



Coaching & islandske heste

Samvær med heste kan lære os noget om ledelse, samarbejde & os selv!

[Af: Kari Baklund]

Ellen Hvidt, som mange måske kender som en dygtig alrid-rytter, arbejder til dagligt som coach. Hun bruger sine islandske heste aktivt i arbejdet, og mener, at der er mange gevinster at hente ved at bruge hestene.

Ellen Hvidt har siden 2006 arbejdet med coaching, lederudvikling og teamkurser. Et kursus for Anders Dam, direktør for Jyske Bank og en artikel om det i Børsen gav hendes virksomhed en god start. Budskabet er: Vi kan altid blive bedre. Det må gerne være sjovt, men deltagerne skal have noget med hjem! Kurserne er ikke ren coaching, men hestene er hendes faste "kolleger" og med-coaches i arbejdet i Equina, som Ellens virksomhed hedder. Virksomheden trækker på et par andre islandshestefolk, når der er brug for flere konsulenter. Bl.a. Annette Mørk-Sørensen, tidligere filialdirektør i Danske Bank, der har været fast partner siden 2008 – og Karen Abildgaard, der i øjeblikket er ved at skrive sit speciale om det læringsrum, heste kan skabe for coaches og terapeuter.

Hvad er coaching?

– Coaching er at lade folk finde deres potentiale igennem de gode spørgsmål og feedback. At coache er som at være

katalysator for en proces, hvor vi kan hjælpe fokuspersonerne til selv at finde ud af, hvad de vil og hvordan de evt. vil nå deres mål. En god coach ved, hvilke spørgsmål, der flytter noget og kan se og fornemme, hvad der er på spil!

Coaching handler om at se fremad og ikke bagud. Coaching er ikke terapi: Det kan have et sigte, men det kan også bare handle om at blive klogere på sig selv. Coaching er for raske mennesker, hvor terapi også kan bruges til psykisk syge mennesker. Der er mange måder at arbejde med coaching på – også coaching med heste. Jeg har efterhånden fundet min måde at gøre det på. Den tager udgangspunkt i, at jeg oprindeligt er uddannet biolog og har arbejdet som naturvejleder samt i min baggrund som rytter, siger Ellen.

Hvad er lederudvikling?

– Lederudvikling handler om selvindsigt, evnen til at se andre (empati) og handlekraft! Den gode leder har en følelsesmæssig intelligens og stor handlekraft. Hun (han) kender sig selv godt, og kan tage lederskabet i forhold til sig selv og andre, når det er nødvendigt.

Hvad er teamudvikling?

– Teamudvikling er ikke bare sjov og

ballade, som teambuildingkurserne godt kan sættes i bås med. I dag gælder det om at få et holdbart bedre samarbejde, så gruppen kan performe endnu bedre. Teamudvikling handler om at forstå sig selv og forstå de andre i teamet, så de bruger hinanden rigtigt.

Hvorfor bruge heste til lederudvikling & coaching?

– De minder meget om os selv: De har personligheder. De er socialt anlagt. De har et hierarki og de danner venskaber akkurat som os selv, fortæller Ellen og fortsætter. – Og så spejler vi os med deres reaktioner. De giver en umiddelbar feedback på vores adfærd! Hestene er meget skarpe på kropssprog, fordi de lever i flok, og har skærpede sanser på alt ude omkring. Der er lavet undersøgelser, som viser, at vores følelsesmæssige kommunikation med et andet menneske fordeler sig med følgende procenter: det talte ord (7%), stemmeføringen (35%) og kropssproget (55%). Vi er altså meget modtagelige for andres kropssprog, men ofte er vi ikke særligt bevidste om det – og det kan hestene hjælpe os med at blive!

– Et andet argument er, at man kan øve sig på hestene. De giver simpelthen et fantastisk øverum, og det er mindre far-

ligt at træne f.eks. lederskab med en hest, fremfor at gøre det på sin arbejdsplads, hvor det måske kan give lidt bølgegang. Hestene går bare tilbage i flokken og bliver "hest" igen.

– Så er der også det med personlighederne, fortæller Ellen. – Hestene har forskellige personligheder og det giver mine kursister mulighed for at træne med forskellige personligheder. F.eks. en selvsikker hest, der ikke flytter sig for noget, eller en mere nervøst anlagt hest, der ikke er meget for nærkontakt. Jeg havde en gang en "rød" mand (handlekraftig og resultatorienteret. Se oversigten på side 38) på kursus. Han skulle lede en hest over en træbro. Jeg valgte at sætte ham sammen med en hest med "blå" personlighed (detaljeorienteret og med brug for at se tingene an. Se oversigten på side 38). Hesten var ikke meget for at gå over broen, selvom han viste hesten broen og gav den lidt tid til at se den an. Naturligvis blev han utålmodig og udbrød til sidst, at det var præcist sådan, han havde det, når han talte med sin forretningspartner om deres virksomhed. Det gav så en god mulighed for at tale om røde og blå personligheder – og hvad der skal til for at nå hinanden, selvom man ikke er ens.

Hvad betyder det, at kurserne foregår udendørs?

– Hestene kan give os mulighed for at arbejde med vores inderste natur, og man ved fra undersøgelser, at vi bliver gladere og mere tillidsfulde, når vi er sammen med dyr – det er et ekstra plus, at man samtidig får en naturoplevelse. Naturen virker afstressende på os, og når vi skal arbejde med noget, der er svært, så er det en fordel. Jeg kan godt lide at give mine kursister mulighed for at "tage naturen ind", før vi går i gang. Derfor tager jeg dem med på en lille vandretur, som vi går i stilhed. Det gør også, at de kommer til stede, før de skal møde hestene.

Mødet med hestene

– Inden vi går rigtigt i gang, får deltagerne en række sikkerhedsregler; ikke alt for hurtige bevægelser og at de tænker på hierarkiet i hesteflokken, siger Ellen. Den første "øvelse" er at møde hestene, som går i en fold i smukke omgivelser i en lille lysning.

– Deltagerne skal ganske enkelt gå rundt og hilse på hver enkelt hest, og derefter vælge sig en hest, som de gerne vil arbejde med. Hvis der er meget energi i en gruppe, så bliver de bedt om at gøre det i tavshed. Når alle har valgt en hest, så bliver de bedt om at fortælle hvorfor de netop har valgt den hest.

– Når man beskriver en hest, fortæller man meget om sig selv, forklarer Ellen og fortsætter; – Rigtig mange vælger en hest med samme "personlighedstype", som dem selv. Andre vælger en hest, der ligner et "projekt", som de gerne vil arbejde med. Der er også nogle, der synes, at det er lige meget, hvilken hest de arbejder med, og så er det måske også sådan til hverdag?

Ledelse af hesten

Næste øvelse kan være at få hesten til at bevæge sig rundt i en indhegnet rundel. Som regel laver Ellen en lille demonstration af, hvordan man driver hesten fremad og fortæller lidt om sikkerhed. – De ledere, der meget gerne vil coache deres medarbejdere kan få det svært i denne øvelse – hestene har brug for klare beske-der! Andre har en helt naturlig tilgang til en mere kommanderende ledelsesstil. De kan have lettere ved at få hesten til at gå fremad, og nogle gange virke så dominante, at hesten farer rundt lidt skræmt af så tydeligt et kropssprog. Unge ledere kan i denne øvelse lære en masse om ledelse. Øvelsen viser noget om deltagerens personlige lederstile, og den kan hjælpe dem med at finde ud af, hvor de er mest komfortable. Og så skaber øvelsen stor bevidsthed om, hvor let vi kan komme til at sige noget på en forkert måde, som hesten eller medarbejderen misforstår. Som regel er der to om hver hest, og så kan det også være interessant at se, hvor forskelligt hesten reagerer på to forskellige deltagere. Øvelsen afsluttes med, at kursisterne giver hinanden feedback på deres arbejde med hesten. Hvis der er tale om gruppeudvikling, så kan øvelsen handle om at sige til og fra – og at være tydelig i et samarbejde, siger Ellen.

Andre øvelser

Det kan være meget forskelligt, hvilke øvelser Ellen bruger, når hun har kursister. Det afhænger af formålet med træ-



Om Ellen Hvidt

Uddannet biolog, leder af naturcenter og islandshesterytter.

B-instruktør, coachuddannelse, voksenpædagogisk kursus, og hun er i gang med den 2-årig Master i "Leadership and Innovation in Complex systems" på CBS.

ningen og gruppen. –Det allervigtigste er faktisk, at hestene giver os mulighed for at italesætte elementer fra hverdagen, og det er meget vigtigt, at der netop hele tiden laves relationer til hverdagen, siger Ellen. I nogle øvelser kan hesten være "kollaga", og så kan hestens reaktion bruges til at reflektere over sin egen rolle. I lysningen er opbygget en lille agilitybane med en lang række øvelser, hvor der er mulighed for at blive bevidst om handlemønstre og træne forskellige egen adfærd i forskellige situationer med de forskellige personligheder, hestene har.

– Jeg er vokset op med islandske heste, men mit udgangspunkt er "natural horsemanship". Som regel fortæller jeg ikke kursisterne, hvordan de skal gøre for at løse en opgave: De skal læse hesten og på den måde træne empati og nærvær, forklarer Ellen. – Noget af det dejlige ved islandske heste er, at vi ikke er så fastlåste i vores måde at træne hestene på. Der er stadig en stor nysgerrighed blandt islandshestefolk. ●

Teorien bag Equina's coaching

Teori U

Den tysk-amerikanske professor Otto Scharmar er manden bag Teori U. Teorien går i al sin enkelthed ud på, at mennesket må slippe de gamle måder at erfare, se og mærke på og hermed blive i stand til at nå det kreative frirum, hvor der kan ske en udvikling. Hvis vi skal angribe nogle af udfordringerne i nutiden, så kan vi ikke bruge gårsdagens løsninger. Med Ellens egne ord: - Hvis man står med en problemstilling, som man ikke kan løse og er sat i en situation, hvor de gamle løsninger ikke dur,

så er man nødt til at åbne op for nye synspunkter og nye måder at gribe tingene an på.

Det handler om at stoppe op, åbne sindet og tænke nyt. Det kræver nærvær, afprøvning og videreudvikling. Herefter kan man så udvikle et nyt produkt eller udføre en ny handling.

- Det er utroligt vigtigt for mig, at teorien bliver omsat til praksis og at der er mulighed for at træne teorien, fortæller Ellen. - Det er derfor jeg bruger hestene: Her gælder ingen af arbejdspladsens regler. Ingen uddannelse, status eller færdighed kan

"genbruges" ureflekteret. Hestene kræver 100% nærvær, hvis arbejdet skal lykkes, og det danner en perfekt basis for, at noget nyt kan ske!

Når et kursus kræver fokus på effektivisering og arbejdsgange, får Ellen hjælp af sin mand Kurt Tønder, der arbejder meget med den slags i industrien, men hestene danner stadig basen og er med til at give et godt rum for læring og nytænkning i kontrasten mellem de bløde værdier og den mere hardcore tænkning.

Adfærdstyper

Der findes mange forskellige opdelinger i adfærdstyper, som regel fire forskellige typer. En af de mest kendte er Isak Adizes, som har defineret fire forskellige adfærdstyper som danner baggrund for virksomhedens E-stimates adfærdprofil, der siger, at vi alle har disse karaktertræk i os i større eller mindre grad:

RØD - Producenten

På en god dag

Viljefast
Målrettet
Krævende
Handlekraftig
Resultatorienteret

På en dårlig dag

Hård
Arrogant
Dominant
Fortrævlet
Utålmodig

BLÅ - Administrator

På en god dag

Eksakt
Metodisk
Systematisk
Disciplineret
Detaljeorienteret

På en dårlig dag

Kølig
Skeptisk
Langsom
Urokelig
Distanceret

GUL - Entreprenør

På en god dag

Iderig
Spontan
Entusiastisk
Kontaktsøgende
Synlig & talende

På en dårlig dag

Hektisk
Letsindig
Overfladisk
Ustruktureret
Hæmningsløs

GRØN - Integrator

På en god dag

Loyal
Harmonisk
Forstående
Hensynsfuld
Menneskeorienteret

På en dårlig dag

Opgivende
Afvendtende
Undvigende
Godtroende
Nærtagende

Se mere på www.e-stimate.dk/

Ellen Hvidt tager teorien om adfærdstyper et skridt videre og overfører dem på heste. - Vi har alle sammen oplevelsen af, at vores heste har meget forskellige personligheder, og derfor er det egentlig oplagt, at heste også kan opdeles i forskellige typer, siger Ellen. Ordene, som vi bruger til at beskrive vores heste er måske nogle andre, men vi kan godt beskrive forskellige "typer".

-Når jeg har lavet en adfærdprofil på en kursist, så får de altid en individuel tilbagemelding og herefter går vi gerne ud til hestene og træner. Måske vil kursisten undersøge noget, måske vil han eller hun gerne træne noget enten for at forstærke eller dæmpe et bestemt handlingsmønster. Udgangspunktet er, at der ikke er noget, der er rigtigt eller forkert. Adfærdstyperne er bare nogle

kasketter, hvor det kan være nemmere, hvis man tager den ene på frem for den anden i mødet med andre mennesker

Ellen fortæller, at ejeren af E-stimate var ude og se, hvordan hun bruger hestene, og efter at have hilst på seks af hestene, kunne han fortælle, hvad deres profil var - og det på trods af, at han ikke kender til heste! o

Anne Hove, som delte ud af sine erfaringer med rideterapi ved et arrangement på Holmstrupgaard i juni.



Anne Hove - blå bog

- Uddannet sygeplejerske i 1997
- Har 17 års erfaring inden for psykiatri og socialpsykiatri
- 10 års erfaring med rideterapien, som hun har opbygget og udviklet på Holmstrupgaard
- 30 års erfaring som islandshesterytter
- Har rideterapeutiske kurser fra Siersbæklund og Palmevænge og workshop i Eagala-metoden
- Har basisuddannelsen og er rideinstruktør aspirant fra Dansk Islandshesteforening
- Er i gang med psykoteraeutuddannelsen
- Har undervist i ridning siden 1989
- Har selv fem islandske heste og er aktiv rytter

Rideterapi

- en vej ind til følelser og kropsbevidsthed gennem nonverbal kommunikation

[Af: Michael Bækgaard, Holmstrupgaard Foto: Kari Baklund]

I det seneste årti har Holmstrupgaard haft et rideterapeutisk behandlingstilbud til deres unge, og i alle årene har Anne Hove stået i spidsen for projektet. Hestene har givet en anden metode til at arbejde med de unges udvikling, følelser, kropsbevidsthed og sociale kompetencer end den samtalerapeutiske tilgang, der ellers ofte vægtes i det psykiatriske behandlingsmiljø.

Lad os skruer tiden godt og vel ti år tilbage. Sygeplejerske Anne Hove er på dette tidspunkt relativt nyansat på Holmstrupgaard - en socialpsykiatriske institution for unge mellem 14-23 år - men har i en årrække arbejdet med unge med forskellige psykiske vanskeligheder og udfordringer i andre sammenhænge. Anne har fået en idé, der efterhånden er begyndt at fylde mere og mere af hendes tankevirksomhed. Hvorfor ikke bruge heste i behandlingen af unge med psykiske vanskeligheder?

- Hesteprojektet og rideterapien startede i sin tid, fordi jeg oplevede, at der i det psykiatriske system er en tendens til, at rigtig meget af den behandling, der tilbydes, er baseret på samtaler og på, at man kan udtrykke sig gennem ord. Nogle gange giver vi de unge en

struktur, der gør det sværere for dem at fungere og udvikle sig. Vi bruger derfor hestene som en måde at arbejde med nonverbal kommunikation på, da hestene er sensitive og responderer meget på kropssprog. Det kan man bruge til dels at blive bevidst om, hvordan man virker på andre heste og mennesker, fordi vi alle hver dag aflæser den nonverbale kommunikation hos hinanden. Dels kan det være en måde for unge at føle, at de er i interaktion med nogen, uden at de oplever alle de vanskeligheder, som de måske har ved at være sammen med mennesker. Dyr er for nogle tryktere at være sammen med end mennesker. De stiller ikke krav på samme måde, og de er ikke fordømmende overfor, hvordan man ser ud, eller om man opfører sig anderledes end 'normalen'. Der er rigtig mange af vores unge, der har følt sig lidt forkerte i forhold til deres jævnaldrende. Nogle har følt sådan i nogle år, andre har følt sådan altid. Så det, at kunne føle sig accepteret af et andet væsen, giver rigtig megen glæde, fortæller Anne Hove, der har redet og undervist i ridning i mere end 30 år, om opstarten, etableringen og idéen bag Holmstrupgaard's rideterapeutiske tilbud.

Den følelsesmæssige oplevelse som fokus og fælles reference

Ridningen er funktionen, men det er ikke målet. At blive bedre til at ride er selvfølgelig også en del af rideterapien, men i modsætning til almindelig rideskoleridning er det ikke selve formålet. Det handler ikke kun om at kunne mestre ridningen. Så selvom der helt grundlæggende i sig selv er nogle iboende terapeutiske funktioner i ridningen, adskiller rideterapien sig fra almindelig rideskoleridning ved at have fokus på det, der sker i den unge, når han/hun rider.

- Der er en helt masse terapeutiske funktioner i ridning. Det er godt at bruge sin krop, og det er godt at bevæge sig. De unge på Holmstrupgaard med eksempelvis symptomer på skizofreni kan have udfordringer i forhold til deres kropsoplevelse. F.eks. kan de have følelsen af, at de ingen ben har, eller at de er udflydende. Og der bruger vi jo så hestene og det at sidde på hesten til at mærke kroppen. Et andet eksempel er de unge med anoreksi. Det er jo meget en sygdom, der handler om at undertrykke kroppen og ikke at følge kroppens impulser. De symptomer har de jo med sig overalt. Der er mange af dem, der har været gymnaster o