

Bedre helse med hest

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 utviklingssenteret Buan Gård i Trøndelag.

Tekst og foto: Mette Sattrup



HELSEGEVINST – Omgang med dyr gir både somatiske og psykiske helsegevinster, og ridning på islandshest er en populær aktivitet på Buan.

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. Islandshestforum 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 overførbar betydning for læring av samspill mellom mennesker. Trude 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.

>>>





Hesteassistert behandling 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 skjult agenda og røper ikke hemmeligheter.
- Stell, foring og trening fremmer trygghet.
- Hestene er store, sterke og samtidig varme og mye.

FREMME POSITIV UTVIKLING

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

ØKE SOSIAL KOMPETANSE

- Hestens tydelige kroppsspråk gjør en mer bevisst og tydeligere med eget kroppsspråk.
- 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 stressnivået.
- Stell og trening av hest 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.



NÆRHET – Samvær med dyr gir varme, fortrolighet og ubetinget nærhet. Det utvikler et gjensidig tillitsforhold og et vennskap over tid. Utskillelsen av hormonet oxytocin trigges i samvær med dyr. Dette gjør oss mer omsorgsfulle, vennlig stemt og rundere i kantene. Vaktlene på Buan får godt stell av liten og stor omsorgsarbeider.



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 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 fortore 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.

I all omgang med dyr er det viktig å forholde seg til regler som skal beskytte både dyra og menneskene rundt dem, fortsetter familieterapeuten:

– Reglene og normene i stallen er overførbare til andre arenaer barnet forholder seg til. Det handler om sikkerhet og trygghet, å mestre å være del av et fellesskap. Likeledes er hesten en læremester i kommunikasjon: Hester kommuniserer via kroppsspråk. Å lære å lese hesten gir også innsikt i å lese andre menneskers kroppsspråk, og på



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 Buan. Her sammen med papegøyen på gården.



GOD VENN – Hesten kan for noen være den første vennen, en fin venn å dele opplevelse med - enten alene, eller sammen med venner, å forholde seg til hesten over tid kan gi kompetanse på å etablere vennskap og å holde på venner. Rajana og Marian har funnet en god venn blant islandshestene.



den måten blir man bevisst sin egen kommunikasjon.

Trude forteller også at ridningen gir de fleste som kommer til Buan Gård både en status og noe å snakke om blant venner på skolen og i arbeid eller på kurs.

– De får en kompetanse og opplevelser som alla andre ikke har, og som andre synes det er spennende å høre om.

Jobber helhetlig

I 2015 fikk Buan Gård «finbesøk» da statsråd Solveig Horne kom på besøk. Hun syntes det var veldig interessant å se hvordan ekteparet driver gården.

– Et barnevern som tar vare på hele familien vil gi færre omsorgsovertakelser. Samfunnsøkonomisk vil det også være en rimeligere løsning, sa Ivar i sin velkomsthilsen til den gang barne-, likestillings og inkluderingsministeren.

Dette er noe både han og Trude

brenner for, og de lykkes i stor grad. De fleste familier og ungdom som kommer til Buan Gård reiser styrket tilbake etter endt opphold. Noen kommer også tilbake og tilbyr sin arbeidskraft på den trivelige gården.

Foruten et mangfold av forskjellige fugler og husdyr, har de i dag 17 islandshester. En del av dem har de avlet selv, mens andre kommer utenfra. Ivar og Trude har i snart 25 år hatt et nært samarbeid med Bjørn Kjersem, et samarbeid som har resultert i godt egnete hester og mye verdifull hestekunnskap:

– Bjørn har vært en mentor for oss siden starten. Han kommer fortsatt regelmessig og holder kurs hos oss, forteller Ivar.

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

AKTIV – Omgang med hest krever at du er fysisk aktiv. Hesten gir deg noe positivt å tenke på, noe å glede seg til. Du unngår å «stivne» bak datamaskinen, både fysisk og sosialt. Hesten har alle fordeler som fysisk aktivitet kan gi, og noen til. Ved Buan Gård er det mange fine turveier for både ridning og kjøring med hest.

gjennom Rikstrygdeverket. De håper også at det i fremtiden vil bli godkjente opplæringstilbud 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.