

Terapi med djur & natur i fokus på

# Stall Stora Bergsstugan

Strax utanför centrala Nyköping, ett stenkast från Gumsbacken, ligger gården Stora Bergsstugan. Här, i lantlig och härlig naturmiljö, finns en småskalig ridskola för barn som lär ut ridning och hästvet tillsammans med gårdens trygga ponnyer. Utöver ridskolan bedrivs här sedan flera år tillbaka också verksamhet inom ridterapi – även kallat hästunderstödda insatser – speciellt riktat mot barn och ungdomar med funktionsvariationer och psykisk ohälsa. Inom kort utökas även gårdens utbud med KBT-terapi för barn och vuxna.

**Bakom verksamheten står Shima Yosefi, 37 år, som också bor på gården tillsammans med sin familj sedan sju år tillbaka.**

– Vi har utvecklat gården på olika sätt genom åren. Både jag och min sambo jobbar i egna företag – förvisso inom helt olika branscher – med utgångspunkt här på gården, så den mark och de byggnader som tillhör gården har kommit väl till pass. För något år sedan köpte vi också en av granngårdarna för att kunna fortsätta utveckla våra respektive företag, berättar Shima när hon visar oss runt på Stora Bergsstugan.

**För Shimas del har utvecklingen främst handlat om allt som har med gårdens stall och hästar att göra.**



Shima Yosefi, ridterapeut och snart färdig KBT-terapeut. Här med gårdskatten Doris.

Tidigare har hon haft flertalet inackorderingar i stallet, men i dagsläget är nästan alla hästar på gården hennes egna. – Det finns tolv hästar på gården idag. Två av dem är mina egna tävlingshästar, sen har jag en inackordering kvar. Resten av hästarna är de som används inom ridskoleverksamheten och ridterapi, snälla ponnyer i olika storlekar.

**De flesta som besökt Stora Bergsstugan de senaste åren har gjort det i samband med ridskolan eller de dagridläger som anordnas om somrarna.** I varje ridskolegrupp finns det plats för fyra elever och åldern på ridskolans elever ligger för närvarande mellan tre och femton år.

– Det är viktigt för mig att hålla det på en lagom nivå och att både hästarnas, elevernas och mitt eget välmående kommer i första hand. Jag anpassar grupperna efter eleverna och vill ha gott om tid att kunna se till varje elevs behov och känslor under lektionerna. Jag vill också se till att mina hästar får en lagom arbetsbelastning – de tycker att det är roligt att vara med barnen, och så vill jag att det ska fortsätta!

**Lektionerna hålls både ute och inne, och innehåller inte bara ridning.**

– Här får man lära sig att ta hand om hästen och hur man betar sig i stallet. Att ta ansvar. Det ska vara lugnt och harmoniskt och min önskan är att skapa en familjär och trygg stämning. Här omkring finns mycket skog och många



**Bullen – världens bästa kompis med absolut tystnadsplikt**

Bullen är en 21 år gammal Haflingerhäst, en ras som är känd för sin robusthet och sitt välvilliga temperament. Hos Shima är han det trygga navet i ridterapin och har fått möta många klienter genom åren. "Alla hästar i verksamheten är trygga, men Bullen är speciell och den som lämpar sig allra bäst för hästunderstödd terapi. Han tål allt och älskar barn. Det spelar ingen roll vad som händer omkring honom, han är alltid lugn och stabil och tar hand om dem som behöver det. Han och jag har ett speciellt band, vi vet precis var vi har varandra och vi känner varandra inifrån och ut", berättar Shima.

fina skogsstigar som vi gärna rider på, när vi inte befinner oss på ridbanan eller i ridhuset som byggdes för två år sedan. Det är guld värt att ha vid dåligt väder och de mörka vintermånaderna, säger Shima.

**För hennes egen del har relationen till hästarna varit en nästan livslång kärlekshistoria.**

– Jag började rida som fem-åring, då på Örstignäs ridskola. Det var en fantastisk plats att spendera fritiden på – även där var det lite mindre grupper och fokus på trygghet som gällde. Hästarna var verkligen allt för mig under uppväxten och jag tror att det faktiskt höll mig undan från mycket bekymmer i tonåren. Jag hade till och med en dröm om att bli ridande polis, men den fick jag

lägga ner efter ett första introduktionsmöte till polisutbildningen – det var inget för mig, säger Shima och skrattar till innan hon fortsätter;

**– Men jag hade ett stort intresse för psykisk ohälsa och visste att jag ville jobba med ungdomar på något sätt, så efter att ha gått samhällsvetenskapliga programmet på gymnasiet**

utbildade jag mig till skötare. Därefter jobbade jag som behandlingsassistent på Lövssta ungdomshem utanför Vagnhärad i tretton år. Det var också under den tiden jag – av en tillfällighet – blev introducerad för ridterapi.

Fortsättning på nästa sida

– Jag hade då min egen häst uppstallad på Bullersta och fick möjlighet att hyra ridskolans hästar för att låta några av barnen från Lövsta prova på att rida. Det var väldigt spännande! Hästarna fick barnen att öppna upp sig på ett sätt de aldrig tidigare hade gjort. Det var tydligt att de mådde bra av det, och det var något helt annat att ha samtal i den miljön än på institutionen, minns Shima.

**Upplevelsen fick henne att läsa på mer om ridterapi och snart hade hon också utbildat sig inom det specifika området. Nu har hon arbetat som ridterapeut i omkring åtta år.**

– Sedan jag började så har jag sett ett ökat intresse för terapiformen och det är jättekul! Dock vill jag gärna lyfta fram för dem som är intresserade att man bör kolla upp de aktörer som finns ordentligt innan man anlitar någon. Personligen tycker jag att man som ridterapeut bör ha någon form av vårdutbildning och erfarenhet inom området, eftersom man kan möta på många olika former av psykisk ohälsa. Jag skulle inte jobba som ridterapeut om jag inte hade alla åren som behandlingsassistent i ryggen, säger Shima allvarligt och menar på att det är ett stort ansvar man tar på sig som terapeut.

**Det är tydligt att det här är något du brinner för. Vad är det som driver dig?**

– Kort och gott gillar jag att se folk må bra. Vem gör inte det? Och jag tycker att processen som leder från problem och ohälsa till ett bättre mående är intressant och givande. Kan jag vara en del av det så är det oerhört tacksamt. Jag trivs också med att få arbeta som egen och lägga upp saker och ting på mitt eget sätt, jämfört med att vara anställd. Att leva och jobba med hästar är en livsstil. Nu har jag också frihet att göra det jag tror är rätt för varje enskild klient. Till exempel så tar jag inte på mig fler uppdrag än jag vet att jag orkar eller hinner med. Jag är mån om att göra mitt bästa för varje uppdrag jag tar mig an, och för att göra det är det viktigt att veta om sina egna förutsättningar och begränsningar. Jag måste själv må bra för att kunna hjälpa andra.

*” Jag måste själv må bra för att kunna hjälpa andra ”*

**De senaste två åren har Shima valt att vidareutbilda sig och i december är hon färdig KBT-terapeut.**

– Min idé är att erbjuda KBT-behandling och samtal för både barn och vuxna här på gården. Här finns en miljö som är långt ifrån vårdcentralernas mer sterila framtoning, och det vill jag nyttja till fullo. Jag tror att det är många som skulle kunna dra nytta av naturens lugnande effekter på olika sätt. Det kan



**Att umgås med djur har bevisats kunna reducera stress, minska aggressivt beteende mot andra samt dämpa oro och ångest. På Stora Bergsstugan finns det gott om fyrbenta vänner som står redo att stötta den som behöver det, bara genom att finnas där. En varm hästmulle eller en glad svansviftning kan betyda mycket. Här ses Shima tillsammans med hunden Rex och terapihästen Bullen i bakgrunden.**

innebära samtal under en promenad i skogen med eller utan hund, en stund i stallet eller vad klienten nu önskar. Jag har också en stuga här på gården där man kan sitta under samtalet om man vill, man behöver inte vara utomhus.

Man får mycket gratis i och med miljön oavsett, här finns stora ytor och det är lätt att hitta avskildhet och upprätthålla tystnadsplikten, menar Shima.

**Varje klients behandling skräddarsys efter de behov och önskemål som finns.**

– Jag tar emot klienter från olika aktörer som jag har samarbeten med, till exempel kommunala socialtjänster och olika

HVB-hem, men man kan givetvis också ta en privat kontakt om man är nyfiken! I ridterapi börjar jag alltid med ett möte. Det är viktigt att ses ansikte mot ansikte och se om det finns en bra personkemi – det är ju grunden till allt inom terapi och behandling.

**– Vi ser över problembilden och jag kommer med förslag på hur vi kan lägga upp behandlingen.**

Det är ju så olika beroende på klientens egna preferenser och behov. Planen kan också förändras allteftersom behandlingen fortgår. Jag kommer vilja jobba på samma sätt inom KBT, oavsett om det är vuxna eller barn jag arbetar med. Det unika upplägget och den personliga kontakten är viktigt för mig.

**Avslutningsvis frågar vi Shima om hon har några drömmar eller mål inför framtiden vad gäller verksamheten. Hon funderar tyst en kort stund innan svaret kommer.**

– Kanske är det ett tråkigt svar, men jag vill fortsätta på samma sätt som nu. Jag lever ett bra liv som jag trivs med och jag ser verkligen fram emot att få börja arbeta med vuxna klienter också nu i och med att jag blir färdig KBT-terapeut. Samtidigt vill jag fortsätta med ridskolan och ridterapi för de yngre. En spännande blandning på givande uppdrag och en sund variation i vardagen – vad mer kan man önska?

*Magazinet tackar Shima för besöket och önskar henne varmt lycka till i framtiden!*