



Lantbrukets Affärstidning

Fredagen den 19 februari 2010

## Häst

Fredag 19 februari 2010

### Hästen är bästa terapeuten

Hästarna hjälper långtidssjukskrivna att hitta en väg tillbaka. Det tror Skurups vårdcentral som skriver ut stallrehab.



Hästen Ådi och tränaren Cajsa Sköld visar hur en avslappningsövning till häst går till. Regionråd Katarina Erlingsson (C), riksdagsledamot Claes Västerteg (C), riksdagskandidat Mattias Andersson (C) och distriktsläkare Kerstin Jigmo ser på. Foto: Helge Rubin

#### VEBERÖD ATL

Det kan bli trångt på stallplan på Humlamaden Rehab utanför skånska Veberöd. Den här dagen är förutom den vanliga styrkan av praktikanter från olika utbildningar, en frivilligarbetande psykolog och två frigående ponnyer, även tre centerpartister och flera journalister på besök.

#### Lära mer

Politikerna, regionråd Katarina Erlingsson, riksdagsledamot Claes Västerteg och riksdagskandidat Mattias Andersson, är här för att lära sig mer om grön rehab.

Något som Lis-Lott Andersson, som driver Humlamaden, inte kan tala sig nog varm för. I stallet och på hästryggen får deltagarna en chans att anta en annan roll än den sjukas.

- Kommer jag till en häst då går fokus från mig till en annan individ, då måste jag vara ledare.

#### Letar bevis

Hon får uppbackning av Kerstin Jigmo, distriktsläkare på Skurups vårdcentral. Där har man i ett par år drivit ett projekt tillsammans med Humlamaden för att rehabilitera långtidssjukskrivna. Projektet är avslutat och men ett nytt har påbörjats. Forskare på SLU ska se om det går att få vetenskapliga bevis för att grön rehab fungerar.

- Försäkringskassan har svårt att ta till sig det annars, säger Kerstin Jigmo.



Lis-Lott Andersson har lång erfarenhet av hästunderstödd terapi.

**Specialtränade**

Hästarna på Humlamaden är specialtränade för att vara trygga ledsagare åt deltagarna.

Ridturet i skogen kring stallet ingår i behandlingen, liksom avslappningsövningar där deltagaren ligger på mage på en stillastående häst.

- Det är för att träna kroppsuppfattning. Har man utmattningssyndrom har man ofta stängt av signalerna från kroppen. Vi gör sinnesresor där vi lyssnar, luktar, känner igenom kroppen, berättar Lis-Lott Andersson som även är sjuksköterska.

Arbetet i stallet är också välgörande. Varje deltagare får själv känna efter hur mycket hon eller han orkar. Att det finns riktigt jobb att utföra är en fördel, tror Lis-Lott Andersson.

- Det räcker att jag kan sopa en kvadratmeter, så har jag gjort något som syns.

- Det är inte som politiskt arbete då, där blir man aldrig klar, konstaterar Katarina Erlingsson.

Centerpolitikerna passar på att ge Lis-Lott Andersson ett pris för hennes arbete med hästunderstödd terapi.

Men Kerstin Jigmo vill ha mer.

- Jag hoppas ni ser till att det finns resurser till sådan här verksamhet. Att det är svårt att få pengar är ett orosmoment.

**Sara Johansson**

040-601 64 76

[sara.johansson@lrfmedia.lrf.se](mailto:sara.johansson@lrfmedia.lrf.se)

---