

KLEKKEN GÅRD IPT HEST OG MESTRING



INN PÅ TUNET

Høsten 2018 ble Klekken gård godkjent som Inn på tunet - gård. Vi har drevet Hest og mestring siden 2015.

Inn på tunet er tilrettelagte og kvalitetssikrede velferdstjenester på gårdsbruk, og er en godkjenning som blir gitt av Matmerk.

På gården kan vi tilby aktiviteter med fokus på mestring, mening, utvikling og trivsel. I tilbudet vil vi ha hovedfokus på dyr, og da spesielt hest. Vi vil også arbeide med hagen, ved, vedlikehold, og oppgaver på gården basert på årstid.



HVA VI HAR PÅ GÅRDEN

- 6 hester, 6 sauer, 3 kaniner, 2 hunder og 3 katter
- Koselig stall og låve med oppholdsrom og garderobe
- Inngjerdet ridebane med tilhørende gapahuk med grill
- Flotte turmuligheter i nærområdet
- Grønnsakhage og liknende gårdsaktiviteter
- Muligheter for tur til seter på Ringkollen for andre friluftaktiviteter

ÅRSHJUL PÅ GÅRDEN

Vinter

Daglig stell av dyr i fjøs og stall
-ridning, kjøring, generell arbeid med hest
-skogsturer
-juleaktiviteter
-snørydding og annen uteaktivitet
-generell vedlikehold på gården

Vår

Daglig stell av dyr i fjøs og stall
-ridning, kjøring, generell arbeid med hest
-Hagestell og klargjøring av grønnsakshage og såing av frø
-skogsturer
-vårønn
-generell vedlikehold på gården, eks maling
-sauklipping og beiteslipp

Daglig stell av dyr i fjøs og stall
-ridning, kjøring, generell arbeid med hest
-Hagestell, innhøsting av grønnsaker, bær og frukter
-sauklipping, arbeid med dyr, sanke dyr fra beite
-forberedelse til vinter; rydding på gården, ta inn gjerder og bur, vedlikehold og reparasjoner

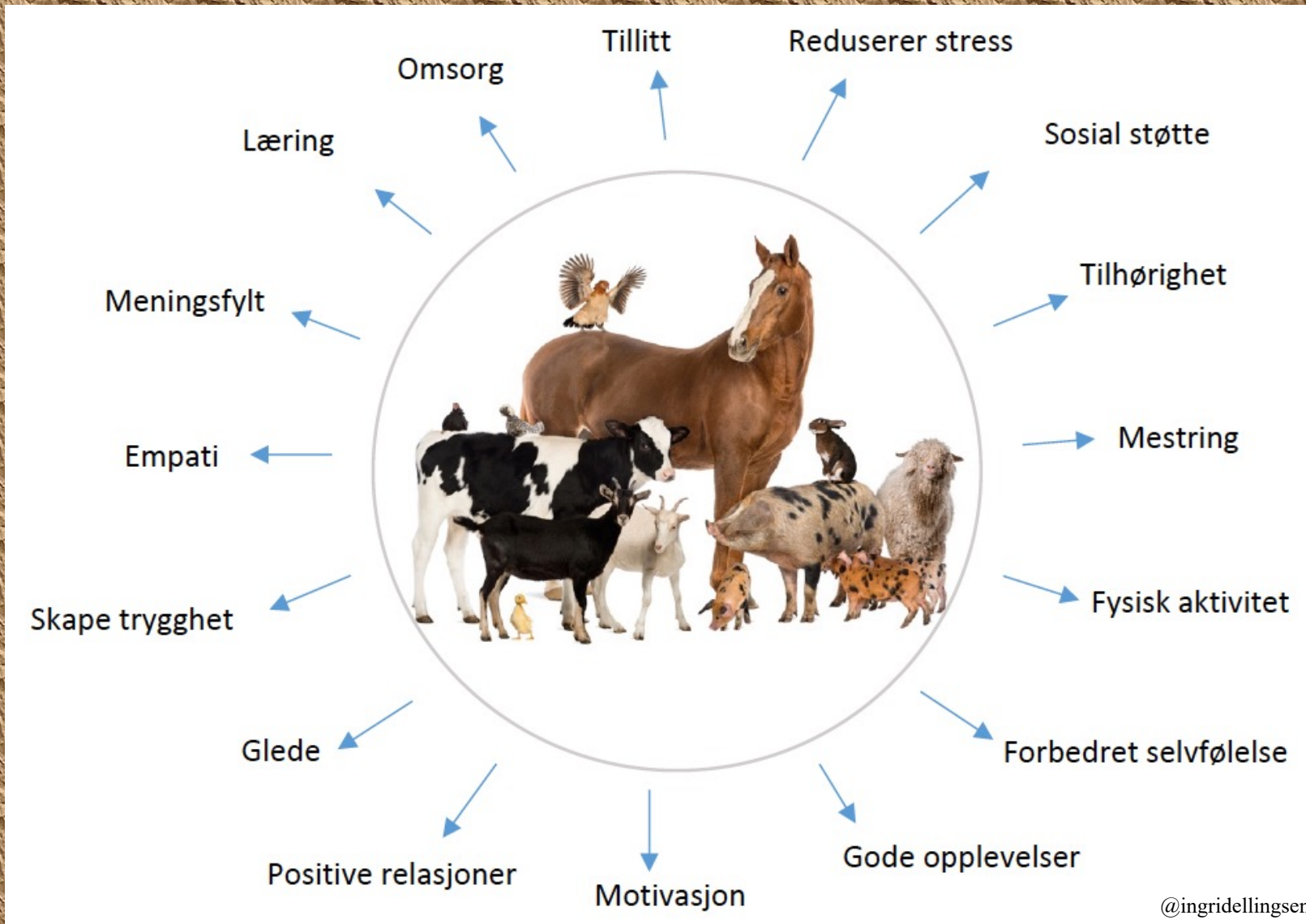
Høst

Sommer

Daglig stell av dyr i fjøs og stall
-ridning, kjøring, generell arbeid med hest
-Hagestell
-skogsturer
-generell vedlikehold på gården
-sommeravslutning

HVORFOR HEST

- I omgang med hest blir hele mennesket involvert; kroppslig, følelsesmessig, intellektuelt og sosialt. Alle våre sanser blir berørt
- Hesten er 100% tilstede i nuet, og krever derfor at vi er tilstede både fysisk og emosjonelt.
- Den krever at vi ikke later som, eller er noe vi ikke er.
- Den aksepterer deg for den du er, og ikke for hva du presterer.
- Den speiler oss og leser kroppsspråket vårt.
- Den skaper nærhet og kontakt.
- .



ALTERNATIV OPPLÆRINGSARENA

- Tilbudet og aktivitetene tilpasses hver enkelt
 - Trenger ikke ha erfaring eller interesse for hest
- Jobbet mye med én til én og smågrupper
 - tilrettelegge og se hver enkelt
- Vi legger stor vekt på godt samarbeid mellom gård, skole, foresatte og elev, og evt andre instanser.
- Gården og aktivitetene gir en naturlig innfallsvinkel til mange fag, som eks matte, gym, naturfag
- Vi har valgt å ta med eksempler på; ADHD, autismespekterforstyrrelser og skolevegring

ADHD

- Adferdsregulering
- Godt organiserte oppgaver (faste rutiner)
- Kan utvikle gode relasjoner
- Økt sosial kompetanse
- Økt positiv mestring
- Tro på seg selv
- Mer inkludert i den ordinære skolen
- Aksept og respekt for den man er

AUTISMESPEKTERFORSTYRRELSER

- Adferdsregulering
- Bedre kommunikasjon
- Bedre sosialt samspill og økt sosial motivasjon
- Økt motorisk fungering
- Hest og dyr kan redusere uoppmerksomhet og konsentrasjonsvansker
- Morsomme aktiviteter gjør det lettere

SKOLEVEGRING

- Mestring
- Godtatt for den man er
- Motivasjon til å være med på andre ting
- Medlem av et fellesskap hvor alle betyr noe uansett alder, utseende, utfordringer
- Føle seg betydningsfull. Viktig at man kommer
- Trenger ikke prestere
- Tid
- Eksempel

Forskningsseminar: Hva er det med hesten?

Hesten i psykoterapi og
etologi av hesten.

CERTIFICATE Of Participation

"What is it about the horse?"

The horse in psychotherapy and ethology of the horse.
JUNE 2nd - 5th 2023 Lundehagen, Norway

Toril Eriksen

Godkjenninger:

Den norske psykologforening: godkjennes med inntil 24 poeng for psykologspesialist som vedlikeholdsaktivitet.

Den norske legeforening: godkjennes med inntil 24 timer for allmennmedisin som emnekurs/klinisk emnekurs i psykiatri til videre- og etterutdanningen, kurs ID 35523.



Autismeforeningen i Norge Buskerud har i samarbeid med Hest og mestring gleden av å invitere til:

RIDELEIR I SOMMER

Uke 27: 3-7. juli, kl. 09-15

Uke 28: 10-14. juli, kl. 12-15

- Alt inkludert (aktiviteter, utstyr, mat og drikke)
- Tilpasses hver enkelt; fokus på mestring og gode opplevelser
- Åpent for alle (trenger ikke være medlem)
- 4 plasser per uke
- Kostnadsfritt (støttet av Gjensidigestiftelsen)

Adr. Hest og mestring,
Klekkerveien 176, 3514 Hønefoss

For spørsmål / påmelding, ta kontakt med:
Gro Iren Johnsen Stenberg, tlf. 924 38 171
e-post: buskerud@autismeforeningen.no



Hest og ADHD = Mestringsglede



Med støtte fra Stiftelsen Dam er det en glede å tilby hesteglede for barn og unge i ADHD Norge Buskerud.

Vi tilbyr stell og kos med dyrene, ridning/kjøring på tur og bane, samt enkel servering i grillhytta. Foresatte er velkommen!

Prosjektet er et samarbeid mellom Hest og helse, Hest og mestring og ADHD Norge Buskerud. Støttet av Stiftelsen Dam



- Oppstart 1.mars og 26.april
- 4 ganger; annenhver onsdag
- Kl.1700 -1900
- 4 deltakere per gang

Ta kontakt ved spørsmål

Hest og mestring
Klekkerveien 176, 3514 Hønefoss
Toril Eriksen, tlf. 976 95 915
e-post: torilehestogmestring.no

Aina Johannessen, tlf. 907 20 012
ADHD Norge Buskerud
e-post: buskerud@adhdnorge.no



KOMPETANSE

Ingrid Ellingsen og Toril Eriksen har lang erfaring med gårdsarbeid og dyr, og i tillegg har Toril følgende kompetanse;

- Utdannet helsefagarbeider med videreutdanning, miljøarbeider innen rus og psykisk helse.
- Fullført videreutdanning i hesteassisterte intervensjoner ved NMBU, og fullført introduksjonskurs i dyreassisterte intervensjoner ved NMBU.
- Fullført kurset "Hest i psykisk helsearbeid" i regi av Hest og helse
- Kurs i HEALmodellen, Equinefacilitated, psychotherapy and learning, Jeanett Lysell
- Kurs i Sentrert ridning, en pedagogikk innen ridning med fokus på kroppsbevissthet og sentrering
- Utdannet rideterapeut og under utdanning til å bli sertifisert hesteassistert Psykoterapeut, v/ AVHTT Danmark
- Jobbet 8 år i gårdsbarnehage.

KONTAKT OSS

Toril Eriksen, tlf. 976 95 915

E-post: toril@hestogmestring.no

Ingrid Ellingsen, tlf. 486 00 198

E-post: ellingseni@yahoo.no

www.hestogmestring.no

www.klekkengaard.no