

SvD JUNIOR

**BRA
KOMPIS**



Christoffer, 13

Hästen
Viktor, 12

Ger hopp

Ridterapi. Med hästar kan man prata utan ord. Det vet Christoffer och de andra på Fogdarpsdals gård. "På hästryggen känner jag mig fri och lycklig."

SIDAN 12



FOTO: ADAM WRÄFTER

Fotbollsföräldrar pressar för hårt – vart tredje barn vill sluta **SVERIGE** SIDAN 4

Kan humlor göra honung?

FRÅGA BUBA SIDAN 19



Det är en bisyssla.



FOTO: ULRIKA POUSSETTE

Coola soppan för heta dagar

SIDAN 24

Molly och Edith experimenterade på sommarlovet



FOTO: AGNETA BORGSTRÖM

Gillarkemi

REPORTAGE
SIDAN 10

Hästen – en vän i nöden

Med hästar kan man tala utan ord. De är experter på att trösta och hjälpa. ”Man blir lugn av hästarna”, säger Louise som lär sig rida på Fogdarpsdals gård.

I bland kan livet vara svårt. Man kan bli sjuk, någon i ens familj kan dö eller råka ut för något som kan vara jobbigt och tufft att hantera. Då kan man behöva lite extra hjälp för att hitta kraft och styrka igen.

27 vänliga hästar

På Fogdarpsdals gård i nordvästra Skåne finns 27 stora, lurviga, vänliga och kärleksfulla islandshästar som mer än gärna hjälper till. Här finns också fem hundar, två katter, 22 höns, tre tuppar och barnsjukgymnasten och ridterapeuten Benedicte Cappelen. Tillsammans med barnpsykologen Lovisa Uppman driver de terapi med hästar för att hjälpa barn på olika sätt.

– När man drabbas av något smärtsamt kan det ibland vara svårt att prata med vuxna om det som har hänt. Det kan vara svårt att i ord beskriva hur det känns. Med hästar kan man prata utan ord. Hästarna ger både tröst, trygghet och närhet, säger Lovisa Uppman.

Hästar är specialister på att läsa och förstå oss människor. De har varit våra följeslagare i många tusen år. Om vi är lyhörda och samarbetar hjälper de oss att må bättre.

”Jag längtar hit”

Christoffer, Louise och Clara är tre barn som kommer till Fogdarpsdal en gång i veck-

an för att pyssla om hästarna. Och för att rida, men bara om de vill. Det viktiga är inte att bli jättebra på ridning, utan att lära sig umgås med hästarna. Men Christoffer, Louise och Clara gillar att rida.

– Tidigare var jag rädd för hästar. Men jag är inte ett dugg rädd längre. Jag längtar hit hela tiden, säger Clara.

Louise, 14 år:
”Det bästa med hästarna är att man kan vara sig själv.”



Känn hästens rörelser

Först ska hästarna hämtas från hagen. Sedan ska de borstas och tränas innan Benedicte håller sin lektion.

– Glöm inte att andas. Sitt inte på hästen! Sitt i hästen! ropar Benedicte. Hon menar att man verkligen ska känna hästens rörelser och följa med. Då blir det bra.

Att vara med hästar handlar om att lära sig kommunicera med dem. Ett barn kanske väger 40 kilo. En häst väger 400 kilo.

– Det gäller att vara lugn och tydlig så att hästen förstår vad du vill. Du kan aldrig styra den genom makt eller kroppsstyrka. Allt handlar om samspelet mellan häst och människa, säger Benedicte.

Lovisa håller med.

”Vara sig själv”

– Om jag är stressad när jag kommer hit funkar det inte förrän jag blivit lugn och det blir man av hästar. Det bästa med hästarna är att man kan vara sig själv, säger Louise medan hon pysslar om Kodran efter ridningen.

Amor har ett litet sår under magen. Christoffer smörjer in det med en läkande honungssalva.

– Där jag bodde förut fanns en hage med hästar. Vi brukade gå dit och klappa dem. Men jag hade aldrig ridit innan jag kom hit. På hästryggen känner jag mig fri och lycklig. Då känns det som om jag klarar allt, säger Christoffer.

Milena Bergquist

Va?
 Vad betyder det?

Terapeut

En person som arbetar med terapi (läs nedan).

Terapi

Behandling av hälsoproblem. Det kan handla om problem med kroppen eller hur man känner sig.

Vänner betyder så mycket. Gå med i SvD Juniors kampanj på: www.brakompis.se



Förutom hästar finns det fem hundar och en massa höns på Fogdarpsdals gård.

FOTO: PETER CARLSSON (ALLA)



Häst-häng är bra för att...

- ... minska stress och oro, att hitta sitt lugn.
- ... lära sig att ta ansvar för hästarna och förstå vad de behöver för att må bra. Då kan man också förstå vad människor behöver.
- ... hästar ger en känslan av att man kan utvecklas och självförtroendet stärks.
- ... man mår bättre i själen och då mår kroppen också bättre – och tvärtom.
- ... ridning ger bra balans och är bra träning för kroppen.



Läs mer om vad som händer på Fogdarpsdals gård på: www.sveahestar.net



Föret var Clara rädd för hästar, men nu längtar hon till dem.