

# Her hjælper heste med personlig udvikling

*Helene Hviid er uddannet rideterapeut og tilbyder hesteguidet terapi eller coaching med heste, som hun kalder det. For heste kan noget helt særligt i forhold til mennesker med udfordringer - det ved hun fra sig selv - og man behøver ikke engang at komme op på hesten*



*Det er samværet med hesten, der er i fokus i Helene Hviids coaching med heste. Her viser hendes datter, 14-årige Kate, hvordan nogle af klienterne holder af at ligge ned over hestens hals for at få en mere kropslig fornemmelse af hesten og sig selv. Foto: Malene Korsgaard*

## **Marianne R. Eskildsen**

Journalist

Tre heste, en rød, en hvid og en brun, står med mulerne nede i høet i en overdækket høstation i en fold på en landejendom omgivet af marker i Studsgård. Den idylliske plet er hjemsted for Helene Hviid, hendes mand Kim og deres to børn, Kate og Benjamin, samt en broget flok på syv heste, fire katte og hunden Bailey.

Helene Hviid er uddannet cand.merc med en fortid som indkøber i vindmøllebranchen. For nogle år siden sadlede hun om og uddannede sig til »lærings- og aktivitetsinstruktør - med

hesten som guide«. For heste kan noget helt særligt i forhold til mennesker med en lang række følelsesmæssige eller psykiske udfordringer som for eksempel stress, depression, angst, lavt selvværd, adhd, ptsd og skolevægning, eller hvis en person er berørt af fysisk sygdom. Det har Helene Hviid erfaret på egen krop, og siden 2020 har hun drevet virksomheden »Hviids Coaching«, hvor hun tilbyder coaching i personlig udvikling med heste.

### **Coaching**

Coaching er alt det en leder, konsulent eller træner - en coach - gør for at frigøre potentialet i andre mennesker.



*Når Helene Hviid underviser klienter, går de sammen ud i folden og inviterer hesten med til samvær. De strigler hesten og sadler den op og er sammen med den enten fra jorden eller på ryggen af den. Foto: Malene Korsgaard*

## Hesten spejler mennesker

Som led i sin coachingvirksomhed begyndte Helene Hviid også at læse til pædagog med fokus på social- og specialpædagogik. Hun vil gerne arbejde med børn, unge og voksne med personlige, sociale eller psykiske udfordringer, og hun håber også på at få et samarbejde med for eksempel kommuner, bosteder og familiecentre for at kunne tilbyde sin hesteguidede terapi til borgere, der ikke selv har de økonomiske ressourcer til et forløb.

I øjeblikket er hun i praktik på et bosted i Brande, og hun har jævnligt beboere med hjemme på landejendommen for at gennemføre gruppebaseret hesteguidet terapi.

En af beboerne har for eksempel adhd og angst. En dag tonsede han rundt i ridehallen med en af hestene. Pludselig standsede hesten og blev stående, og han kunne ikke rokke den ud af stedet. Så Helene Hviid spurgte ind til, hvordan han mærkede det?

Beboeren svarede, at det var faktisk dejligt. Han fik ro i kroppen, i hovedet, ja, i hele systemet, og det føltes rart bare at stå der.

- Hesten tvang ham til bare at stå og være til stede. Det gav ham ro i nervesystemet, og i dagene efter sov han så godt. Han havde ro i kroppen i omkring tre dage efter, og det har han haft efter hver af de tre gange, han har været med her, siger hun.

- Det er hele tiden nervesystemet, jeg arbejder med. Hestens og vores. Så klienten og hesten spejler hinanden. Af natur er heste eksperter i at spejle hinanden og mærke omgivelserne. Det skal de hele tiden. De er flokdyr, og er der fare på færde, og er der én i flokken der reagerer, så følger de andre efter, siger hun.

- Heste er også spontane, og de følger deres naturlige behov. De handler og bruger kroppen. Mennesker tænker.



*I undervisningen arbejder Helene Hviid blandt andet med klientens balance, energi og kommunikation, og de leger med for eksempel kegler, spring eller dressur. Alt sammen for at styrke klientens samarbejde, fokus og kommunikation med hesten. Herigennem styrkes klientens selvtillid og personlige udvikling. Foto: Malene Korsgaard*

### **Mobbet i skolen**

Helene Hviid er født og opvokset i Gerning ved Bjerringbro med en lille- og en storesøster. Forældrene var selvstændige, moren havde en blomsterbutik, faren drev en planteskole.

Som 9-årig begyndte Helene Hviid at gå til ridning, og som 10-årig fik hun sin egen pony, Plette.

Hun henter et indrammet foto af sig selv i hvid konfirmationskjole og blomster i håret. Hun står med hovedet tæt ind til Plette.

- Det var der, det startede med kærligheden til heste, siger hun.

Hesten blev Helene Hviids form for terapi, når hun var blevet mobbet i skolen, blandt andet fordi hun gik i tøj, hendes mor selv havde syet, fordi de ikke havde råd til det mærkevare-tøj, hendes klassekammerater gik i.

- Så jeg blev drillet med mit tøj, og så har jeg heller aldrig været særlig høj. 1.55 på en god dag. Det blev jeg også drillet med.

En træls matematiklærer med Hitler-overskæg, gjorde det ikke bedre.

- Til en forældresamtale indledte han med at sige: »Vi kan jo nok blive enige om, at Helene ikke kan finde ud af matematik«, fortæller hun.

- Men jeg havde heldigvis også gode lærere, og når jeg ser tilbage, kan jeg se, hvor vigtigt det er, at der er gode mennesker omkring børn.

### **Gik ned med stress**

Gode mennesker mødte Helene Hviid heldigvis senere i livet, og lærerens nedgøren af hendes evner udi matematikken tog heller ikke selvtilliden helt fra hende. Hun begyndte at læse HA i Herning og tog en cand.merc oveni.

- Mine forældre har kun 9.-10. klasse, så min far har altid holdt på, at jeg skulle tage en god uddannelse, så jeg kunne få et bedre betalt job end dem. Men som barn har jeg altid sagt, at jeg gerne ville noget med heste og mennesker, men man lytter jo til sine forældre, siger hun.

På andet år af HA-uddannelsen mødte hun Kim. De flyttede sammen i Herning, og hun fik job i indkøbsafdelingen hos Vestas i Lem.

Nu fulgte nogle turbulente arbejdsår, hvor Helene Hviid kørte frem og tilbage mellem Lem, Ringkøbing og Videbæk og rejste meget i udlandet. Hun og Kim blev forældre til Kate, som sov dårligt og havde øreproblemer, og når Kate sov dårligt, sov Helene Hviid dårligt, så hun gik ned med en stresssygemelding. Da hun var gravid med Benjamin to år senere, gik hun ned i arbejdstid og begyndte at gå til psykolog. Efter 10 år hos Vestas, skiftede hun job til KK Wind Solutions i Ikast, men det betød stadig mange rejser i udlandet, og så begyndte Benjamin at mistrives i børnehaven.

- En dag sad jeg i sofaen og kunne mærke, at jeg ikke var glad. Jeg følte mig helt tom indeni, fortæller Helene Hviid.



*Helene Hviid tilbyder også såkaldt gumleterapi, for det er meditativt og terapeutisk at lytte til heste, der roligt står og gumler, fortæller hun. Det beroliger nervesystemet, så man finder ro og velvære i kroppen. Det er både muligt at stå, sidde eller ligge tæt på hestene - i sikker afstand eller med afskærmning - og klienten kan have åbne eller lukkede øjne. Imens guider Helene Hviid klienten igennem en gumleterapi imens hestene roligt spiser sit hør. Foto: Malene Korsgaard*

### **Min personlige rejse**

»True Leads« er titlen på et weekendkursus, den tidligere håndboldlandsholdsspiller Marianne Florman udbyder på sit True Lead Academy. Det går ud på, at man skal turde stå ved sig selv, være tydelig og vise vejen for andre med hesten som ligeværdig partner.

- Det er ud fra et samarbejdssynspunkt, og ikke et: »Det er mig, der bestemmer«- synspunkt, siger Helene Hviid.

Ponyen Plette var for længst død, men Helene Hviid havde købt en ny, Rufus, som er den hvide hest i folden, og hun meldte sig til kurset sammen med en veninde.

- På det kursus følte jeg, at jeg kom tilbage til alt det, jeg elskede som barn, siger hun.

Så hun spurgte nysgerrigt ind til Marianne Flormans uddannelse i hesteguidet terapi, og besluttede sig for, at den ville hun tage.

- Det foregik på Møn. Vi var der to, tre dage ad gangen i halvandet år. Det var min egen personlige rejse. Der var så mange ting, der dukkede op fra min barndom undervejs, og min hårde skal begyndte at krakelere. Det er den største hurdle for mig at være sårbar.



*Heste kan også være kysseglade. Foto: Malene Korsgaard*

### **Italesætter og beskriver**

Nu tilbyder Helene Hviid selv hesteguidet terapi eller coaching med heste, som hun kalder det.

- Det er noget ganske andet end at gå til psykolog - hvilket kan være fint for mange. Men for nogle kan det være grænseoverskridende at skulle sidde og kigge en psykolog i øjnene. Det gør man ikke med hesten. Der handler det om at mærke hinanden, siger hun.

Klienten går rundt i ridehallen, udenfor på marken eller i rotunden - en rund indhegning - med hesten. Imens italesætter og beskriver Helene Hviid det, hesten gør.

- »Hov, nu gør den sådan. Hvordan er det for dig. Hvad mærker du i din krop?« På den måde føler man ikke, det handler så meget om én selv. Men gennem hesten kommer det til at handle om én selv. Gennem hesten mærker de, hvad der sker i deres egen krop, siger hun.

- Det er personlig udvikling, kropslige og psykiske udfordringer, som jeg beskæftiger mig med. Så man skal være parat til at ville arbejde med sig selv, når man kommer her. Det er den personlige udvikling, det handler om.



*Opsadlingspladsen. Til venstre er det Helene Hviids hest Rufus, som er en knapstrupper - eller en »Pippi Langstrømpe-hest«, som datteren Kate siger. Til højre er det Kates hest, Kira, som er en new forest pony og »meget godbidsorienteret«. Foto: Malene Korsgaard*

### **Angst for heste**

Vi er gået fra opsadlingspladsen, hvor hestene bliver striglet, ind i den store ridehal, hvor det også dufter af hest og hestepærer. Helene Hviids datter - 14-årige Kate - har lagt forhindringer ud, som hun guider sin hest, Kira, igennem. For eksempel nogle orange kegler, som hesten går slalom imellem.

- Nogle har angst for heste. Så er det vigtigste at skabe tryghed, siger Helene Hviid.



- Nogle skal op på hesten, så de kan begynde at mærke deres krop, og nogle gange sidder de med lukkede øjne og bare mærker sig selv. Det gør noget, at synet ikke er med. Men som udgangspunkt foregår det, uden at de kommer op på hesten, siger hun.

Hun fortæller om en kvindelig klient, der opsøgte hende, fordi hun gerne ville finde ud af, hvad hendes angst for heste bundede i.

- Hun havde meget brug for at mærke hesten, så jeg guidede hende rundt på banen sammen med hesten for at få hende til at mærke sin egen krop. Jeg giver ikke klienterne løsninger og svar. Jeg hjælper dem til at mærke efter i sig selv og finde svarene i dem selv, og pludselig mærkede hun: »Jeg er faktisk ikke bange for heste«. siger Helene Hviid.

- Det viste sig, at hendes mor havde skabt den frygt, og det havde affødt mange andre udfordringer i hendes liv. Det er helt vildt, hvordan oplevelser i for eksempel barndommen kan sætte sig i én. Hun mærkede efter og fandt selv frem til svaret. Vi har alle svaret inde i os selv, og hestene kan mærke, hvad de mennesker, der kommer her, har brug for.

Nu skulle man måske tro, at det var nogle meget specielle heste, Helene Hviid bruger i sin undervisning.

- Min tilgang er, at alle heste kan bruges. Selvfølgelig skal jeg passe på med, at de ikke er for sensitive. De skal være nogenlunde i balance, så de kan spejle dem, de står overfor. Heste lukker jo også ned, når de er stressede, siger Helene Hviid.



*Hesteguidet terapi foregår både inde i ridehallen og udendørs som her i rotunden eller i folden, hvor der også er forskellige remedier, for eksempel en vippe, hesten kan gå op på sammen med klienten. - Det handler om balance, som også er noget med at mærke kroppen. Mærke sin egen balance. Der er hele tiden fokus på at komme ned og mærke sin egen krop, siger Helene Hviid. Foto: Malene Korsgaard*

### **Flygter fra det der er svært**

Klienterne er både børn, unge og voksne. Nogle har skolevægring, autisme, adhd og andre diagnoser, stress eller personlige udfordringer.

- På bostedet er der mange, som har angst. Ens for dem alle er, at de flygter fra det, de mærker i kroppen, fordi det er svært at være i, uanset om det er angst, stress eller lignende. Så det handler om at komme ned i kroppen og finde ud af, om man kan skærme sig selv på en anden måde end ved at lukke ned. Kan man finde nogle andre strategier, siger Helene Hviid.

- »Hvordan kan jeg sige til omverdenen, at nu føler jeg sådan her«? De er utroligt sårbare, og noget af det, de lærer her, er at skelne mellem de forskellige følelser, de mærker. At turde stå ved sig selv og det, de mærker, og at turde være sårbar og bede om hjælp, siger hun.

Klienterne kommer ofte i et forløb af flere gange. Helene Hviid har en klippekortsordning, hvor man køber fem klip af gangen.

- Nogle kan komme langt på de fem gange. Jeg havde for eksempel en klient, som gerne ville lære at sætte grænser og sige fra på sit job, og der var fem gange nok, siger hun.

- Man kan se det som perler på en snor. Man tager én perle ad gangen.



*Hesten spejler mennesket helt fysisk som her, hvor Rufus lægger sig ned og ruller rundt, fordi Helene Hviid gør det. Foto: Malene Korsgaard*



*Kate ligger omvendt på sin hest Kira. Sådan ligger nogle klienter også. Så mærker de rigtigt sig selv og kroppens bevægelser. Foto: Malene Korsgaard*