

# PROJEKT PEGASUS

SYSSLESÄTTNING MED HÄSTEN SOM HJÄLPMEDEL FÖR UNGA VUXNA MED PSYKOSOCIAL PROBLEMATIK



# SYFTE – MÅLGRUPP – METOD

## **SYFTE**

Syftet är att skapa en meningsfull sysselsättning/socialt behandlingsarbete med hjälp av hästar

## **MÅLGRUPP**

Unga vuxna 16-25 år med t ex psykosocial problematik och "hemmasittare"

## **METOD**

Kognitivt inriktad behandlingsmetod med övningar i mental träning och mindfulness

Deltagarna får ta del av stallets göromål och får teoretisk och praktisk undervisning i stallet och på hästryggen.

Vi jobbar med deltagarna både individuellt och i grupp, där målet är att individen ska stärka sin självbild, hitta sina styrkor och motivation till förändring.

# FORSKNING OCH KASAM



- Forskning har visat att umgänget med djur kan ha hälsofrämjande effekter och har därför börjat användas inom vård, social omsorg och rehabilitering. Djur anses kunna bidra till människors psykiska, fysiska och sociala välbefinnande.
- KASAM, (Antonovsky) Att inneha en känsla av sammanhang, är en förutsättning till en individs inre kraft och förmåga att aktivt kunna förändra och utveckla sitt liv.
- En häst dömer inte, hos hästen är vi människor alla lika, alla dagar på året. Kanske är det den känslan av att vi duger precis som vi är som gör att relationen med hästarna blir så okomplicerad, ren och ärlig.

# KONTAKTUPPGIFTER



Ansvariga för projektet:

**Kaisa Skottestad**

*Dipl. Coach & Stresspedagog med kognitiv inriktning*

**Sanna Henefelt**

*Ridlärare & ansvarig för Funkisridningen på Värmdö Ridklubb*

För mer info kontakta

Kaisa Skottestad

Mobil: 070-480 15 33

E-post: [kaisa.skottestad@outlook.com](mailto:kaisa.skottestad@outlook.com)

