlige og arbeidet består i å etablere og utforske denne relasjonen på ulike måter. Det er ikke nødvendig å ha spesiell interesse for hester eller erfaring med ridning for å delta i denne terapiformen. Mesteparten av terapien foregår på bakkenivå. Psykoterapeuten har ansvar for å ha tilstrekkelig hestekompetanse. Hvis ikke må det i tillegg være en hestespesialist tilstede i timen.

SPISEFORSTYRRELSER

Spiseforstyrrelser har blitt et mer synlig problem, noe vi som jobber i spesialisthelsetjenesten stadig erfarer. En spiseforstyrrelse har, i følge en allment akseptert forståelse, som funksjon å regulere og kontrollere følelser. Når følelseslivet og det indre oppleves som utrygt, blir mat, kropp og utseende hovedfokus for å ha en viss kontroll. Selv om angst, depresjon eller traumer kanskje er underliggende problemer, er det spiseforstyrrelsen som ofte blir synlig for andre. Årsakene kan være mange, og vår tids fokus på vellykkethet gjennom sosiale medier, TV, film, magasiner gjør det ikke bedre. Noen har kanskje opplevd traumatiske hendelser i oppveksten som omsorgssvikt og overgrep eller senere som



mobbing. De strever med å ha tillit til både seg selv og omverden. Mange opplever at verden er et farlig sted og har liten tro på at de vil klare seg der. Veien til trygge og bærekraftige relasjoner kan være skjør og utrygg. U hensiktsmessige atferds- og tilknytningsmønstre har blitt innarbeidet på bakgrunn av overbelastende emosjonelle opplevelser. Disse ulike formene for tilknytningsmønstre eller kreative tilpasninger var kanskje hensiktsmessige en gang, men kan skape vanskeligheter i samspill med andre i voksen alder.

HESTEN TILBYR EN MULIGHET FOR HELING

Mange klienter nyttiggjør seg ikke tradisjonell samtaleterapi og opplever dessverre forverring ettersom tiden er med på å opprettholde destruktive atferdsmønstre. Å jobbe med hest, betyr å jobbe med tilknytning- og samspillsvansker. Gjennom å sette grenser, være tydelig og bestemt vil hesten komme med ulike reaksjoner på klientens "beskjeder". Disse reaksjonene kan oppleves som avvisning, irritasjon,

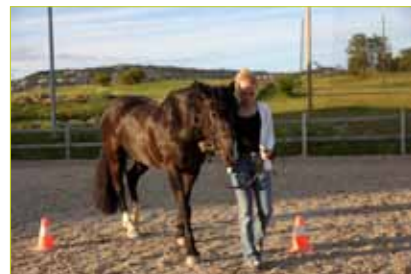
motstand, uvillighet med mer. Sammen med terapeuten får klienten anledning til å kjenne på følelsene og ubehaget eller angsten dette vekker. Her retter vi også oppmerksomheten mot hvilke tanker som automatisk dukker opp, hvilke følelser det medfører og hva klienten velger å gjøre i situasjonen. Ved å forbli eller å tåle ubehaget, og se at hesten i neste øyeblikk søker din kontakt på ny, får klienten mulighet til å øve seg på det som er vanskelig uten at det får varige konsekvenser. Slike opplevelser vil øke og forsterke selvtilliten, selvfølelsen, mestringsfølelsen og bidra til en ny relasjonell erfaring.

HESTER ER KRAFTFULLE, LEVENDE, SANSELIGE

... tilstede, ikke-dømmende, nysgjerrige og kontaktsøkende. Dette er egenskaper som mange mennesker verdsetter og ønsker mer av, og som er spesielt nyttige i en terapisisituasjon. Samspillet mellom mennesket og hest er preget av en ordløs dialog, og derved beveger HSP seg inn på områder som samtaleterapi har vanskelig for å nå. Hesten

er et stort og sterkt flokk- og byttedyr. Mennesket er et flokk- og rovdyr. Et godt samarbeid krever et «her og nå nærvær», og for å oppnå kontakt og en tillitsfull relasjon, er det nødvendig for klienten å øve på dette. Dersom klienten skal bli trygg, må hun kunne kommunisere gjennom å sette tydelige grenser med kropp og stemme. Hun må våge å utfordre tidligere erfaringer for å bevege seg mot nærhet og kroppskontakt samt stole på hesten når den viser sin interesse og oppmerksomhet. Min erfaring er at motivasjonen for å vinne hestens tillit nesten alltid overvinner angsten. Så lenge klienten er trygg nok på terapeuten, hesten og eventuelle andre gruppedeltakere, vil dette være mulig å oppnå. Hesten har en evne til å reflektere klientens historie slik den ordløst kommer til uttrykk i klientens kroppsspråk og holdninger. Hesten møter menneskene der de er nå med hele seg, mens familie, venner og andre ofte møter oss der vi var forrige gang de så oss.

ØVELSE I SAMSPILL



1. Klienten skal lede hesten gjennom en liten bane. Hun forsøker å vise/lede hesten hvor de skal gå.



2. Hesten viser usikkerhet på det den blir bedt om å gjøre ved å stoppe. Klienten forsøker å være overbevisende gjennom kroppsspråk og stemmebruk.



3. Hesten opplever signalene som tydelig nok til å velge og følge sin leder videre.

ØVELSE I Å FORHINDRE EN HEST FRA Å SPISE NYTT GRØNT GRESS.

1. Forsøker å forhindre at hesten spiser. Gresset blir viktigere enn klienten og hennes forsøk på å sette grenser

2. Klienten må bruke hele kroppen og kjempe for å holde hesten unna..



ØVELSE I AVSTAND/NÆRHET - SETTE GRENSER OG VISE TYDELIGHET



1. Kom ikke nærmere



2. Hesten vil følge etter sin leder. Hun forsøker å vise med tydelighet og kraft i hånden at hesten skal stoppe. Hesten viser motstand tilbake.



3. Hesten begynner å bli ettergivende og akseptere signalene.



4. Stopper, ingen motstand, ser seg rolig rundt

«Tradisjonell samtalebehandling er ikke tilstrekkelig for mange av dem som strever med alvorlige spiseforstyrrelser. Det er en etisk og praktisk nødvendighet å lete etter tilnærminger som gjør at behandlinger blir mer effektive. Både unge mennesker og familiers liv blir ødelagt. Som behandlere må vi derfor være interessert i supplerende tilnærminger.»

Finn Skårderud, Villa Sult



VIL DU LÆRE MER?

Modum Bad benytter HSP i sin behandling av traumpasienter. Det samme gjør Gaustad Sykehus i behandling av unge med rusproblemer. Begge har bidratt og ledet mange forskningsprosjekter som underbygger terapiens egenskaper og nytteverdi. Det har blant annet ført til utarbeidelse av: «Behandlingsmanual for Hestesentrert Psykoterapi (HSP) på Modum Bad». Denne boken er basert på flere modeller.

EAGALA; The Equine Assisted Growth and Learning Association har utviklet et sertifiseringsprogram i EAP som det undervises i over store deler av verden og også i Norge. www.eagala.org

EAP; Equine Assisted Psychotherapy (hesteassistert psykoterapi) – En erfaringsbasert psykoterapi som inkluderer hester for å fremme emosjonell vekst og læring som retter seg mot et vidt register av mentale lidelser.

SENTRERT RIDNING; Sally Swift - en verdenskjent rideinstruktør med fokus på oppmerksomhet og tilstedeværelse.

EFMH/ES; Equine Facilitated Mental Health and Educational Services – Amerikanske Hallberg er professor i Human-Animal Bond Program ved Carrol College i USA. Hun er forsker og kursholder. Hun har skrevet boken; «Walking the way of the horse» i 2007.

HEAL; Human-Equine Alliances for Learning - Leigh Shambo er også en del av EFMH/ES.

FORENINGEN: HEST OG HELSE; tilbyr ulike kurs og foredrag innenfor psykisk og fysisk helse. www.hestoghelse.no

GEIR; Gestalt Equine Institute – www.gestaltquineinstitute.com

Les også:

«Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling for pasienter med spiseforstyrrelser»

Bente Træen, Kari-Anne Moan og Jan H. Rosenvinge – Institutt for psykologi, Universitetet i Tromsø

Fagartikkel i tidsskrift for Norsk Psykologforening (2012)