

# ADHD og ridning

Af Pernille Lindkvist

**Jeg har i mit arbejde som rideterapeut været så heldig at møde Alex, som har ADHD. Alex har nu redet i 2 år. Da han startede var han 6 år og meget ivrig for at blive cowboy lige med det samme, men da han mødte hesten (en islænder) synes han pludselig det var nok at trække en tur med den. Han var på det tidspunkt en meget urolig og utålmodig dreng med meget lidt selvtillid og et lille selvværd. Han havde ingen tillid til mig og havde det meget svært med, at der var mig, der bestemte.**

**Nu er han en tillidsfuld, kærlig dreng der tænker roligt over tingene. Han kan fortælle, hvad han føler og fungerer næsten som en "almindelig" dreng.**

**” Hvordan har jeg opnået dette?**

**Det har jeg ved hjælp af hesten og ridning. ”**

Da Alex startede, var han meget opsat på at skulle ride, men han var også bange for hesten. Han synes det var dødssygt og irriterende, at hesten skulle strigles, have rensset hove og sadles op. Han var bange for at opleve flere nederlag og havde også meget svært ved at koncentrere sig om opgaven.

I starten, da han red, holdt han i sadlen, så knoerne var helt hvide. Jeg trak hesten, og så snakkede vi. Ved at snakke fik jeg ham til at glemme, han var bange. Da vi havde styr på angsten, gik vi videre til næste punkt, at blive longeret, (jeg har hesten i en lang snor og den løber på min kommando rundt om mig.) Jeg longerer for at lære barnet at holde balancen og stole på mig, så når jeg siger: "Læn dig lidt tilbage", så er det ikke for at kritisere, men et godt råd til bedre at kunne holde balancen. Det var svært for Alex at blive longeret, både fordi det krævede koncentration og tillid til den voksne og mere mod end at blive trukket. Vi måtte nøjes med 10 min. og derefter træktur igen.

Næste skridt var, at vi begge kom til at ride i skoven. Det var det, Alex drømte om, og det gav ham ro, glæde og selvtillid. I starten havde jeg snor i hans hest, men der gik ikke mere end 3-4 gange, før han spurgte, om han kunne få snoren af, så han selv kunne styre hesten. Jeg syntes, det var lidt for tidligt, men det var nu, han havde modet til det. Jeg forklarede ham, det var vigtigt, han hørte efter, hvad jeg sagde, hvis hesten vendte om og ville gå hjem, for jeg kunne ikke komme og redde ham. Hvis jeg rider efter hans hest, vil den bare sætte farten op for at blive ved at være forrest.

Da vi kom over i skoven og snoren kom af, gik der heller ikke længe, før hesten gik ind imellem træerne med ham. Nu skulle prøven stå, (han var helt hvid i hovedet). Havde han tillid nok til mig til at følge mine instrukser, eller ville han bare sætte sig til at tude?

Han fulgte nøje mine instrukser og fik hesten tilbage på vejen. Da voksede han lige 10 cm.

Siden har vi redet i skoven, og han styrer selv hesten i alle gangarter. Jeg har ikke gået så meget op i, om han lært at ride korrekt. Jeg er gået op i, at han fik ro, glæde, selvtillid og følte sig accepteret.

Nu 2 år efter kommer Alex til ridning. Hesten er blevet hans bedste ven, og han kan bruge megen tid på at strigle og gøre hende fin. Han kommer selv og beder om at blive



longeret. Så leger vi cirkus med en masse balanceøvelser. Vi har også lavet opvisning for familien.

Han bliver ikke mere hysterisk, når der er lidt, der driller. Trods og mistillid møder jeg meget sjældent.

### Alex's mor Tina Nielsen fortæller:

For 2 år siden så jeg en artikel om Pernille og rideterapi. Da vi var ved at være temmelig desperate, tænkte jeg: "Lad os prøve, det kan da ikke skade". Jeg snakkede med min familierådgiver og fik bevilget 2/3 af udgiften.

Alex's problematikker var et meget lille selvværd, hyperaktivitet, koncentrationsbesvær og selvmordstanker.

Allerede efter få gange kunne vi mærke en forandring. I begyndelsen var han træt, når han kom hjem. Senere blev han rolig og afslappet hele weekenden. Noget vi især lagde mærke til var, at hans selvværd blev større. Efterhånden forsvandt også hans selvmordstanker, som jo for os var det sværeste at håndtere.

I dag praler Alex ligefrem med, hvor god han er til at ride og koncentrere sig. Som Alex selv siger:

**” Hvis jeg har en dårlig dag og ikke koncentrerer mig, gør hesten som den selv vil. ”**

Min konklusion er: Prøv det, det skader i hvert fald ikke, tværtimod kan det afhjælpe nogle problemer.

**Rideterapeut Pernille Lindkvist**

**Tlf. 55 45 43 35, 61 75 95 75**

**www.rideterapi.info**