

- Jeg har alltid hatt god kontakt med mennesker og dyr, forteller Christina Mjellem.



- Ruffen er mitt barometer! Han speiler de følelsene klienten kommer med og viser dem med kroppsspråket sitt. Han kan også avbryte midt i en samtale eller et rollespill, dersom han synes det har pågått lenge nok. Da tar han oss tilbake til her og nå – og det er nettopp det gestaltterapi handler om, forteller gestaltterapeut Christina Mjellem fra Son.

Tekst og foto: Ann Cathrin Solbakken

Vi er i et hvitmalt anneks i Son i Vestby. Det er her Christina Mjellem og pinscheren Ruffen tar i mot sine klienter. Gestaltterapeuten er akkurat ferdig med en fireårig utdannelse ved Norsk Gestaltinstitutt, men har allerede mange timer med behandling bak seg. Å bruke Ruffen som teraphund var ikke planlagt. Det bare ble slik.

- Ruffen liker ikke å være alene hjemme. Jeg ønsket derfor å ta ham med meg på jobb og tenkte at det sikkert ville være fint for klientene å ha en hund å klappe på. Etter hvert begynte Ruffen å ta del i behandlingen på eget initiativ, sier gestaltterapeuten.

Her og nå

Gestaltterapi er en retning innen den humanistiske psykologien, der en av hovedideene går ut på at forandring bare kan skje i nåtid. Terapeuten møter klienten på hans eller hennes premisser uten å tolke, dømme eller gi diagnoser. Under behandlingen legges det vekt på at klienten blir bevisstgjort egne følelser, reaksjoner og handlinger slik at han eller hun tydeligere kan se seg selv og ta sine egne valg. Denne bevisstgjøringen skapes gjennom samtaler, eksperimenter og rollespill. Metodene brukes også til å

Ruffen

– en annertledes teraphund





Det er hunders generelle evne til å leve i nået, kombinert med pinscherens særhet, som gjør Ruffen så velegnet i gestaltterapi.

bearbeide tidligere og uferdige opplevelser, som blir kalt uavsluttede gestalter.

- Det nytter ikke å gjøre noe med det som skjedde for ti år siden, man kan kun gjøre noe i nåtid. Målet mitt er å øke klientens awareness (tilstedeværelse), slik at man kan finne tilbake til den man egentlig er, forklarer Christina og understreker at det er klienten og terapeuten som spiller hovedrollene under behandlingen. Ruffen er kun en tredjepart.

Hvis Christina spør, svarer ofte klienten at han eller hun er rolig, men Ruffen kan vise noe annet. Når klienten er rolig, slapper også Ruffen av.

Ruffen – et barometer

- Ruffen er ikke som en golden retriever som elsker alt og alle. Han er både sær og selektiv. Det føles derfor litt ekstra når han tar kontakt, sier Christina og legger til at hunden også kan være sosial. Hun har for eksempel sett at han har trøstet klienter ved å legge en pote på skulderen deres og at han har slikket tårer.

Hvis Christina spør, svarer ofte klienten at han eller hun er rolig, men Ruffen kan vise noe annet. Pinscheren reagerer spontant på

Hvordan jobber en gestaltterapeut?

Ordet gestalt kan oversettes med «et meningsfylt hele». Gestaltterapi er en samtaleterapi hvor terapeuten er opptatt av hele mennesket: tanker, følelser og kroppsuttrykk. I gestaltterapi er forholdet mellom klient og terapeut viktig.

Terapeuten er ikke objektiv eller nøytral, men er selv villig til å gå klienten i møte i et JEG/DU-forhold. Det betyr at det er viktig for terapeuten å bearbeide egne uferdige opplevelser for å kunne være tilgjengelig for det klienten trenger. Gestaltterapi bygger på den tro at økt erkjennelse om seg selv skjer i øyeblikket, i situasjoner der klient og terapeut møtes.

Kilde: Norsk Gestaltterapeut Forening

de følelsene klienten kommer med. Hvis personen har hjerteklapp, hurtig pust og puls blir også pinscheren redd. Hunden vandrer da hvileløst rundt, mens Christina kjenner en klump i magen. Klienten trenger derfor ikke si noe. Christina ser og kjenner at det er noe galt. På den måten kommer klient og terapeut raskere til poenget i stedet for å snakke seg frem til det. Når klienten er rolig, slapper også Ruffen av.

Pinscheren reagerer også på mennesker som sender ut blandede signaler. Dette er ofte personer som sliter med å være tydelige. De tiltrekker seg andre mennesker uten å klare å sette grenser for dem. På disse menneskene kan Ruffen være innpåsliten. Han tydeliggjør dermed problemet ved at klienten tiltrekker seg hunden, men ikke vet hvordan han eller hun skal få den bort.

- Da gjør vi øvelser, der klienten lærer å si «gå bort!» og «nei!». Ruffen skjermes fra selve rollespillet fordi jeg er opptatt av at han skal ha det fint i terapirommet, forklarer Christina.

Velger selv

Gestaltterapeuten ønsker å lære mer om bruk av hund i terapi, og har derfor startet på et kurs i dyreassisterte intervensjoner på ►



NORDENSTAMS sommerkurs i Trysil 2014

- Kom til oss, og opplev en profesjonell yrkesinstruktør som gir deg opplevelse og resultater!
- Hele familien kan følge kurset.
- Sommerkurs er også ideelt for deg som kommer alene.
- Vi gir deg faglig trygghet i vårt aktive miljø.

En voksen yrkesinstruktør med flere 10 års erfaring skaper trygge rammer i en trivelig sosial sammenheng.

Gled deg til ferie med deg og hunden i sentrum for all aktivitet.

Når resultatene teller:

Nordenstam Hundeskole

- 50 års erfaring med hund og eier.



NORDENSTAM HUNDESKOLE

Villa Krokstad, 2423 Østby i Trysil

Tlf: 970 45 418

E-post: hundeskole@nordenstam.no





Christina og Ruffen tar ofte klientene med på tur i skogen. Her roer pusten seg ned og man åpner lettere opp for sansene.



Ruffen har en noe løsere rolle under «turapi», der han hovedsakelig benyttes til å åpne klientens sanser.

Awareness

Awareness er et sentralt begrep innen gestaltterapi, og tar på mange måter opp i seg begrepet livsbevissthet. Awareness deles inn i tre soner.

1. Indre sone - hva skjer i kroppen
2. Mellomsone - setter navn på opplevelser/tanker (alle tankene om hva du kjenner og opplever)
3. Ytre sone- hva skjer utenfor meg (ser, hører, lukter)

Antrozoologisenteret på Ås. De fleste som deltar på kurset går der for å få godkjent besøkshund. Det er ikke Christina sitt mål. Ruffens rolle som terapihund er annerledes. Den fire år gamle pinscheren blir ikke styrt av terapeuten i hilse- og kosesituasjoner. Han tar egne valg og bestemmer selv når, hvordan og om han vil bryte inn.

I terapirommet er det mange følelser som kommer til uttrykk, og Christina blir ofte dratt sterkt inn i relasjonen. Det er i slike tilfeller Ruffen kan finne på å avbryte en samtale eller et rollespill.

- Når vi forsvinner «langt opp i hodene våre» kan han plutselig reise seg og komme bort for å kose. Han avbryter akkurat når han skal, og tar oss ned til her og nå. Det er som han sier «kom tilbake!», forteller Christina.

I andre situasjoner snakker terapeuten og klienten til Ruffen i stedet for til hverandre. Det kan være en måte å få sagt noe høyt som er vanskelig å si uten å konfrontere personen direkte. Andre ganger får ikke Ruffen bli med i terapirommet fordi klienten ønsker å ha all oppmerksomheten selv. Gestaltterapi handler om egne valg.

Turapi

Vi kjører innover en vårgroen landevei og stopper ved en skogsbilvei som snor seg innover blant høye furutrær. Ruffen vandrer snusende rundt et par meter foran oss, mens vi går innover i skogen. Det er her Christina og Ruffen tar med klientene sine på det terapeuten kaller turapi.

- Kjenner du at du puster?
- Ja!
- Kjenner du steinen under foten din?
- Jepp!
- Ta på trestammene!
- Ok!
- Hva er det Ruffen ser på nå?
- Næ, der står det et rådyr!
- Ta den stien der, og gå først ut til Oslofjordens fineste utsiktspunkt! Kjenner du sjølufta?
- Ja, svarer journalisten og i neste sekund har jeg et blått panorama foran meg og utsikt til fem forskjellige fylker.

- Hvordan føles det?

- Fantastisk!

Ifølge Christina roer pusten seg ned og man åpner lettere opp for sansene på tur i naturen. Gestaltterapi tar utgangspunkt i at man, ved å videreutvikle evnen til å sanse, også blir mer klar over sine egne valg. Det handler om å stimulere sansene i øyeblikket, fordi man mener den som opplever et livsproblem har nytte av å sanse det de faktisk kjenner her og nå.

På turapi har Ruffen en mer løssluppen rolle, og brukes for det meste til å åpne sansene til klientene. Men Christina benytter hunden på personer med sosial angst. Når disse får lov til å gå på tur med pinscheren i bånd, kan de fokusere på hunden og slipper dermed å møte blikkene til menneskene de møter. På den måten kommer også de seg ut i verden. Gestaltterapeuten bruker også Ruffen på mennesker som har problemer med å kommunisere. Disse



Ruffen spiller de følelsene klienten kommer med. Her viser Christina hvordan pinscheren også spiller atferd.





Ruffen er ingen besøks Hund. Han blir ikke styrt i hilse- og kosesituasjoner, men velger selv om han vil bryte inn i behandlingen.

får i oppgave å gå med Ruffen i slakt bånd. Når Ruffen drar, rettleider Christina dem til å stå stille helt til båndet er slakt. Da først får de gå videre. Dette gir en følelse av mestring.

Ikke for alle

Ifølge Christina er ikke pinscher en rase for hvem som helst. Det er en vakthund som ikke er glad i repetisjoner og som liker å gjøre som den selv vil. Men det er hunders generelle evne til å være til stede i øyet, kombinert med Ruffens særhet, som gjør ham så egnet til denne type terapi. Pinscheren har blant annet foretatt en mentaltest for terapihund, som viser at han er vår. Dette gjør Ruffen spesielt godt egnet til å fange opp og vise hva klient og terapeut bærer med seg i situasjonen. Det er derfor blitt anbefalt at pinscheren blir

benyttet i gestaltterapi der han forholder seg til klienter i tilpassede omgivelser.

- Jeg har testet med en annen pinscher, men den fungerte ikke. Det er derfor ikke rasen, men individet som avgjør om hunden er egnet i gestaltterapi eller ei, forklarer Christina.

Gestaltterapeuten ønsker å vise at det finnes mange muligheter der hund kan benyttes, men håper ikke at Gud og hvermann begynner med gestaltterapi og hund.

- Det passer rett og slett ikke for alle, og krever personlig erfaring, understreker terapeuten som hele livet har hatt god kontakt med dyr og som var over 40 år da hun tok fatt på utdannelsen. ■



» Du kan lese mer om Ruffen og Christina på www.egnevalg.no

Gestaltterapi handler om egne valg. Hvis klienten ønsker å ha all oppmerksomheten selv, får ikke Ruffen bli med i terapirommet.

www.hunde-sport.no
Din faghandel
på nett!



Allergi? Kløe?
Nervøsitet?
Innbilt svangerskap?
Prøv Dorwest i dag! Trygt og naturlig.

mutneys
Professional PET Care Range

Organisk pelspleie uten parabener.
Utviklet av profesjonelle hundefrisører.



**Sikkerhetsgodkjente
hundebur**



Best på helse
og ernæring

Köber's

Vi søker forhandlere!



Tlf 72 88 10 35



Hundesport nr. 4/14 **59**