

1/2008 • ÅRGÅNG 28

revansch!

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

125 elchocker mot sin vilja - på bara ett år

Tema: Utbränd

Ledaren: Regeringen struntar i våra synpunkter!

Själslig förlossning i sadeln

Anette Gunnarsson som rider och Lena Ek som leder, blir tillsammans ett team i ridterapi. Terapiformen har inte så mycket att göra med vanliga rickurser men faktum är att deltagare utvecklar färdigheter i balans som många vana ryttare har svårigheter att klara av. Exempelvis kan Anette jonglera med bollar samtidigt som hon rider.

Gnocs öron vrider sig mot Anette Gunnarsson som leder oss runt i ridhuset. Anette berättar att när hon själv rider brukar hon luta sig bakåt när hon vill att Gnoc ska stanna. Annette håller igen tygeln samtidigt som jag gör som Annette Gunnarsson brukar göra. Gnoc bromsar mjukt in. Sadeln av läder under mig känns inte längre kall utan nu sprids en varm glädje inom mig – glädjen över frukten av vårt samarbete.

Det är en kall måndagsmorgon i början av januari. Inne i Ludvika ridklubbs ridhus tuggar Magica av höet utlagt över en hoppbom. Magica är hästen som ingen för knappt tio år sedan ville rida då hon ansågs allt för farlig. Men jag ser inget farligt nu. Istället ser jag ett stort och vackert djur med glänsande päls. Jag och en ung hästintresserad kvinna har stått och beundrat Magica en stund. Magica rycker till sig ytterligare en höttapp. Plötsligt ramlar hoppbommen ner till marken med en slamrande duns. Skrämd tar hon plötsligt till flykten. En ovan ryttare som jag hade redan förmodligen kastats av när hon sprungit en meter. Så plötslig och häftig var hennes flykt.

Den unga kvinnan talar barnspråk med Magica som försiktigt återvänder till maten. Ljudet av tuggandet har något vilsamt över sig men jag förstår att på henne hoppar man inte upp som om det vore den egna cykeln. Här krävs mer varsamhet.

– Vad är det som är så speciellt med hästar? undrar ridterapeuten Helen Edwards Lutsch och ser med vakna och glada ögon på oss som samlats på ridklubben kontor.

Vi består bland andra av de fem av sex personer som deltog i en av Helens ridterapikurser under hösten.

Ingen säger något. Jag tänker: "Visst var

Magica ståtlig, men att sätta sig på henne... att sätta sig på någon så lättskrämd. Då fodras ett visst... jag söker efter ordet för attityden som många deprimerade längtar efter men sällan lyckas förankra i sig själv: Mod... just det! Och dessutom som sagt var – varsamhet..."

Helen avbryter mina tankar och svarar själv på sin fråga:

– Jo, de är stora, vackra...

Ja, det kan jag hålla med om.

Helen dröjer ett ögonblick och säger till slut:

– Och livsfarliga.

2000 muskler i arbete

Två timmar senare sitter jag på Gnoc. Det är andra gången som jag sitter på en häst. Då var det en isländsk häst som med sitt för rasen unika gångart tölt gjorde ritten angenäm. Det var nästan som att köra moped på en jämn asfaltgata. Men det här är något annat. Min morgontrötta kropp rullar lätt från ena sidan till den andra och att inte ta stöd i stigbyglarna och sätta sig upp, att sitta stumt på hästen som jag nu gör innebär att varje steg forplantar sig upp genom min kropp. Jag tänker på Helens ord om att 2000 muskler arbetar under terapiridning. De flesta av musklerna finns i kroppens mittparti, runt höftleder, bäcken samt rygg och bål.

– Det är ungefär som att gå, säger Helen, och jag tänker om den här ritten blir lång och jag fortsätter att sitta som en hörsäck kommer varje muskel att ropa efter lindring.

Gnocs öron vrider sig åt olika håll. Han tycks lyssna på Anette och mitt samtal. Ibland vrider de snett bakåt. Anette berättar att Gnoc lyssnar efter sina hästkamrater Magica och Caliber som befinner sig i samma manege. Anette säger också att öronen är tidiga varningssignaler på att hästen är oroad.

I så fall är Gnoc djupt oroad. De vänder och vrider på sig hela tiden. Men han fortsätter trots det att lugnt lunka på.

Helen har timmen innan berättat om sin upplevelse av hästar. Att de är som sanningsvittnen, som lyhörda terapeuter:

– Hästen är oerhört duktig på att känna hur vi mår psykiskt. Och tar avstånd från den människa som försöker vara något som den inte är.

– Och de ser våra svagheter och styrkor.

Den ger istället bekräftelse på den människa vi egentligen är. Och människors känslor är varken goda eller dåliga utan neutral information för hästen.

När jag från marken skulle anpassa stigbyglarna till min kroppslängd var Anette noga med att jag alltid skulle passera framför och under hästens hals när jag skulle byta sida på hästen. Varför undrade jag.

– Man ska akta sig för att gå bakom de där, säger Anette Gunnarsson och pekar på Gnocs bakben. Och väger man närmare ett halvton finns det mycket muskler bakom den sparken. Livsfarlig var ordet.

– Och att passera framför hästen, framför hennes båda ögon, det stressar förstås henne, säger jag.

Anette instämmer och stryker Gnoc kärleksfullt över manken. Hennes goda handlag med Gnoc avslöjar inget om att hon för tre månader sedan knappt varit i närheten av en häst.

Att aldrig lita på någon

Jag sätter vänster fot i stigbygeln och Helens föreslår att jag tar tag i Gnocs hårman för att häva mig upp. Jag tvekar men Helen säger att hästen inte känner något. Jag tar ett stadigt grepp om en bit av manen och svänger upp högerbenet över Gnocs korsrygg och sätter mig till rätta. Det finns inga tyglar och jag fortsätter att hålla i mig i hårmanen.

Anette rycker mjukt i ledtygeln och Gnoc sätter sig i rörelse. Ritten är inte helt bekväm men efter en stund slappnar jag av och låter Gnoc och Anette ta över en del av ansvaret. Det känns skönt. Att för en stund släppa kontrollen. Att lita på någon. Det har jag haft svårigheter med. Eller som Ulrika Prenner, en av deltagarna i terapiridningen, beskriver det:

– Jag har aldrig kunnat lita på någon. Under flera års tid har jag inte kunnat lita på någon annan än mig själv. Ibland inte ens det. Det var fruktansvärt jobbigt under ridningen då jag hela tiden ville lägga mig i. Jag försöker släppa det där...

Och behöver man öva på sin tilltro till sig själv och andra varför inte börja med hästen Gnoc? På återvägen till de övriga har jag blivit för avslappnad. Helen uppmanar mig att inte titta nedåt:



– Se framåt, säger hon och Anette tipsar om att se mellan Gnocs öron. Vi tar ett varv till och när jag stiger av hästen känner jag mig riktigt glad.

1998 är ett år som Helen Edwards Lutsch helst skulle vilja ha varit utan. Hon drabbades då av en svår boreliainfektion som än idag gör sig påmind. Hon har ständig värk och svårigheter med att gå:

– Min egen häst, Kosack hade då egna kroppsliga problem och jag kunde inte få någon hjälp med honom. Ingen ville rida honom. Han ansågs för farlig. Men jag såg en parallell process - att vi skulle tillfriskna tillsammans. Utan hästen hade jag inte klarat de här åren. Utan hästen hade jag dessutom suttit i rullstol.

En meter över marken

Det låter som en saga. Att Kosack har räddat Helen från ett liv i rullstol. Och att Kosack själv har mognat, är lugnare. Att de båda har vuxit tillsammans. Den skeptiske kanske tvivlar på Helens ord om det hälsobringande med ridning; att den deprimerade känner sig lugnare, gladare, att endorfinproduktionen stimuleras och dämpar smärtor, att den störde får färre problem med maten...

Men tvivlaren kan inte låta bli att beröras av Anette Gunnarssons glädje över att rida:

– I början var det mycket prat, något jag verkligen behövde. Nu är det som att börja



Gnoc är ett fullblod avlad för fart som gör honom mer känslig för plötsliga rörelser än andra raser i hans omgivning. Men tillsammans med Helen Edwards Lutsch så blir han lugnare.

igen. Jag börjar verkligen förstå, jag börjar verkligen förstå... Efter första ridningen så gick jag så här mycket över marken (hon mäter med handen en meter över golvet). Oj, jag mådde så bra säger hon och hennes ansikte spricker upp i glädje.

Vera Myhrberg har liknande upplevelser:
– När jag klev av hästen efter första ridturen så gick jag som på moln. Trodde inte hästen skulle orka men det som var som om... (hon söker efter orden)... hästen och jag var ett. Det var en underbar känsla. Jag var smärtfri ett dygn efter.

Vid ett tillfälle snubblade Veras häst och hon trodde att hon var på väg att ramla framstupa över hästens huvud men:

– Det var som om han höll upp mig. Jag blev kvar på hästen, säger hon.

För Ulrika Prenner har ridningen och samtalen lett till att hon har tagit sig över flera trösklar av rädslor. Hon har känt att någon bryr sig om hur hon mår, att man inte kan förstå sig inför hästar (och människor) och hon har fått ett annat inre lugn som gör att hon fortsätter att leva vidare i den glädjen. Så här beskriver hon känslan efter att ha ridit för första gången i sitt liv:

– Det var som om jag svävade iväg med ett lyckligt klot inom mig.

Förlossad och friskt

Lena Ek har ridit som ung och ser ridningen som en skön avkoppling och Alf Pettersson uppskattar upplevelsen och närheten till

hästen. Han ser idag hästar som så mycket mer än bara arbetsredskap och hans utmattningsdepression känns inte längre lika akut och en process har satts igång i hans inre. Terapin har gjort honom lugnare och han har lättare för att ta initiativ.

Alla fem tycks förlossade på något vis. De har uppenbart varit med om något omtumlande, något friskt.

Hur kommer det sig? Beror det på att Gnoc, Caliber och Magica har uppfyllt något som ord inte kan beskriva – något som bara kan anas i den här texten? Kan verkligen hästar vara medterapeuter som ser till att skapa rum och tid för livsavgörande samtal? Att de där samtalen som kanske aldrig äger rum i familjen eller bland vänner på grund av stress och inrotade föreställningar om varandra, faktiskt och äntligen inträffar? Att de fem mötte varandra och de livskloka människor som Helen och Kjell är, kanske bara var rena lyckokast i fem liv som annars var på väg att spåra ur?

Jag vet inte. Och det kan göra det samma hur det gick till. Men det är bara tacka arbetsgivaren, gud eller vem nu som styr att Anette har fått uppleva just det här:

– Och så lyckoruskänslan på hästryggen... Ja... (hon tänker en kort stund) Den påminner faktiskt om känslan vid en förlossning. Det är snudd på. Man tar djupa andetag och känner glädje.

Text och foto: Stefan Larsson

Helen Edwards Lutsch och terapeutisk ridning

Hästen är rak, omedelbar och helt ärlig i sin kommunikation och ser dig som du egentligen är. Hästen har ett lika starkt behov av bärande relationer som vi människor och visar att kärleksfulla och bärande relationer är både möjliga och ofarliga. Hästen utvecklar tillit och självkänsla samtidigt som den hjälper dig att acceptera dig som du är.

Samarbetet med hästen är ett oerhört kraftfullt sätt att bearbeta existentiell, konkret eller praktisk ångest och utvecklar din förmåga till kommunikation. Hästen ökar också din tolerans inför den som är annorlunda.

Samarbetet med hästen förbättrar din koncentrationsförmåga genom att skapa balans mellan känsla och tanke. Dessutom upprättas balansen mellan kropp och intellekt och terapin når dig på ett djupare och själsligt plan. Hästen utvecklar din förmåga till att övervinna känslor av antipati och aggressivitet och utvecklar samtidigt din förmåga till empati.

Hästen ökar din förmåga till att ta ansvar och att samarbeta och ridning har visat positiva effekter på bland annat ätstörningar och rehabiliterande narkomanvård. Den har en kraftfull effekt på depressioner, är avspännande och lugnande samtidigt som den ökar din koordination och ditt allmänna välbefinnande. Ridningen minskar även din smärta om du lider av muskel- och ledbesvär. Dessutom är ridning både rolig och fylld av glädje, anser Helen Edwards Lutsch.

Helen Edwards Lutsch är legitimerad läkare med specialistkompetens inom anestesi (sövning/narkos) och intensivvård, allmänmedicin och behandling av patienter med kroniska smärtproblem. Hon är utbildad i akupunktur och har forskat i hur behandlingen påverkar kroppens egna smärtstillande system. Var en av de första läkarna i Sverige som använde metoden i klinisk verksamhet. Har

bland annat varit verksam på Akademiska sjukhuset i Uppsala. Behandlat patienter med kroniskt icke malign värk och utbildad i psykoterapi av Svenska föreningen för klinisk och experimentell hypnos. Helen Edwards Lutsch har genomgått steg 1.

Arbetade under åren 1991 till 1995 på smärtmottagningen vid Hedemora vårdcentral och har egen erfarenhet av utbrändhet och kronisk värk. Är ryttare med egna hästar och medlem i North American Handicap Riding Association och dess underorganisation Equine Facilitated Mental Health Association. Dessutom styrelsemedlem i Intresseförening för Ridterapi. Läs mer om ridterapi på föreningens hemsida; www.irt.just.nu
Terapeutisk ridning koncentrerar sig på det fysiska och känslomässiga samspelet mellan häst och ryttare. Stor vikt läggs vid att ryttaren är avspänd, i balans och känner och följer hästens rörelser. Travar gör ryttaren inte förrän den klarar skritt, galopperar inte förrän trav fungerar felfritt. Central är även ryttarens förmåga till att kommunicera med hästen från marken. Hästen ska vara trygg med ryttaren och ryttaren ska vara trygg med hästen.

Helen Edwards Lutsch terapeutiska ridning är en gruppverksamhet med sex deltagare och tre hästar. Beroende på klienternas problematik består kursen av tio till femton tillfällen där varje tillfälle varar mellan tre och en halv till fyra timmar.

Kurstillfällena innehåller terapeutiska gruppsamtal i avspänd atmosfär. Man fikar och alla kommer till tals. Vidare utbildas deltagarna om hästens psyke, beteende och hur man hanterar den. Deltagarna gör kroppsövningar där syftet är att öka balansen, förbättra andningen, öka kroppskänndomen och förbättra hållningen. Så småningom införs även övningar direkt anknutna till ridning.

På ridbanan arbetar deltagarna i par med en häst och i stallet utvecklas förmågan till att sköta och kommunicera med hästen.

Minst två tillfällen ägnas åt att hantera hästen från

marken. Deltagaren ska känna sig trygg och säker i sin förmåga att flytta hästen framåt, bakåt, åt höger, åt vänster och att leda hästen med hjälp av repgrimm runt hästbanan.

Vid första uppsittningen leder en klient hästen i grimm medan ryttaren rider utan kontakt med hästens mun. Om ryttaren vill hålla i något uppmanas han eller hon att hålla i hästens härmån. När ryttaren kan följa hästens rörelser mjukt och avspänt i skritt börjar man med olika balans- följ-samhetsövningar. Vid andra eller tredje uppsittningen byter en av parterna till en ny häst vilket fortsätter till att alla har arbetat tillsammans med alla hästar.

Klienterna lär sig också rida självständigt med repgrimm och även med trän och tygel. Träns är den vanligaste typen av betsel som bland annat består av den del som hästen har i munnen. Innan dess har deltagaren fått insikter om vad som händer i hästens mun vid ett tygeltag och vet hur de ska hålla i tyglarna och hantera dem på rätt sätt. Ryttaren har nu en så god balans i sadeln att de inte håller balansen via hästens mun och vet hur det känns för hästen om man ändå skulle göra det. Varje tillfälle avslutas med ett kort individuellt samtal mellan terapeut och klient.

Statliga Vinnova som främjar hållbar tillväxt i Sverige, EU, FINSAM – en finansiell samverkan mellan arbetsförmedling, landsting, försäkringskassa och kommun och dessutom deltagarnas arbetsgivare, har alla finansierat och finansierar Helen Edwards Lutschs verksamhet.

Inom Jämtlands läns landsting har ridterapi använts sedan 1997 och efter goda behandlingsresultat permanentades verksamheten år 2000. 2005 startade Mittuniversitetet utbildning av ridterapeuter.

Källor: Helen Edwards Lutsch, Mittuniversitetet och Jämtlands läns landsting



Helen Edwards Lutsch brinner för sitt arbete som ridterapeut och är övertygad om att hästar kan bidra till ett friskare liv för oss människor.

NATIONELLA
Hjälpinjen
020-220060

tel. 08-772 33 60
e-post: rus@rsmh.se
www.rus-riks.se

