

## Indhold:

S. 2 Indledning

S. 2 Problemformulering

S. 2 Metodeafsnit

S. 3 ASF

S. 3 Lovstof

- Serviceloven
- Dagtilbudsloven

S. 5 Med hesten som lærer i nærvær

- Hestens fantastiske evne

S. 6 Hesteassisteret udvikling

- Nærvær

S. 7 Pædagogisk arbejde med hesten som læremester

- S. 7 Kropslæsning
- S. 8 At sanse
- S. 9 åndedrættet
- S. 9 Den simple kommunikation

S. 10 Relationen mellem autist og hest

- Hesten som ”den sikre base” – John Bowlby

S. 11 Redskaber til at kunne mestre livet

S. 12 Perspektivering

S. 12 Konklusion

S. 13 Litteraturliste

Opgavens Empiri med Melanie kan ses på dropbox

## Autister i nærvær med heste

### Indledning:

Autister i nærvær med heste. Opgaven bunder i en interesse for heste og menneskers samspil. Interessens oprindelse stammer fra arbejdet inden for området samt empiri omkring hvad heste gør for mennesker med autisme-spektrum-forstyrrelse. Den enkeltes holdning til ordet ”hest” lader vi være uklart, da der i opgaven ikke bliver lagt vægt på hvad den enkelte fortager sig med hesten, men mere i samvær med den.

Nøgleordet er *nærvær*. For nærvær er for de fleste af os måske kun få sekunder. Hvordan føles det at være nærværende, når vi mærker efter i maven? Det er forskelligt hvor man som individ finder få sekunders nærvær. I virkeligheden er det vel de sekunder som vi forsøger, at få til at blive timer eller døgn, men som det individorienterede samfund forhindrer os i. Det at være i nærværd betyder at kunne mærke egen krop, men er vi bange for at mærke den både inden i og uden på?. Måske er vi lidt skæmte hvis vi skal ligge hverdagens rutiner fra os og bare være nærværende. Hestes evne til at befinde sig i nuet, tvinger mennesker til at være til stede i nuet og mærke kroppen. Det at kunne mestre sin krop, at mestre sine følelser og skabe den følelse at ens krop og sind er en helhed giver mening i forhold til pædagogisk arbejde med mennesker med diagnoser, *at kunne mestre sit liv*. Som Aaron Antonovsky siger at skabe en følelse af sammenhæng.

Redskaber til at kunne mestre livet er noget du tager med dig, noget som du kan tage frem når du skal have fikset en opgave. Hos autister kan det med at fikse opgaver, udfordringer eller sociale sammenhænge ofte være en svær opgave. Derfor syntes vi som kommende pædagoger at området er interessant og denne opgave kan give os og andre en større indsigt i effekten af autisters nærvær med heste.

I denne opgave har vi valgt at tage udgangspunkt i diagnosen autisme. Vores empiri samlet i arbejde og samvær med to autister Melanie med hesten Elliot og Morten. Vi undersøger hvordan autister kan udvikle sig i samspil med heste. Dog er det vigtigt at tankegangen også kan bruges i anden diagnose sammenhæng.

**Hvordan kan pædagogisk arbejde med fokus på nærvær med heste give mennesker med autisme redskaber til at kunne mestre livet?**

### Metodeafsnit:

Pædagogisk arbejde med fokus på nærvær med heste. Vores generelle opfattelse er, at Danmark ikke er ret langt fremme i forhold til forskning inden for emnet og vi må derfor hente oplysninger via engelske artikler eller hjemmesider. Vi var godt klar over at hvis vi skulle vælge emnet er det en

fordel at kende nogle gode bekendte. Vores kontakter har ledt os frem til interessante kilder, som har kunnet give nogle interessante oplysninger.

Problemformuleringen besvares ud fra empiri fra eget fritidsarbejde. Dette bliver understøttet af viden inden for hesteassisteret udvikling, med et blik til både Daniel Sterns teori om det at være i nuet og John Bowlby med henblik på hans teori om den sikre base. Spørgsmålet besvares ud fra det psykiske perspektiv. Hvordan vi som pædagoger kan bruge heste som positive forstærkere til at give redskaber, som hjælper den enkelte med at mestre livet, dette understøttes af Antonowskys teori om følelsen af sammenhæng.

Opgavens kilder stammer fra både en diplomuddannelses opgave i psykiatri af Lotte Arnfelt Sparre "hesten og mennesket" 2011, konkret litteratur om autisme-spektrum-forstyrrelse samt teoretikere trukket ind i vores problemformulerings kontekst.

Fagene IIS, DKK, pædagogik, VNT samt UMD vil blive inddraget løbende i opgaven.

## ASF (Autisme-spektrum-forstyrrelse)

Vi har i vores opgave valgt at lægge fokus på autisme. Den korrekte formulering vil være at man har fået stillet en "Autismespektrum-forstyrrelses-diagnose" frem for at man er autist. Diagnose er noget man har, ikke noget man er.

Der er forskellige parametre der spiller ind, før man kan sige om en person har autisme. Man kan forestille sig det som et puslespil med 100 brikker, hvor flere af brikkerne skal passe sammen for at udløse diagnosen. At have særlige interesser eller at have svært ved at planlægge eller organisere udløser i sig selv ikke en ASF-diagnose. Ses der derimod tendens til ekstreme særinteresser, begrænset forestillingsevne og kommunikative begrænsninger vil der efterhånden være så mange brikker samlet, at der danner sig et synligt billede af ASF.

Der kan ikke gives et klart svar på om der bruges 60 eller 80 ud af de 100 brikker inden et samlet billede kan udløse en diagnose, det er forskelligt hos hvert individ. Kriterierne for en ASF diagnose har dog så klare anvisninger i hyppighed, intensitet og vedholdenhed når man kigger på konkret observerbar adfærd der bør ligge til grund for en ASF diagnose (Ryhl,2012:137-142)

## Lovstof

I dette afsnit præsenteres de love og regler fra serviceloven samt dagtilbudsloven, der er relevante og gældende på området omkring tilbud for børn og unge med en ASF diagnose.

Den professionelle pædagog har mulighed for at have kendskab til lovstoffet så der er den bedste mulighed for at guide familier, hvor ASF er en del af hverdagen. De paragraffer der herunder er mest beskrevet er dem vi finder vigtigst. Paragrafferne uden tekst høre til områdets lovstof.

## **Service-loven**

### Afsnit 4 kap.6

§ 19...målrettet indsats over for børn og unge med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med andet særligt behov for støtte.

### Kap. 8

§ 36

### Kap. 11

§ 46 Stk.2 Sikre barnets eller den unges muligheder for personlig udvikling og opbygning af kompetencer til at indgå i sociale relationer og netværk.

### Afsnit 5 kap 17

§100

### Kap 19.

§ 104 Kommunalbestyrelsen skal tilbyde aktivitets- og samværstilbud til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlig sociale problemer til opretholdelse eller forbedring af personlige færdigheder eller af livsvilkårene

## **Dagtilbudsloven.**

### Kap.12

§ 69

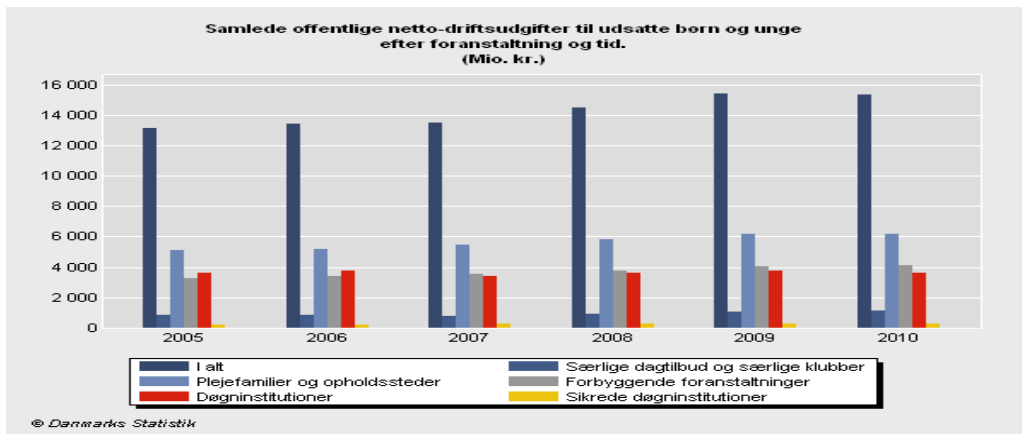
### Kap.13

§71 § 72 § 73 § 74 § 75

### Afsnit.6 kap.17

§ 92 § 93

På specialområdet har der over en årrække 2005-2010 været den udvikling at der bliver brugt flere penge



Figur 1

Grunden til det antager vi at være fordi flere for stillet diagnoser end før i tiden.

## Med hesten som lærer i nærvær

### Hestens fantastiske evne

Mødet med det store dyr, der for mange virker skræmmende og måske ukendt, rammer noget inde i alle. Alle har en holdning til heste, måske hesten ikke er noget for en, man er måske faldet af som lille, mange er nervøse og andre elsker nærvær med det store dyr. Hestens krop er ikke bygget på samme måde som en menneskekrop, hvis man alligevel kigger godt efter kan der findes sammenligninger, hvis bare vi valgte at stille os på alle fire. Heste kan have forskellige størrelser, farver og sind. På samme måde som mennesker, dannes hestes sind af de relationer de indgår i. Hesten er et socialt flokdyr. Inden for flokkens rammer er der heraki. Det er vigtigt at der er styr på hvem der kommer først til maden osv.. Heste danner venskaber og fjendskaber med hinanden, men det vigtigste er at heste ikke kan undvære hinanden. Det ligger instinktivt i dem og det benytter vi os af i arbejdet mellem menneske og hest. Heste kommunikerer via kropssprog. De har forskellige måder at udtrykke forskellige situationer på. De kan udtrykke velbefindende, surhed eller frygt (Lotte Arenfelt Sparre – diplomuddannelse i psykiatri, 2011) Selvom hestens hjerne er på størrelse med en valnød, har den et stort følelsesregister. Heste kan føle glæde, sorg, aggressivitet, men hesten er også i stand til at føle mere end det. De føler hvad mennesker tænker, det er interessant i forhold til samspillet mellem menneske og hest.

Et eks. på hvilken påvirkning tankens kraft har på hesten.

<sup>1</sup> Figur 1.

[http://www.statistikbanken.dk/statbank5a/Graphics/MakeGraph.asp?menu=y&pxfile=2013616183756123931986BU28.px&gr\\_type=1&PLanguage=0](http://www.statistikbanken.dk/statbank5a/Graphics/MakeGraph.asp?menu=y&pxfile=2013616183756123931986BU28.px&gr_type=1&PLanguage=0)  
[http://www.statistikbanken.dk/statbank5a/Graphics/MakeGraph.asp?menu=y&pxfile=2013616183756123931986BU28.px&gr\\_type=1&PLanguage=0](http://www.statistikbanken.dk/statbank5a/Graphics/MakeGraph.asp?menu=y&pxfile=2013616183756123931986BU28.px&gr_type=1&PLanguage=0)

*Jeg står med min hest og skal træne at gå frem når jeg prikker ham på numsen med pishen. Jeg står med siden til den med front bagud. Da jeg prikker begynder han at løfte bagbenet for at sparke ud. Jeg tager mig selv i at tænke, at han vil sparke ud, da dette er sket for mig før. Jeg ændre min tanker til et fremad-signal og han når ikke at løfte benet inden, han vælger at følge min tanke og gå frem.*

Hvad kan vi bruge den viden til i pædagogisk arbejde? Det er interessant at kigge på det at være forudindtaget i situationer. Selvom jeg måske havde en ide om, hvad der ville ske var det vigtigt at jeg reflekterede over egen praksis. Resultatet var at jeg ændrede min situation fra noget negativt til noget positivt blot med en tanke.

Hestes evne til at føle hvad vi tænker er ikke dokumenteret videnskabeligt.

## Hesteassisteret udvikling

De seneste år har hesten været anvendt som redskab i processen til at udvikle sig psykisk. Også kaldet hesteassisteret udvikling. I Danmark findes steder hvor man arbejder med dette område bla. Siersbæklund<sup>2</sup>. Der findes flere måder at arbejde med hesteassisteret udvikling på. I nogle forløb startes der med at være i stalden hvor der strigles andre gange er det arbejde med hesten fra jorden eller i sadlen. Ofte efterfulgt af en samtale. (Lotte Arnfelt Sparre – diplomuddannelse i psykiatri, 2011). Hesteassisteret udvikling kan forgå mange steder, men ses ofte på specialrideskoler eller bosteder. I forhold til vores empiri arbejdes der med hesteassisteret udvikling på en alm. Rideklub.

## Nærvær

At være nærværværende. De få sekunders tilstedeværelse i nuet som vi alle leder efter, men som er svære at finde. Står i skarp kontrast til vores individorienterede samfund (senmorderne samfund, Giddens<sup>3</sup>) med karriere, familie og vennekreds. Den alm. Dansker har travlt, flere får stress eller følgesygdomme. Vi forventer meget af os selv fordi samfundet forventer det af os.

Heste er eksperter i at få os til at finde nærværd. Rent fysisk tre hjernedele: den basale del (regulere kroppens funktioner), den mellemliggende del (instinktivt adfærd) og den ydre del. I den ydre del sidder pandelappen. Hestens pandelap er ikke højt udviklet som hos mennesker og hesten besidder derfor ikke evnen til at reflektere<sup>4</sup>. Hestens hjerne kan kun befinde sig i nuet. Hestens liv løber i kroppen og i følelser og kan kun befinde sig i nuet. Derfor har heste evnen til at kunne få os til at være i nuet og være nærværende. Vi er nødt til at befinde os samme sted som hesten for at kunne kommunikere med den.

---

<sup>2</sup> <http://www.siersbaeklund.dk/>

<sup>3</sup> [http://samfnu.systime.dk/fileadmin/filer/Tekster/Emne2/k\\_moe\\_senmod\\_samf.pdf](http://samfnu.systime.dk/fileadmin/filer/Tekster/Emne2/k_moe_senmod_samf.pdf) s. 2

<sup>4</sup> <http://www.helhedstraening.dk/blog/8>

*"It has been clinically documented that just being around horses changes human brainwave patterns. We calm down and become more centered and focused when we are with horses. Horses are naturally empathetic. The members of the herd feel what is going on for the other members of the herd."*<sup>5</sup> Siger Franklin Levinson en amerikansk hestetræner

*"De fleste psykoterapeutiske retninger er for det andet enige om, at terapeutisk arbejde i det foreliggende "her og nu" har størst mulighed for at fremkalde forandring. Det er på det sted og på det tidspunkt, at der finder en gensidig opmærksomhed kontakt sted mellem terapeutens og patientens sind" Daniel Stern (Stern, 2004:23)*

Det er ikke tilfældigt at man vælger at benytte hesteassisteret udvikling i arbejdet med autisme. Stern beskriver at det er i nuet vi kan fremkalde en forandring. Det er på dette tidspunkt den bedste psykiske kontakt mellem hest-menneske men også menneske-menneske som i følgende eksempel fra egen empiri med Melanie på 10 år som har ASF.

*Melanie og jeg træner Elliot en tirsdag aften i ridehallen. Vi laver forskellige øvelser. Moderen dokumenterer via film til senere brug. På videoen står Melanie og jeg i nogle minutter og snakker om næste øvelse. Det går op for mig at Melanies dilemma med øjenkontakt er mindre når vi træner Elliot. På videoen ses Elliots evne til at hjælpe Melanie med at være nærværende.*

*"Der dannes nuværende øjeblikke omkring hændelser, der bryder gennem den sædvanlige eller bryder den forventede gnidningsløse funktion. De forudsætter derfor mental (og fysisk) handling. Eftersom der skal eller kan gøres noget for at behandle gennembruddet til bevidstheden, rummer disse øjeblikke en følelse af konsekvens og engagement med verden" Daniel Stern (Stern,2004:54)*

## Pædagogisk arbejde med hesten som lærermester

Vi ved noget om hestens oprindelse og om dens særlige evner til at hjælpe autister med at være mere nærværende, for at der kan forekomme en psykisk udvikling. Det ville derfor være passende at kigge på det egentlige praktiske arbejde. Vi ridser de fokuspunkter op som vi finder mest centrale i forhold til arbejdet med hesteassisteret udvikling og autister. Der er mange forskellige måder at arbejde på.

### Kropslæsning

Kroppen lyver aldrig. I den forstand at den fortæller om vores liv. Når vi møder modstand i vores liv forankres det muskulært. Vi spænder musklerne og er klar til kamp. Eksempelvis ses dette ofte hos autister i sociale sammenhænge, de trækker sig tilbage, skulderne spænder op i nakken, og

---

<sup>5</sup> <http://www.guardian.co.uk/society/2012/feb/26/horses-therapists-stress-autism-addiction>

åndedrættet ændres. *Kropslæsning* kan være pædagogens første sted at starte dog kræver dette et kendskab til de forskellige muskelgrupper hos mennesker og hesten samt deres funktion. Heste er som et spejl af mennesket, sidder rytteren og spænder gør hesten også. Kropslæsning kan være en udfordring for den enkelte underviser og man må overveje at få andres syn på undervisningen en slags feedback. Eksperimentere i undervisningen, men gør det med respekt til den enkelte, dette styrker pædagogens egne hypoteser omkring hvad der virker for det enkelte individ. Dette arbejde kan både foregå i stalden, i sadlen eller på jorden sammen med hesten. (Tove, 2004:16)

### At sanse

Vi befinder os i nuet når vi sanser.

*”Spørgsmål om nuet har en længere historie. Det er i virkeligheden kun en lille del af den større historie om tid... For det første ser vi tiden have sin oprindelse i vores menneskelige evne til at sanse. Det er noget, vores sind har opfundet. Vi ved ikke noget om tings tid, hvis man i det hele taget kan forstille sig det” Daniel Stern (Stern, 2004:25)*

Aspen Education Group udtaler sig i en artikel om autisters forhold til deres sanser.

*”The autistic are unable to integrate their senses and understanding of how their bodies relate to external forces and surfaces; Hippo therapy<sup>6</sup> can greatly improve an autistic child’s sense of their own bodies in space”<sup>7</sup>*

Arbejdet med autisters sanser sammen med hesten kan altså hjælpe til at skabe en bedre kropsbevidsthed.

*Melanie og jeg er i ridehallen. Mor er placeret i hjørnet. Temaet er – lugte, rører og mærke Elliot. Vi har iført hesten sadel og hovedtøj. Melanie er kommet op og sidde. Vi starter med vore hænder og mærke hans hals, den lange man og hvor han er hård og blød. Vi snakker lidt om hvordan det føles og om han er varm? Bagefter dufter vi til ham, alle heste dufter forskellig. Hun krammer Elliot rundt om halsen med ansigtet ned i manen. Jeg beder hende om at lukke øjnene, en grænseoverskridende ting for alle ryttere. Jeg har fået skabt en god tryghed for Melanie, så hun ingen problemer har med det. Vi skridter lidt rundt uden at sige noget. Derefter snakker vi om hvordan hesten bevægede sig og hvad hun mærkede. Vi laver overgange til trav, hvor hun har lukket øjne. Jeg træner hende i at forstille sig traven, inden hun sætter ham i gang og hun mærker hvordan han føles i overgangen.*

---

<sup>6</sup> Hippotherapy – kaldenavn for hesteassisteret udvikling

<sup>7</sup> <http://aspeneducation.crchealth.com/articles/article-equine-aspergers-autism/>



## Åndedrættet

*Åndedrættet er en af vore vigtigste funktioner. Det passer sig selv men er på sin vis styret af vilje. Åndedrættet kan afspejle en aktuel sindstilstand som f.eks. Vrede eller angst. Autister kan ofte blive vrede eller angste. Deres vejrtrækning bliver overfladisk og spændt eller hurtig. (Hvid, 2004:18-19)*

*Morten og jeg skal i geografisk have. Mor er hjemme. Jeg beder ham finde det tøj som han skal have på. Morten bliver irriteret. Efter min oplevelse bliver Morten ofte vred, når der skal ske noget nyt eller hvis han bliver bedt om noget som hans mor plejer at gøre for ham.*

Hvis vi kan vi hjælpe autister med deres vejrtrækning kan de blive mere kropsbevidste og få bedre styr på deres følelser. Hvis vi udnytter vores åndedræt og ikke sparre på det, kan det hjælpe os med at slappe af i musklerne. Derved undgå spændinger eller følelsen af at verden flyder dem over hovedet. Et eksempel på arbejdet med åndedrættet i samarbejde med hesten.

*Melanie og jeg arbejder med vejrtrækning. Hun sidder på Elliot og jeg trækker hende. Vi starter med en grundøvelse, at tælle hvor mange skridt hesten tager på en indånding og hvor mange skridt på en udånding. Det er en god samarbejdsøvelse for Melanie og jeg, jeg tæller højt. Vi er enige om at jeg tæller 3 skridt på indånding og 3 på udånding. Øvelsen kan laves sådan at mor og barn skal holde i hånden. Rytteren klemmer så når der er brug for luft. Vi aftaler at sætte op til 4 skridt. Melanie var rigtig god til det. Imens vi trænede dette blev Elliot helt stille og afslappet.*

## Den simple kommunikation

Autisten der skal kommunikere med hesten bør have en forståelse for hestes adfærd. Ofte er autister socialt angste, men de er ikke socialt angste overfor dyr. Det er en interessant tankegang. Autister har ofte svært ved uventede ting, ændringer af vaner og rutiner<sup>8</sup>, ligesom Morten der ikke ville finde sit tøj. Autisten der samarbejder med hesten er nød til at finde en måde at håndtere denne angst for uventede ting. Det mest basale er kommunikationen med hesten fra jorden signaler som stop, bak eller flyt. Når autisten er på jorden med hesten, er det vigtigt at de får styr på hinandens ”personlige rum” (det samme som hos mennesker). Autisten skal beslutte hvor tæt hesten må komme. Dette giver en følelse af selvsikkerhed og jordforbindelse. Styrker evnen til at sige nej eller ja til ting samt træner autisten i at mærke følelser i kroppen. Dernæst kan arbejdet være at fortælle hvad hesten skal gøre. Dette kan ske fra jorden eller på hesten. Når autisten fortæller højt til hesten at den skal gå til højre. Sendes ubevidst signaler ned i kroppen om vejen højre.

Eksempel fra en træningsgang med Melanie

*Melanie og jeg har taget Elliot med i hallen. Hun skal arbejde med ham fra jorden med nogle kegler. Opgaven er at hun skal fortælle Elliot alt hvad hun vil gøre. Når hun skal have ham frem, stoppe, til højre osv. Jeg supplerer når hun glemmer. De var rigtig gode til øvelsen og Melanie gik stolt frem og tilbage mellem keglene med Elliot.*

---

<sup>8</sup> <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/psyke-hos-boern/sygdomme/udviklingsforstyrrelser/autisme-symptomer-og-tegn/>

## Relationen mellem autist og hest

Arbejdet med autist og hest handler om at skabe en god relation. Selvfølgelig også til træneren men dette er ikke i fokus i denne sammenhæng. Jeg kan som pædagog hjælpe på mange måder til relationsarbejdet. Jeg kan sørge for at hesten passer godt i race, alder og højde til autisten. Jeg kan sørge for at stedet er roligt og behageligt, men jeg vil aldrig kunne skabe båndet mellem dem, det er noget de selv må gøre. Det at have et bånd, en fortrolighed til et individ der aldrig dømmes, en der aldrig sladre hvis man fortæller hemmeligheder, giver en stabil selvfølelse og ro. Det er det heste er gode til – at skabe venskaber.

Det er vigtigt som pædagog i arbejdet med hest og autist at kunne træde tilbage og bare *”lade hesten gøre sit arbejde”* (Lotte Arnfelt Sparre – diplomuddannelse i psykiatri, 2011). Disse ord taler for sig selv. Jeg vil give et eksempel fortalt af en dame som led af brystkræft, men fortællingen kunne lige så godt have været fortalt af en autist:

*En dame, som lider af brystkræft fortæller mig at hun er bange for hesten, hendes datter ridder på, fordi det hele tiden virker som om han vil skubbe til hendes bryst. Hun skubber ham væk da hun er bange for at det skal gøre ondt. Hun beskytter sig selv. Datteren siger en dag til hende, at hun bare skal prøve at se hvad hesten vil. Hun prøver at lade ham gøre det og hesten tager hovedet hen over skulderen på hende og klemmer hende blidt ind til dens bringe i flere minutter.*

### **Hesten som ”en sikker base”- John Bowlby**

Som skrevet tidligere har autister svært ved at begive sig ud i nye udfordringer. Derfor betyder ”den sikre base” ofte meget. Det er lidt forskelligt hvad ”den sikre base” er eller hvor den befinder sig. Jeg oplever personligt at det ofte er forældrene, som helt naturligt rummer ”den sikre base”.

*”At begge forældre tilvejebringer en sikker base, hvorfra barnet kan gå ud i verden, og hvortil det kan vende tilbage i en sikker forvisning om, at det vil blive budt velkomment, når det kommer, få fysisk og emotionel støtte, blive trøstet hvis det er ked af det, og beroliget hvis det er bange. Det væsentlige består i at være til rådighed..”  
John Bowlby (Bowlby, 2003:19)*

*”første opgave består i at give patienten en sikker base, hvorfra han kan udforske de forskellige ulykkelige og smertefulde aspekter ved sit tidligere og nuværende liv... En anden består i at assistere patienten i hans udforskninger ved at tilskynde ham til at tænke over, hvorledes han indleder forhold til betydningsfulde figurer i sin nuværende tilværelse...”  
John Bowlby (Bowlby, 2003:154)*

John Bowlby beskriver det centrale i forhold til ”den sikre base”. Hvis vi trækker hans citater ind i vores problemformulerings kontekst. Jeg skal som pædagog først have skabt ”en sikker base” mellem mig og autisten. Melanie har ”en sikker base” hos mig. Mit arbejde ligger nu i skabe rammerne for en god relation mellem Melanie og Elliot. Opgaven er at få Elliot til at blive ”en sikker base”. Deres bånd skal udvikle hende. Bowlby skriver at ”den sikre base” er et ”rum” som personen altid kan vende tilbage til, når verden bliver lidt for stor. I Melanies arbejde med Elliot

skal jeg være den der etablerer ”den sikre base”, som hun kan vende tilbage til når hun møder en uventet udfordring. Men på længere sigt håber jeg at Elliot kan blive hendes ”sikre base” og hun får på den måde skabt flere baser, hvor hun kan føle sig tryk.

## Redskaber til at kunne mestre livet

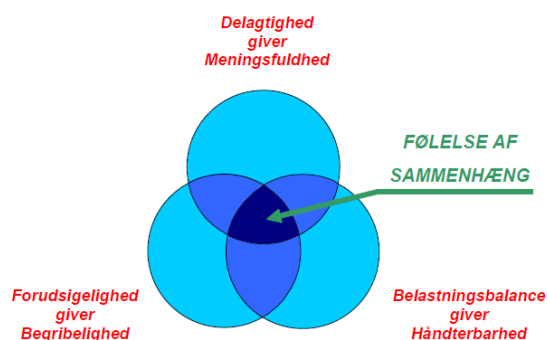
Aaron Antonovsky taler om begrebet sundhed nemlig den salutogenetiske ide nemlig med fokus på liv og sundhed i modsætning til den patogenetiske ide hvor fokuset ligger på krop og sygdom. Vi skal vende opmærksomheden fra sygdom til sundhed. For at føle os sunde skal vi have en følelse af sammenhæng (FAS) føler man sammenhæng i sit kan man stå imod udfordringer. Udfordringer man umiddelbart ikke har et svar på kalder Antonowsky for stressorer. Sundhed handler for Antonowsky om det at kunne mestre sit liv<sup>9</sup>

Trækker vi Antonowskys teori ind i vores problemformulerings kontekst, giver hans teori en underbyggende forståelse af hvorfor pædagogisk arbejde med autister og heste er givende. Når jeg arbejder med Melanie og Elliot mærker jeg aldrig at hun har ASF og det gør jeg ikke fordi Elliot, har evner der får Melanie til at glemme sin ASF. Som pædagog skal jeg selvfølgelig være god til at følge med og ikke hænge fast i hendes diagnose. Allerede her arbejder vi med sygdom til sundhed. Hun skal have en følelse af sammenhæng, selvfølgelig i hele hendes liv. Jeg kan dog kun udtale mig om det i forhold til vores arbejde hver tirsdag aften. Hun skal føle at det giver mening for hende at være sammen med Elliot og jeg. Når man er 10 år har man ikke store teoretiske overvejelser om hvorfor man tilbringer tiden sammen med heste. Denne følelse af sammenhæng giver hende redskaber til at kunne modstå stressorer.

I min optik møder autister ofte stressorer i form af udfordringer/konflikter/problemer med andre individer hvor de evt. ikke ved hvordan kroppen følte eller reagere. Følelsen af sammenhæng kommer ofte i opvæksten. Ud fra de forringe afsnit kan hesten hjælpe autister med at få redskaber til, som Antonowsky siger, at mestre sit liv. Redskaber som:

Toldmodighed, evne til samarbejde og bedre sociale færdigheder, ro, positivitet/succesoplevelser, evne til at takle uforudsete udfordringer, evne til at takle konflikter og simpel kommunikation.

En sund autist er en person der kan få ro til at ligge sin sygdom fra sig. En der har fået puttet mange redskaber i rygsækken til at kunne klare hverdags stressorer og på den måde have en følelse af at kunne mestre sit liv.<sup>10</sup>



<sup>9</sup> [http://fysio.dk/Upload/graphics/PPT/Fagfestival/Peter\\_Thybo\\_Om\\_Antonovskys\\_salutogenetiske\\_ide.pdf](http://fysio.dk/Upload/graphics/PPT/Fagfestival/Peter_Thybo_Om_Antonovskys_salutogenetiske_ide.pdf) s. 2-3

<sup>10+</sup> figur: [http://fysio.dk/Upload/graphics/PPT/Fagfestival/Peter\\_Thybo\\_Om\\_Antonovskys\\_salutogenetiske\\_ide.pdf](http://fysio.dk/Upload/graphics/PPT/Fagfestival/Peter_Thybo_Om_Antonovskys_salutogenetiske_ide.pdf)

## Perspektivering

Tankegangen omkring hvad heste kan gøre for autister er blot en lille del af en større helhed. Feltet kunne have været udvidet med forskellige dyr og forskellige diagnoser ikke kun psykisk, men også fysisk handicappede ville have gavn af hesteassisteret udvikling dog tilpasset alt efter bruger. I udlandet er der arbejdet med effekten af samværet mellem delfiner og mennesker eller brugen af hunde. Der er gjort forsøg på plejehjem i Danmark med kunstige dyr. Effekten af dette kunne have været sjov at holde op i mod effekten af levende dyr. Pga. opgavens rammer havde vi ikke plads til at eksperimentere med flere relevante emner inden for fagene. I linjefaget UMD kunne det have været interessant at undersøge effekten af at ride til musik eller bruge musikken til meditation i samvær med hesten. For at inddrage DKK ville vi have været mere omkring hvordan der bliver set på mennesker med ASF i andre kulturer evt. også religioner. Arbejdet inden for emnet inden for institutioner, Danmark eller udlandet ville have været spændende i forhold til IIS. Andre teoretiker kunne have været inddraget f.eks. Anne-Lise Løvlie Schibbye eller Siri Næss. Dette ville have givet en anden indfaldsvinkel på opgaven. Generelt kunne det have været interessant at kigge dybere ned i forskningen inden for området i udlandet, evt. andre menneskers fortællinger eller observationer.

## Konklusion

Heste har evnen til altid at være i nuet. Når vi er sammen med dem er vi nød til også at befinde os i nuet, altså være nærværende for at kommunikere med dem. Ifølge Daniel Stern er det i nuet vi kan fremkalde en forandring. Derfor kan hesten bruges i det pædagogiske arbejde i form af hesteassisteret udvikling. Hesteassisteret udvikling giver mennesker med autisme redskaber til mestring af livet via øvelser baseret på kropsbevidsthed, sansearbejde, kommunikation og relationsarbejde. Redskaber til at løse hverdagens stressorer som kan være en udfordring for den enkelte autist og hermed skabe en følelse af at kunne mestre livet. Selvom forskningen på området er snævert viser vores empiri koblet til teoretikerne en tydelig effekt.

## Litteraturliste

Netsider:

<http://aspeneducation.crchealth.com/articles/article-equine-aspergers-autism/>

<http://www.siersbaeklund.dk/>

[http://samfnu.systime.dk/fileadmin/filer/Tekster/Emne2/k\\_moe\\_senmod\\_samf.pdf](http://samfnu.systime.dk/fileadmin/filer/Tekster/Emne2/k_moe_senmod_samf.pdf)

<http://www.helhedstraening.dk/blog/8>

<http://www.guardian.co.uk/society/2012/feb/26/horses-therapists-stress-autism-addiction>

<https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/psyke-hos-boern/sygdomme/udviklingsforstyrrelser/autisme-symptomer-og-tegn/>

[http://fysio.dk/Upload/graphics/PPT/Fagfestival/Peter\\_Thybo\\_Om\\_Antonovskys\\_salutogenetiske\\_i\\_de.pdf](http://fysio.dk/Upload/graphics/PPT/Fagfestival/Peter_Thybo_Om_Antonovskys_salutogenetiske_i_de.pdf)

[http://www.statistikbanken.dk/statbank5a/Graphics/MakeGraph.asp?menu=y&pxfile=2013616183756123931986BU28.px&gr\\_type=1&PLanguage=0](http://www.statistikbanken.dk/statbank5a/Graphics/MakeGraph.asp?menu=y&pxfile=2013616183756123931986BU28.px&gr_type=1&PLanguage=0)

Litteratur:

Stern, Daniel, 2004, *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*, 1. oplag, 1. udgave Hans Reitzels Forlag, København

Bowlby, John, 2003, *En sikker base – tilknytningsteoriens kliniske anvendelser*, DET lille FORLAG, Frederiksberg

Hvid, Tove, 2004, *Ridning for mennesker på vej*, Siersbækklund, Ringkøbing

Ryhl, Charlotte, 2012, *Autismespektrumforstyrrelser – Et psykologisk overblik*, 1 oplag, 1. udgave, Hans Reitzels Forlag, København

Sparre, Arnfelt, Lotte, 2011, diplomuddannelses opgave i psykiatri, *Hesten og mennesket*, UCSyd Esbjerg

Oestrich, Henriette, Irene, 2008, *selvværd og nye færdigheder – manual til dig i udvikling*, 1. udgave, 4 oplag, Dansk Psykologisk Forlag, København