

NATUROPPLEVELSE

– For noen kan hesten være den som gjør en forskjell. Den kan rett og slett gi en mening med livet. Hesten gir deg muligheten til å være jordnær og realistisk. I samspill med hesten kan du se din egen situasjon på avstand, og det kan gi deg klarere bilder av situasjonen. Ikke minst opplever du glede og liv, sier Trude og Ivar Buan, her sammen med islandshesten Spes. (Foto: Privat)



Hest gir helsegevinst

– *Omgang med dyr gir mange helsegevinster. Omgang med hest øker selvtilliten, identitetsutviklingen og opplevelsen av mestring, mener ekteparet Trude og Ivar Buan, driftere av omsorgs- og utviklingscenteret Buan Gård i Trøndelag.*

Det myldrer av dyr og unger i fjøset på Fannrem, en snau times kjøretur syd for Trondheim. Hester, sauer og geiter, påfugl, høns og fasaner utgjør et fargerikt fellesskap. Idealisme og kompetanse er drivkraften bak det helhetlige hjelpetiltaket for barn, unge og deres foresatte. Hestesport besøkte trivelige Buan Gård en weekend i april.

Ivar og Trude er begge spesialpedagoger med lang fartstid i skoleverket. Trude er også familierapeut. Paret startet egen bedrift på Ivars hjemgård i 2001, og har siden utviklet flere slags omsorgstjenester. De brenner for sitt virke, og har i dag hovedvekt på å hjelpe familier som sliter. Hesten er en sentral aktør i deres daglige drift:

– Dyra skaper trygghet. Hesten brukes i terapeutisk sammenheng som katalysator i tilknytningsprosessen og i sosial utvikling. Samvær med hest motvirker stress, sier Ivar, og legger til at hesteassistert terapi kan redusere angst og depresjon, og er nyttig for barn med ulike atferdsproblemer og psykiske vansker.

Hesten som rollemodell

Hestene på gården fyller mange funksjoner,

blant annet som rollemodeller for samspill. Trude har flere eksempler på hvordan observasjon av hestens handlingsmønster kan ha overførbart betydning for læring av samspill mellom mennesker. Hun smiler varmt når hun forteller om gutten som gråtkvalt oppsøkte henne:

– Han hadde betraktet hestene ute i flokken og var forferdet over hvordan hoppa avviste ungen sin.

Tenk å jage bort barnet sitt, sa han trist, og var tydelig preget over det han oppfattet som svært urimelig oppførsel.

Hoppa gikk med føll ved foten, og unghesten som ble jaget bort var et tidligere avkom.

Trude tok seg god tid til å forklare det han så: Unghesten ble jaget fordi mora hadde behov for å beskytte føllet

som var avhengig av hennes omsorg. Når





HESTEASSISTERTE INTERVENSJONER OG TERAPI VED BUAN GÅRD

SKAPE TRYGGHET

- Hester skaper god stemning. Både hygge og spenning!
- Hester gir både nærhet, varme, fortrolighet og tillit.
- Hester har ingen skult agenda og røper ikke hemmeligheter.
- Struktur gjennom stell, foring og trening fremmer trygghet.
- Hestene er store, sterke og samtidig varme og mye. De setter følelsene i sving!

FREMME POSITIV UTVIKLING

- Hestene er som katalysatorer for vennskap og tilknytning.
- Mestring av store dyr øker selvtilliten og gjør oss modigere.

ØKE SOSIAL KOMPETANSE

- Hestens tydelige kroppsspråk gjør en mer bevisst og tydeligere med eget kroppsspråk.
- Øvelse og motivasjon til å overholde normer og regler i stallen.
- Trening i sosiale ferdigheter, som å vente på tur, sette grenser, gi ros, ta ledelsen, mm.
- Motivasjon og øvelse i å mestre samspill.

BEDRE FYSISK OG PSYKISK HELSE

- Hesteaktiviteter gjør at man trener styrke, utholdenhet, motorikk, balanse og koordinasjon, mm.
- Aktiviteter med hest senker hjerterytmen og minker stressnivået.
- Stell og trening av hest gir en meningsfull hverdag.
- Underbevisstheten jobber mens vi holder på med hestene. Vi får bedre overblikk over egen situasjon, blir realistiske og opplever hverdagen som meningsfull.

HESTEASSISTERT TERAPI

- Trene på å overvinne angst som oppstår under øvelser med hest.
- Selvtilliten bygges og selvfølelsen utvikles.
- Sammen med hestene trenes vi i å regulere avstand og nærhet.
- Øke selvinnsikt, selvstendighet og klare å ta mer ansvar og kontroll.
- Hester bryter isolasjon!
- Å tolke hestens adferd og historie gir nye perspektiver på egne opplevelser.
- Hestene gir distanse, -slik at man klarer å dele både vanskelige tanker og minner.



HELSEGEVINST – Omgang med dyr gir både somatiske og psykiske helsegevinster, og ridning og kjøring med hest er populære aktiviteter på Buan. (Foto: Privat)

unghesten presset føllet bort fra mora, ble føllet utsatt for fare om andre hester gikk til angrep uten at mora fikk forsvart det.

Det ble lenge stille, gutten grublet.

– Det er jo litt som hos oss, det, sa han omsider.

Guttens familie besto av mor, ham selv og en lillebror.

Ved flere senere anledninger kom gutten tilbake til denne historien.

– Og det var som om han fikk en dypere forståelse for sin egen situasjon hver gang han snakket om den, minnes Trude.

Samvær med hest kan også være en øvelse i grensesetting. Setter du ikke grenser for en hest, kan den i beste fall bli temmelig pågående, i verste fall farlig. På Buan er hesten en god læremester for mødre og barn som trenger trening i å sette grenser.

Erfaring viser at barn ofte tar ny lærdom fortere enn foreldrene. I stallen kommer dette til uttrykk når det undervises i hestestell. Rollene byttes om når barnet

blir ekspert, mens foreldrene fortsatt skal ha lederrollen.

– En god treningsarena, konkluderer Trude.

Drømmen

På Buan Gård har de en drøm. Drømmen er å utvikle hesteaktivitetene slik at flere kan få hjelp og at det blir mulig å få dekning gjennom Rikstrygdeverket. De håper også at det i fremtiden vil bli godkjente opplæringsstilbud og spesialundervisning med støtte fra kommuner, barnevern og NAV. Det driftige ekteparet ønsker dessuten i nærmeste framtid å starte et tilbud for ungdom med sansetap.

– Vi har et håp om at det må bli et enda tettere forhold mellom mennesker, dyr og natur, avslutter de optimistisk.

Buan Gård fikk i 2005 Bygdeutviklingsprisen. De har fått særdeles god omtale i en doktorgradsavhandling, og har høstet mye positiv mediaomtale.