153-7 Hästen som medterapeut

Det är många roller hästen spelar. Tävlingskompis, tålig knegare på ridskolan, skogsarbetare, andhål i vardagen och mycket mer. Men hos stall Xena är hästen något så ovanligt som medterapeut. Equipage besökte Näs gård utanför Västerås där stall Xena har sin verksamhet.

Stall Xena är ett utbildningsstall som tar emot hästar för utbildning och försäljning. Här bedrivs också en småskalig avel. Men i **S**tall Xenas verksamhet ryms även ett behandlingshem för flickor i åldrarna **13 - 25 år**. Sedan starten år 2000 erbjuder man behandling kombinerat med hästskötarutbildning för flickor som befinner sig i riskzonen för en ogynnsam utveckling. Flickor som haft det tufft hemma, somliga med diagnoser som ADHD, aspergers, depression eller ätstörningar, kan på remiss från socialtjänsten komma till Näs gård och **S**tall Xena**. ( Stort S på stall)!!**

Hästen en bro

* Flickorna behöver inte kunna något om hästar men dom måste ha ett intresse för hästar för att komma hit, berättar Marianne Tuuvas, behandlingsansvarig **och legitimerad psykoterapeut.**

**Marianne driver behandlingshemmet Stall Xena tillsammans med Eva Berglund,som är utbildad KBT- pedagog samt B-tränare i hoppning och ansvarig för hästarna. Där arbetar även Lotta Norgren, KBT-pedagog, Rebecca Jonas, beteendevetare och hästutbildare, och Ida Aldernäs behandlingsassistent och hästutbildare.**

Idén med att använda hästar i behandlingen grundar sig i erfarenheten Marianne gjort av det goda inflytandet kontakten med djur har på flickorna.

* Djur förbättrar förmågan att sätta sig in i andras känslor och tankar, förklarar Marianne. Flickorna lär sig tillsammans med hästarna att se sig själva utifrån och andra inifrån, så kallad mentalisering**. Mentalisering är en viktig förmåga som handlar om att tolka tankar och handlingar, att tänka om tänkandet vilket leder till att skapa mening åt egna eller andras handlingar.**

Marianne berättar också att hon i ett tidigare arbete på ett behandlingshem, där man hade travhästar, upptäckt hur hästen kan vara en bro mellan flickan och behandlaren och hjälpa behandlaren att närma sig flickan.

Anknytning viktig

Flickorna som kommer till stall Xena bor i familjehem i omgivningen. Dessa är uppletade och anställda av stall Xena och kontakten mellan familjehemmen och personalen är mycket tät.

* Det går att få tag på oss dygnet runt, berättar Rebecca. Vi har också mycket kontakt med flickornas skola.

Många av flickorna som kommer till behandlingshemmet börjar med att vara i stallet på heltid för att sedan gå i skolan några dagar i veckan med individuell studieplan. Målet är att flickorna ska gå ut **grundskolan** och vara behöriga att läsa på **gymnasiet**. Det sker också i många fall.

* Vi har ett framgångsrecept, tillstår Marianne inte utan stolthet. **Vi har fortfarande kontakt med många av de flickor som varit här på Stall Xena. Många kommer hit en dag då och då och deltar en dag i stallet.**

Tanken är att hästarna inte bara ska vara en daglig sysselsättning.

* När det är riktigt bra har flickan knutit an till hästen och det finns starka band mellan dom två, det är hästen i sig som är viktig. **Genom den trygga relationen till hästen kan flickorna få kraft och mod att växa som individer .**

Lära sig samspel

Det är flera komponenter som är viktiga i behandlingen. Personalen är en. Eva framhåller det positiva i att den personalstyrka som finns idag är nästintill densamma som när verksamheten startade för femton år sedan.

* Det skapar en stabilitet i verksamheten och visar också att vi som arbetar här älskar vårt jobb, säger Marianne.

Att det bara finns flickor på behandlingshemmet menar Marianne också är betydelsefullt.

* **Ta bort: Det uppstår ingen konkurrens mellan flickorna och dom känner inte att dom måste vara snygga. Istället: Det gör att de kan koncentrera sig på att hitta sin egen identitet och självkänsla utan att relationen till killar kommer i vägen.**

Och så är det hästarna, som ger så mycket.

* Hästarna dömer inte, säger Rebecca. Gör du fel är det bara att göra om och försöka igen.
* Hästarna är inbjudande, förklarar Marianne. När flickorna tar hand om hästarna lär dom sig även att ta hand om sig själva. Flickorna ser att hästen mår bra av att bli omhändertagen och det sänker stressnivån. Då blir man också mycket mer mottaglig för att stå ut med det som är runt omkring och mår bättre.

Marianne menar att flickorna blir lugna av att vara här och nu. Hästens behov av omhändertagande, som flickorna ska fylla, gör att dom känner sig betydelsefulla. Hon nämner också att alla hästar har olika personligheter, som flickorna måste lära sig att hantera.

* Du lär dig att samspela med andra individer.

Att verka i ett sammanhang med en given roll, inom tydliga ramar och med fasta rutiner skapar ett lugn och ordning och reda i tillvaron. Flickorna får lyckas utifrån dom förutsättningar dom har och därmed bygga upp en självkänsla, ett självförtroende och en identitet.

Att reglera rädslan

På stall Xena finns dels dom hästar som ingår i utbildnings- och försäljningsverksamheten, dels dom utbildade, trygga skolhästarna som används i behandlingen. Varje flicka får sin egen häst att ta hand om, utvald för att passa just henne.

* Flickorna kan vara **nybörjare eller mer erfarna** som behöver större utmaningar. Det är i hög grad lynnet som behöver matchas, säger Marianne.

För några är det allra viktigast och tillräckligt att ta hand om hästen men dom flesta rider också och utvecklas med ridterapin.

* Ridterapi är **som en vanlig** ridlektion men med övningar och upplägg anpassade utifrån varje enskild flickas behov, förklarar Rebecca.

Att göra upp en plan och fullfölja den är i sig en viktig del i ridterapin men det handlar också om att lära sig reglera rädsla och att släppa och återfå kontrollen.

* När du hoppar måste du för ett ögonblick över hindret släppa kontrollen. För att våga detta är det viktigt att du litar på att du återfår kontrollen efter språnget.

Rebecca utvecklar meningen med ridterapin.

* I dom olika momenten i ridningen övar du din förmåga att leva ditt liv. Det är på samma gång läskigt, spännande och roligt. Och det ger en enorm tillfredsställelse att ha lyckats.
* Om du förstärker känslan av att lyckas skapar du nya spår i hjärnan vilka gör att du bär med dig en bestående erfarenhet, lägger Marianne till.

**Fia**

Fia kom till stall Xena i yngre tonåren. Hon hade haft det struligt hemma och varit tvungen att lämna bort sin egen häst på foder. Det första hon berättar om är känslan när hon kom till stall Xena och fick se sin häst i en av hagarna.

* Det var helt obeskrivligt, jag trodde inte det var sant. Vi hade varit skilda åt i två år och nu skulle jag få ha henne hos mig igen, berättar hon och rörelsen och glädjen hon upplevde går inte att missa.

Den första tiden gick Fia inte i skolan. Det var tillräckligt att delta i stallarbetet och så sakteliga smälta in i rutiner, bli delaktig i ett sammanhang. I familjehemmet en bit från stallet kände sig Fia rätt snart hemma.

* Det var så skönt att det fanns en sådan nära kontakt mellan familjehemmet och stall Xena, säger Fia. Jag behövde aldrig själv berätta om det var något som hade hänt, dom visste redan, både i stallet och hemma.

Visst uppstod konflikter, både i stallet och hemma. Fia intygar att hon stundtals tyckte att både personalen och familjen var idiotiska. Men det fanns alltid någon att prata med.

* Uppstod det konflikter hemma kunde jag alltid prata om det tillsammans med personalen här.

Att våga

Varje morgon ingår stalltjänst där flickorna får olika ansvarsområden. Fia berättar att hon var en rätt osäker tjej men växte genom det ansvar hon fick ta.

* Att inse att hästen väntar på mig i stallet gav mig också en känsla av att vara behövd.

Under tiden på behandlingshemmet hade Fia olika hästar.

* Efter att ha tagit lektioner och fått hjälp och undervisning ”växte jag ur” min egen skolhäst och fick så småningom ansvar för en fyraåring.

Fia betonar hur viktig ridningen varit för henne.

* Känslan av lycka när det går som man tänkt, sig när man klarar av vad man föresatt sig, är enorm. Att få klara av en hopplektion och uppleva hur du faktiskt blir ett med hästen, det inbjuder till att våga och göra det igen.

Fia gick i skolan och gjorde praktik på stall Xena där hon också tog sin examen som diplomerad hästskötare. När hon var arton år var hon redo att lämna stall Xena och flyttade till Dalarna, träffade en kille och fick en son.

Idag bor Fia i ett samhälle utanför Västerås tillsammans med ny sambo och sin son som blivit fyra år. Hon är anställd i stallet på stall Xena.

* Jag hjälpte till här då och då när det behövdes och en vacker dag ringde dom härifrån och undrade om jag inte kunde tänka mig att bli anställd.

Fia ler.

* Idag har jag det bra. Jag har fast jobb, äger ett hus, har utbildning, häst och hund och familj.

**Stina**

Stina, som är ett fingerat namn, hade en stökig barndom med en missbrukande mamma och en frånvarande pappa. Stina hade i hög grad fått ta hand om sig själv. Med skolan hade det varit si och så, mycket skolk och inga riktiga kompisar.

* Hon kände sig hela tiden utanför och ville eller fick aldrig ta hem kompisar efter skolan, berättar Rebecca.

Skolans extra stöd hjälpte inte och lärarna larmade socialtjänsten. Samtalen mellan socialtjänst, lärare och föräldrar ledde ingenvart. Stina fick komma till ett behandlingshem i kommunen där hon bodde.

* Det var nog för nära hem, reflekterar Rebecca. Stina rymde och hamnade igen i sammanhang med droger och alkohol.

Socialtjänsten kände till att Stina tidigare tillbringat mycket tid hos sin moster, som hade hästar. Med det intresset i bakgrunden kunde Stall Xena kanske vara ett alternativ.

* Stina var med på det, berättar Rebecca. Hon var medveten om att hon själv inte kunde få ordning på sin tillvaro och mindes tiden med hästarna som ljus.

Här och nu

Fjorton år gammal kom Stina till stall Xena. Den första tiden var Stina enbart i stallet. Efter en månad var hon redo att börja skolan med anpassad studieplan, vilket innebar att hon gick tre dagar i veckan. Hon fick sin ”egen” skolhäst att ta hand om och började med ridterapi. Rebecca berättar att Stina ju inte var någon van ryttare och ganska osäker och försiktig till att börja med.

* Vi jobbade mycket med kommunikation, minns Rebecca. I och med att Stina fick träna på att sätta sig in i hästens situation för att förstå hur hon skulle få den att göra som hon ville, tränade hon upp att se någon annan inifrån.

I träningen med hästen var det viktigt att befinna sig ”här och nu”.

* Det duger inte att titta på telefonen stup i kvarten, här måste du ha fokus på hästen.

Stina trivdes på familjehemmet i närheten där hon bodde. Men tillvaron gick upp och ner. Det strulade ordentligt i skolan emellanåt och Rebecca berättar att Stina ofta var arg för att lärarna inte lyssnade.

* Men vi hade alltid bra samtal. Stina knöt an oerhört bra både till sin häst och till personalen.

Stina rymde också några gånger.

* Tack vare den känsla av ansvar för och band till hästen som hade börjat växa fram, kunde vi med hjälp av hästen förmå Stina att komma tillbaka.

Stina började gymnasiet. Hon blev en duktig ryttare och fann successivt ett nytt lugn även om det fortfarande strulade ibland.

* Vi ska ha klart för oss att det inte är lätt, säger Rebecca. Men det gäller att hitta rätt spår.

När Stina var arton, under andra året i gymnasiet, började utslussningen att planeras. Med stall Xenas stöd fick Stina en egen lägenhet. Det hade varit en dröm och hon kände både rädsla och glädje inför flytten.

* Hon klarade det bra, berättar Rebecca. Det var en riktig seger.

Idag är Stina tjugo år och arbetstränar genom arbetsförmedlingen.

* Hon kommer ofta och hälsar på, ler Rebecca. Hon är på gång och söker jobb. Hon älskar fortfarande kontakten med hästarna och att rida men vill, i motsats till Fia, inte ha det som jobb.

Trots tuffa utgångslägen finns det många solskenshistorier på behandlingshemmet på stall Xena, där hästens roll i behandlingen betonas.

* Hästen är en individ som hjälper till med anknytningen, säger Marianne. Den är en medterapeut, bryggan mellan flickan och behandlaren.

Stall Xena är döpt efter en krigarprinsessa och symboliserar styrka, mod, något unikt och speciellt. Flickorna som är och varit på Stall Xena kallar sig krigarprinsessor med stolthet.

Läs mer om stall Xena på

[www.stallxena.se](http://www.stallxena.se)