

Teoretisk grundlag for hesteassisteret terapi

Vores teoretiske afsæt for terapien er primært neuroaffektiv udviklingspsykologi og tilknytningsteori i kombination med narrativ terapi.

Tilknytning er vigtig for hjernens grundlæggende udvikling og almindeligvis etableres et positivt tilknytningsmønster tidligt i livet. For nogle kan der ske forstyrrelser i processen, og vi leder ofte efter veje til at påvirke tilknytningsmønstre og –erfaringer på et senere tidspunkt i opvæksten. Gennem det terapeutiske arbejde med hesten sigter vi mod at etablere nye åbninger i erfaringsdannelsen, som udvikler og fremmer de selvregulerende og emotionelle funktioner hos børn, unge og voksne.

I hesteassisteret terapi aktiveres også kropssansninger og følelsesmæssig afstemning. Hestens psyke arbejder hovedsageligt i det autonome nervesystem, og dette nervesystem er i stand til at berolige og afbalancere nervesystemet hos den person som er modtager for hestens signaler. Dyrene responderer oprigtigt og direkte på det kropssprog og de bagvedliggende følelser, som mennesker møder dem med. Hestens nervesystem synkroniserer sig med modtagerens og omvendt, og der skabes rytmer som er beroligende for nervesystemet.

Det gør dyrene til fantastiske samarbejdspartnere, i et terapeutisk forløb for alle aldersgrupper.

Kommunikation med heste er relativt simpelt. Hvis man gør det rigtigt med sin adfærd og krop, reagerer hesten hensigtsmæssigt. Igennem arbejdet med hesten fra jorden får modtageren følelsen af mestring i at håndtere et stort og tungt dyr, som på sigt kan fremme følelsen af selvværd og selvtillid.

Igennem arbejdet med hesten udvikles og fremmes evnen til at blive i stand til at mærke sig selv, forstå sig selv samt forstå sine medmenneskers adfærd. På sigt udvikles evnen til at sprogliggøre sine tanker.

Sanserne og bevægelse hører sammen, og igennem samspelet med hesten aktiveres mange af vores sanser blandt andet den taktile sans som stimuleres med den direkte berøring med hestene.

Der kan arbejdes på forskellige måder i terapien - fx:

Individuelle sessioner eller forløb

Sessioner eller forløb for barn eller ung sammen med primære voksen

Sessioner eller forløb for familier

Sessioner eller forløb for par