



Kontakt

Jeanette Kapper Holtegaard
 Tolnevej 158, Tolne
 9870 Sindal
 Tlf: 23 63 62 46
rideterapitolne@gmail.com
www.rideterapitolne.com



[facebook.com/pages/
 Rideterapi-i-Tolne-skov](https://facebook.com/pages/Rideterapi-i-Tolne-skov)

Foto: Videographer.dk

Rideterapi for sårbare unge



©Videographer.dk

www.rideterapitolne.com

Rideterapi for sårbare unge

Ridning og samvær med heste kan noget særligt i forhold til udvikling og terapeutisk behandling af mennesker. Det er der efterhånden solid evidens for. Det gælder generelt, men ikke mindst for sårbare og marginaliserede unge, der kæmper med fx:

- Angst
- Depression
- Lavt selvværd
- Stress
- Adhd
- Autisme
- Koncentrationsbesvær

Som lærer og psykoterapeut har jeg specialiseret mig i rideterapi til denne gruppe af unge. Jeg tilbyder rideterapi som selvstændigt tilbud eller som supplement til anden behandling.

I rideterapien arbejder vi med:

- Kontakt og nærvær i nuet
- Kommunikation og kropssprog
- Personligt lederskab

"Jeg har lært nye sider af mig selv at kende, og jeg er blevet bedre til at styre mit temperament. Nu har jeg fået venner".

Lene, 16 år

Hesten spejler adfærd

Hesten spejler den unges kropssprog, sindsstemning og måde at kommunikere på. Dette nonverbale samarbejde med hesten hjælper den unge med at slippe tidligere tillærte forsvar, uhensigtsmæssige handlemåder og tankemønstre.

Efterhånden som rideterapien skrider frem, vil den unge opleve:

- Mere selvtillid
- Højere selvværd
- Flere personlige sejre
- Øget selvindsigt
- Flere løsningsmodeller til egen udvikling



En rideterapeutisk session tager to timer. Vi rider typisk i en time og arbejder herefter psykoterapeutisk med det, der kom frem under rideturen. Fokus er på ændring af adfærd.

"Sammen med hestene fandt jeg ro i kroppen og fik tømt hovedet. Nu ligger jeg ikke vågen om natten mere, og det er blevet nemmere i skolen".

Sofie, 15 år.

Praktisk info

- Rideerfaring er ikke nødvendigt, da jeg har gode, stabile islandske heste.
- Pris: 1200kr (2 timer) 900kr (1,5 timer)
- Der går tog og bus fra Frederikshavn og Hjørring til Tolne (20 min.).

Min baggrund

Jeg er uddannet folkeskolelærer og certificeret psykoterapeut med speciale i krops- og rideterapi.

Siden 1993 har jeg arbejdet som lærer på ridelinien på specialefterskolen i Tolne. Min erfaring herfra er, at rideterapi er en effektiv måde at nå ind til de unge – også dem, som af forskellige årsager kan have svært ved at profitere af en ren kognitiv tilgang.