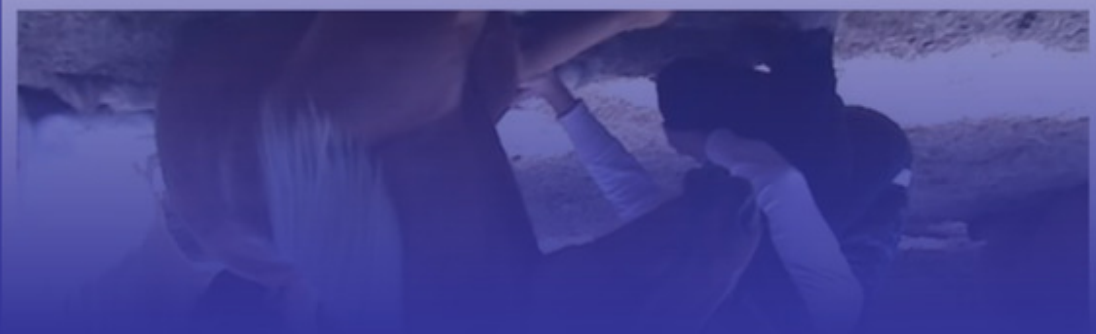


Evalueringsrapport EAGALA modellen

som indsats for borgere
- i samarbejde med Assens Kommune

Juli 2014



INDHOLDSFORTEGNELSE:

Indledning:	side 3
Forløb:	side 3
Deltagere:	side 4
Fremmøde:	side 4
Evaluering midtvejs Vækstmodel:	side 7
Progressionsrapport- skalering:	side 5 – 6
Progressionsrapport- spørgeskema:	side 8 – 11
Udtalelse:	side 11

Indledning:

EAGALA metoden blev i foråret 2014 aftalt prøvet som indsats i job i Assens Kommune til målgruppe af borgere med funktionelle lidelser. I perioden viste sig et udvidet behov til målgruppe af borgere som var sygemeldt grundet stress, angst og depression, herunder ADHD og PTSD. Der er startet 11 borgere. Denne evalueringsrapport lister 11 deltagende borgere, hvoraf 2 ikke er afsluttet.

Forløb:

Gruppeforløb er 8 sessioner á 2 timer i 8 uger. Individuelle forløb er 8 sessioner á 1 time i 8 uger.

Gennemførelse:

Alle borgere ønskes gennemført det fulde antal sessioner, hvorfor udeblivelse fra en session er forsøgt gennemført via deltagelse i tilsvarende gruppesession eller ved forlængelse af forløbsperioden. Vigtigheden af antal sessioner over den samlede periode er resultat af erfaringer indsamlet i gruppeforløbet "Projekt styrket indsats" i Odense Kommune og fra pilotprojekt i samarbejde med Aarhus Universitet. Her viser det sig, at udviklingsprocessen kræver tid til refleksion, for at opnå erkendelse af egne handlemønstre og strategier samt mulighed for at afprøve og implementere nye mestringsstrategier og kompetencer.

Afslutning af forløb foregår som overlevering på møde med borger, sagsbehandler og konsulent fra Hestenge. Der er lavet individuelle afslutnings skrivelser på alle borgere. Disse kan udleveres ved henvendelse og accept af tilknyttet sagsbehandler.

Konsulenter hos Hestenge:

Eva Nibe, Hestenge

EAGALA certificeret coach og terapeut
tlf. 28430624

Anette Paulsen Jensen, Ekstern konsulent fra Ergohest

EAGALA certificeret terapeut

www.ergohest.dk

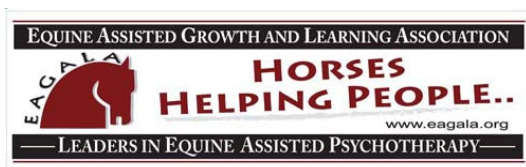
tlf. 40232781.



Karina Bjerremann, Hestenge

EAGALA advanced certificeret, hestekyndig

tlf. 40366217



Evalueringsrapport er udført af

Hestenge

Skovsbyvej 16

5492 Vissenbjerg

Tlf. 6596 8118 mobil 4036 6217

hestenge@mail.dk www.hestenge.dk

Deltagere:

11 borgere, heraf 5 på individuelle forløb, et hold med 2 borgere og et hold med 4 borgere. 10 er kvinder, 1 er mand. Deres navne er ændret i denne eksterne rapport.

Deltageres funktionsniveau er forskelligt. Fælles udviklingsbehov har været at få færdigheder og kompetencer i at håndtere følelser, styrke selvværd og selvrespekt samt sætte ord på egne ønsker og behov. Mål har været afklaring af job og uddannelse i forhold til funktion og udvikling.

Om deltagere:

Gruppeforløb

Laila: Laila indstillet til ressourceforløb for at træne sociale kompetencer og komme væk hjemmefra.

Lisa: Lisa indstillet til ressourceforløb fordi hun er glad for at arbejde med dyr og gerne vil bibeholde en eller anden form for kontakt til dyr. Lisa går til psykiater fordi hun hører stemmer og ser skygger.

Mette: Indstillet til forløb for angsthåndtering og øge funktionsniveau og aktiviteter udenfor hjemmet. Arbejde med sociale relationer.

Julie: Indstillet til ressourceforløb for optræning af selvværd og selvtillid. *Mangler data.*

Sofie: Sofie er indstillet til ressourceforløb med formål at ruste Sofie psykisk til efterfølgende virksomhedspraktik/arbejdsafklaringsforløb.

Nanna: Indstillet til forløb for at blive klogere på egen rolle i forbindelse med arbejdsmarkedet og finde fodfæste inden virksomhedspraktik. *Mangler data, pt. afventes opstart af individuelt forløb.*

Bente: Har kognitive problemstillinger grundet arbejdsulykke og har netop mistet ægtefælle. Formål er at få positiv udvikling om at tage ansvar, bruge tålmodighed og strukturere hverdag i forbindelse med arbejdsmarkedet.

Individuelle forløb

Rikke: Indstillet til forløb for udvikle selvværd, selvindsigt, egne tanke- og handlemønstre, forandringsevne, kommunikation og relationer. Rikke har ADHD og PTSD.

Joan: Joan har brug for redskaber til dagligdagen og fokus på udvikling. Fysiske og psykiske problemstillinger som depression og fibromyalgi. Der er brug for beskrivelse af Joans funktionsniveau og udviklingsmuligheder. Joan ser ikke sig selv i arbejde.

Line: borger ikke afsluttet.

Gustav: borger ikke afsluttet.

Fremmøde:

Hver borger har i gennemsnit meldt afbud grundet sygdom 1 gang ud af 8 sessioner.

Fremmøde har været 100% ved aftale af tidspunkt for næste session fra gang til gang.

Borgere er primært mødt op via egen transport, enkelte er blevet tilbudt kørsel grundet særligt behov.

Evaluering :

Evaluering af borgerværdi og progression i forhold til at komme tilbage til job/uddannelse er foretaget ved brug af vækstmodel og progressionsrapport bestående af afkrydsningsskema med 4 spørgsmål samt spørgeskema med 6 spørgsmål.

Progressionsrapport, skalering FØR start

Sociale og personlige kompetencer - I hvilken grad kan du indgå i sociale relationer?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	Lisa	Laila, Sofie	Julie	Bente, Nanna
Indgår helt ubesværet i sociale relationer	Er ofte god til at indgå i sociale relationer	Indgår i sociale relationer men har nogle konflikter	Har ofte svært ved at indgå i sociale relationer	Har meget svært ved at indgå i sociale relationer

Motivation til arbejde eller uddannelse - I hvilken grad er din motivation for arbejde eller uddannelse?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	Sofie		Lisa, Laila, Nanna, Julie	Bente
Har en plan og handler selvstændigt	Ønsker og tror på en plads på arbejdsmarkedet/mulig heder for at gennemføre en uddannelse	Begynder at forestille sig en plads på arbejdsmarkedet eller en uddannelse	Er afventende og usikker	Har ingen planer og handler selvstændigt

Det oplevede helbred - I hvilken grad oplever du dit helbred i forhold til job/tage en uddannelse?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
			Lisa Laila, Julie	Bente, Sofie, Nanna
Ser ikke eget helbred som væsentlig i forhold til at kunne varetage et arbejde/tage en uddannelse	Tager selv ansvar for eget helbred og ser ikke helbredet som problematisk i forhold til at kunne varetage et arbejde/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred indimellem gør det svært at varetage et job/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred besværliggør mulighederne for at kunne varetage et job/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred forhindrer mulighederne for at kunne varetage et job/tage en uddannelse

Netværk og familie - I hvilken grad oplever du dit netværk og familierelationer støtter dig i forhold til at kunne varetage job/uddannelse?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	Sofie	Lisa Laila		Bithe Nanna, Julie
Oplever i høj grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i høj grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i nogen grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i mindre grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever ingen støtte fra familie/netværk i forhold til at varetage et job

Progressionsrapport, skalering EFTER forløb

Sociale og personlige kompetencer

I hvilken grad har forløbet med EAGALA metoden styrket dig i at indgå i sociale relationer?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
Rikke	Lisa	Sofie, Bente	Mette	
Indgår helt ubesværet i sociale relationer	Er ofte god til at indgå i sociale relationer	Indgår i sociale relationer men har nogle konflikter	Har ofte svært ved at indgå i sociale relationer	Har meget svært ved at indgå i sociale relationer

Motivation til arbejde eller uddannelse

I hvilken grad har forløbet med EAGALA metoden styrket din motivation for arbejde eller uddannelse?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	Lisa	Lisa, Mette	Rikke, Sofie, Bente	
Har en plan og handler selvstændigt	Ønsker og tror på en plads på arbejdsmarkedet/muligheder for at gennemføre en uddannelse	Begynder at forestille sig en plads på arbejdsmarkedet eller en uddannelse	Er afventende og usikker	Har ingen planer og handler selvstændigt

Det oplevede helbred

I hvilken grad har forløbet med EAGALA metoden styrket dig?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	Rikke	Lisa	Sofie, Mette	Bente
Ser ikke eget helbred som væsentlig i forhold til at kunne varetage et arbejde/tage en uddannelse	Tager selv ansvar for eget helbred og ser ikke helbredet som problematisk i forhold til at kunne varetage et arbejde/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred indimellem gør det svært at varetage et job/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred besværliggør mulighederne for at kunne varetage et job/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred forhindre mulighederne for at kunne varetage et job/tage en uddannelse

Netværk og familie

I hvilken grad efter EAGALA forløbet, oplever du dit netværk og familie relationer styrker dig i forhold til at kunne varetage job og uddannelse?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
Rikke	Lisa, Sofie	Mette		Bente
Oplever i høj grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i høj grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i nogen grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i mindre grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever ingen støtte fra familie/netværk i forhold til at varetage et job

Evaluering Vækstmodel foretaget midtvejs i forløb

Hvad er godt ved EAGALA metoden?	
Julie	<p>Hestene blevet et billede af min familie. Jeg har fået en bevidsthed om at min familie ikke bakker mig op og svigter min søn, og mig. Det har givet et klarsyn over min familie og jeg behøver ikke være en del af dem.</p> <p>Jeg ved godt hvad jeg vil og hvad jeg kan i forhold til andre mennesker. Jeg øver mig nu i trygheden. Jeg har det godt med at kunne hjælpe en anden i gruppen. Det er første gang jeg har prøvet at høre at jeg kan det. Jeg føler her der er noget jeg er godt til, og godt at høre fra hende at det jeg gør ser professionelt ud.</p>
Bente	Jeg ønsker et netværk.
Lisa	Obs på jeg har fået mindre angst ved at køre bil. Jeg har ikke haft nogle apatiske perioder. Jeg er mere åben og imødekommende overfor egne følelser. Jeg accepterer egne følelser. Jeg kan se jeg skal prioritere mig selv først.
Laila	Jeg har fået øje på jeg skal prioritere. Få øje på at sige ja og nej. Fået øje på stressfaktorer i mit liv. Har opdaget der er for mange mennesker at tale med i forhold til ressourceforløbet. Mere kontakt med følelser, vrede og frustration.
Mette	At jeg kommer hjemmefra en gang om ugen. Det motiverer mig. Kørsel med taxi er en god udfordring. Hestene er dejligt at røre ved. Hvis jeg får lov til at stå ved siden af hesten giver det ro. Det er godt teamet spurgte til om jeg havde lyst til at gå ind og få kontakt til en hest, efter jeg var gået ud, hvor jeg følte jeg blev trængt op i en krog. Det har jeg tænkt meget over, at jeg turde gå ind igen.
Hvilke redskaber har aktiviteterne i EAGALA og teamet givet dig?	
Julie	Det at være sammen med andre har ændret sig fra at jeg gik fra at tænke på om de mangler noget, til at jeg nyder at være sammen med andre (hestene). Jeg vil bare være i ro. Jeg følte også at ved at hjælpe en anden til at gøre det selv (gå til hesten selv), fik vedkommende lov til selv at opleve samvær. Jeg gav slip på det og hun kan selv også.
Bente	Hyggeligt med socialt samvær, jeg kan lide fællesskabet.
Mette	Jeg har haft et stort problem med at tænke det værste om alt. Til nu, det ikke sikkert det går sådan. Man vinder noget ved at gå til en stor hest.
Hvad kunne du tænke dig i resten af forløbet? (efter 4 gange)	
Julie	At finde ud af hvem jeg er, og hvad jeg står for. Jeg har brug for at blive bekræftet, lære at jeg er god nok. Mht. "du skal ting" har jeg brug for at lære at skrue op og ned på aftaler. Jeg har brug for at lære om hvordan jeg kan gøre når jeg bliver udfordret i konflikter.
Bente	Jeg har det svært med at skulle herud da det er et afbræk i min hverdag som kræver jeg bruger meget energi om morgenen. Jeg sover dårligt. Jeg mangler én at dele det med. Er ensom.
Mette	Kæmpe for at holde fast ved mig selv. Lære at mærke mig selv. Hvornår skal jeg gøre dit eller dat. Hvornår skal jeg tage kontrol/udfordre min angst. Lære at mærke hvornår der er udsolgt på energihylden og kunne sige det højt.

Progressionsrapport efter 8 sessioner

Rapporten består af 6 spørgsmål. Nogle borgere har skrevet egen oplevelse i stedet for rapporten, og nogle rapporter er mangelfulde.

Laila: om rapport: Det er svært at forholde sig til spørgsmål 1-6 og hvordan forløbet kan have indflydelse specifikt på disse spørgsmål. For mig handler de om begreber, som omhandler ting, som ikke er relevant for mit vedkommende.

(Laila har ikke udfyldt nedenstående. Hun udfyldte vækstmodellen mere uddybende se nedenfor).

1) Sociale kompetencer

Hvordan synes du EAGALA metoden er med til at skabe balance mellem dine behov og andres behov?

Lisa: Jeg føler at metoden/samarbejdet med hestene har givet mig mere ro (i sindet) og jeg deraf er blevet bedre til at fokusere på dels egne behov men også andres behov.

Rikke: Jeg oplever at jeg tidligere fik energi når jeg var alene og det tog energi når jeg var med andre mennesker. Det har ændret sig til at jeg får energi når sammen med mennesker og jeg er bedre til at sige fra overfor andre. Jeg er mere træt når jeg er alene nu.

Sofie: Hestene skaber glæde, og jeg er glad for deres selskab. De accepterer én som man er og stiller ikke spørgsmål.

Mette: Behov for at få ro for at kunne tænke klare tanker. Spiralen der går hurtigt ned psykisk, er nemmere at styre når jeg er her en gang om ugen.

Hvordan synes du EAGALA er med til at pleje såvel dine som fællesskabets interesser?

Lisa: Samværet med hesten har givet mig ro og samtidig glæde og mere energi. Så jeg bedre har kunnet overskue min situation. Og med det overskud/positive øjne har jeg i større omfang kunne tage vare på mig selv og arbejde med nogle af mine udfordringer.

Rikke: Jeg er blevet bedre til at være i det sociale og fællesskabet. Bedre til at være i nuet. Jeg har lært at være i et neutralt kropssprog og ser mere hvad andre gør. Jeg øver mig i en gruppe hvor vi hygger hver torsdag.

Sofie: Det ved jeg ikke.

Mette: I starten var det godt at se andre med heste og den ro de fik og blev trøstet. Når det virker på andre så tænkte jeg, så virker det også på mig.

2) Personlige kompetencer som

a) Mødestabilitet,

Har du deltaget i alle gange hos hestene til nu?

Lisa: Ja

Laila: 7 gange

Sofie: Nej jeg har været fraværende 2 gange. Fået en ekstra gang i anden gruppe. Har været 7 gange og er færdig nu.

Joan: Nej har deltaget i alt 3 gange.

Mette: Ja. d

b) Selvstændighed,

Hvordan er EAGALA/hestene med til at din selvstændighed bringes i spil?

Lisa: Det er kommet helt naturligt. Selvom jeg har deltaget i gruppeforløb, er selve udviklingen personlig.

Rikke: Jeg har det nemt med heste og svært med mennesker. Hestene er gode til at sætte ting i spil og holde fast i sig selv. Om de vil eller ikke vil ting. Jeg bliver opmærksom på hvornår er jeg ok. Jeg er blevet bedre til at spørge til andre, om det er helt galt det jeg gør.

Joan: Det er fordi jeg er nødt til at forholde mig til dem.

Mette: Det var en succes bare at komme herud i taxi. Jeg glædede mig til det. Jeg får ro i dag. Tør selv gå ind til hestene nu. Jeg har fået tankerne om at gøre tingene på min egen måde, så det er mere rart.

c) Ansvarlighed,

Hvorledes kommer din ansvarlighed til udtryk i arenaen med EAGALA/hestene?

Lisa: Det kommer også helt naturligt. Samværet med hestene "vækker" ansvarsfølelse for både min egen udvikling men også for hestens velbefindende i sessionen.

Rikke: jeg er god til at tage ansvar. Jeg har nærmere lært at slække lidt på det og kontrollen.

Sofie: Jeg prøver at udføre de opgaver der stilles, og tager hensyn til mine skånehensyn.

Joan: Fordi jeg er nødt til at tage ansvar for mine reaktioner.

Mette: Jeg kan lide at betragte dyr/hesten og se hvad de gør. Jeg tager ansvar for at jeg ikke mister modet og finder andre måder at gøre tingene på.

d) Arbejdsmoral

Set i forhold til dit syn på arbejdsmoral, hvordan bliver den påvirket?

Lisa: Den positive udvikling jeg har været igennem har helt klart bidraget til et mere positivt syn på fremtiden.

Rikke: Den er ikke anderledes. Jeg vil gerne arbejde men kan ikke rumme at være i det. Jeg vil gerne undersøge det nærmere det med at rumme det.

Sofie: Mit syn på arbejdsmoral: har altid og er stadig, at alle kan bidrage med noget til arbejdsmarkedet.

Joan: Slet ikke.

Mette: Jeg vil gerne starte et job der stemmer overens med min nuværende situation. Min moral er høj.

3) Faglige kompetencer og motivation i anvendelse af disse

Set i forhold ovenstående, hvordan synes du EAGALA metoden er med til at dine kompetencer og motivation kommer i spil?

Lisa: Det er kommet nærmest automatisk sammen med det mere positive syn og det overblik, forløbet har givet mig.

Rikke: Jeg har skruet ned for at ordne bokse. Jeg ordner også færre hove. Jeg er blevet bedre til at styre balancen mellem at tage og gøre arbejde. Jeg har gode kompetencer i at analysere omgivelser og kender egne grænser.

Sofie: Synes ikke det har gjort den store forskel; men, jeg har svært ved at få alle brikker til at falde på plads. Opholdet her skaber tankekaos og pga alle de øvelser/ny tænkning.

Joan: Har ikke deltaget længe nok til at kunne se.

Mette: Når ro på fra sessioner, giver det bedre udgangspunkt i de andre dage. Og jeg kan se der skal ro i mit hoved først, før jeg kan starte på job. Tingene skal gå langsomt. I dag er jeg motiveret til der skal ske noget.

4) Hvilken støtte den enkelte har brug for

a) jobsøgning

Lisa: Ja, helt klart. Min tilstand er blevet mere stabil og på trods af en nytilkommen kronisk diagnose, ser jeg muligheder for tilbagevenden til arb. markedet i et eller andet omfang.

Rikke: Jeg er ikke klar.

Sofie: Både ja og nej. Synes jeg var ret bevidst om min jobsituation inden jeg startede.

Mette: Ja, nu ønsker jeg at det bliver sådan her: job 1-2 dage pr. uge ca. 2 timer pr. dag.

b) støttende samtaler

Ser du et behov for ovenstående i forhold til din situation? og, giver sessioner med hestene støtte til dig?

Lisa: Jeg ser et behov for arbejdsevne afklaring, således at jeg får et realistisk indblik i hvor meget jeg kan. Ja, absolut, hesten og forløbet har været en stor støtte.

Rikke: Ja et arbejdsfrirum. Som hestene. For mig er det vigtigt at der går lang tid imellem sessioner hos heste. Gerne 14 dg frem for 1 uge. Et forløb kan være 4 mdr. og så 6 mdr. pause og så 4 mdr. igen.

Mette: Ja, jeg ønsker stadig besøg af sygeplejerske. Ja, hestene kommer jeg til at savne. De giver mig støtte og ro. Jeg kunne tænke mig at fortsætte hos hestene 1 x pr. uge mens jeg starter op på job, så jeg kan fastholde min ro i hovedet.

c) motiveres til at gøre mere af det som virker, og anvende succes mønstre.

Får du idéer og bliver motiveret til at trække nye muligheder fra oplevelser med hestene over i din hverdag?

Lisa: Ja, jeg synes at jeg har kunnet bruge rigtig meget af forløbet til at videre udvikling af mig selv.

Rikke: Ja!

Sofie: Synes stadig det er svært at finde hoved og hale i de oplevelser jeg har haft her.

Mette: Ja, jeg kan trænes op til at kunne mere og vil nu øve mig i de redskaber jeg har fået gennem fitness med hjælper, mindfulness og hestene.

Er du opmærksom på hvad du er god til og anvender dine styrker til at lykkes med i udfordrende situationer?

Lisa: Både og. Jeg er bevidst om mine styrker rent arb. mæssigt. Men forløbet har klarlagt nogle personlige ressourcer jeg ikke selv havde set.

Rikke: Ja, jeg ligger en strategi der passer til omgivelserne. Om jeg skal trække mig. Specielt ved nye mennesker kan jeg være usikker (og måske trække mig dér).

Sofie: Ja.

Mette: Ja, jeg ved nu at jeg skal øve mig og acceptere at når jeg er tryk eks. ved at handle, er det fint jeg er dér, venter lidt og så køber ind. At jeg skal være nogle steder flere gange før jeg gør noget. Sidste gang hos hestene kunne jeg bare gå ind og "handle".

d) hjælp til at ændre det der ikke virker til at gøre noget andet. Er EAGALA med til at skabe nye muligheder hos dig i situationer hvor du tidligere har været låst fast?

Lisa: Ja, absolut. Forløbet har bidraget til bedre at kunne vende en situation eller i hvert fald mine tanker omkring en situation.

Rikke: Ja, har fået bedre indblik i at "sådan kan man også gøre det". Jeg har søgt råd direkte hos eagala teamet. Meget direkte. Jeg fik svar til hvordan og eksempler.

Sofie: Nej det tror jeg ikke!

Joan: Ja, jeg er blevet opmærksom på at jeg bliver mekanisk, når jeg skal noget.

Mette: Ja, jeg har kørt bil. Det har jeg ikke gjort længe. Jeg bager, det har jeg aldrig gjort. Fået ro i hovedet. Jeg har flere gode timer på et døgn nu.

5) Evne til at modtage og udføre stillede opgaver

Hvordan synes du ovenstående er for dig i EAGALA metoden?

Lisa: Jeg oplever fortsat nogle kognitive udfordringer, såsom manglende koncentration og problemer med at huske. Men forløbet har hjulpet mig til en større accept af det og det har faktisk gjort det lidt nemmere.

Rikke: Sværest når jeg fik opgaver af teamet og ikke kan spørge hvordan det skal gøres. Det er bedst når jeg kan spørge fra punkt til punkt. Når jeg har gjort det én gang kan jeg gentage opgaven helt uden fejl.

Sofie: Jeg har gjort hvad jeg kunne, og har deltaget med positiv ånd.

Mette: Jeg er blevet mere motiveret til at gå ud hver dag fordi jeg ved det virker. Jeg er klar over jeg skal gøre noget. Jeg er god til at prøve ting.

6) Evne til at spørge efter og modtage hjælp

Hvordan er dine kompetencer til ovenstående?

Lisa: For mit eget vedkommende, er det aldrig nemt at bede om hjælp men forløbet har vist at jeg ikke nødvendigvis behøver at stå alene.

Rikke: Jeg spørger meget for at være sikker når det er noget nyt. Så jeg spørger 1 gang og handler usikkert. Næste gang er det nemmere. Det kræver meget energi.

Sofie: Jeg bliver bedre til det som tiden går.

Joan: Blevet lidt bedre til det.

Mette: Nej, ingen. Vi har talt om at få en mentor/livline.

Udtalelse fra en borger Laila, fra hold 1 med vækstmodellen efter 8 x forløb:

Hvad har været godt ved EAGALA metoden?

Jeg har i mit eget tempo blevet bevidst om hvilke grænser jeg har og kan sætte dem i hverdagen – både overfor mig selv og andre. Jeg er selv kommet til en ”konklusion” og lært mig selv bedre at kende. Ved at jeg selv er kommet frem til en erkendelse, har dette større effekt, da dette kommer fra mit indre, hvorfor det dermed skaber mere motivation for forandring og selverkendelse. Jeg har fundet ud af, at nye steder, fremmede mennesker og for mange begivenheder og relationer skaber utryghed og indre uro.

Til de erkendelser, selvindsigt, egne grænser og evne til at sige til og fra, som jeg har fået i forløbsperioden, har jeg svært ved at vide, om det er hestene, andre relationer og begivenheder, som gør sig gældende. I ressourceforløbet har jeg flere instanser indenfor såsom kontaktperson fra kommunen, psykolog, læge..Min egen vurdering er, at det er samspillet mellem de forskellige relationer, som har haft indflydelse på udviklingen. Så, det ene kan ikke udelukke det andet.

Hvilke redskaber har aktiviteterne med hestene og teamet givet dig?

Jeg har været inde i en meget stressende periode med mange aftaler og flytning. Så, jeg er blevet mere bevidst om ikke at have for mange aftaler på én gang, da dette kan have en angstprovokerende og stressende effekt med tankemylder og depressive tanker. Det er dermed vigtigt at skabe tilstrækkelig ro i hverdagen, så dette undgås. Jeg er blevet mere bevidst om at sige til og fra og sortere i aftalerne. Jeg har fået indsigt i, hvordan egen adfærd og kropssprog kan påvirke omgivelserne både i positiv og negativ retning, så jeg tænker mere over min egen adfærd og reaktionsmønstre i forhold til mine relationer og omgivelser.

Hvordan har oplevelserne med hestene udviklet/påvirket dig?

De har haft en afstressende og beroligende effekt. Det har været rart at komme og være sammen med hestene. Det har været interessant at se, hvordan hestene reagerer i forhold til vores adfærd, og hvordan de spejler sig i hinanden.