



HESTE SENTRERT PSYKOTERAPI

Om oss:

Anette Wilskow: Gestaltterapeut MNGF, med videreutdanning innenfor gestaltterapi, mentaliseringsbasert terapi og kognitiv terapi. Ved siden av egen praksis, jobber jeg ved en Allmenpsykiatrisk poliklinikk. Jeg har lang erfaring fra arbeid i psykiatrien.

Wibecke Meyer: Gestaltterapeut MNGF, med egen praksis og flere års erfaring med bruk av hest i psykoterapi rettet mot barn og ungdom.

Vi har begge lang erfaring med hest, hestehåndtering og ridning. Vi holder oss faglig oppdatert og går regelmessig i veiledning. Vi er medlem av foreningen Hest og helse.

Terapitilbud

Vi tilbyr individuell behandling tilpasset dine behov. Om ønskelig samarbeider vi med din fastlege eller andre behandlere og du trenger ikke henvisning.

Kontakt oss i Hest og Psykisk Helse:

Anette Wilskow - 995 22 130

www.vaagterapi.no

facebook - VÅG Gestalt og kognitiv terapi

Wibecke Meyer - 414 49 799

**Vi holder til på Østern Brug,
Listuveien 9, 1359 Eiksmarka - ved
Røa/Fossum - www.ostern.no
post@hestogpsykiskhelse.no**



Foto: Harald Hilsen

**- en erfaringsbasert og
relasjonsorientert
terapiform**

Er du behandler, pårørende eller har et ansvar for barn/ungdom eller voksne med psykiske utfordringer? Er du bekymret for utvikling av:

- spiseforstyrrelser
- rusproblemer
- spilleavhengighet
- skolevegring, mobbing
- konflikter hjemme eller i arbeidslivet
- angst/tvangstanker/fobier
- depresjon
- samspill problemer

Hestesentrert psykoterapi (HSP) er en behandlingssmetode som er rettet mot psykiske utfordringer og lidelser. Erfaringene viser at metoden er nyttig å bruke i et vidt spekter av psykiske plager som; angst, depresjon, spiseforstyrrelser, personlighetsproblematikk, ADHD, rusavhengighet, kommunikasjons- og samspillsproblemer.

Siden hester er store og kraftfulle dyr, skaper dette en relasjon hvor mange finner en naturlig mulighet til å overvinne frykt og utvikle selvtillit. HSP er en behandlingsmetode der hest er integrert i behandlingsprosessen. HSP skiller seg fra tradisjonell rideterapi ved at ridning i seg selv ikke er hovedfokuset i terapien. Det meste av terapien foregår på bakkenivå. I denne terapiformen er hesten medlem av et team som består av en eller flere hester, en hestespesialist og en terapeut. Metoden er erfaringsbasert og bygger på at relasjonelle mønstre lett blir synlige i samhandling med hester. Terapeutens hovedoppmerksomhet er på samspillet

mellom hest og klient, hva som blir synlig og hva det betyr for klienten.

Kontakten mellom klient, hest og terapeut er kjernen i HSP.

HSP har kvaliteter av en ordløs dialog mellom menneske og hest, og derved beveger den seg inn på områder som samtalerapi har vanskelig for å nå. Hestens spesifikke egenskaper er nyttige i en terapisisuasjon. Som et stort og sterkt flokkdyr, krever samarbeid med hesten, et "her og nå nærvær".

Det er ikke nødvendig å ha spesiell interesse for hester eller hestehåndtering for å ha nytte av terapi med hest. Vi legger til rette for at alle skal kjenne seg trygge i situasjonen og at terapien blir tilpasset den enkelte.

HSP betegnes som 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 atferd, egne emosjoner, egne motiver og tanker utgjør et grunnelement i terapimodellen.

HSP når oss mennesker på flere måter samtidig; sansemessig, motorisk, kognitivt og emosjonelt.

Gjennom forskning er det estimert at mennesker husker 20 % av hva de hører, 50 % av hva de ser og 80 % av hva de gjør. På det grunnlaget blir det lett å forstå kraften i opplevelsesbasert terapi.

Modum Bad og Gaustad Sykehus tilbyr sine pasienter hestesentrert psykoterapi som en del av sitt behandlingstilbud.

