

## «Hest i psykisk helsearbeid»

Prosjektet på Alna ridesenter er i full gang. Nå er det 8 deltakere med. Vi holder på mandager, onsdager og fredager. Noen deltagere kommer 3 ganger i uken, noen to og noen én dag i uken. Det er 5 stk som har plass pr dag. Det er en fantastisk gjeng som har lært masse fra februar og til nå.

Vi har vært gjennom alle disse tingene:

1. Blitt kjent med Alna Ridesenter – fasiliteter og ansatte
2. Gjennomgått sikkerhetsregler – oppførsel i stallen
3. Presentert hestene
4. Puss og stell av hest
5. Møkking – flis
6. Foring og vanning
7. Ut-og innslipp av hester
8. Sikkerhetsregler ved leing av hest
9. Seletøy – sal – hodelag – grime- leietau
10. Sikkerhetsknute
11. Utstyr i stallen – bruken av disse
12. Hestens anatomi – teori
13. Foring – teori
14. Utstyr – teori
15. Pusse utstyr – teori
16. Ridning i skritt uten leier.

Vi har det veldig hyggelig og det er en glede, som prosjektleder, å se at idéen fungerer. Menneskene som er med i prosjektet liker seg, og oppmøte-prosenteren er stor. Og det at folk kommer selv om de faktisk må betale for å være der, sier mer enn tusen ord. Det er virkelig inspirerende å se at personer som aldri har hatt noe med hest å gjøre, nå kan pusse en hest og ta høvene så å si uten hjelp. Noen ganger trenges kanskje en bekreftelse på at ting blir gjort riktig, og det blir det:).

Opplegget er enkelt, vi møtes kl 10 (noen forover seg, men det er lov), tar en kaffekopp. Så holder vi på i stallen eller ute til kl 12. Da er det lunsj, som deltakerne har med selv. Etterpå fortsetter vi med teori eller mer praksis i stallen. Vi har en fast «meny» som vi plukker av:

1. Møkking
2. Pusse hest
3. Inn –og utslipp av hester
4. Foring - midtfør
5. Feie stallgangen
6. (Ridning – én gang pr uke ) Ridetimen har vi laget en egen timeplan på – dvs at dagene for ridning ruller – dette for at alle skal få samme tilbud-uavhengig hvilken dag de deltar i prosjektet.
7. Leie hest i parken for å gresse
8. Observere hest i flokk for å studere/ lære om hestens atferd
9. Teori: Hestevelferd, hestestall, sikkerhet, ridning

Vi har vært med Lene og firspannet- spent for og de som ville fikk stå bakpå. Senere skal vi kjøre med hest og vogn i parken, vi skal ri i parken og vi skal spise lunsj i parken når det er godvær.

Deltagerne har alle tilknytning til Psykisk helsevern eller Nav. Noen har selv tatt kontakt for å være med og noen er med fordi deres behandler tok kontakt med oss etter å ha mottatt infoskriv fra oss som driver prosjektet.

Bildene er fra tidlig i vår, da bjørka så vidt hadde begynt å sprette. Deltagerne har sett bildene og godkjent at de blir vist offentlig.

Annika