

HILLERØD KOMMUNE | NYHED

## Sammen med hesten Bella har Emilie et mentalt åndehul

10-årige Emilie Hilsløv går til rideterapi, hvor hun lærer at mærke efter og sætte grænser.



Emilie øver sig i at lytte til hestens signaler.

Foto: Camille Caroc

---

Af Camille Caroc

31. marts 2025, 14:59 | Opdateret 07. april 2025, 15:36

For 10-årige Emilie Hilsløv kan det være udmattende med legeaftaler og aktiviteter sammen med andre børn. Det er svært at vide, hvad der skal ske, for der skal tages hensyn til mange forskellige ønsker og behov. Derfor går Emilie til rideterapi hos Lone Pedersen på Hestehavevej i Hillerød. Her er det Emilie, der styrer.

### Den Korte Version

- Emilie, 10 år, finder ro og lærer at sætte grænser gennem rideterapi hos Lone Pedersen i Hillerød.
- Rideterapi hjælper Emilie med at lytte til hestens signaler og udforske sine egne grænser.
- Lone Pedersen modtog Hillerød Handicappris i 2024 for sit arbejde med børn og unge.
- Region Hovedstadens Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center har også gode erfaringer med rideterapi for patienter med spiseforstyrrelser.
- Rideterapi skaber et frirum, hvor verbale krav er mindre, og børn kan finde motivation og glæde.

✦ Dette resumé er genereret af kunstig intelligens og kvalitetssikret af journalister.

- Der er mange børn, der gerne vil bestemme, og det kan gøre mig lidt irriteret, og så kan jeg begynde at blive ret sur. Hvis der for eksempel bare står fem mennesker rundt om mig, eller hvis jeg skal stå og vente på alle mulige, så kan jeg godt blive ked af det, fortæller Emilie.

### Lytte til hesten

Emilie sidder rank på hesten Bella, som hende og Lone har aftalt, er Emilies egen om fredagen.

Selvom Emilie synes, det er svært, når andre bestemmer, så øver hun sig i at lytte til hestens signaler

og mærke, hvad hesten har lyst til og brug for. Hestene er faktisk lidt ligesom Emilie selv, forklarer hun.

- Nogle gange er de nogle krudtbananer. For eksempel en dag hvor jeg gerne ville galopere, men faldt af. Nu har vi aftalt, at hvis Bella ikke gider, så skal vi tage mig af i stedet for, og så skal vi gøre, som hun vil.

I sidste ende er det dog Emilie og ikke hesten, der bestemmer. I samarbejdet med hesten udforsker eleverne deres grænser og øver sig i at mærke efter og sige til og fra, fortæller Lone Pedersen, der i [2024 modtog Hillerød Handicappris for sit arbejde med børn og unge](#).

- I stedet for at jeg er sådan en, der bestemmer, arbejder vi med, at børnene skal mærke efter, hvad de føler sig trygge ved. Mange af børnene er 'pleasere', og så kan det ske, at de eksploderer. De er proppet ned i en verden, hvor der er nogle kasser, de ikke passer ned i, men de kan ikke sige fra, og så er det, at de bliver udadreagerende og voldsomme, forklarer Lone.

## Læs også

→ [Lone og hendes heste er børnenes trygge havn](#)

## Gode erfaringer

Også andre steder har man opdaget, at dyr kan noget særligt inden for terapi. På Region Hovedstadens Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center har man implementeret rideterapi som et tilbud på døgnafsnittet for børn og unge med spiseforstyrrelser. Oversygeplejerske på døgnafsnittet, Gunilla Puk Hjarding, fortæller, at de har rigtig gode erfaringer med rideterapien. Hun oplever, at rideterapi giver patienterne et frirum, hvor patienterne får ro i kroppen og håb for fremtiden.

- Patienter med spiseforstyrrelser kan opleve, at der bliver stillet enormt mange krav til dem, og at det hele handler om måltider og behandling. I rideterapien oplever de, at der er noget, de faktisk kan, og som de er gode til. Personalet og de forældre, der indimellem er med, kan fortælle, at de ser deres barn smile og slappe af på en helt anden måde, end de har set igennem et langt sygdomsforløb.

Rideterapien bliver ikke brugt andre steder i psykiatrien, men oversygeplejersken tror, at det er fordi, konceptet ikke er så udbredt endnu.

- Vi kan se, der kommer flere og flere mindre dyr ind i afsnittene rundt omkring. Kaniner særligt. Så det kan godt være, rideterapien kommer. Jeg tror simpelthen ikke, at man har haft kendskab til, hvor stor betydning det har. Vi var bare heldige, at vi havde noget personale, der havde det kendskab.

## Læs også

→ [Hos Rikke og Klaus er heste, geder og katte med til at hjælpe børn i mistrivsel](#)

## En motivation

I rideterapien kan eleven og terapeuten mødes om hesten som 'et fælles tredje', som Lone Pedersen oplever, skaber et rum, hvor de verbale krav synes mindre end i almindelig samtalerapi.

- Jeg har tidligere arbejdet meget på bosteder, og der var ikke noget, patienterne hadede mere end at skulle snakke med psykologer, og det er ikke fordi, psykologerne ikke var vanvittig dygtige og god, men det med skulle *sidde*, de hadede det bare, fortæller hun.

Lone og Emilie snakker om de almindelige ting og om det, der kan være svært. Selv når Emilie er træt efter en lang og måske hård dag i skolen, finder hun energien frem, når hun skal ride, og når ugerne er ekstra lange, kan rideterapien være det, der holder humøret oppe.

- Jeg glæder mig, fordi her er rigtig mange dyr, jeg kan kæle med, og fordi Bella er sød, og fordi Lone er sød. Nogle gange slapper jeg bare af, men jeg kan ikke huske, der har været en eneste gang, hvor jeg har sagt, at jeg ikke gider at snakke, fortæller Emilie, der også skal fejre sin fødselsdag på Lones gård.





Emilie har altid lyst til at snakke, når hun er omgivet af dyrene hos Lone. Foto: Camille Caroc



Lone Pedersen modtog sidste år Hillerød Handicappris for sit arbejde med børn og unge. Foto: Camille Caroc