

Uppsatsarbete 7,5 hsp
Steg-1 R Kognitiv Psykoterapi
KPT Svealand Örebro

Hästar som hjälp i behandlingsarbete med tonårsflickor



Författare:
Marianne Tuuvas marianne.tuuvas@stallxena.se
Handledare Professor Bruno Hägglöf

Innehållsförteckning

Inledning	3
Syfte	5
Metod	6
Flyga utan vingar	7
Teori	9
En beskrivning av Stall Xena	12
<i>Ett behandlingshem för flickor</i>	12
Personalens upplevelse av hästens hjälp i behandlingsarbetet	15
Flickornas upplevelse av sina hästar	17
Enkätundersökning	19
Resultat	20
Diskussion	21
Tillkännagivande	23
Referenser	24
Bilagor	25
<i>Personalens berättelser</i>	25
<i>Intervjuer med flickor som varit placerade på Stall Xena.</i>	31
<i>Enkätundersökning</i>	36

Inledning

Ända sen jag var liten flicka har jag älskat hästar och drömt om en egen häst. Bredvid min farmors gård på Gotland fanns det en hage där det gick en grupp med Gotlandsruss. Varje sommar under min uppväxt åkte jag och min familj till farmor och jag tillbringade all tid jag kunde med att vara med hästarna. Jag borstade dem, pysslade, pratade med dem, ledde runt dem och red på dem i smyg när ingen såg. Jag minns känslan av samhörigheten med hästarna som oerhört stark och det var det bästa jag visste. När jag idag tänker på de stunderna fylls jag av samma känsla av värme, trygghet, lust och samhörighet. Doften av den varma hästen kommer tillbaka och på något underligt sätt minns jag bara solsken. Känslan jag upplever kan nästan liknas med en förälskelse men den är ändå på ett annat plan. Den känslan ligger på något sätt före förälskelsens tid. Faktum är att när jag blev äldre och förälskad i killar fick hästarna stå tillbaka en tid för att sen, i mitt vuxna liv, åter bli en stor del av mitt liv.

Många år senare fick jag möjligheten att arbeta tillsammans med Sven Forsling. Sven är psykolog och grundade och drev behandlingshemmet Stall Frossarbo dit flickor med psykosociala problem kom för att få hjälp. Det var ett behandlingshem där man till sin hjälp hade ett stall fullt med travhästar och där flickorna också fick möjlighet till en hästskötarutbildning. Sven visste genom sig själv vad hästen kunde betyda för människan.

Under de fem åren jag arbetade på Stall Frossarbo lärde jag mig många saker. Sven arbetade i stallet med att träna och sköta om hästarna. Tillsammans med flickorna gjorde han och personalen upp planer för vad som skulle göras under dagen. Varje flicka hade sin "egen" häst som hon fick ansvar för och följa i utvecklingen. Jag såg hur Sven behandlade flickorna med respekt och tillskrev dem stor kompetens genom arbetet med hästarna. Sven hade nästan ett magiskt sätt att behandla flickorna på. Flickorna upplevde sig alltid sedda av Sven och de visste att han alltid skulle ta deras parti om det skulle behövas. Han satte sig aldrig på några höga hästar. Flickorna visste att de bara hade gott att vänta sig av Sven. Blir en människa speglad av någon som ser på en med goda ögon lär man sig att se det goda i sig själv också. Så enkelt kan det vara.

Till en början när jag arbetade på Stall Frossarbo var flickorna som bodde där lite reserverade mot mig. Det var helt naturligt och precis som det brukar vara innan man lärt känna varandra. Men något mycket intressant inträffade. Min häst Nirvana som då var två år blev skadad och jag fick tillstånd att ta med mig henne till Stall Frossarbo för att kunna sköta om henne på bästa sätt. Flickorna såg mig sköta om min skadade häst och plötsligt ändrades flickornas förhållningssätt mot mig. De blev intresserade och omhändertagande gentemot mig och min häst. Jag kände att de hade accepterat mig. Jag visste att något mycket viktigt hade visat sig för mig!

Jag hade upptäckt att hästen kunde vara en bro mellan flickan och mig som behandlare, att hästen kunde hjälpa mig att närma mig flickan så jag lättare skulle kunna hjälpa henne.

Några år senare startade jag tillsammans med min barndomskamrat Eva Berglund ett behandlingshem i Västerås, Stall Xena. Eva hade arbetat professionellt med att utbilda hästar och ryttare i hela sitt liv och jag hade arbetat inom psykiatri med behandling av ungdomar. Stall Frossarbo stod som modell för vårt nya behandlingshem och Sven Forsling hjälpte oss som handledare och senare som mentor för att vi skulle kunna föra en del av själen i Stall Frossarbo vidare. Jag har vid flera tillfällen när jag stått villrådig inför att fatta svåra beslut tänkt, hur skulle Sven ha gjort i den här situationen, och då har jag vetat vad som måste göras. Sven Forsling och hans Stall Frossarbo har alltid varit en stor förebild för mig.

Stall Xena är döpt efter en krigarprinsessa. Flickorna som är och varit på Stall Xena kallar sig krigarprinsessor med stolthet. Det symboliserar styrka, mod, något unikt och speciellt. Jag är mycket stolt över dem alla.

Syfte

Jag har sedan starten av Stall Xena, för 10 år sen, haft en önskan att på djupet försöka förklara vad som händer mellan en flicka och hennes häst. Vid ett flertal tillfällen har andra intervjuat mig om min erfarenhet med att arbeta med hästar som hjälp i det terapeutiska arbetet. Varje gång som jag har försökt beskriva det har jag blivit fascinerad av hur fantastiskt det är. Varje gång har jag också hoppats att jag ska få läsa om vad det egentligen är som händer i den processen. Många intressanta förklaringar har getts men det svåra är ändå att kunna förklara processen på en evidensbaserad nivå.

Jag hoppas kunna bidra till den forskningen och undersökningar inom detta ämne. Den frågeställning jag vill fördjupa mig i är:

Kan hästen hjälpa oss behandlare att lättare nå klienten?

Metod

Den metod jag valt är att göra min forskning utifrån är en kvalitativ undersökning om hur personal och flickor på Stall Xena upplever att hästarna har för inverkan och betydelse för behandlingen. Jag har även gjort en enkätundersökning där jag jämfört flickornas uppfattning av hästens, personalens, och ungdomsgruppens betydelse för behandlingen. Utifrån de beskrivningar jag får fram vill jag också jämföra hur det stämmer överens med viss tidigare litteratur och forskning.

Flyga utan vingar

Jag vill börja med ett stycke ur boken, *Flyga utan vingar* (s. 26-29) som är skriven av Mary D. Midkiff. (2001) Mary har ägnat hela sitt liv åt hästar. Hon har arbetat som tränare och ridinstruktör. I denna bok berättar hon bland annat om kvinnans speciella förhållande till hästen. Mary skriver att genom samspelet med hästen upplever många kvinnor att självförtroendet ökar, de lär sig medkänsla, accepterande och att lösa vardagsproblem bättre. Det här stycket beskriver något av det magiska i mötet mellan en flicka och en häst.

Hästen är väldigt stor och delar frikostigt med sig av sin styrka, sin kraft och sin milda tillgivenhet. Genom sin blotta natur förkroppsligar och förklarar hästen de motsägelser vi alla kämpar med: den är både stark och vek, både lugn och livlig, både vild och hanterbar, både behövande och oberoende. När vi är tillsammans med hästen förenas vår naturliga instinkt att vårda med vårt starka behov av stöd, styrka och tillit utan att vi behöver förklara detta intellektuellt. Vi ser att hästen lever sitt eget liv, talar sitt eget språk och förflyttar sig dit den behöver gå. Hästens rättframhet och självklarhet fungerar som motvikt till det komplicerade och mindre ärliga samspelet oss människor emellan. Hästen visar oss hur man kan vara en hel och fullständigt levande varelse.

När en kvinna möter en häst för första gången, gör hon det med rädsla och bävan, respekt och försiktighet, spänning och förbehållsamhet på samma gång. Hon sträcker sig fram för att smeka hästens sidor och minns första gången en älskares hand rörde vid henne. Den hugsvallande, varma känsla av att höra samman med en annan varelse med egen styrka och egna känslor sköljer över henne. Hon drar fingrarna genom hästens man och tittar honom i ögonen och upptäcker en kamrat som säger: "Kom så går vi på upptäcktsfärd tillsammans. Allt är bättre med mig." när hon smeker den sammetslena mulen slickar hästen hennes fingrar, och hans blick blir mild. Han sänker huvudet och sträcker sig fram mot henne på ett sätt som får hennes hjärta att svälla och bulta på en gång.

Senare är hon förbryllad över mötet med hästen. Hon förvånas över blandningen av rädsla och inspiration – ja, till och med lycka – som hon kände i det ögonblicket och undrar om samhörigheten hon kände med det stora, gäckande djuret bara var inbillning. Från hittills okända skrymslen i hennes inre tränger en ny längtan fram. Hon föreställer sig hur hon lyfts upp på hästryggen och bärs iväg till avlägsna platser. Hon känner sig frestad. Hon måste träffa hästen igen.

Och det gör hon. Nästa gång närmar hon sig honom med handen framsträckt som till en försiktig hälsning, och han återgäldar detta med att spetsa öronen mot henne och nosa på fingrarna. Han har luktat på den här handen förr, men han kontrollerar den igen för säkerhets skull. Hon svarar med att gå närmare och låter handen glida uppför näsryggen och kliar honom försiktigt mellan ögonen.

Hästen sänker huvudet och blinkar. Han säger ”Okej då, jag släpper väl in dig i min värld.” hon går runt till hans sida och föser undan manen, så att hon kan smeka honom på halsen. Precis som förra gången sköljer en varm känsla av samhörighet över henne. Hon känner konturen av den långa, muskulösa halsen. Även han njuter av detta; det vet hon, för han vänder sig inte bort.

Så börjar hon tänka på hästen som en individ. Hon lägger märke till de många olika färgerna i hans hårrem och hur de blänker i solskenet och manens strävhet och hur hårstråna blir kortare ner mot manken, så att manen skyddar perfekt mot väder och vind när han står stilla men lyfts när han börjar springa och förstärker harmonin i hans rörelser. Hon ser luddet öronen och blir förvånad när hon upptäcker att öronen kan vändas oberoende av varandra men att båda följer vad hon gör och säger, precis som de stora, blanka ögonen, som följer varje steg hon tar. Till och med hästens andning följer hennes; den blir snabbare och långsammare i takt med hennes egen.

Hon ser hästen som ett sätt att komma bort från vardagens stress och krav. Hon känner ett välbefinnande som hon kan ta med sig hem till sitt hektiska liv. Känslorna och drifterna väcks till liv, och hon kommer närmare sensualiteten inom sig. Miljön runt hästen ger kvinnan en fristad där hon kan uppleva livet precis så fullkomligt eller ofullkomligt som det är. Hon tror att hästen kommer att föra henne dit där hon kan få lugn och ro i sitt inre.

Detta räcker just nu. Det räcker att hon vet att det första mötet med hästen inte var en dröm. På hemvägen bestämmer hon sig för att hon inte kan leva utan att på nytt pröva sina nya insikter. Det är som om livet började när hon mötte hästen. Innan dess gick allt bara av gammal vana”

Teori

Norling (2001) beskriver i sin rapport ”*Djur i vården*” om djurs inflytande på oss människor. ”Den teoretiska diskussionen om vår starka anknytning till djur beskrivs av den s.k. biophiliahypotesen. Den antar flera nivåer av anknytning. Den starkaste genetiska anknytningen utgår ifrån att när hjärnan utvecklades hos våra jagande samlande förfäder styrdes överlevnad av förmågan att samverka med naturen och utnyttja djur på olika sätt för mat, jaktmetoder men också för stressreduktion, återhämtning och livskvalitet. Den som hade denna breda relation till djur överlevde i större utsträckning.”

Många försök har gjorts inom forskningen att analysera vilka behov hos oss människor som djur kan tillgodose.

En av pionjärerna inom AAT (animal assisted therapy), psykoterapeuten Levinson (1969) använde sig av hundar i terapier där man inte lyckats med vanliga metoder, t ex. med autistiska barn. Levinson hade lång erfarenhet av att arbeta med djurassisterade terapier och hade gjort en mängd studier och utifrån detta hävdade han att kontakten med djur var ett av människans basbehov. Djur har en unik kompetens att hjälpa människor i svåra situationer, där behandlingspersonal och mer traditionella metoder har begränsad eller ingen effekt.

Forskare som Stewart (1995) och Bergler (1992) hävdar att djur är naturliga terapeuter. De uppfyller spontant grundregler som att inte vara värderande, att lyssna, stödja, visa empati och att använda icke-verbal kommunikation, att kunna avläsa och signalera kroppsspråk.

Forskare som Katcher (2000) och Melson (2000) har studerat fenomenet av barns djurintresse och möjligheterna att med AAA/T (aktiviteter och terapi med djur) förstå och hjälpa barn med svårigheter som språkstörningar, autism, otrygghet och störda relationer.

Rubin m.fl. (1998) refererar till en samlad forskning som påvisar positiva effekter av vissa miljöåtgärder, som tillgång till djur och trädgård, förkortade vårdtider, minskad konsumtion av läkemedel, minskade inslag av depression, förbättrad stressreduktion.

Sven Forsling (2001) Har skrivit en bok som heter *Flickan och hästen*. I den berättar han om det dagliga livet på Stall Frossarbo, en § 12-institution för tvångsomhändertagna flickor mellan 15 och 22 år. Målet för flickorna var att de under behandlingstiden också skulle få en yrkesutbildning. På gården fanns ett tävlingsstall med travhästar. Tillsammans med sin personal och de inskrivna flickorna arbetade Sven sida vid sida med att sköta om och träna hästarna. Varje flicka hade sin ”egna” häst och tillsammans med hästen genomgick hon sin förändringsresa. I sin berättelse om Stall Frossarbo och flickorna som var inskrivna där ville Sven Forsling försöka fånga det som sker mellan en vilsen flicka och hennes häst. Han skriver ” Det som sker tycks ibland nästan magiskt. Det magiska är inte lätt att fånga. Det är som att fånga solkatter.”

Sven Forsling gör ett försök att med olika teorier försöka förklara vad det är som händer mellan flickan och hennes häst.

Inom objektrelationsteorin finner man begreppet övergångsobjekt. Sven jämför bland annat Winnicots (1971) beskrivning av övergångsobjektet med hästens betydelse. ”När övergångsobjektet har gjort sitt, börjar det blekna som ett gammalt färgkort. Dess magiska kraft tynar bort. Det glöms men det förträngs inte. Det motas inte in i någon inre sorgeskammare. Det hamnar bara i verklighetens skräpkammare, tillsammans med andra uttjänta föremål. Där sparas det för att kanske återvinnas. Men till slut försvinner det ut vid en storstädning. Det får kanske en sista vänlig klapp och ett sista vänligt ”kommer du ihåg”?”

Genom Sven Forslings arbete med material till boken ”Flickan och Hästen” upptäckt han att hästen inte riktigt kunde likställas med ett övergångsobjekt. Han intervjuade många flickor som vittnade om något annat.

Han skriver: ”Men hästen var inte bara ett övergångsobjekt. Den flöt inte ut och tappade inte sin kraft och det var inte lätt för en flicka att lämna sin häst. I eftersamtalet berättar elev efter elev hur nära relationen till hästen kändes, att det fortfarande hände att de talade med sin häst trots att det var flera år sen de lämnat Stall Frossarbo och att *avskedet från hästen hade gjort ont.*” ”Till en del är det nog ändå möjligt att beskriva hästen som ett övergångsobjekt, men bara till en del. Hästen är så mycket mer.”

”Det som händer mellan flickan och hästen är något mer än ett skapande av ett övergångsobjekt. Ett övergångsobjekt bleknar men hästen bleknar inte. Hästen blir en medpassagerare i resten av livet.”

Inom objektrelationsteorin pratar man också om det schizoida tillståndet som innebär den ständiga kampen med att insikten att inte duga som man är och därför skapas ett anpassat falskt jag tillsammans med andra. Detta falska jag medför en rädsla för att bli avslöjad. Det leder till en strid mellan att komma för nära – och inte klara av, eller att bli isolerad – och inte klara av. ”Men det är en strid som inte tycks behöva utkämpas med en häst. En häst kan komma nära utan att den avslöjar något. I detta finns en magi, och det är en magi som läker.” (Forsling 2001)

Sven Forsling skriver också i sin bok om Viktor Frankl (1963) den österrikiske psykiatern och professor i psykologi, som överlevde tre år i koncentrationsläger under andra världskriget . Viktor Frankl talar om det viktiga med att livet måste ha en mening. ”Han talar om det viktiga i att Du har en fast inre bild av någon som Du tycker om eller något som är viktigt för Dig och som Du alltid kan bära med Dig, Den bilden hjälper Dig att stå ut med Din ensamhet. Viktor Frankl hade ingen häst att hålla sig till, men han hade några solkiga papperslappar på vilka han hade skrivit ner grundtankarna till sin logoterapi. De hjälpte honom genom ett helt helvete. Han överlevde som koncentrationsfånge i Auschwitz”.

Forsling fortsätter; ”Alice Miller (1998) talar om vittnen. Vi måste ha någon som ser oss. Finns det bara någon som ser oss kan vi klara livets resa. Annars går det inte. Det blir för tomt och ensamt.”

Hästen blir ett vittne till flickan. Detta vittne förmedlar en mängd saker till flickan:

”Jag är stor. Jag är stark. Jag är varm. Jag är vacker. Jag är levande. Många är skrämda för mig. Jag inger respekt. Du har valt mig. Men ändå är det jag som har valt dig. Jag ser dig. Jag lyssnar på dig. Jag sviker inte dina förtroenden. Jag berättar aldrig dina hemligheter för någon annan människa. Jag skrattar aldrig åt dig, bara med dig. Jag finns där. Du får se ut hur du vill, jag är ändå din vän. Jag är ditt vittne. Jag vittnar om att du är betydelsefull, att du också räknas.”

Då kan man också tänka: Kan denna starka och varma varelse bry sig om mig trots att jag säger som jag säger, gör som jag gör och ser ut som jag ser ut, då finns det kanske hopp för mig.

Hästen hjälper flickan att bygga upp sitt självförtroende.

Sven Forsling frågar sig i vilka teoretiska system passar hästen in för att förklara den stora betydelsen den kan få för en flicka. Han skriver, ”Men hästen är ingen människa. Den låter sig inte fångas i någon enda mänsklig teori. Den är för snabb och för vacker. Den skymtar till och försvinner. Ibland syns den som en skugga av ett övergångsobjekt, ibland som ett vittne som inger hopp, ibland som en objektkonstans som gör livet uthärdligt. Men mest syns den som en vän, som ger självförtroende och i vilken teori passar en sådan vän in?”

Det som händer mellan flickan och hästen är ett möte som sker på många plan. ”Hästen finns där. Hästen finns för mig. Och hästen möter mig. Det är ett ordlöst möte, som föder ord och det kan öppna nya mötesplatser där det kan ges utrymme för fantasi och lek och möjlighet till sorg och gråt. Ett sådant möte mellan flicka och häst blir kanske magiskt, just för att det är så enkelt och mångtydigt.”

Carl G. Jung (Jung, Människan och hennes symboler, 1964) beskriver att i ett barns omedvetna kan vi se makten hos de arketytiska symbolerna. På många platser i världen tror barn att det betyder tur att se en vit häst. Den vita hästen är för många en välbekant livssymbol. Det omedvetna är enligt Jungs sätt att se den stora vägledaren, vännen och rådgivaren åt det medvetna. Kanske är det just därför hästen har en så läkande kraft för många.

Sven Forsling talar också om ”att spränga det terapeutiska rummet. Den traditionella samtalsformen stänger ute många ungdomar. Det är ett rum dit dörren är låst. Det krävs en speciell nyckel för att komma in. Eller kanske ännu bättre uttryckt, det krävs en speciell nyckel som gör det möjligt att komma in, men som också gör det möjligt att låsa dörren från insidan och stanna kvar.”

”Närheten till hästen, omsorgen, vänskapen och ansvaret har öppnat en väg, som tidigare inte funnits. Och har vägen funnits så har den varit omöjlig att ta sig fram på. Men med hästen finns den där och då finns möjligheten.”

En beskrivning av Stall Xena

Ett behandlingshem för flickor

Stall Xena är beläget utanför Västerås på en stor hästgård. Det finns ungefär 60 hästar på gården och cirka 25 tillhör Stall Xena. Det är hästar i alla åldrar, storlekar och modeller. Varje vår föds nya föl som ska växa upp och tas om hand och få en utbildning. All behandlingspersonal som arbetar på Stall Xena är hästmänniskor i botten och brinner för dessa fina djur.

Varje flicka som kommer till oss får en häst som hon får ha som sin egen och följa i utbildning och utveckling. Tillsammans med hästen gör hon sin resa i en förändringsprocess för framtiden.

Genom att bygga på ett intresse vill vi få flickorna att upptäcka sina egna resurser och utveckla dem. Att de ska få större självkänedom, kunna göra bra val i livet och bättre utnyttja sina möjligheter.

Nedan följer en beskrivning av behandlingsupplägget på Stall Xena

Målgrupp

Stall Xena är ett behandlingshem för flickor i åldrarna 13 – 20 år. Det är flickor som av olika anledningar befinner sig i en för dem ogynnsam utveckling, det kan vara sociala problem, relationsproblem, psykisk problematik, depressioner, ätstörningar, ADHD, Aspergers syndrom mm.

Utredning

Innan behandlingen startar görs om så önskas en psykologutredning för att kartlägga vad problemen beror på och utifrån eventuella diagnoser kunna avgöra vilka insatser som är lämpliga.

Behandling och utbildning



Vi arbetar i en miljöterapeutisk form där kognitiv beteendeterapi är ett viktigt inslag där tonvikten ligger på ett samspel mellan individen och omgivningen, här och nu.

En hästskötarutbildning är en stor del av vår behandlingsmetod. Hästskötarutbildningen innehåller både en teoretisk och en praktisk del. Utbildningstiden är individuellt anpassad efter flickans egna förutsättningar.

Vi använder oss av stallet som är en rik och terapeutisk miljö som både lockar och ställer krav. En miljö som ger möjlighet till möten, samtal, samvaro och kommunikation. Under utbildningen får flickan en "egen" häst som hon får följa i utbildning och utveckling. Vid en tät kontakt mellan flickan och hästen byggs ett starkt band mellan dem och en process startar där flickan får utveckla sin förmåga tillsammans. I detta sker många parallellprocesser som vi använder oss av i samtal och reflektioner. Detta leder till större självkännetdom och ökat självförtroende.

Arbetet med hästen blir ett sätt att återfå tilliten till sig själv och sin omvärld.

För de flickor som fortfarande har skolplikt men inte klarar av att gå i skolan kan lösningen se ut på olika sätt. Antingen slussas de när de blivit tillräckligt motiverade ut till den kommunala skolan eller så kan i vissa fall en lärare komma till stallet. Vi försöker alltid hitta lösningar som är optimala för den enskilda flickan. Skolan och stallet går att kombinera.

Unga människor som befinner sig i en för dem ogynnsam utveckling behöver en utvecklande och strukturerad vardag, som med hjälp och stöttning kan motivera till en förändring, där förmågan att klara sig själv och viljan att ingå i samhället på ett positivt sätt ökar. Att lära känna sig själv, och genom det bättre kunna avgöra vad som är bra eller dåligt för sig själv, är vår målsättning med behandlingen.

Familjearbete

Vi har ett nära samarbete med flickornas föräldrar eller andra viktiga personer i deras liv. Familjearbetet består av regelbundna familjesamtal. Målsättningen är att nå ett fungerande samspel i familjen och att hitta nya sätt, där alla är delaktiga, att hantera det vardagliga livet tillsammans.

Boende

Stall Xenas har ett antal konsulentstödda familjehem knutna till behandlingsverksamheten. Familjehemmen och behandlingspersonalen i stallet har ett mycket nära samarbete och arbetar för att göra ett optimalt behandlingsarbete. Konsulenterna kan vid behov alltid nås dygnet runt.

Med vistelse i stallet på dagtid och boende i familjehem drar vi både nytta av att flickorna ingår i en grupp med dess dynamik och möjligheter till utveckling och ändå får det lugn och enskildhet som finns i ett familjehem med dess normala hemmiljö. Det ger en god grund för positiv inläring.

Personalens upplevelse av hästens hjälp i behandlingsarbetet

Behandlingspersonalen på Stall Xena arbetar dagligen i stallet tillsammans med flickorna. De berättar fritt utifrån sina erfarenheter och upplevelser om hästens medverkan och betydelse i behandlingsarbetet. Nedan följer en sammanfattning av deras berättelser.

Djur är överhuvudtaget är bra för människor. Hästen är stor och varm. Den lockar och utmanar. Den är kravlös vilket betyder att den inte utgör ett hot om svek, därför utmanar hästen flickan i att våga, att chansa, försöka klara av. Klara av att manövrera detta stora djur vilket ger en känsla av trygghet, en makt att kunna styra sin häst och sitt liv. Alla behöver ha en känsla av kontroll. Lyckan kan vara att lyckas ta sig över ett hinder. Hästen hjälper flickan att ta sig fram till hindret även om hon tvekar lite. Sen kommer språnget och de landar tillsammans. En känsla av fullkomlighet sprider sig i kroppen.

Tilliten till hästen är det mest bärande i början av behandlingen, längre fram kan tilliten överföras på människorna. Tillsammans med hästen skapas ett ”Vi”, det är du och jag.

En viktig betydelse hästen har för flickan är att den erbjuder henne att komma någon nära, den är kravlös och flickan känner att hon får något fint. Någon tycker om henne och det håller även om något går fel.

Vid ridningen utvecklar flickan sin kroppsuppfattning. Flickan och hästen samspelar i rörelsen. Dessutom har den fysiska rörelsen tillsammans med den kravlösa varelsen en läkande effekt på spänningar. Att dagligen umgås med hästen leder till ökad kontakt med sig själv och sitt inre.

I ridterapi använder vi oss av många metaforer. Ett exempel är hur du lär dig att styra mot ett hinder som står i vägen och ta dig över tillsammans med hästen vilket är överförbart i andra situationer där man möter svårigheter.

Man kan inte hoppa hästen högre eller svårare än man har tränat för. Så är det i livet också. Du måste ta ett steg i taget och bygga upp dina färdigheter.

När man rider lär man sig också uppmärksamma känslor och hur man reagerar i olika situationer. Exempelvis rädsla är något vi ofta kommer i kontakt med tillsammans med hästarna. Det kan vara för mycket rädsla eller för lite rädsla där det går över till gränsslöhet. Vid gränsslöhet behöver man lära sig att vara rädd om sig. Då är det viktigt att kunna möta sin rädsla som talar om att det inte är så hälsosamt.

I det dagliga arbetet med hästarna sker en spegling av vad som sker mellan flickan och hästen. Det leder till en ökad självkänedom och vidare större självförtroende eftersom hon blir mer medveten om vad hon kan.

I ridningen får man ta emot instruktioner. Vissa blir stressade av instruktioner och har dålig erfarenhet av det från skolan. Hästen lockar att inte ge upp, flickorna tycker det är roligt att rida och vill lyckas med sin häst.

Hästen gör inte alltid som man vill och man tränas i att klara motgångar.

Hästen fungerar som en brygga mellan behandlaren och flickan. Hästen öppnar dörrar. Tillsammans med hästen blir flickan mer mottaglig för förslag och låser sig inte lika lätt som vid vanliga samtal. Flickor som är väldigt tillbakadragna och låsta lever upp tillsammans med hästen. Efter en bra ridlektion känner sig flickan nöjd och har lättare att öppna sig och kommer kanske igång att prata. Den erfarenheten gör att det så småningom även går att prata om svårare saker.

Via ett gemensamt intresse får flickorna och personalen en plattform att arbeta utifrån. Flickorna tycker att det är roligt i stallet och stallet blir positivt laddat. Personalen och flickorna gör saker tillsammans, det fungerar som modellinläring. När flickorna ser att vi i personalen är duktiga med hästarna och tar hand om dem väl byggs en tillit och det blir lättare för flickorna att lyssna och tro på det vi säger. I flickgruppen inbjuder det gemensamma intresset att hjälpa varandra med hästarna, flickorna ser varandra och ser behov hos andra än sig själva.

Flickans samspel med hästen visar oss vad som behöver utvecklas och tränas på. Hästen svarar upp på det flickan gör och visar vad som fungerar eller inte fungerar dem emellan. Hästen dömer inte och är ärlig och ger direktrespons på det man gör och inte på det man kanske tänker. Därför blir samspelet tydligt. Lockelsen till hästen hjälper flickan att ta sig framåt, att bli duktig och hon tränar på allt som kommer i dess väg. Genom att spegla det som händer i arbetet med hästen kan man använda sig av många liknelser som visar på parallellprocesser utanför stallet. Det förstår flickan.

Hästen är beroende av flickan och hon lär sig ta ansvar och känna sig viktig och behövd. Hon lär sig exempelvis att gå upp på morgnarna och att ha något att åka till. Flickan får rutiner som är nödvändiga för att ha en vardag. Det blir enklare att hålla ordning i sitt liv när man vet vad man ska göra.

Flickorna får många behov tillfredsställda genom hästen. Som omvårdande pysselbehov, flickorna har ju blivit för gamla för att leka med dockor och då går det bra att få den reparerande leken genom hästen. Hästen svarar upp på omvårdandet och flickan blir bekräftad att det hon gör är bra och betyder något gott.

Flickorna identifierar sig med sina hästar, ofta blir de på något underligt sätt också lika till sättet. Flickorna kan överföra sina egna känslor på hästen och kan då bemöta de känslor som egentligen är deras egna. På så sätt lär de sig att ta hand om och förstå sig själva.

Det är svårt för de flesta flickor att lämna sin häst när det är dags att skrivas ut. Om det är ett bra avslut kanske det ändå är möjligt för flickan att tänka och känna "Den här hästen har gjort så mycket för mig så nu kan den få göra det för någon annan." Men de glömmer aldrig sin häst. Den finns alltid kvar.

Flickornas upplevelse av sina hästar

Utifrån en intervju jag gjorde med fem flickor, som är eller har varit inskrivna på Stall Xena, kunde följande iakttagelser göras.

Det är slående att alla flickor minns den första dagen i stallet trots att det för de flesta var en tid då det var mycket rörigt kring dem. Flickorna beskriver att de var rädda och nervösa men att det ändå kändes spännande. Det första mötet med hästen var inte alltid okomplicerat men alla förmedlar en förhoppning om något bra.

Alla flickor beskriver att de mellan en vecka och någon månad fick en känsla av att de hörde ihop med hästen. Teman som uppgavs som bevis på tillhörighet var att de upplevde ett omhändertagande från hästen, att de kände att de dög, att situationer och beteenden blev förutsägbara och att flickan och hästen började lita på varandra.

Flickorna upplevde också att hästen kände igen dem. Den visade det genom att bli busig, glad, tillåtande eller avundsjuk när flickan var med den. Hästen hade nått fram till flickorna på ett sätt som människor inte tidigare lyckats med. Hästen hade skapat en allians med flickan.

Vidare berättar flickorna att det som varit lätt och bra med hästen är att den var pålitlig, snäll, enkel, personlig och att den hjälpt dem genom att vara gränssättande. Det som beskrevs som svårt var att det kunde vara svårt att förstå hästen ibland och att veta hur man skulle hantera den.

Vid något tillfälle har vissa flickor upplevt att de har velat lämna sin häst. Det har varit situationer när det inte har fungerat mellan dem. Flickan har gått iväg för att efter en stund återvända till hästen som då stått där och kravlöst tagit emot henne igen och på så sätt lärt flickan att det går att komma igen, att inte ge upp utan försöka igen. Man får fler chanser, det är inte kört. Precis som en god mor skulle ha gjort!

Alla flickor vittnar om att hästen har lärt dem en mängd saker. De har utvecklat egenskaper som är viktiga för att fungera med andra människor och i samhället. Saker som ökad självkänedom och bättre självförtroende, en ökad uthållighet – att inte ge upp. Flickorna beskriver att de har känt sig behövda och de flesta flickorna känner också att de har varit bra för sina hästar vilket hjälper att stärka en positiv självbild. Alla dessa saker som flickorna beskriver är grundläggande behov som alla människor behöver för en positiv utveckling.

Hästen har också bidragit till att hjälpa flickorna till en ökad förmåga att stå ut när det känns tungt och svårt. Hästen har lockat flickan att istället för att fly från det som känns jobbigt orka stanna kvar och genomföra det som ska göras. Att det är bättre att lösa problemen än att fly från dem, viljan att ta hand om sin häst är starkare än känslan av att vilja ge upp. Med hästen har livet fått en mening. Känslan av att tycka om och vara omtyckt tillbaka vet vi alla att det är en viktig grundläggande känsla för en positiv utveckling. Att hästen är viktig för flickorna har de beskrivit på flera sätt och de flesta flickor tror också att hästen förstår att den är viktig för flickan med.

Vid frågan om hur flickorna tror att hästen skulle beskriva dem så beskriver flickorna genomgående positiva egenskaper hos sig själva. Att hästen ser flickan som sin vän, att hon är pålitlig och går att lita på, trygg och kunnig, mm. Jag ställde inte frågan till flickorna om hur andra människor skulle beskriva dem, men jag tror inte att de skulle bli så genomgående positiva saker. Återigen blir jag fascinerad av hur fantastisk hästen är, hur den ser på flickan med goda ögon och hur hon kan spegla sig i glansen av det.

När flickorna skulle beskriva vilka egenskaper hos hästen de tyckte bäst om beskrev de sådant som att den var snäll, social, pratsam, vill kela, tydlighet, rolig, pålitlig, tillåtande, villig, intelligent, inkännande, kan anpassa sig och vara lekfull. Det är många egenskaper som verkligen kännetecknar en trygg förälder.

Enkätundersökning

En enkätundersökning gjordes i juli 2010 för att utvärdera hur flickor som avslutat sin behandling på Stall Xena upplevt sin behandling och hur det sedan gått för dem i livet.

Jag skickade ut 27 enkäter och fick 15 enkäter tillbaka besvarade.

Jag vill här redovisa den första frågan ur det materialet.

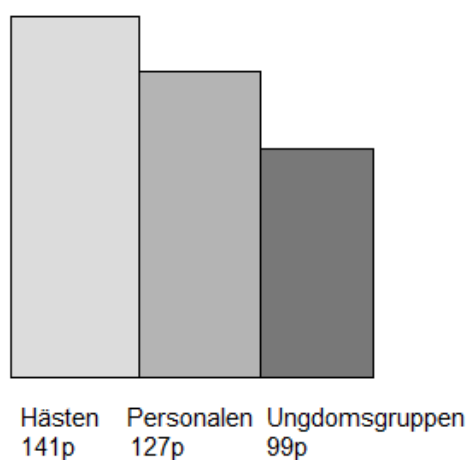
Fråga 1. Tycker du att du blev hjälpt av placeringen på Stall Xena?

Ja	Nej
13	1

En flicka svarade både Ja och Nej.

Följdfråga: Hur viktig var hästen, personalen, ungdomsgruppen för din utveckling?

Resultat:



Flickorna skattade hur viktiga dessa var för dem. 1 var oviktig och 10 var enormt viktig.

Poängberäkningen är baserad på hur flickorna skattade respektive grupp. Max poäng är 150

Redovisning av poängfördelningen, se Bilaga.

Ur detta kan man utläsa att alla tre grupper är ansedda som viktiga för flickorna. Den allra viktigaste var hästen och personalen kom inte långt efter. Ungdomsgruppen rankades lägst, kanske anmärkningsvärt i en åldersperiod när kompisar har stor betydelse.

Dock ansågs alla tre grupper som viktiga.

Resultat

Jag ställde frågan ”*Kan hästen hjälpa oss behandlare att lättare nå klienten?*”

Resultatet jag fann var ett otvetydigt stort JA! Hästen fungerar som en brygga mellan behandlaren och klienten. Det är alla rörande överens om.

Sven Forsling talar om att spränga det terapeutiska rummet, att många ungdomar inte klarar den traditionella samtalsformen. Det är något som personalen på Stall Xena också stryker under. Stallet och hästarna är positivt laddade och inbjuder till samtal.

Hästarna beskrivs som naturliga terapeuter som spontant uppfyller de grundregler man ska uppfylla som terapeut. De har egenskaper som att inte vara värderande, att lyssna, stödja, visa empati och att använda icke-verbal kommunikation och att kunna avläsa och signalera kroppsspråk.

Både flickor och personal beskriver hur hästen fungerar som en brygga mellan flicka och personal. Genom sitt kravlösa mottagande blir den mindre hotfull att komma nära än människan. Genom att personal och flickor tillsammans tar hand om hästarna växer tilliten även till personalen. Detta får även stöd inom litteraturen och forskningen.

Vad som händer mellan en flicka och hennes häst kan vara svårt att beskriva, det verkar ibland vara något magiskt. Men det är inte magiskt. Den process som sker kan liknas vid ett bygge av god anknytning. Hästen lever upp till samma egenskaper och förväntningar som finns hos en ”god mor”. Genom hästens värme och trygghet skapas en känsla hos flickan att de hör ihop. En allians uppstår.

Tillit växer fram och det är grunden för positiv utveckling. Hästens beteende blir tydligt och förutsägbart för flickan och därmed kan hästen både vara stöttande och gränssättande i olika situationer. Vid avbrott i kontakten med hästen kan flickan alltid återvända och hästen står där och tar kravlöst emot henne igen. Både flickor och personal vittnar om många sådana processer.

Inom objektrelationsteorin talar man om övergångsobjekt. Det har gjorts försök att förklara hästens roll som ett övergångsobjekt men man har funnit att det inte stämmer helt. Ett övergångsobjekt tappar sin kraft men hästen finns kvar som en medpassagerare i hela livet. Detta får stöd dels i forskning och dels hos intervjuade flickor och personal.

Flickorna beskriver att med hästen har livet fått en mening, vilket också hjälper dem att gå vidare och vilja fortsätta framåt. Detta talar också Viktor Frankl (1963) om. Utifrån sina upplevelser i koncentrationsläger beskriver han hur livet måste ha en mening. Att det också är viktigt med en inre bild av någon som du tycker om eller är viktig för dig.

Diskussion

Att djur överhuvudtaget är bra för människan på olika sätt är ingen nyhet och därför inte heller förvånande att alla de intervjuade och tidigare forskning som jag refererat ifrån är rörande överens om det. Man har länge känt till att djur har en lugnande och positiv inverkan på människor.

Man kan fråga sig vad det är som gör att hästen är så lockande och blir så positivt laddad. Många försök har gjorts. Konkreta exempel och förklaringar som ofta går att härleda till utvecklingspsykologiska teorier. Ändå ligger det kvar något magiskt i mötet med hästen. Kanske är det som Jung talar om när han beskriver ett barns omedvetna. Det omedvetna är svårt att sätta fingret på och därför går det inte heller att mäta och bevisa. Det magiska tänkandet bär vi dessutom med oss till viss del i hela livet. Som kanske tur är.

Ridning är en unik idrott som bygger på kommunikation mellan två individer. Ridning handlar om känsla och kommunikation, ryttaren behöver lära sig att ge hästen de rätta signalerna men även att uppfatta de signaler som hästen ger tillbaka. Samspel mellan människor fungerar på samma sätt. Det är livets dans.

Det är fascinerande att se hur hästens egenskaper uppfattas och beskrivs på samma sätt man brukar beskriva egenskaper för en god anknytningsperson. Det visar också på den enorma användbarhet man kan ha av hästen. Till en början är det hästen som är terapeuten och personalen den som stöttar medan den första tilliten till hästen byggs upp. Efter det släpps personalen in på arenan och kan få en större roll. Naturligtvis kan denna process med att skapa tillit ske utan hästar eller djur men det verkar gå fortare med hästens hjälp. För personer med mycket skör anknytning och bristande tillit verkar hästen, genom sin fantastiska kravlöshet och värme, kunna locka flickan till att ändå våga närma sig en annan varelse. Många som arbetar med djurassisterad behandling vittnar om liknande processer. Hästen öppnar dörrar som ingen människa tidigare lyckats göra. Den fungerar som en trygg bas dit flickan kan komma och tanka kraft och mod för att återigen fortsätta utforska sig själv och världen.

När jag frågade flickorna hur de trodde att hästen skulle beskriva dem så beskriver flickorna genomgående positiva egenskaper hos sig själva. Återigen blir jag fascinerad av hur fantastisk hästen är, hur den ser på flickan med goda ögon och hur hon kan spegla sig i glansen av det. Och därmed få en god självbild. Med en god självkänsla kan man möta och hantera känslor som svaghet, misslyckanden, skam och skuld utan att man går i däck. Man har förmågan att trösta sig själv. Man är redo för livet.

Den här undersökningen har riktats på flickan och hästen. En fråga man skulle kunna ställa sig är om det är skillnad mellan pojkars och flickors relation till hästar. Varför är det vanligare att flickor väljer hästar? Skulle man kunna arbeta på liknande sätt med pojkar? Hur ser det ut i andra länder? Hur mycket är kulturellt och vad har hästen för betydelse för människan i olika delar av världen?

Frågorna är många och det finns olika projekt runt om i världen där man arbetar med rehabilitering på olika plan med hästar. I USA finns bl. a ett psykiatriskt behandlingscenter, Chimney Farm, där man arbetar med att ta hand om vilda skadade djur. När djuret är friskt låter man det återvända till friheten igen. Det är mycket symboliskt och man har mycket goda behandlingsresultat med den metoden.

På annat projekt i USA arbetade man med att rehabilitera vuxna kriminella män som avtjänat sitt fängelsestraff. Man hade en grupp vildhästar som dessa män fick till uppgift att med hjälp tämja och slutligen rida in en häst. Männen kom mycket nära sina hästar och starka band uppstod.

TV4 visade för en tid sedan om en familj som tog med sin autistiske son och red på hästar genom Mongoliet. Man fick följa hur pojken blev mer och mer delaktig i samvaron med sina föräldrar.

Mycket talar för att Djuret är människans bästa vän.

Tillkännagivande

Jag vill först av allt tacka alla fina Krigarprinsessor. Jag beundrar er för ert mod och er kraft. Tack för allt ni lärt mig.

Tack Personalen på Stall Xena, för ert engagemang.

Jag vill också tacka dig, Sven Forsling, för den fina förebild du är.

Referenser

- Bergler. R. (1992). *What Pets Mean to Humans: Well-Being and Quality of Life*. Bonn University, IAHAIO konf. Paper, 1992.
- Forsling, Sven (2001), *Flickan och hästen. Bilder från ett hem för särskilt tillsyn. (Rapport nr 2/2001) Statens Institutionsstyrelse.*
- Frankl, Viktor (1963) *Psychiatry and the meaning of life: Foundations of Logoterapy*
- Jung, Carl G () *Människan och hennes symboler*
- Katcher. A. (2000): *The Future of Education and Research on the Animal-Human Bond and Animal-Assisted Therapy*. Se Fine, kap. 20.
- Levinson. B. (1969): *Pets and Human Development*. Thomas. Springfield
- Melson. G. (2000): *Companion Animals and the Development of Children: Implications of the Biophilia Hypothesis*. Se Fine, kap. 16.
- Midkiff, Mary D. (2001) *Flyga utan vingar*
- Miller, Alice (1998) *Vägar i livet. Sju berättelser*
- Norling, I (2001) *Rekreation och psykisk hälsa.*
- Rubin. S. M.fl.(1998): *Status Report: An Investigation to Determine Whether the Built Environment affects Patient's Medical Outcomes..*Martinez, CA: The Center for Health Design.
- Stewart. M. (1995): *Dogs as natural counsellors*. AIHAIO konf. Report.
- Winnicott, DW (1971) *Lek och verklighet*

Bilagor

Personalens berättelser

Jag bad behandlingspersonalen på Stall Xena att berätta fritt utifrån sina upplevelser och erfarenheter i det dagliga arbetet med flickorna i stallet. Frågorna jag ställde var:

Vad ser du att det finns för vinster med att använda sig av hästarna i behandlingsarbetet?

Kan hästen hjälpa dig att lättare få flickorna delaktiga i behandlingen och i så fall på vilket sätt?

Vad tror du hästen betyder för flickan och vad gör den?

Personal 1

Hästen lockar flickan att byta ut något i livet som inte fungerar. Hästen är kravlös vilket är en förutsättning för någon som kanske inte klarar stora krav. Den står där varje dag och väntar på dig.

Hästen är ett stort djur med stor kraft som du kan lära dig att manövrera. Den är stor och varm. Du som är mindre kan ändå med kunskap få den att göra det du vill. En känsla av kontroll.

Hästen lockar flickan att våga chansa och testa, den utmanar.

Hästen är ett flyktdjur som många kan känna igen sig själv i.

I själva riddelen utmanas flickan genom den totala närheten till djuret. Ibland att bara vara. Vid barbackaridning kunna känna värmen och rörelsen från hästen som fungerar som både fysisk och psykisk massage som lättar spänningar i kroppen. En trygg känsla.

Något som utvecklas är kroppsuppfattningen hos flickan. Det är viktigt med kroppskontroll. Ibland behöver man kunna spänna sig ibland slappna av. Det handlar om följsamhet precis som i livet för övrigt. Man möter motstånd och svårigheter i livet som man måste kunna ta sig över. I vardagen kan det vara ett matteproblem eller att hjälpa en god vän som är ledsen. I ridningen tränar du dig på att våga styra mot hindret som står i vägen och ta dig över tillsammans med hästen. Du lär dig "Hur fungerar jag". Du tränas på att bedöma situationen lägga upp en taktik, avgöra hur mycket eller lite som krävs för genomförandet.

När vi arbetar med hästarna tillsammans blir det naturligt att spegla flickorna i det dagliga arbetet vilket leder till ökad självkänedom och vidare ökat självförtroende. Exempelvis rädsla är något vi ofta kommer i kontakt med tillsammans med hästarna. Det kan vara antingen för mycket rädsla eller för lite rädsla där det går över till gränslöst. Vid gränslöshet behöver man lära sig att vara rädd om sig. Det kan vara farligt att bara gasa och då är det viktigt att kunna möta sin rädsla som säger att "Det här är inte hälsosamt för dig!" Man kan i ridningen lära sig hur man reagerar när man blir rädd och i förlängningen även känna igen sig i andra situationer. Man kan också lättare förstå hur andra reagerar när de blir rädda.

I ridningen tränas flickorna på sin koordination, att kunna ta instruktioner, att känna in hästens reaktioner. Alla viktiga områden som är överförbara till exempelvis skolsituationen mm.

Hästen kan också hjälpa flickorna att stå ut med en störande kroppslig känsla. Ibland är det viktigt att kunna fokusera på det viktigaste trots att något annat stör. Det som lockar att inte ge upp är viljan att få hästen att svara upp på det man försöker få den att göra. Det är också överförbart till vardagen till situationer där man till exempelvis har en buss att passa och håret inte är som man vill. Då är det viktigt att kunna stå ut med att håret är som det är och att man släpper det och hinner med bussen för att åka till skolan.

I arbetet med hästen lär sig flickorna ett konsekvenstänkande. Det finns många liknelser vi använder oss av. Till exempel så kan man inte hoppa hästen om man inte har tränat den för det. Det är inte snällt mot hästen och det förstår flickorna. Dom vill sin häst väl och då kan man också oftast stå ut med att sätta hästens väl före sin egen önskan. Detta ökar impuls kontrollen och stärker ett helhetstänk. Man behöver en bas för att kunna göra mer.

Det är också viktigt att vi personal ser till att träningen ligger på en rimlig nivå där vi ser till att det fungerar med hästarna och flickorna känner att de kan lyckas.

Personal 2

Jag tror att djur överhuvudtaget är bra för människor. Det är lättare att nå någon när man samlas runt ett gemensamt intresse som också flickan själv valt att vara intresserad av. Det blir som en nystart. Om en flicka känt sig dålig i skolan eller på annat sätt så kan arbetet med hästarna bli ett forum där hon kan få känna sig duktig, där hon kan få beröm och bekräftelse. I stallet jobbar vi mer runt något där det handlar om vad de gör inte vad de är. Vi kan fokusera på nu gjorde du så inte du är så.

Ridlektionerna visar väldigt tydligt vad flickorna har för både styrkor och svårigheter. Man behöver oftast inte läsa en utredning för att förstå vad som behöver utvecklas och tränas på. Det visar sig exempelvis genom på vilket sätt flickan visar rädsla, om hon har någon rädsla, är hon gränslös och utan skydd, hur ser närminnet ut, kan hon komma ihåg en instruktion och omsätta den i handling eller tar hon det som kritik och går in i försvar. Tar hon ögonkontakt med den som pratar. Det är så många saker jag kan se och tillsammans med hästen kan vi jobba med det.

Anledningen till att hästen är så perfekt i utvecklingsarbetet är att hästen inte dömer. Den bryr sig inte om du är snygg eller ful. Den ger direktrespons. Är du dum mot hästen blir den rädd eller så kanske den sparkar dig. Det finns ingen lömskhet i djuret. Hästar låtsas inte. Dom är ärliga. Det du ger det får du också tillbaka.

Hästen är forum för mycket. Den hjälper dig ta dig framåt, den hjälper dig att bli duktig. Och du tränar på vägen på allt annat du behöver. Som att umgås i grupp, och att lära dig att ta instruktioner och att komma ihåg dem. Den lär dig ta ansvar, om man mår dåligt kan man inte bara risa ihop utan du måste ta hand om hästen för den är beroende av dig.

Hästen fungerar som ett slags gummiband för flickor som slutat på Stall Xena. Flickorna kommer tillbaka till hästarna, kanske är det oss människor de kommer tillbaka till men säger att det är hästarna. Det kanske känns enklare så. Men det är nog både och tror jag.

Det är viktigt att flickorna ”fastnar med sin häst” för att processen ska komma igång. Genom hästen får flickorna många behov tillfredsställda. Som omvårdande pysselbehov, flickorna har ju blivit för gamla för att leka med dockor och då går det bra att få den reparerande leken med hästen. Dom lär dig ta hand om att vårda. Hästen svarar upp på omvårdandet och flickan blir bekräftad att det hon gör är bra och betyder något gott.

Tillsammans med hästen utvecklas också kroppslig koordination, rumslig uppfattning, kunna ta instruktioner. Exempelvis som att lära sig en bana i hoppningen. Vissa blir stressade av instruktioner och när de tänker på vad dom ska göra glömmer dom att planera. Då får de träna sig på att föreställa sig hur man ska utföra det innan man gör det på riktigt. Att man inte kastar sig in på banan utan plan utan att man tar in information, funderar på hur man ska omsätta den och sen förbereder man sig för hur man ska göra. Allt det här är överförbart till många andra situationer som till exempel en arbetsplats. Man måste kunna göra en bedömning exempelvis ”Ok det här ber de mig att göra men det är inte möjligt om jag inte gör det här först....” Flickorna lär sig strategi.

Allt du gör med hästen är överförbart till andra situationer i livet som jobb, relationer, barn mm.

Flickorna identifierar sig med sina hästar. Dom blir faktiskt lika på något sätt. Flickorna kan överföra sina egna känslor på hästen och kan då bemöta de känslorna som egentligen är deras egna. På så sätt lär dom sig att ta hand om och förstå sig själva.

Det ska vara svårt att lämna sin häst vid behandlingens slut. Det är ju ett tecken på att den har betytt något för flickan. Men det viktiga är att separationen inte bara handlar om att lämna utan också att gå vidare till något. Då kanske det är möjligt att känna att ”Den här hästen har gjort så mycket för mig så nu kan den få göra det för någon annan.” Det är viktigt att flickan är mentalt förberedd för att lämna hästen. Dom flesta flickor som slutat här har haft en bra utsluss och varit mentalt förberedda och då har det fungerat bra. Då har de kunnat tacka sin häst och gått vidare i livet. Men de glömmer inte sin häst. Den finns alltid kvar.

Personal 3

Tillsammans med hästen vågar flickorna göra saker som de inte skulle göra annars och det kan man ju också ta med sig i andra situationer i vardagen. Det sker många parallellprocesser, färdigheter som ökar i stallet ökar också utanför stallet. Man kan använda sig av liknelser som ”Kommer du ihåg när du tog kontroll över hästen? Nu kan du göra det i den här situationen också.”

Det mest bärande är tilliten till hästen. Det är du och jag. Ett Vi. Stallet fungerar som en fristad, här kan man känna sig duktig och accepterad. Här kan till och med flickor som oftast är rädda för det mesta bli modiga och våga mycket mer. Det går för att de tycker att det är roligt, det är det som behövs för att kunna ta det där extra steget.

När vi rider tillsammans kan jag med min häst visa ”Titta det går!” och då kan flickan följa efter med sin häst. Det fungerar som en slags modellinläring.

Det hästen gör för flickan är att den svarar aldrig emot, den följer henne och hon kan lita på den. Hästen skrattar inte åt dig, den ställer upp för dig. Du behöver inte undra om du vågar fråga för att du nog får nej och det gör att du vågar mer.

Du kan prata med hästen, man får kanske inga svar men man lär sig att öppna sig och då kanske man vågar prata med en människa till slut.

Hästen lockar till att flickorna lär sig ta ansvar. Att gå upp på morgonen och att ha nåt att åka till. Du får rutiner som är nödvändiga för att kunna ha en vardag. Det blir enklare att hålla ordning i sitt liv när man vet vad man ska göra. Att kunna se framåt. Som i skolan till exempel.

Hästen blir ens bästa vän. Den lyssnar på dig. Det kanske inte är någon som gjort det förut. Inte så som du vill. Känslan av att bli lyssnad på stärker självförtroendet. Hästen ser inte ner på flickan. Hon har kanske aldrig vågat gjort det hon gör med hästen förut.

Ibland händer det att flickan ramlar av sin häst när hon rider och då blir hon stöttad av oss personal så hon kommer upp på hästen igen och kan fortsätta med det hon förutsatt sig. Om det inte händer för ofta så är det stärkande och ett steg i rätt riktning. Vi kan hjälpa henne med olika tips hur hon kan göra och då fungerar hästen som en brygga för när hästen är med är flickan mer mottaglig för förslag och låser sig inte lika lätt som vid vanliga samtal. Ofta är det ju så i livet att man ramlar ner i fallgropar och det gäller att ta sig upp och inte ge upp utan gå vidare.

Stallmiljön laddar tjejerna positivt, de känner sig trygga här.

För mig som behandlare är det lättare när jag kan använda mig av hästen vid liknelser när jag vill förklara något. Det förstår flickan.

När flickorna ser att vi i personalen är duktiga med hästarna blir de trygga med oss och ser att de kan lita på oss. Vi blir förebilder som de kan se upp till. Då är det lättare för dem att lyssna på och tro på det vi säger.

Lycka kan vara att lyckas ta sig över ett hinder. Hästen hjälper flickan att ta sig fram till hindret även om hon tvekar lite. Sen kommer språnget och de landar tillsammans. En känsla av fullkomlighet sprider sig i kroppen.

Personal 4

Personalen och flickorna samlas gemensamt runt hästarna och det medför att det finns många ingångar till hästen som man kan ha nytta av i behandlingsarbetet. Grunden är att det bygger på ett intresse som gör flickorna motiverade att delta.

Många områden blir möjliga att träna på. Såsom rörelsekoordinationsträning, att få större självkännedom genom speglingar, vid gränslöshet träna på att begränsa sig, känna igen och hantera faror, möta känslor som glädje och sorg. Alla dessa saker blir lättare att göra genom hästen eftersom fokus inte behöver ligga på flickan ensam.

Det händer saker varje dag. Som i tjejgruppen där det gemensamma runt hästen inbjuder till att hjälpa varandra med hästarna, flickorna ser varandra och ser behov hos andra än sig själva. Intresset bär.

I stallet blir ett konsekvenstänkande naturligt. Om hästen inte får tillräckligt med mat kan den hellre inte orka arbeta. Det förstår flickorna och då är det enkelt för de att i liknande banor runt sig själva och i andra situationer.

Lockelsen och kärleken till hästen gör det enklare att förstå konsekvenser.

Flickorna märker att vi har mycket kunskap om hästar och flickorna ser att det fungerar som vi säger och det har stor betydelse för tilliten till oss som vuxna.

Flickor som är väldigt tillbakadragna och låsta lever upp tillsammans med hästen. Då blir det lättare att kliva in i den salen tillsammans med henne och hästen. Det blir lättare att prata där.

Efter en bra ridlektion känner sig flickan nöjd och har lättare att öppna sig och kanske kommer igång att prata. Den erfarenheten gör att det så småningom även går att prata om svårare saker.

En viktig betydelse som hästen har för flickan är att den erbjuder henne att komma någon nära, den är kravlös och flickan kan känna att hon får något. Någon tycker om henne och det håller även om något går fel.

Hästen hjälper flickan att göra ett personbygge. Den fysiska rörelsen tillsammans med den kravlösa varelsen har en läkande effekt på spänningar. Att dagligen umgås med hästen leder till ökad kontakt med sig själv och sitt inre. Att man kan lyckas med något varje dag är bra för självförtroendet. Ridövningar som är anpassade till rätt nivå bidrar till det. Flickorna lär sig också se vinsten i att träna på saker, trots att det känns svårt, att det leder till att man blir duktigare.

Ett tydligt exempel där hästen hjälpt en flicka att komma över svåra motstånd är en flicka som hade svårt att komma till stallet och sin häst. Motståndet bestod i olika låsningar. Jag kunde lova henne att hästen stod här och väntade varje dag och att han blev glad när hon kom. Att hon var betydelsefull. Till slut när det bekräftats tillräckligt många gånger blev det jag sa trovärdigt för henne. Detta var också överförbart i andra situationer som till exempel skolan. Hon började lita på att det jag sa var sant. Jag använder mig ofta av liknelser som ”Precis som hästen som är så här utbildad kan klara så kan du som har kommit till den här nivån klara....”

Ibland kan det vara svårt när flickorna låter ett dåligt humör gå ut över hästen då är det personalens uppgift att bryta det. Vid sådana situationer använder vi oss av spegling. Hästen dömer inte utan står där och möter flickan nästa dag igen. Den finns kvar. Man får många chanser och hästen understryker det

När en flicka slutar på Stall Xena sker en separation med hästen. Det är sådant som ingår i livet och som man kan lära sig mycket av. Banden till hästen kan se olika ut. De flesta flickorna vill veta vem som ska få hennes häst när hon slutar. Separationer kan vara svåra och en del flickor blir väldigt avvisande och arga på oss, men de brukar komma tillbaka efter en tid och lämna stallet på ett bättre sätt och på så sätt också behålla oss och hästarna som goda.

Många flickor drömmer om att få ta med sig sin häst när de slutar. I det finns ett framtidshopp, de kan tro gott om framtiden.

Något som flickorna tränar mycket på är självkänedom. För många kan dagsformen variera. När dagsformen är låg lockar hästen flickan att inte lägga sig platt utan hon kanske har låg nivå men hon utför ändå sitt arbete med hästen på accepterad nivå. Då kan hon avsluta dagen med att ändå känna sig lyckad, att hon klara av.

Hästarnas olikheter hjälper flickorna att se att lika är inte rättvist. Precis som hästarna är flickorna olika. Det blir tydligt att vara olika någon varken är bättre eller sämre. Man får det man behöver oavsett om man är häst eller flicka.

Att manövrera en stor häst inger en känsla av makt. Att en liten tjej kan kontrollera en stor häst är en stor känsla. När flickan får besök imponerar det ofta på föräldrar och syskon och flickan är i centrum och utsätts för beundran. Det är flickan och hennes häst tillsammans.

Intervjuer med flickor som varit placerade på Stall Xena.

Fem flickor i åldrarna 14 till 19 år intervjuades om sitt förhållande till den häst hon hade haft under placeringstiden.

Jag väljer att redovisa resultaten med att beskriva frågan jag ställde och därefter svaren jag fick av samtliga flickor. Jag väljer detta sätt för att lättare kunna se variationer och likheter i svaren.

Kommer du ihåg den första dagen på Stall Xena? Hur kände du dig?

1. Ja det gör jag. Jag kände mig både nyfiken och nervös och illamående. Jag fick gallopera runt lite på en häst nästan på en gång det var roligt.
2. Ja det gör jag. Jag fick skritta på en häst som busade det var lite läskigt. Jag trodde att jag skulle känna mig utanför men fick bra kontakt med vissa av tjejerna.
3. Ja. Det var lite svårt att hitta det var så stort. Jag fick skritta en häst barbacka från hagen redan efter 20 minuter. Det var roligt. Jag pratade inte så mycket för jag kände mig blyg. Jag kände igen hästen som ni sagt att jag skulle få.
4. Ja. Jag kände mig nervös men det var spännande.
5. Ja det gör jag. Jag trodde jag skulle dö. Jag var jätterädd.

Hur var det när du träffade din Häst första gången.? Vad tyckte du om den?

1. Jag tyckte att han var ful och jag ville ha en annan häst, men när jag lärde mig rida honom blev det bättre. Han var lite personlighetsstörd. Mer som en hund. Och jag skulle kunna göra mer med honom än med den andra hästen. Typ hoppa högre. Efter ett tag började jag tycka om honom mer.
2. Jag fick prova honom först för att se hur vi passade för varandra. När det blev bestämt att jag skulle få honom var det kul. Jag kände; Äntligen har jag en egen häst som jag alltid velat haft. I början tyckte jag jättemycket om honom men sen efter ett tag blev han bråkig och det fick mig att tappa självförtroendet. Men det gick över när ni förklarade och jag förstod att han bara testade mig för att se om jag klarade av honom. Då blev det bra igen.
3. Jag var jätterädd för henne. Hon var så stor! Och jag hade hört att hon bråkat när nån red henne, så jag tänkte att det var en farlig häst. Men om hon var knepig så ville jag ändå gärna testa. Det var en utmaning. Jag tyckte att hon var lite småful fast ändå fin. Trots att hon var lite tjock och ur form så såg jag att det fanns nåt där.
4. Jag tyckte att hon var liten och sprallig det var läskigt. Jag gillade henne inte i början. Men andra veckan började jag gilla henne. Hon var för stressad först men jag tänkte att det går nog över förr eller senare.
5. När jag först såg hästen i stallet tyckte jag att hon var fin men när jag fick rida henne så hatade jag henne. Hon var spattig och stirrig och kändes som en bomb! Jag fick

hjälp av personalen men det blev bara värre. Jag ville inte tillbaka om jag skulle ha den hästen. Jag frågade om jag inte kunde få en annan så då fick jag prova den. Den hästen gick som en klocka och jag blev jätteglad. Den gjorde som jag sa, den gick både att stanna och styra. Det klickade direkt när jag satt på henne. Jag tyckte hon var stor och underbar!

Hur lång tid tog det innan du kände att ni hörde ihop och på vilket sätt märkte du det?

1. Det tog några månader. Det bara kändes rätt!
2. Det tog nån vecka innan jag kände att det var VI. Det kändes som att ha något eget djur, nån att ta hand om, en kontakt som inte går att beskriva. När han började testa mig för att se om jag skulle duga åt honom....och det gjorde jag!
3. Ungefär en månad. När jag red började jag känna igen om hon gjorde nåt. Jag visste hur hon gjorde i olika situationer. Som när hon ryckte i frambenet när jag skulle kratsa hovarna. Hon visste också hur jag skulle göra. Hon kunde lita på mig när jag lugnade henne.
4. Efter ca tre veckor kändes det som vi hörde ihop. Allt gick bättre då, hon var inte lika stressad och var lättare att hålla på med. Att hon känner igen mig vet jag det är en känsla som jag inte kan beskriva.
5. Lite mer än en vecka. Hon tog hand om mig och jag såg i hennes ögon att vi hörde ihop.

Hur visar Hästen att den känner igen dig?

1. Han kollar upp och blir busig när jag kommer. Han vet att det är jag.
2. Han var rädd om sina öron så ingen fick ta på dom, men jag fick det ibland. Han litade på mig till en viss del.
3. Hon blir sur om jag går förbi hennes box. När jag öppnar boxdörren lägger hon sitt huvud i min famn.
4. Hon gnäggar när jag kommer. En gång gnäggade hon när jag skulle åka, hon ville nog inte det. När hon ser att jag ska hämta henne i hagen ställer hon sig vid grinden och väntar.
5. Hon gnäggar när jag kommer. Hon kör in mulen i armhålan och står och puffas. Man ser på hela henne att hon känner igen mig. En gång när jag hade min hund med mig in till henne blev hon svartsjuk och vände sig om. Hon blev jättearg.

Vad har varit lätt/svårt med din Häst?

1. Han har varit lätt att hantera och förstå, han är pålitlig, mer än en människa skulle vara. Han var svår att lära sig rida på. Han var annorlunda mot min förra häst som jag lärde mig på. Känslan i ridningen är annorlunda, han är hoppigare och tar kortare steg.

Först var det svårt att han var ful men sen blev han söt så det gjorde inget. Och det gick bättre i ridningen.

2. Det lätta är att han är snäll som en teddybjörn och han hänger på både hästar och människor. Det svåra var när han dummade sig vid hoppningen. Han är svår att förstå när han busar.
3. Det lätta är att det finns inget elakt i henne. Hon är jättebra. Hon hjälper mig när jag behöver det. En gång när jag var för stressad satte hon stopp för mig då bet hon mig i fingret. Då förstod jag att jag behövde lugna ner mig. Hon kan vara svår att leda till hagen och hon har sprungit över mig när hon har blivit ivrig. Hon är svår när hon inte kan stå still.
4. Hon är inte så lätt men jag har fått kämpa och det blir bättre och bättre. Det är svårt att lära sig hur hon fungerar.
5. Hon är lätt med det mesta. Hon är väldigt enkel och personlig. Det är inget som är svårt med henne.

Har du någon gång velat lämna Hästen?

1. Ja i början när jag inte kunde rida honom, men det var bara när det inte gick bra med ridningen. Men jag lärde mig förstå och klara av honom och det gav mig en känsla av att klara av!
2. Ja en gång vid ridningen, han stack och var stressad. Jag blev ledsen, arg och rädd. Jag gick iväg och tänkte och sen gick jag tillbaka och det blev bra mellan oss igen. Jag vet ju att han inte gör så för att vara dum.
3. Nej.
4. Nej.
5. Nej!!! Men en annan häst som jag sköter brukar jag hota att göra korv av! Nej inte seriöst men vi har en konstig relation. Vi bråkar som syskon. Hon kan vara så bitchig, envis som synden och då blir jag arg. Vi är så lika, det är där det krockar och samtidigt binder oss samman.

Har du och din Häst lärt er något av varandra?

1. Min häst har lärt mig att inte ge upp, försöka igen, att jag ska lita mer på att jag klarar en massa saker. Jag har inte lärt den något.
2. Han har lärt mig att komma tillbaka ner på jorden. Han har lärt mig att vissa hästar kan vara busiga. Jag har fått en erfarenhet av att jag klarar av. Han har lärt mig hoppa! Jag vet att jag kan ta hand om honom om jag verkligen försöker. Jag har lärt honom att man kommer inte undan om man bråkar.
3. Ja hon är en spegel. Det jag inte kan se i mig själv det kan jag se i henne. Hon säger allt om mig om man bara tittar. Jag har lärt henne lyssna på mig. Jag har lärt henne vänta tills jag säger till.
4. Hon har lärt mig tålamod. Det är säkert mer men jag tänker inte så mycket på sånt. Fast hon har nog hjälpt mig till mer självförtroende, jag kan mer saker. Jag har nog lärt henne att bli tryggare och få mer tålamod. Hon ville inte "röra" sig i början men sen

fick hon bättre kondition och då började hon lyssna. Hon gör oftast det man ber henne om, åtminstone så försöker hon.

5. Hon har garanterat lärt mig en massa saker. Jag har fått bättre tillit, till viss del ökat självförtroende. Hästarna har hjälpt mig få ett rikare känsleregister. Jag har fått ökad uthållighet, jag gör saker trots ett visst motstånd ibland. Hon får mig att känna mig behövd. Jag har gjort henne till en västernhäst, vi har tränat på en massa läskiga saker.

På vilket sätt har Hästen varit betydelsefull för dig?

1. Den har fått mig att orka, att komma fast det känts tungt. Man känner sig starkare tillsammans med hästen.
2. Han öppnade ögonen på mig. Han hjälpte mig att komma tillbaka och få ett liv, att det är bättre att försöka lösa problem istället för att fly.
3. Jag har ständigt känslan av att hon ska ha det bra, det är skönt att ha någon att bry sig om, det blir inte så ensamt då. Jag behöver ha en mening med att ta hand om mig själv. Jag behövs för henne.
4. Jag har alltid känt mig lugn med henne. Hon gör det lättare att stå ut. Hon kan trösta. Jag lugnar alltid ner mig när jag är med henne.
5. Hon har varit betydelsefull på alla sätt. Hon är någon att tycka om som tycker om en tillbaka. Jag hade inte kommit till stallet om jag inte hade haft henne.

Om Hästen skulle kunna prata, hur skulle den beskriva dig?

1. Jag är hans vän, han kan lita på mig, jag vill honom väl. Jag tycker om honom och är snäll mot honom.
2. I början att jag var en försiktig tjej som inte visste hur hon skulle göra Att han bestämde sig för att lära mig. Att hon slänger ur sig grejer men hon menar det inte. Nu är hon snäll, pålitlig och rolig. Jag är hans vän.
3. Hon kanske tycker om mig. Hon tycker jag är pålitlig och bra för henne.
4. Att jag är snäll och trygg och gör bra saker för henne. Att jag är rolig och pålitlig som kommer varje dag. Att jag förstår henne. Att jag är hennes vän som går att lita på och kan behålla en hemlighet.
5. Att jag för det mesta är pålitlig och trygg Men ibland när jag inte kommer så sviker jag henne och hon saknar mig då. Hon tycker att jag kan en hel del.

Vilka egenskaper tycker du bäst om hos Hästen?

1. Att han är lekfull, social och vill lära sig.
2. Han är snäll mot alla, försöker förstå en. Han är lekfull.

3. Hon har så många egenskaper, smågrejer. Hon pratar ständigt med mig. När man borstar henne sträcker hon ut frambenet och då vill hon att man ska klia henne. Hon visar tydligt vad hon vill. Både det hon tycker är bra och obehagligt. Hon är en stor personlighet och har stor pondus.
4. Hon är trygg. Hon är lite tittig men snäll, hon är en rolig häst. Hon är pålitlig och gör alltid sitt bästa tycker jag.
5. Allt är bra med henne. Det går att göra vad som helst, hon går med på allt. Hon är intelligent. Hon kan anpassa sig, med en nybörjare tar hon det lugnt men när jag rider henne kan hon bralla! Hon är inkännande.

Tror du Hästen förstår hur viktig den är för dig?

1. Ja.
2. Ja, det gäller nog alla tjejer han har haft. Han förstår att han inte bara är en skolhäst.
3. Ingen aning!
4. Förhoppningsvis.
5. Jag vet inte. Men hon vet nog att jag är hennes människa.

Vad är det bästa och sämsta med Hästen?

1. Det bästa är att han är lekfull och social, man kan ha honom lös och busa. Det sämsta är att han är ful, nej! Han är bara lite sötful.
2. Nu när jag lärt känna honom är det bästa att han är busig. Det sämsta är när han rullar sig i hagen och får gräsfläckar.
3. Hon är både lätt och svårriden. Det går både att skritta runt och att rida avancerat. Det sämsta är att hon inte får hoppa så högt än.
4. Det positiva är att hon inte är tjurig, hon kan massor och är lätt att hantera. Det finns inget sämsta med henne.
5. Det bästa är att det går att göra vad som helst med henne, hon är så flexibel. Inget är sämst men det är inte så roligt att veta hennes ålder, för hon är gammal även om det inte märks.

Har du och din Häst några likheter?

1. Båda är smått störda, fast på ett gulligt sätt.
2. Båda är annorlunda, busiga. Vi är olika i jämförelse med andra.
3. Vi svarar upp på hur vi blir behandlade. Min häst blir tjurig när jag sätter på trän, sadel och täcke. Jag är likadan med obekväma kläder och sånt
4. Vi är positiva, inte tjuriga och försöker alltid göra vårt bästa.
5. Vi kan båda vara rosenrasande och envisa. Vi är båda en överlevare! En krigarprinsessa. Vi har en samhörighet för vi är så lika. Det är unikt!!!

Enkätundersökning

Redovisning av poängfördelning

Hur viktig var hästen för din utveckling? 1 = oviktig 10 = enormt viktig

Skattning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Antal						1	1	1		11

Summa 141 poäng

Hur viktig var personalen för din utveckling? 1 = oviktig 10 = enormt viktig

Skattning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Antal					3	1	1		1	9

Summa 127 poäng

Hur viktig var ungdomsgruppen för din utveckling? 1 = oviktig 10 = enormt viktig

Skattning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Antal	2	1			1		1	3	1	5

1 flicka svarade 0

Summa 99 poäng