

Ridning på recept



Der findes næppe noget mere islandsk uden for klippeøens grænser end Björk. Ja, altså ikke den alfeagtige troldesangerinde, som hele verden kender til, men hesten jeg sidder på. Rolig og fuldkommen uforstyrrelig skridter hun ruten gennem skoven af. Sarkastiske sjæle kunne måske finde på at sammenligne den lille, godmodige hoppe med en rigtig rutebilshest, der transporterer sin passager fra punkt a til punkt b uden svinkeærinder, overraskelser eller behov for arbejde fra rytterens side. Men for det første sidder de jo ikke over skrævs på et halvt ton levende muskler lige nu – og for det andet passer tempe-

ramentet nærmest perfekt til udflugter som denne.

For flokken, Björk og jeg er en del af, består nemlig af heste som hende og ryttere aldeles uden erfaring. Enkelte sidder i sadlen for første gang i deres liv – alle er her, fordi ridning er sundt og i deres tilfælde decideret udskrevet på recept.

Mushøg eller duevåge?

Som nu Kirsten Pedersen fra Nykøbing Sjælland. Hun døjer med en dårlig ryg og er i øvrigt i gang med genoptræning efter en blodprop. Hun har aldrig i sit liv siddet på en hest før – endsige bare

Skov- og Naturstyrelsen Vestsjælland har sammen med Friluftsrådet og Sundhedscenter Odsherred kørt et pilotprojekt med sundhedsfremme i naturen – til hest. En stor succes, hvad enten man spørger arrangører eller deltagere.



været tæt på. Og nu rider hun som nummer tre i rækken, to heste foran Björk og mig, dybt inde i Stokkebjerg Skov.

Og nok er stemningen i rytterflokkens til en start lettere boblende af småhek-tisk nervøsitet. Nok går de meget forsigtigt til dyrene, da vi strigler, sadler op og renser hove på hestene forud for rideturen. Nok nærmest lyser koncentrationen ud af rytterne, da vi rider ud fra gårdspladsen, men forbavsende hurtigt løsner stemningen i hvert fald en smule op.

– Jeg havde slet ikke turdet tro på, at det ville gå så godt. Det er helt sikkert ikke sidste gang, jeg er ude at ride is-

lændere! Siger Kirsten med eftertryk til Lina Diederichs. Og måske spiller det ind, at det er Linas hest, Kirsten rider på. At det er Lina, der er den praktiske arrangør af dagens skovtur, men glæden og stoltheden i Kirstens ansigt er svær at gå fejl af: Hun nyder det – akkurat som resten af rytterflokkens.

Vi rider ad de små ridestier i Stokkebjerg Skov tæt ved kysten i Vestsjælland. Og efter få kilometer er rytterne blevet tilpas trygge ved dette nye element, til at den koncentrerede tavshed, der sænkede sig over følget, da vi satte i gang, letter en smule.

– Se! Der sidder musvågen, siger Lina

Diederichs dæmpet og peger på den store fugl, der sidder i et træ få meter borte.

– Jah, det er vist en duehøg, mumler Leif Nielsen, naturvejleder i Skov- og Naturstyrelsen, der danner bagtrop i den lille gruppe. Høg eller våge; fuglen følger opmærksomt flokken, der skridter forbi få meter fra den, men uden at gøre mine til at flytte sig fra sin gren. Og dermed bekræfter den teorien om, at man så at sige kommer tættere på naturen, når man færdes i den til hest. Thomas Neumann fra Friluftsrådet forklarer:

– Vi ved, at de vilde dyr i naturen tager bestik af de andre dyr, de møder på



Hjelme, grundig instruktion og ro på. Der skal være styr på sikkerheden, når Lina Diederichs (iført sweater i midten og til højre) tager helt uprøvede ryttere på ridetur i skoven.



silhuetten eller konturerne. Og en hest med fire ben sender ikke samme fare-signal som et tobenet menneske. Derfor kan vi komme meget tættere på de andre dyr, når vi rider, end når vi færdes til fods.

Det var netop Skov- og Naturstyrelsens Leif Nielsen og Thomas Neumann fra Friluftsrådet, der tog initiativet til dette forsøgsprojekt med ridning på recept. Tanken var at få flere folk og andre målgrupper ud i naturen. At dele de gode oplevelser med personer, som kun sjældent bevæger sig ud i skoven, og at

lade naturen i nogen grad erstatte eller i hvert fald supplere medicin og fysisk genoptræning.

Den helende natur

Pludselig skifter lyset. Vi rider fra den flimrende skyggefulde og forårsgrønne skov ud på stranden lige nord for Kongsøre. Genskinnet fra vandet og det klare, hvide sand næsten blænder os, og med et kan vi mærke, at forårsluften i bedste fald er frisk denne formiddag. Lina leder flokken af hesten ud på Little Iceland, som hun kalder det – en lille, stenet ø nogle få meter ude i bugten, som i formen med lidt god vilje godt kunne minde om sin nordatlantiske



Nye målgrupper i skoven

Skov- og Naturstyrelsen har arealerne og en guide. Sundhedscenter Odsherred har patienterne. Friluftsrådet har endnu en guide samt finansieringen – og således er pilotprojektet Ridning på recept en kendsgerning.

Efter en forsøgsperiode i foråret 2009 skal projektet evalueres med de involverede parter, og håbet fra både Skov- og Naturstyrelsen og Friluftsrådet er, at sundhedscentret i fremtiden vil fortsætte med at henvise patienter til ridning i skoven ved Stokkebjerg.

– Tanken er, at projektet gerne skulle forlænges, og at sundhedscentret på sigt tager over

storebror. Her får hestene lange tøjler og græsser ivrigt i blæretangen, der flyder i overfladen.

Vi rider ind på stranden igen, skridter op mod en skyggefuld bålplads og sidder af. Rytterne strækker lårene, hestene får et ekstra klap, og der bliver grinet højlydt og fotograferet til den store guldmedalje. Stemningen er pludselig meget høj.

– På den måde kan naturen altså noget helt særligt, siger Thomas Neumann og uddyber:

– Man bliver i godt humør herude. Og alene det, at naturoplevelsen foregår fra hesteryg, betyder, at man dels er ude i længere tid ad gangen, og dels kommer helt ned i tempo. Vi har haft stresspatienter med på vores tidligere ride-ture, og du skulle se den ro, der sænker sig over dem, når de rider. Den koncentration, de bruger på at holde sig i sadlen og gøre som anvist, betyder, at de på to timer herude kommer langt, langt væk fra deres stressproblemer. Og det bekræfter mig i, at det her kan noget.

Leif Nielsen supplerer: – Vi ville jo gerne kombinere det sundhedsfremmende arbejde med naturvejledning i

det her projekt. Og selve naturformidlingen er sådan set det at sidde på hesten. Der bliver for mange ting at holde styr på for de uøvede ryttere, hvis de også skal tage stilling til en hel masse informationer om dyr og planter, mens de prøver at huske, hvordan de skal holde tøjlerne og placere fødderne korrekt i stigsøjlerne. På den måde kan man sige, at naturvejledningen ikke må komme til at stå i vejen for naturoplevelsen. Det handler jo om at give folk lyst til at komme igen: At få grundlagt nye og sunde vaner.

Den sjoveste gymnastiksal

Bålpladsen ligger smukt i skovens skygge med udsigt over vandet. En lille blå jolle duver på bølgerne ved siden af en mægtig klippesten ude i vandet. Leif fortæller, at det er Lommestenen, vi står og kigger over mod: Ifølge sagnet blev den lokale skovtold så rasende, da han for flere hundrede år siden blev forstyret i sin middagssøvn af det dengang nyopførte kirketårn, at han greb en sten i lommen og af al magt kastede den efter tårnet. Han ramte dog ved siden af – og i stedet havnede stenen langt ude i

vandet. Og ser man godt efter, kan man faktisk stadig se mærkerne efter troldens greb som dybe furer i stenen den dag i dag.

Vi skal i sadlen igen. Der er stadig over en halv times ridning hjem – men denne gang går det hele meget hurtigere. De utrænede ryttere sidder som støbt i sadlerne efter ganske få forsøg, og Kirsten Pedersens begejstring er ikke aftaget:

– Det er meget mere roligt, end jeg havde troet, og min utryghed ved de store heste er fuldkommen væk nu. Jeg har slet ikke noget problem med, at vi skal hjem og næsten stå under den, mens vi renser hestens hove. Og det bedste er næsten, at jeg kan mærke, at det gør noget ved kroppen. Jeg kan mærke hesten i min ryg – på den gode måde. De små bevægelser, de mange justeringer af balancen, jeg skal lave, mens vi rider – det er god træning. Og så er det lidt sjovere at være herude end inde på en gymnastiksal!



selv. Patienterne, vi har haft med ude på tur, har i hvert fald været begejstrede – og jeg synes bestemt, at kombinationen af sundhedsfremme og naturoplevelser har et stort potentiale. Også når det foregår på heste: På den måde kan vi fange nogle andre målgrupper, tror jeg, end de andre tilbud, vi har i skovene. Det her taler mest til kvinderne – selvom mændene bestemt er velkomne – og meget til dem, der har haft gode rideoplevelser som børn, men siden har mistet kontakten til heste og måske også naturen, forklarer Leif Nielsen fra Skov- og Naturstyrelsen.