

# Ridning, gruppeterapi og livskvalitet

Af **Lars Høj**

[lars.hoej@nordjyske.dk](mailto:lars.hoej@nordjyske.dk)

SKALLERUP: Umiddelbart har de ikke meget til fælles, de to mænd, som har sat NORDJYSKE i stævne på Skallerup Klit Feriecenters bondegård. Og så alligevel. For begge har de sadlet deres liv gevaldigt om sådan omtrent midtvejs, og det vil begge gerne hjælpe andre med også at gøre. Eller i hvert fald være med til at nogle af deres medmennesker bliver lidt mere bevidste om de valg, de træffer (eller ikke træffer) i livet.

De to har fundet sammen om et nyt kursus, hvor menneskets vrinskende ven, hesten, kommer i centrum. Kurset, der henvender sig til voksne mennesker og strækker sig over seks mandage med begyndelse i midten af april, handler om at de medvirkende skal lære at flytte opmærksomheden fra intellektet til kroppen - og blive i stand til at træffe nogle valg

for fremtiden.

Den ene er ridefysioterapeut Erik Jonsson, 52 år, som mange vil kende som forpagteren af Skallerup Klit Feriecenters ridecenter, hvorfra han driver en selvstændig virksomhed med ridning både til centerets gæster og til fysisk og psykisk handicappede i Vendsyssel.

Den anden er den 50-årige psykoterapeut Martin Jensen, Poulstrup, som har gestaltterapien som speciale. Han arbejder dels med psykisk handicappede og dels som selvstændig terapeut, hvor han netop beskæftiger sig med ovenstående emner.

## Hesten i centrum

Udgangspunktet for kurset er Erik Jonssons arbejde med heste. Gennem dette har han haft så mange positive oplevelser, at han er overbevist om, at det kan bruges terapeutisk

- Det har en stor indvirkning på menneskets sind at være i

kontakt med en hest. Feriegæsterne fortæller mig ofte, at deres datters oplevelse med en hest i ferien sidder i hende i et helt år - og at netop den oplevelse er med til at bestemme, at de igen vælger os som feriemål, fordi datteren altså vil være sammen med hesten fra sidste sommer, siger Erik Jonsson, som oplevede det samme, da hans egne børn var små - her var det et par heste på Lange-land, som bestemte feriedestinationen i et par år.

Erik Jonsson vil ikke gætte på, hvad det er, der påvirker mennesket så meget, men konstaterer bare, at det altså er sådan. Og at det er positivt.

Martin Jensen er mere konkret i sin vurdering af, hvad det er, som sker, når et menneske rider en tur.

- Kroppen gemmer på de traumatiske situationer, som næsten alle mennesker oplever nogle gange i deres liv. Oplevelserne lagrer sig i muskler, knogler og led og kan være årsag til, at man får ondt forskellige steder - uden at lægen kan finde en fysisk årsag. Og her er en ridetur med til at løsne så meget op for tingene, at de er nemmere at bearbejde bagefter, siger han.

Og netop derfor begynder kurset med en ridetur, hvor deltagerne dels skal mærke åndedrættet og dels få løsnet kroppen op til den senere gruppeterapi.

- Under en ridetur bruger man jo sin krop rigtig meget, og man flytter fokus fra det

kølige intellekt til kroppen, hvilket er et rigtig godt udgangspunkt for terapien, siger Martin Jensen.

- De fleste mennesker lever "nord for kraven" (i hjernen, red.), og bruger kun kroppen som redskab til at trykke på nogle taster, og det er jo helt forkert, supplerer Erik Jonsson.

**"De fleste mennesker lever "nord for kraven" (i hjernen, red.), og bruger kun kroppen som redskab til at trykke på nogle taster, og det er jo helt forkert."**

*Erik Jonsson,  
ridefysioterapeut*

## De fire følelser

Kursusdeltagerne skal med andre ord først gennem en lang ridetur, som Erik Jonsson styrer, og efterfølgende gennem en tre timer lang gruppe-terapi, hvor det er Martin Jensen, som leder seancen. Og der er ikke noget Carl Mar over terapien, garanterer han med henvisning til, at det jo er et kursus, der

foregår i Vendsyssel. Ikke noget med bare tisse-mænd, mudderbrydning og maskuline kamphyl.

- Terapien tager afsæt i de ting, der ikke fungerer i deltagerens liv og målet er, at de skal blive mere bevidste om sig selv, blive hele mennesker, som kan træffe nogle valg, siger Martin Jensen, som tager sit afsæt i fire grundlæggende, menneskelige følelser - vrede, sorg, glæde og seksualitet.

I første omgang forventer de to terapeuter at udbyde kurset til seks deltagere. Og bliver dette den succes, som de forventer, fortsætter de samarbejdet ved at udbyde flere kurser til de nordjyder, som har brug for hjælp til den personlige udvikling.



To terapeuter og en hest er grundingredienserne i et nyt kursus, som snart udbydes som det første af sin art i Danmark. Fra venstre er det psykoterapeut Martin Jensen, ridefysioterapeut Erik Jonsson ... og en hest.

FOTO: BENTE PODER