

Examensarbete 15 hp

SAPU:s påbyggnadsutbildning i psykoterapi 90 hp

Vårterminen 2015

# **Hästassisterad Psykoterapi**

## **En läkande relation**

En kvalitativ studie

Författare: Marianne Tuuvas

Handledare: Jan Carlsson & Joakim Norberg

Examinator: Robert Johansson

Kurs II M 2012 – 2015

### **Sammanfattning**

Hästassisterad Psykoterapi är en upplevelsebaserad psykoterapi som inkluderar hästars medverkan. Studiens syfte var att undersöka den långsiktiga effekten av en hästassisterad psykoterapeutisk behandling. Deltagarna i studien bestod av 5 kvinnor som genomgått en häst assisterad behandling för minst 15 år sen. Då studien är en kvalitativ undersökning intervjuades kvinnorna om sina upplevelser av hästens betydelse vid behandlingen och hur de mindes sina hästar idag. Intervjuerna analyserades utifrån en induktiv tematisk metod. Ur analysen framträdde 3 huvudteman som beskrev upplevelsen av hästens betydelse för kvinnorna: *Relationer, Inre styrkor, och Copingstrategier*. De tre huvudgrupperna sammanfattades slutligen i en kärnkategori som kallades ”*En läkande relation*”. Studien visar att hästen haft stor roll i ett förändrat anknytningsmönster hos flickorna.

Nyckelord: hästassisterad-psykoterapi, anknytning, förvärvad-trygghet, flickor, hästar

**Tack**

Främst av alla vill jag tacka de fina kvinnor som jag har haft förmånen att få intervjua inför den här studien och som så öppenjärtigt och modigt har delat med sig av sina livshistorier till mig. Det var starka berättelser som alla innehöll smärta och sorg men också glädje och stolthet och inte minst kärlek. Jag känner mig starkt berörd av er alla.

Sven Forsling, min ständigt stora förebild i mitt eget arbete med hästassisterad behandling på Stall Xena, vilken tur att jag fick arbeta tillsammans med dig!

Jag vill också tacka mina två handledare Jan Carlsson och Joakim Norberg som har varit till en stor hjälp i att få ihop allt. Era kloka och snabba återkopplingar har varit mycket värdefulla i mitt arbete.

Tack också Mamma och min dotter Malin för hjälp med tips och fix.

Pelle ditt 100 % stöd och uppbackning under skrivandet har hjälpt mig mer än du tror.

**Innehållsförteckning**

<b>Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
Relationens betydelse för utveckling.....	6
Hästassisterad psykoterapi.....	8
Frossarbomodellen.....	9
Tidigare forskning.....	11
<b>Syfte</b> .....	<b>12</b>
<b>Metod</b> .....	<b>13</b>
Val av metod.....	13
Urval.....	13
Procedur.....	14
Analys.....	15
Analysens tillvägagångsätt.....	15
Författarens förförståelse.....	16
Etiska perspektiv.....	17
<b>Resultat</b> .....	<b>17</b>
Huvudtema 1: Relationer.....	18
Huvudtema 2: Inre styrkor.....	21
Huvudtema 3: Copingstrategier.....	24
Kärnkategori: En läkande relation.....	27
<b>Diskussion</b> .....	<b>28</b>
Metoddiskussion.....	32
<b>Slutsatser</b> .....	<b>34</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>35</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>38</b>

## Bakgrund

I behandlingsarbete med ungdomar möter man ofta unga människor som på olika sätt blivit svikna av vuxenvärlden och genom det tappat tron på de vuxnas vilja eller deras förmåga att vara de trygga förebilder de borde vara. Många av dessa ungdomar behöver psykologisk hjälp att bearbeta svåra känslor eller traumatiska händelser. Ibland behöver den unge skyddas genom att byta miljö för att bryta destruktiva mönster och lära sig nya sätt att hantera sina liv. En fråga som ofta ställs är hur man får dessa ungdomar mottagliga för den hjälp som erbjuds. En viktig aspekt är också att se över hur effektiv den vård som erbjuds är i ett längre perspektiv. Vidare kan det också vara viktigt ur ett samhällsekonomiskt perspektiv att studera hur de långsiktiga effekterna av en behandlingsinsats verkar hos den enskilde individen. I regeringens proposition ”Utvecklingen av den sociala barn- och ungdomsvården” skriver man:

Pojkar och flickor som far illa eller riskerar att fara illa måste uppmärksammas och få det stöd och skydd som de är i behov av. Utgångspunkten måste vara att skapa förutsättningar för en sammanhållen vård med barnet i fokus. Vården ska hålla hög kvalitet och grundas på kunskap och beprövad erfarenhet för att bättre kunna utnyttja de resurser som idag avsätts på området. Regeringen ser därför det som angeläget att lämna förslag som syftar till att stärka utvecklingen av den sociala barn- och ungdomsvården (Regeringens proposition, 2006, .s 30)

Häst-assisterad behandling i olika former har sedan länge visat sig vara en effektiv behandlingsform för unga människor i riskzonen. (Forsling, 2001; Shultz, 2005; Sudekum Trotter, Chandler, Goodwin-Bond, & Casey, 2008). Hästar har visat sig vara värdefulla i behandlingsarbete på grund av sin natur. Hästar är flockdjur och trivs med att ha sällskap, de strävar efter att komma överens med andra hellre än att slåss. De är till naturen tillgivna och tycker om att leka., de är positiva, inbjudande och kommunikativa. Eftersom hästar är känsliga och uppmärksamma på mycket små signaler i kommunikationen reagerar de på och kan på så vis synliggöra vad som är aktivt i klienten. Det kan leda till nya insikter om exempelvis samspelet mellan klienten och andra. (Hallberg, 2008).

## *Relationens betydelse för utveckling*

Anknytningsteorin som har sitt ursprung från John Bowlby och hans arbeten från 1950-talet beskriver betydelsen av tidiga relationer (Wennerberg, 2010). Bowlby bedrev bland annat studier på pojkar som var på en ungdomsanstalt och där han fann att ett gemensamt drag hos dessa var att de ofta hade en problematisk relation till sina mödrar (Broberg, Risholm Mothander, Granqvist, & Ivarsson, 2008). Han studerade också hur barn som vid sjukhusinrättningar lämnades utan kontakt med sina föräldrar under en längre tid, påverkades av separationen (Bowlby, 1969). I och med detta gjorde Bowlby en viktig insats i att förändra synsättet på föräldrarollen där man dittills trott att det viktigaste för barnets överlevnad var förknippat med mat. Nu såg man att den viktigaste betydelsen för barns överlevnad i stället var förknippad med dess unika oersättliga relation till sina omsorgspersoner. Detta kom att påverka den syn vi har på barns behov av föräldrars medverkan i sjukvården idag (Broberg et al., 2008).

Andra personer som bidragit till anknytningsteorins utveckling är Mary Ainsworth som på 70-talet beskrev riktlinjerna för olika typer av anknytning, såsom trygg anknytning, otrygg/undvikande och otrygg/ambivalent anknytning (Wennerberg, 2010). Hon studerade detta genom den så kallade *Strange situation*, där man kunde utläsa vilken typ av anknytning barnet hade genom hur barnet betedde sig gentemot sin förälder i en för barnet stressad situation (Broberg et al., 2008).

Enligt anknytningsteorin är ett nyfött barn genetiskt förprogrammerat att knyta an till sina föräldrar eller annan anknytningsfigur. Det evolutionära syftet är att skydda barnet från faror och öka möjligheten att överleva (Broberg et al., 2008). Barnet utvecklar, när utvecklingen sker på ett positivt sätt, en förmåga att söka sin förälders närhet och använda denne som en säker hamn vid stress och en trygg bas när det utforskar sin omgivning. Det anknytningsmönster barnet utvecklar förblir individens inre arbetsmodeller vidare i livet (Wennerberg, 2010). Människor har en benägenhet att söka skydd och tröst när de känner sig rädda och att hänge sig åt ett utforskande när de är trygga och det som har skadats i relationer kan läkas genom nya relationella erfarenheter (Wennerberg, 2010). Denna betoning av den psykoterapeutiska relationens betydelse hittar man inom den relationella psykoanalysen, psykodynamisk korttidsterapi, den mentaliseringsbaserade psykoterapin och inom traumabehandling (Wennerberg, 2010). Utifrån ett anknytningsperspektiv aktiverar

psykoterapi patientens anknytningssystem och när terapeuten börjar fungera som en trygg bas aktiveras patientens utforskandesystem. Vidare betyder det att personer som har en otrygg anknytning kan utveckla en trygg anknytning, även kallad ”earned secure attachment”. Inre arbetsmodeller är ständigt pågående mentala processer som är möjliga att förändra, vilket också betyder att om en person som har en otrygg eller traumatisk anknytningshistoria får hjälp i en psykoterapi att utveckla en förvärvad trygghet så stoppas också överföringen av otrygga relationsmönster mellan generationerna (Wennerberg, 2010).

Parallellt med anknytningsteorins utveckling lyfts även den tidiga relationens avgörande betydelse fram inom objektrelationsteorin där det läggs stor vikt vid det tidiga samspelet mellan mor och barn och den betydelse det har för bildandet av de inre psykiska strukturerna hos barnet. Enligt objektrelationsteorin beror psykiskt lidande på brister i det tidiga omhändertagandet i relationen mellan barnet och föräldraobjektet. Bowlby (1994) framhöll att det var ur objektrelationsteorin som anknytningsteorin utvecklades (Wennerberg, 2010).

Mentaliseringsteorin, som främst Peter Fonagy och Anthony Bateman presenterat, har främst sitt ursprung i psykoanalytisk objektrelationsteori och anknytningsteori (Rydén & Wallroth, 2008). Mentalisering kan beskrivas som förmågan att sätta sig in i och förstå andras subjektiva värld, att kunna se sig själv utifrån och andra inifrån. Mentalisering handlar om att tolka tankar och handlingar, att tänka om tänkandet vilket leder till att skapa mening åt egna eller andras handlingar. En trygg anknytning är en förutsättning för en väl utvecklad mentaliseringsförmåga. Genom att ett barn känner sig sedd och förstådd som en mental varelse kan barnet också lära sig att förstå sig själv och andra. (Wennerberg, 2010).

I mentaliseringsbetonad terapi, MBT, är samspelet mellan terapeut och klient centralt och fokus läggs på klientens tankar och känslor, här och nu, istället för att se till det förflutna.

I relationell terapi lägger man vikten vid relationen mellan terapeuten och klienten och utgångspunkten är att människor förändras i relationer och där man tänker sig den inre världen som en mellanmänsklig värld (Holmqvist, 2010). Fokus för terapin är här och nu och det är genom känslor som uppstår i relationen som klient och terapeut reflekterar över. Genom det reflekterande samtalet över det som både klienten och terapeuten upplever antas leda till en ökad mentaliseringsförmåga, ökad förmåga till samspel och bättre affektmedvetenhet (Holmqvist, 2010).

## *Hästassisterad psykoterapi*

Hästassisterad Psykoterapi är en upplevelsebaserad psykoterapi som inkluderar hästars medverkan. Terapin innehåller olika aktiviteter som hantering av, skötsel, ridning, körning eller annat umgänge med hästar. Psykoterapiens mål är att genom aktiviteterna med hästen förändra psykisk och emotionell problematik genom användning av psykologiska tekniker som uppmuntrar till kommunikation och insikt vid konflikter som då leder till personlig mognad och ett adaptivt beteende (Hallberg, 2008).

Det finns många som skrivit om hästars läkande potential för människor. För att nämna några pionjärer inom området kan Barbara Rector och paret McCormicks nämnas. De har skrivit flera böcker (Hallberg, 2008) som beskriver de unika metoder de arbetat fram och som legat som grund för det vi idag vet inom området. Linda Kohanov var den som först definierade vad det var som hände mellan hästar och människor. Hon satte ord på det som många tidigare upplevt men inte riktigt kunnat beskriva utan ofta kallat för något magiskt. Genom hennes bok, *The Tao of Equus* (Kohanov, 2001), nådde tanken, om hästens funktion som en ”healer” för sinne och själ hos människor, ut till allmänheten. Hon beskrev i sin bok om hästars unika förmåga att spegla människors sinnestillstånd och äkta känslor som de dolde antingen medvetet eller omedvetet (Hallberg, 2008).

Det finns en mängd olika metoder och inriktningar där man använder sig av hästar i stöd och behandling. Det finns olika organisationer som arbetar för att på ett tydligt och metodiskt sätt beskriva de olika teorierna. Organisationerna strävar efter att sprida forskning som sker inom området och utveckla etiska och effektiva metoder. Några exempel på sådana organisationer är ”Equine Facilitated Mental Health and Educational Service”, EFMH/ES, och ”Equine Assisted Growth and Learning Association”, EAGALA. Leif Hallberg (2008) har i sin bok *”Walking the Way of The Horse”* gjort en översikt över olika organisationer och deras mål och funktioner. Där kan man också läsa mer teorierna bakom och hur hästar används inom de olika inriktningarna. Inom fältet psykoterapi finns bland andra Equine Assisted Psychotherapy (EAP) och Equine Facilitated Psychotherapy (EFP) (Hallberg, 2008). Det finns en del skillnader mellan de båda metoderna.

Tyngdpunkten i EAP ligger i interaktionen mellan människan och hästen och kan beskrivas som en relationsorienterad terapiform även om inte fokus ligger på relationen. Klienten lär sig



om sig själv och andra genom att delta i aktiviteter med hästen och samtidigt reflektera över tankar, känslor och upplevelsen (Hallberg, 2008). Det finns flera behandlingscenter i USA och Canada där man arbetar med EAP med människor med olika trauman. Centren heter *Reins for Hope* och målgruppen är ungdomar ”at-risk”, amerikanska soldater som är eller varit i aktiv militär tjänst och deras familjer (<http://www.eagala.org>). Många av dem lider av PTSD, suicidtankar, depressioner, ilska, missbruk och sorg. Tillsammans med hästen och psykoterapeuten får klienten hjälp att utveckla förståelse och finna nya copingstrategier för att läka de osynliga såren från kriget. I EAP är inte relationen mellan klienten och hästen det primära utan man ser mer hästen som ett verktyg som genom olika aktiviteter möjliggör en upplevelse där klienten kan att lära sig om sig själv och vad hon eller han har för inverkan på andra.

I EFP ses däremot hästen som en co-terapeut med en primär relationell funktion. Ett mål i EFP är att hjälpa klienten få kontakt med sin kropp och dess signaler och möjliggöra en ny djupare förståelse hur tidigare erfarenheter påverkat henne eller honom (Hallberg, 2008). Hästar beskrivs vara till hjälp i behandling för människor med psykiska problem eftersom hästar är bytesdjur och därför extremt känsliga för affektiva förändringar hos människan som är ett ”rovdjur”. Hästar reagerar och synliggör, genom sina reaktioner på, vad som är aktivt i klienten och denne får en möjlighet att förstå och hantera känslan genom support från terapeuten ( Frewin & Gardiner, 2005).

En annan modell som kan nämnas är, *Equine Assisted Counseling*, (EAC) som är en modell där målet är att via hästen ge klienten insikter om sitt sätt att samspela med andra. Det är en ofta förekommande modell för barn och ungdomar "at-risk" med maladaptiva beteenden. Modellen är mycket snarlik EAP. EAC är en form av behandling som är ”här och nu” inriktad med aktiviteter med hästen där man utgår från relationen mellan klienten och hästen (Sudekum Trotter et al., 2008).

### *Frossarbomodellen*

En som dels arbetat med ungdomar inom tvångsvården och dessutom har forskat i ämnet är Sven Forsling, psykolog och forskare. Han startade år 1986 ett institutionsexperiment som syftade till att spränga det terapeutiska rummet och istället möta ungdomar i en för dem mer positivt laddad miljö och där man ville satsa på ungdomars styrkor istället för deras problem

(Forsling, 2001). Planen var att försöka hitta en form där även de motsträviga klienterna kunde nås. Institutionen hette Stall Frossarbo och var en statlig institution för tvångsomhändertagna flickor med psykosocial problematik i åldrarna 16 till 20 år, ett så kallat § 12-hem. Behandlingsmodellen kallas för Frossarbomodellen och internationellt benämns modellen *The Frossarbo Therapeutic Model*, FTM (Forsling, 2003).

Modellen är baserad på ett psykodynamiskt synsätt och sker i en miljöterapeutisk form. På Frossarbo använde man sig av hästar som co-terapeuter i behandlingen. Flickorna bodde på institutionen och där fanns ett stall med ett tiotal travhästar som tränades och sköttes av flickorna och personalen. Genom arbetet med hästen skapades en terapeutisk mötesplats där ett samtal kunde bli möjligt. Psykoterapisamtalen skedde ofta i stallet eller i hästvagnen när terapeuten och flickan körde hästen tillsammans och samtalen fick komma naturligt. I metoden ingick även en hästskötareutbildning där flickorna fick lära sig om hästar men som också syftade till att lära sig om samspel och förståelse för sig själv och andra. I utbildningsprogrammet skriver Forsling:

Utbildning och behandling bildar på Stall Frossarbo en bindande enhet. Hästen fungerar som en länk mellan behandlare och elev och är en förutsättning för att i ett initialt skede upprätta den allmängiltiga arbetsalliansen mellan behandlare och elev. Genom arbetet med djuren kan allmängiltiga förhållningsregler belysas och avdramatiseras och de tydliga parallellerna som finns mellan människa och djur utnyttjas i behandlingen. Det personliga ansvaret knutet till ”egen” häst är av avgörande betydelse för elevens fortsatta utveckling. (Forsling, 2001, s 123).

Tio år efter starten av Stall Frossarbo gjordes en utvärdering av verksamheten (Forsling, 2001). Utifrån mätningar som gjordes i variabler som avvikningar (rymningar från institutionen), genomförd hästskötareutbildning och hur flickorna klarade ett eget boende, var resultatet av behandlingen på Stall Frossarbo mycket framgångsrik. Den terapeutiska iden var att flickan genom att lära sig att ta hand om sin häst även skulle lära sig att ta hand om och förstå sig själv.

## *Tidigare forskning.*

År 1999 grundades EAGALA, ”*Equine Assisted Growth and Learning Association*”, den ledande internationella, icke vinstdrivande, föreningen för professionell terapeutisk användning av hästar i olika terapiformer. EAGALA utgör den globala standarden för häst-assisterad psykoterapi och personlig utveckling (<http://www.eagala.org>).

EAGALA-modellen beskriver de praktiska ramarna men inom ramverket finns oändliga möjligheter i variationer av terapeutiska stilar. I standarden beskrivs bland annat att behandlingsteamet ska bestå av en professionell behandlare, en hästspecialist och hästar som tillsammans arbetar med klienten. Basen i EAGALA-modellen är lösningsinriktad och behandlingen sker genom olika aktiviteter där klienter kan hitta de lösningar som fungerar bäst för dem. Ett av EAGALA’s mål är att samla och sprida forskning och utveckling inom området häst-assisterad behandling (<http://www.eagala.org>).

Flera tidigare vetenskapliga studier har gjorts där man undersökt effektiviteten, d.v.s. de terapeutiska utfallen, vid hästassisterad psykoterapi med ungdomar i riskzonen. Vid en RCT-studie (Bachi, Terkel, & Teichman, 2011) som gjordes på en institution för ungdomar i riskzonen undersökte man effekterna av utfallet vid en EFP behandling. Under en period på sju månader fick deltagarna en individuell EFP-session i veckan jämfört med en kontrollgrupp som inte fick EFP. De områden man tittade på var självbild, självkontroll, tillit och livskvalitet. Resultatet visade på en större positiv förändring i alla fyra parametrarna jämfört med kontrollgruppen. Vid en uppföljning efter ett år visade det sig att den grupp som fått EFP-behandling hade färre återfall i droganvändning och kriminalitet än kontrollgruppen.

I en annan RCT-studie (Shultz, 2005) jämfördes en grupp ungdomar ”at-risk” som deltog i en EAP-behandling med en kontrollgrupp som fick ”treatment as usual”. Båda grupperna innehöll deltagare som bodde på institutionen de som inte gjorde det. Anledningen till det urvalet var att få en högre generaliserbarhet. Områden som kontrollerades var ångest, depression, självskador, rädslor, somatiska problem, relationer, hot/kontroll, sociala problem, dysfunktionella beteenden. Resultatet av studien visade på ett signifikant resultat där genomsnittet upplevde en större positiv förändring än för de som fick ”treatment as usual”. Det verkar som att när ungdomar får möjlighet att känna igen och förändra maladaptiva copingstrategier på ett konkret sätt genom aktiviteter och i en relation till en häst påverkar det deras psykosociala funktioner även i andra situationer, så kallade parallellprocesser, en

förändring som beskrevs både av ungdomarna och deras föräldrar. Shultz (2005) studie visade på empirisk evidens för hästassisterad psykoterapi och hon pekar på att det skulle vara en viktig aspekt att undersöka de långsiktiga effekterna av hästassisterad behandling på denna population. I en annan undersökning som gjordes på barn och ungdomar som kom från familjer där våld och övergrepp förekommit i familjen visade det sig att behandling med EAP gav en signifikant förbättring på GAF-skalan för barn (Schultz, Remick Barlow, & Robbins, 2007).

Inte bara klienterna beskriver att hästen fungerar som en bro mellan terapeuten och klienten utan forskning finns som visar på att även terapeuter upplever hästen som ett positivt verktyg i psykoterapier (Traeen, Moan, & Rosenvinge, 2012). I studien, där behandling skedde utifrån EAP, undersöktes vad terapeuter ansåg vara viktigt i hästassisterade interventioner för en grupp patienter med ätstörningar. Sex terapeuter intervjuades och de ansåg att hästarna gav klienterna möjlighet att uppleva en större intimitet i relationen och att träna sina relationella färdigheter på ett tryggt sätt. Vidare ansåg de att träning i att kommunicera med hästar, och att reflektera över patientens upplevelse av träningen, förbättrade patienternas medvetenhet om sina egna och andras emotionella reaktioner. Den processen främjar förmodligen mentaliseringsförmågan hos klienterna (Traeen et al. 2012).

Ett annat exempel på forskning på häst-assisterad behandling som gett goda resultat är bland andra en behandling, EAC, *Equine Assisted Counseling*, för barn och ungdomar "at-risk" med maladaptiva beteenden. Modellen visade sig vara effektiv i förbättring av adaptiva färdigheter som ledarskap, anpassningsförmåga och socialt beteende. Både deltagarna och deras föräldrar rapporterade synbara förbättringar i ökad förmåga att kunna hantera sina problem och att de verkade mindre ensamma och mindre oroliga (Sudekum Trotter et al., 2008).

## Syfte

Två tidigare studier där man sett signifikanta resultat på hästassisterad behandling pekar på en lucka i kunskapsområdet och där man efterfrågar forskning på de långsiktiga effekterna av en hästassisterad behandling (Shultz, 2005; Schultz et al., 2007). Man kan fråga sig om resultaten är bestående över tid. Syftet med den här studien var att undersöka den långsiktiga effekten av hästens betydelse för klienten i en hästassisterad psykoterapibehandling och den aspekten har så vitt författaren vet inte studerats tidigare.

Författaren ville undersöka hur klienterna upplevde hästens roll och i så fall på vilket sätt de hade internaliserat hästen som ett subjekt. Fokus var att undersöka vad det var som klienten bar med sig längre fram i livet och hur det hade påverkat klienten. Dessutom ville man se om utvecklingen som skedde vid behandlingen var bestående och om den kunde leda till ytterligare utvecklingsprocess.

Den frågeställning som studien utgår ifrån är:

Vilken betydelse har hästen för klienten med fokus på de långsiktiga effekterna i en hästassisterad psykoterapeutisk behandling?

## Metod

### *Val av metod*

Eftersom studien ämnar beskriva människors upplevelser bedömdes en kvalitativ metod vara mest ändamålsenlig. Kvalitativa metoder anses lämpliga när man vill uppnå en förståelse av innebörden och meningen i olika företeelser (Langemar, 2008). För att Målet för studien var att uppnå en förståelse för psykologiska företeelsers innehåll, funktion, motiv och konsekvenser, vilket var anledningen till att ett hermeneutiskt syfte låg närmast till hands vid val av inriktning i analysen. Exempelvis ville författaren uppnå en förståelse för vilken roll hästen hade för relationen mellan denne och flickan. I studien har även ett fenomenologiskt syfte förekommit, vilket är nära besläktat med hermeneutiken. Författaren har velat beskriva de psykologiska fenomenen som de upplevts, exempelvis ville man beskriva hur flickan upplevde hästens intentioner i samspelet.

### *Urval*

Studien bygger på intervjuer med 5 personer som genomgått en hästassisterad behandling. De hade samtliga vid behandlingens början psykosocial problematik, d.v.s. de levde i ohälsosamma miljöer och mådde psykiskt dåligt. Problematiken kunde exempelvis bestå av missbruk, kriminalitet, outredda diagnoser, bristande föräldraomsorg, trauman eller annat. Behandlingen bedrevs på en institution där informanterna bodde. Behandlingen skedde i en miljöterapeutisk form med individuella psykoterapisamtal som fick komma på ett naturligt

sätt när flickorna kände sig trygga vilket ofta var i samvaro med hästarna. Ingen traditionell psykoterapi bedrevs utan alla samtal skedde i den naturliga miljön i stallet eller dylikt. Som urvalsmetod valdes ett handplockat urval eftersom det behövdes deltagare som hade erfarenheter av hästassisterad behandling och att det skulle ha gått minst 15 år efter avslutad behandling eftersom det var den långsiktiga effekten som skulle undersökas.

Inga informanter valdes från det hästassisterade behandlingshem som författaren driver eftersom det då skulle vara risk för att författaren skulle ha förutfattade meningar.

Informanterna valdes utifrån ett bekvämlighetsval då informanterna var kända sedan tidigare av författaren som hade arbetat på det behandlingshem informanterna varit inskrivna på.

Författaren hittade de fem tillfrågade informanterna på Facebook där första kontakten togs.

Informanterna valdes utifrån så nära avstånd som möjligt för författaren eftersom undersökningen annars skulle bli för tidskrävande. Alla fem tillfrågade informanter tackade ja till deltagandet. Ingen gallring gjordes utifrån hur informanternas liv såg ut när de blev tillfrågade om de ville delta, dock hade de alla fungerande liv med arbete, studier och egna boenden. Någon hade fortfarande kontakt med psykiatrin i dagsläget och någon hade haft en psykologkontakt under en tid efter behandlingen. Alla informanter var kvinnor eftersom behandlingshemmet endast tog emot flickor.

Behandlingstiden varierade mellan ett och ett halvt till två och ett halvt år, informanterna var mellan 16 och 18 år vid behandlingens början och mellan 18 och 20 år vid behandlingens avslut. Vid intervjuerna var informanterna mellan 31 och 37 år.

## *Procedur*

Deltagarna blev tillfrågade via brev (bilaga 1) om de ville delta i undersökningen och alla tackade ja till det. Intervjuerna skedde i kvinnornas hem eller på plats som de själva valt. Intervjuerna spelades in och transkriberades senare ord för ord. Intervjuerna utfördes i en halvstrukturerad fokuserad form. Som rekommenderat vid kvalitativ forskning upprättades en intervjuguide (Langemar, 2008). Intervjuguiden bestod av olika teman som informanten fick berätta fritt utifrån och som följdes upp med frågor för att täcka in syftet med studien (bilaga 2). Frågorna valdes utifrån frågeställningens syfte att undersöka de långsiktiga effekterna i behandlingsmetoden. Målet var att fånga informanternas upplevelse om, och i så fall, hur hästen varit till hjälp för dem i behandlingen, vad som upplevdes som viktigt och hur de

påverkats av de upplevda erfarenheterna. De transkriberade intervjuerna skickades till informanterna för godkännande.

## *Analys*

För analysen av materialet valdes en tematisk analys, TA (Langemar, 2008) vid struktureringen av den insamlade datan. Vid analysen användes kodningsprogrammet Open Code (Open Code 4.01, 2014). Genom att data kodades på ett systematiskt sätt sorterades materialet för att få fram ett meningsfullt och innehållsrikt deskriptivt material (Langemar, 2008)

Vidare valdes en induktiv analysform där olika teman, subteman, växte fram ur materialet. Dessa 15 subteman delades in i 3 huvudteman som slutligen ledde till en kärnkategori. Den induktiva analysen valdes för att minska risken för att förförståelsen skulle påverka resultatet. Den tematiska analysen utfördes utifrån Hayes beskrivning av TA (Hayes, 2000 ref. i Langemar, 2008).

## *Analysens tillvägagångsätt*

Intervjuerna transkriberades först för hand och sen på datorn. Texten skrevs ner ordagrant med pauser och känslouttryck inom parantes. Texten lästes igenom flera gånger för att få en god uppfattning av innehållet och för att se om något viktigt tema missats. En intervju kompletterades med frågor via mail.

Materialet kodades utifrån relevans för frågeställningen. Meningar och ord som var betydande för frågeställningen markerades och kodades. Exempelvis en del av en mening som ”förut hade jag som sagt var inga gränser hemma men genom ansvaret för hästen så” blev kodat som ”ansvar”.

Koderna sorterades och grupperades i olika preliminära teman. Till exempel samlades koder som ”alltid där”, ”fick ett inre lugn”, ”självförtroende” och ”bryta mönster” ihop till ett preliminärt tema som ”hästen betydelse i relationen”.

Varje tema gick igenom och citat sorterades igen. Exempelvis alla citat som på olika sätt handlade om livsvilja lades i temat "livsvilja".

Materialet lästes återigen igenom och tre huvudteman valdes ut. Till exempel kondenserades de fyra subteman "En ömsesidig relation", "Hästens betydelse i behandlingen", "Relationer till personalen via hästen" och "Från ensamhet till en vikänsla" ned till huvudtemat "Relationer".

Materialet sammanfattades inom varje huvudtema. Citat tillhörande de olika temana och plockades in i resultatet. För att kontrollera de slutgiltiga huvudtemana gjordes ytterligare en intervju för att se om något nytt tema framträdde. Ingen ändring av huvudtemana bedömdes behövas göras.

En huvudkategori utsågs utifrån de olika huvudtemana till en kärnkategori. Huvudtemana "Relationer", "Inre styrkor" och "Copingstrategier" bildade kärnkategorin "En läkande relation".

### *Författarens förförståelse*

Det finns alltid en referensram inom alla människor som utgör det sammanhang som tolkningar utgår ifrån. Det är oundvikligt att bortse från det. Kunskap och erfarenhet ligger till grund för tolkningar. Det kan vara negativt för forskningen om förförståelsen leder till förutfattade meningar och att man tar saker för givet men det kan också vara positivt när man försöker förstå ett fenomen i den kontext det förekommer och ser mer nyanser (Langemar, 2008).

Författaren driver sedan många år ett behandlingshem där man arbetar med hästassisterad behandling för ungdomar. Författaren har haft en tidigare relation till informanterna då hon arbetade på det behandlingshem, som forskningen utgick ifrån, under den tid flickorna var placerade där. En förväntning fanns hos författaren att studiens resultat skulle visa att hästen haft en positiv inverkan och betydelse för flickorna.

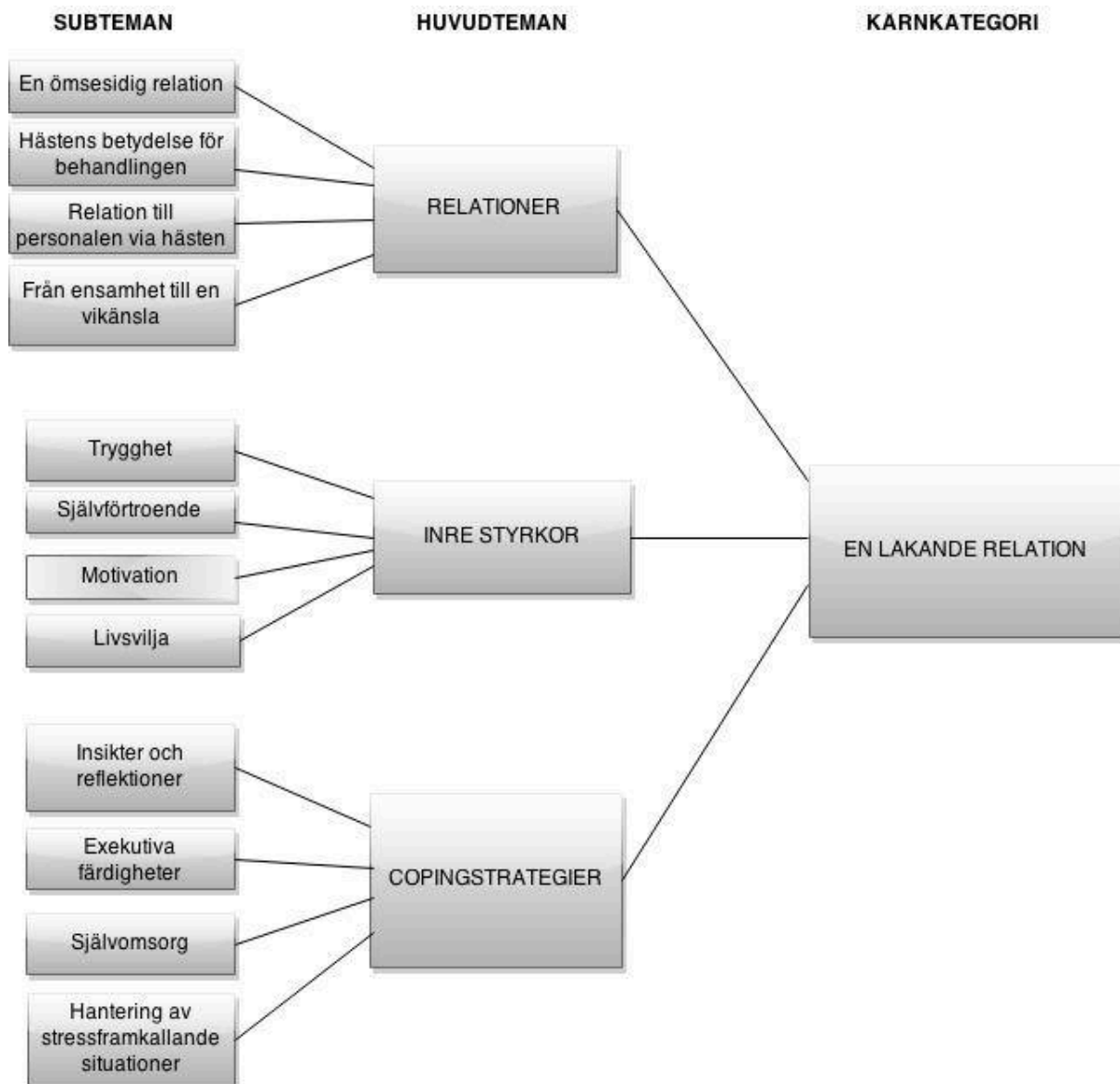


## *Etiska perspektiv*

Informanterna har via mail informerats om syfte med studien och där tillfrågats om de ville delta, alla tillfrågade tackade ja till att delta. De informerades om rätten att avbryta sitt deltagande i studien och de garanterades att vara anonyma och att intervjuerna avidentifieras. Materialet till studien kommer att förstöras efter att studien slutförts.

## **Resultat**

Utifrån intervjuerna som kodades i meningseinheter trädde 12 subteman fram ur materialet. Dessa subteman delades sedan upp i tre olika huvudteman som slutligen ledde till en kärnkategori som beskrev resultatet av studien: "En läkande relation".



Figur 1: Tolv subteman utmynnar i tre huvudteman som tillsammans bildar kärnkategorin.

### 1. Huvudtema: Relationer

Huvudtemat relationer innehåller fyra subteman: En ömsesidig relation, Hästens betydelse i behandlingen, Relationer till personalen via hästen, Från ensamhet till en vikänsla.

Informanterna beskriver alla hur viktig hästen var för att de skulle stanna och delta i behandlingen. De beskriver vidare hur de genom det ansvar de fick och kände för sin häst började känna sig betydelsefulla. Tillsammans med hästen kunde svåra känslor släppas fram och bearbetas, vilket inte tidigare varit möjligt. Genom hästen kunde informanterna börja bygga en tillit till personalen som efterhand blev viktiga bestående relationer: *”Det var ju som*

*att prata genom hästen på något vis. Jag tyckte att alla vuxna var dumma i huvudet, hästen kunde kanalisera på något vis, känslorna kunde gå via honom.”*

## *1.1 Subtema: En ömsesidig relation*

Relationen till hästen beskrivs som något som varit avgörande för att en positiv förändring skulle vara möjlig. Hästen var en stor trygghet och någon som alltid fanns och aldrig svek. Hästen var betydelsefull för informanten men hon var också betydelsefull för hästen. Flera av informanterna beskriver att de kände sig behövda av hästen och därför skapades en stark ansvarskänsla hos dem: *”Förut hade jag inga gränser hemma men genom ansvaret för hästen så fick man ju, jamen det att om jag inte går upp så, om jag skulle ha stallet till exempel, då får ingen mat! Det blir sådana konsekvenser.”* Hästen beskrivs som någon som var rädd om informanten och som ville henne väl den var någon man kunde söka tröst och styrka hos:

*”Jag har ju genom hela livet haft svårt att visa att jag är ledsen, att visa mig svag liksom och då, bara att liksom smyga upp i stallet och sitta och gråta i boxen som en hjälp på vägen och sen kanske.”*

En ömsesidig omsorg beskrivs mellan informanten och hästen, *”Han fanns för mig och jag fanns för honom”*. Ibland beskrivs hästen som stor och farlig men inte för informanten. Hon var den som kunde bemästra hästen. Hästen lyssnade på henne. Hon beskriver att de hade en speciell kontakt där de förstod varandra. Hästen beskrivs exempelvis som *”min bästa vän”, ”min trygghet”, ”nästan som min pojkvän”, ”mitt allt”*: *”Det är så häftigt med hästar, att rå på, fast man rår inte på för att man är stark, utan för att man får en relation, tillit och så där.”* Relationen har varit bestående och informanterna har på olika sätt följt sina hästar även efter behandlingstiden. Några av dem har haft möjlighet att ta med sig hästen vid behandlingens slut och andra har haft kontakt genom att de har hälsat på den efteråt.

## *1.2 Subtema: Hästens betydelse i behandlingen*

Alla informanter beskriver att det som var avgörande för att de skulle *”ta emot behandlingen”* var att det fanns hästar där. Alla hade tidigare hästerfarenheter och upplevde hästar som något positivt. De beskrev att de kände sig otrygga och med hög stress inom sig vid behandlingens början. Tillsammans med hästen upplevde de att ett lugn och ett välbefinnande infann sig. De

sökte sig därför ofta till hästen och stallet. Där fanns hästen, som en stor och varm och villkorslös vän: *”När jag tänker på hästen så tänker jag på tacksamhet och kärlek.”*

Hästen fungerade som en brygga mellan informanten och personalen, den hjälpte henne att bli mottaglig för personalens omsorg. Till exempel så pratade man om hästen först för att närma sig en öppning som kunde leda till ett samtal med flickan där hon kunde öppna sig till slut:

*”när vi åkte med häst och vagn kunde vi börja prata om hästen och sen börja prata om mig, och det hade inte hänt om inte vi hade börjat prata om hästen för då hade jag blivit, ksssch, taggarna utåt!”*

Tillsammans med hästen fanns en ordlös kommunikation när flickan pysslade med och skötte om hästen. Dessa stunder beskrivs som rofyllda och att flickan blev lugn när hon var med sin häst. Genom hästen blev det också möjligt att bryta destruktiva mönster och få en fungerande vardag. De dagliga rutinerna med hästen i fokus lockade till ett deltagande. På grund av bandet dem emellan väcktes en känsla av att vara viktig och behövd hos flickan vilket bidrog till en ansvarskänsla. Genom hästen kunde hon lära sig stå ut med olika rädslor. Exempel på det kunde vara att istället för att fly från motgångar och konflikter kunde hon stanna och försöka hantera situationen eftersom hon inte ville lämna sin häst. Ett annat exempel var när hon märkte att hästen var rädd då kunde flickan stå ut med sin egen rädsla för att lugna hästen. Tillsammans med hästen kände hon sig inte ensam och därför blev det möjligt att stå ut: *”Jag skulle aldrig strunta i honom, skulle jag ha varit någon annanstans och längtat hem hade jag bara gått! Det var så fritt där så det hade jag kunnat göra, men han var ju där.”* Genom att umgås med olika typer (personligheter) av hästar beskriver några av informanterna att de fick möjlighet att utveckla en större lyhördhet för andra och sig själva i samspelet med hästarna. Flera beskriver också att de fått ett ökat självförtroende genom hanteringen av hästen.

### *1.3 Subtema: Relation till personalen via hästen.*

Framstående i temat relation till personalen är det avståndstagandet hos informanten som fanns gentemot personalen i början av behandlingen. Flera av informanterna beskriver en misstänksamhet och ett ointresse för människorna: *”Jag tyckte; Vafan flinar dom åt?! liksom, Vad är dom så inställsamma för? Jag kommer inte ihåg när det vände men sen så kände jag inte längre så utan då var det ju bara trevligt.”* Genom det gemensamma arbetet med

hästarna, ett arbete som var på lika villkor för flickorna och personalen, började en tillit växa fram. Informanterna beskriver att det var framförallt personalen som även arbetade med hästarna som blev de personer de fick nära relationer med. Flera av dem beskriver hur de upplevde att de blev sedda av personalen. Sedda i mening av att de blev respekterade i åsikter och känslor. Genom att de såg hur personalen hanterade hästarna med kärlek och respekt växte en tillit fram: *"men personalen kommer jag ihåg var liksom, dom var så annorlunda mot där jag bott tidigare, det var inte den där hierarkin, att det var dom och vi, utan vi jobbade ihop!"*

#### *1.4 Subtema: Från ensamhet till en vikänsla.*

Informanterna beskriver att de genom det dagliga arbetet med hästarna i stallet växte en stark tillhörighet fram mellan dem och de som var i stallet. Flera av informanterna framhåller att det var det gemensamma ansvaret för hästarna, att de och personalen arbetade tillsammans på lika villkor, som ledde till en vikänsla. Genom att flickorna bodde tillsammans skapades en känsla av tillhörighet även mellan dem. *"Vi tjejer blev som en familj."* beskriver en kvinna. Informanterna beskriver situationer där de fick gemensamma upplevelser, exempelvis vid tävlingar av hästarna, vid resor eller på fritiden på behandlingshemmet: *"Gemenskap, det var när man satt utanför stallet i svettiga strumpor, rökte, hade tagit av sig hjälmen."* Det starka bandet mellan flickan och hästen, att inte känna sig ensam, beskrivs också som en vikänsla av informanterna: *"Det var vi! Han och jag mot världen!"*

#### *2. Huvudtema: Inre styrkor*

Huvudtemat inre styrkor innehåller fyra subteman; Trygghet, Självförtroende, Motivation, Livsvilja. Den här huvudgruppen innehåller teman som beskriver inre styrkor som informanterna upplevde att de fått med sig från behandlingen och där hästen haft stor betydelse. De beskriver alla hur viktig tiden på behandlingshemmet varit för dem och att de förändrades mycket under placeringen. Positiva känslor som trygghet, glädje, värme beskrivs få allt större plats i deras liv. En känsla att "klara av" blir allt mer framträdande i deras berättelser: *"Jag var lugn och trivdes där, det var så kravlöst på något sätt. Man är där och man känner att man kan något, man känner sig bättre, man känner att man växer som person."*

## 2.1 Subtema; Trygghet

Informanterna beskriver att känslan av trygghet var något de ofta upplevde tillsammans med hästen. De sökte sig till hästarna i stallet när de kände sig ledsna eller oroliga. Flera av dem beskriver att det var det att hästen alltid fanns där som gav en känsla av trygghet: *”Sen åkte jag ju inte hem på helgerna utan var jag kvar i stallet och hade morgonfodringen för att få vara med hästarna. Då växte jag ganska mycket. Jag valde liksom bort det dåliga livet, för tryggheten i stallet.”*

En av informanterna berättar att ibland när hon var ledsen så kunde hon ligga där i hästens box. Hon visste att han aldrig skulle göra henne något ont. En annan beskriver att hon nu för tiden kan känna en känsla av lugn och trygghet bara hon tänker på sin häst.

Behandlingshemmet blev så förknippat med positiva känslor för informanterna att de alla sparat minnen från den tiden, som foton och diplom från hästskötarutbildningen de fick där. Flera av dem berättade att de fortfarande har dessa minnen uppsatta på väggarna i sina hem. Via hästen växte också en trygghet fram till personalen. Några ur personalen har funnits kvar för informanterna lång tid efter avslutad behandling. Några finns fortfarande kvar. Några beskriver det som en stor trygghet att veta att de fortfarande finns. En informant kallar det en livlina.

## 2.2 Subtema; Självförtroende

De flesta informanterna beskriver att de fått ett större självförtroende genom hästarna. De beskriver att deras tilltro till sina förmågor att klara av svårigheter har förstärkts genom samspelet med hästarna:

*”Fortfarande ser jag att det var en av de viktigaste perioderna i mitt liv. Det hände så mycket på den tiden, jag utvecklades jättemycket, jag fick självförtroende, jag lärde mig så himla mycket, inte bara om hästarna utan om livet överlag, sen av de andra tjejerna också och av deras problematik.”*

De beskriver att de upptäckte att de var kapabla till saker de inte trott sig om tidigare:

*”Känslan av att man klarar av att sköta en annan varelse, som trasig svart liten tjej, liksom, en så stor varelse också.”* Informanterna beskriver att självförtroendet stärkts genom att de märkte att de var viktiga för sin häst. Att hästen visade det genom att exempelvis gnägga när

den såg flickan eller att den blev lugn när hon hanterade den: *”Jag fick ju självförtroende av att hon visade att hon mådde bättre och ju mer jag höll på med henne desto gladare blev hon. Hon betedde sig på andra sätt mot mig än mot andra.”*

Hästkötarutbildningen som informanterna deltog i beskrivs som en arena där självförtroendet stärktes. Alla hade dåliga erfarenheter från skolan och en icke fungerande skolsituation när de kom till behandlingshemmet. Via hästkötarutbildningen där fokus låg på deras intresse, hästarna, insåg informanterna att de klarade av att studera. De berättar med stolthet om sina pärmar med skolmaterialet som de sparat under alla år. De beskriver stolt också sina diplom ifrån den slutförda utbildningen:

*”Hade jag inte fått hästkötarutbildningen hade jag ju bara haft bilden av hur det var i 8an och 9an, och det var ju inte så bra. Det var en viktig bit! Jag använder inte hästkötarutbildningen till att söka jobb utan det blev en vetskap att jag klarar av att plugga.”*

### 2.3 Subtema: Motivation

Temat motivation handlar om vad det var som gjorde förändringen möjlig. Alla informanter beskriver att det var viktigt för dem att de fick välja, att de på något plan fick säga ja till behandlingen. Alla beskriver att det var hästarna som var det avgörande till att de sa ja:

*”Jag kommer ihåg att jag hade bestämt mig att jag inte ville vara där sen kom jag till hästen, han stod längst bort i hagen och så sprang han till mig och ville inte gå ifrån mig och han höll på med mulen mot mig, då bestämde jag mig och sa; Jag kommer hit! När ska jag komma?”*

Genom relationen med hästen växte en motivation till att lära sig mer och kunna ta hand om sin häst ännu bättre. Arbetet med och träningen av hästarna motiverade flickorna till ett kämpande som ledde till större uthållighet. Flera beskriver att det var känslan av att vara behövd av någon som motiverade dem att exempelvis kliva upp på morgonen: *”men hästarna fick upp mig på morgonen, jag fodrade dom, lyssnade på när dom tuggade.”* Flera beskriver att det var roligt att hålla på med hästarna och att det motiverade till utmaningar som ibland

kunde kännas lite skrämmande. Exempel på det var tävlingar, att köra hästen fort eller ridningen.

## 2.4 Subtema: Livsvilja

Några av informanterna beskriver att de vid behandlingens början utsatte sig för i flera fall direkt livshotande situationer. Några av dem beskriver att de var känslomässigt avstängda eller att de gjort upprepade suicidförsök. Missbruk av alkohol och droger förekom hos några. Genom olika händelser med hästarna och personalen kom de i kontakt med sin vilja att leva. Flera informanter beskriver att de har sina hästar att tacka sina liv för. En informant beskriver att det var genom att hästen skenade och hon blev rädd på ett annat sätt än hon blivit tidigare:

*”Jo när jag tappade kontrollen på honom, då blev jag rädd, och det var jävligt nyttigt för jag var sällan rädd om livet för jag brydde mig inte så mycket om livet, men dom gångerna han skenade blev jag rädd, det blev liksom nån automatisk, man blir påmind på nåt sätt att man faktiskt är rädd om livet.”*

## 3. Huvudtema: Copingstrategier

Huvudtemat copingstrategier innehåller fyra subteman, Insikter och reflektioner, Exekutiva färdigheter, Självomsorg, Hantering av stressframkallande situationer. Inom detta huvudtema beskriver informanterna nya erfarenheter de har med sig idag. De beskriver att de idag förstår sig själva och sina behov bättre. Några beskriver att de genom behandlingen fick insikter i att det fanns alternativa livsstilar än den de var uppväxta med. Alla beskriver att de har fått en bättre förståelse för sina behov och en större insikt i vad de behöver för att må bra. Vidare beskriver alla informanter att de genom sina erfarenheter från behandlingen idag har mer konstruktiva lösningar på problem som uppstår: *”Jag var van att göra precis som jag ville och helt plötsligt så, min häst har ju lärt mig det jag gör idag, ansvar!”*

En informant säger att hon vet att hon behöver hästar i sitt liv för att må bra, hon arbetar idag med hästar. Flera informanter beskriver också att på grund av hästen kunde de bygga en tillit till människorna på behandlingshemmet och att de idag har flera goda relationer i sina liv.



## 3.1 Subgrupp: *Insikter och reflektioner*

En informant beskriver att hon genom tiden på behandlingshemmet, tillsammans med hästarna och personalen, fått ett nytt alternativ till hur man kan leva. Hur hon mötte en annan verklighet som hjälpte henne till att bryta gamla mönster: *”och då fick jag en riktig aha-upplevelse. Det var första gången jag var på en festlighet med vuxna som var nyktra.”*

Några informanter berättar om insikter de fått senare i livet. Att de fått en förståelse för hur viktig hästen var för att de skulle börja ta hand om sig bättre. De beskriver en känsla av djup tacksamhet gentemot hästen men också gentemot de människor som stod för beslutet att placera dem på behandlingshemmet: *”Nu i efterhand kan jag känna tacksamhet att dom såg, att dom valde att lägga alla pengar på mig, dom måste ha sett att det fanns en chans.”* Några av dem reflekterar kring den problematik de hade vid början av behandlingen. De beskriver hur deras självbild förändrats genom mötet med hästen, att de kunde se likheter mellan dem själva och hästen. Vidare beskriver de att de idag har en förståelse för hur de mådde och betedde sig då. En negativ självbild har ersatts av en medkänsla. De reflekterar vidare över hur stressade de var och hur de fann lugnet hos hästen. Att de var rädda och ensamma och att de behövde någon men var så svikna av vuxna att de avvisade de flesta försöken till kontakt.

## 3.2 Subgrupp: *Exekutiva färdigheter*

Flera av informanterna beskriver att de har stor nytta av den erfarenhet och kunskap de fick tillsammans med hästen. Exempel på det är till exempel som också tidigare sagts att de lärde sig ta ansvar, fick rutiner, lärde sig planera, lärde sig ta konsekvenser. Idag har alla en fungerande vardag. En informant beskriver att i och med att hon lärde sig att stå ut vid frustration och att inte stressa så mycket så kan hon idag bättre fatta kloka beslut istället för att handla impulsivt: *”Lugnet, man måste vara lugn för att saker och ting i vardagen ska fungera.”*

Genom arbetet med hästen, beskriver några av informanterna, att de lärde sig mycket som de har nytta av idag när de också är föräldrar. Strukturen i stallet påminner mycket om hur man sköter ett hem och barn. Man behöver kunna planera och se till allas behov. Genom att informanterna själva blev hjälpta av hästarna vill de idag ge sina barn samma möjligheter att ha hästar omkring sig. De vill ge till sina barn det som de själva mådde bra av och värdesatte

stort. Flera av dem beskriver också att de fått en tro på sin förmåga att klara av att studera genom hästskötarutbildningen.

### 3.3 Subtema: Självsorg

Flera av informanterna beskriver att de hade svårt för att söka hjälp hos vuxna men att de använde sig av hästen när de var ledsna eller oroliga. De sökte sig till stallet och hos hästen kände sig inte ensamma:

*”Jag vårdade mig själv genom att stanna kvar, jag kunde hitta, kunde leta upp mig själv någonstans i allt det där, där jag var. Och vem jag var och vad jag tyckte om. Det var hästarna! Det var väl inte den andra personen jag var, på riktigt.”*

Flera informanter beskriver att de idag bättre ta hjälp från omgivningen när de behöver. Exempelvis att de vänder sig till vänner, föräldrar, eller pojkvännen när de behöver prata med någon.

### 3.4 Subtema: Hantering av stressframkallande situationer

Flera av informanterna berättar att de vid olika kriser som inträffat efter behandlingstiden använt sig av erfarenheter de fick där. Exempelvis berättar en informant att när hon vid en personlig kris hade drabbats av en depression och utbrändhet hittade en strategi för att ta sig ur situationen hon befann sig i. Hon tänkte tillbaka på vad som varit bra för henne på behandlingshemmet och byggde upp en liknande struktur runt sig. Hon använde sig av att vara behövd av någon:

*”Det jag håller på med nu är en direkt översättning av vad som hände på behandlingshemmet, då fick jag det ansvaret, att ta hand om någon. Alltså då handlade det inte om mig själv utan, då var jag tvungen att komma upp på morgonen.”*

Flera av informanterna beskriver att de vid svåra situationer även efter behandlingens slut kunnat vända sig till personal som de haft goda relationer med och att de genom ett mail eller

samtal kunnat få den stöttning de behövt. De beskriver också att de numera förstår sina behov bättre och i och med det kan göra mer sunda val som exempelvis att undvika relationer som inte är hälsosamma. De berättar att de lärt sig olika tekniker för att hantera stressfyllda situationer som att hitta ett lugn genom att visualisera hästen, eller att få styrka i situationer när de vill ge upp genom att tänka på hur de kämpade med hästarna och hur bra det blev. De beskriver också olika känslomässiga kriser som de klarat sig igenom eftersom de idag har en större inre trygghet och flera fungerande relationer runt sig. En informant säger att hon genom en ökad trygghet hade förmågan att välja bort situationer som kunde vara riskfyllda för henne: *”Jag hade ju så mycket, jag hade ett ordnat liv nu.”*

*Kärnkategori: En läkande relation*

Kärnkategorin beskriver vad som är mest framträdande och sammanfattande av informanternas upplevelser. En läkande relation är det som bäst beskriver detta. Informanterna beskriver hur hästarna var de trygga, alltid närvarande, omhändertagande varelser som gav dem trygghet, tröst och bekräftelse och aldrig svek dem. En av informanterna beskriver:

*”Alla gånger som jag var hos honom, han blev som en ventil, att stå där och gråta i boxen, att bara få, just det där att bara få och inte behöva koncentrera sig på annat utan bara borsta och ta hand om honom var viktigt, kanske det viktigaste.”*

De beskriver vidare att de lärde sig att stå ut med svåra känslor, att det blev möjligt eftersom de aldrig kände sig ensamma med hästen. I relationen med hästen upplevde de att de var viktiga och betydelsefulla för denne och att det ledde till att de kände ett ansvar för hästen. De berättar i intervjuerna hur tillvaron med hästarna också gjorde möjligt att en tillit till terapeuterna kunde börja växa. Utifrån samspelet mellan hästen, terapeuten och dem själva växte ett självförtroende och en motivation till bland annat utbildning och att våga pröva nya utmaningar i livet.

## Diskussion

Studien visar att hästen haft stor betydelse för behandlingens utfall och där flera långsiktiga effekter av hästens medverkan har beskrivits och informanternas beskrivningar mynnar ut i att hästen har fungerat som en läkande relation. Det som bäst motsvarar beskrivningarna är begreppet ”förvärvad trygghet” eller ”earned secure” vilket betyder att individen har förändrat en otrygg inre arbetsmodell av själv och andra till en trygg inre modell (Wennerberg, 2010). Oavsett vad informanterna hade för anknytningsmönster från början, vilka inte framgår av intervjuerna, så befann de sig vid behandlingens början i en destruktiv situation där de av olika anledningar inte hade tillgång till trygga anknytningspersoner.

Denna studie visar att hästen haft stor roll i ett förändrat anknytningsmönster hos flickorna. Hästen beskrivs vara den som flickan till en början sökte närhet till och som kunde ge tröst och lindring. Hästen utmanade också flickorna till ett utforskande där de prövade sina gränser. Tillsammans med hästen kunde flickorna uppleva en ömsesidig lyhördhet för varandras signaler och behov. De beskriver sina upplevelser av hur hästen aldrig svek dem, den fanns alltid där. Man kan tänka sig att tillsammans med hästen kunde inre arbetsmodeller förändras genom den nya läkande relationella erfarenheten. Informanternas beskrivningar av sina hästars förmågor och personligheter påminner om en god moders känslighet, hennes förmåga att känna in barnets känslor och behov, en varm interaktion och lyhördhet och den tidiga goda omvårdnad som bidrar till anknytningstryggheten (Broberg et al., 2008).

Det som var högst påtagligt i informanternas beskrivningar av deras relation med hästen var den trygghet de upplevde tillsammans med hästen. Flickorna sökte sig till det lugn som fanns hos hästen och i den lugna trygga delade stund kunde känslor släppas fram och bearbetas. Anknytningsbeteendet finns hos oss hela livet och har utifrån ett evolutionsbiologiskt perspektiv funktionen att öka barnets chans till överlevnad (Wennerberg, 2010). För flickorna som kom till behandlingshemmet blev hästen någon som kunde möjliggöra en ny förtroendefull relationell erfarenhet. Något i hästens beteende gjorde att flickan kunde känna sig trygg med den. Det kan bero på att hästen är i sin natur inte dömande på samma sätt som människor är, vilket gör att hästen ofta tolkas som medkännande och empatisk (Hallberg, 2008). Hästen blev den som flickan tydde sig till och på så sätt startade en process där flickan kunde börja känna tillit.

Hästar trivs i sällskap och man har genom att studera hästar i flock sett att en häst gärna söker sig till en annan häst i flokken som den skapar ett speciellt band till, så kallad "pair-bonding". Hästparet tillbringade så mycket tid som möjligt tillsammans och verkade dela en upplevelse av trygghet och förtroende för varandra (Hallberg, 2008). En hypotes kan vara att eftersom flickan blir hästens närmaste "kompis" byggs det bandet mellan dem som liknar det naturliga "pair-bonding" för hästen. Flera informanter beskrev just det att tillsammans med hästen kände de sig inte längre ensamma. Genom att hästen kunde bryta flickornas ensamhetskänsla kunde en känsla av ett vi växa fram. Tillsammans med hästen skapades ett första vi som sedan gjorde andra mänskliga vi möjliga (Forsling, 2014).

Som Forsling (2001) tidigare talade om så kan det vara svårt att få med sig ungdomar, som behöver men inte vill ha hjälp, "på tåget. Det är en problematisk aspekt vid behandling av ungdomar. Om motståndet är för stort riskerar ungdomarna att inte få den hjälp de behöver och ur samhällsekonomisk synvinkel kan det också få betydande konsekvenser i och med att vårdbehovet inte blir tillgodosett utan istället i vissa fall ökar. Samtidigt vet vi att en av de viktigaste faktorerna för ett lyckat utfall i psykoterapi är alliansen mellan klienten och terapeuten (Duncan, 2011). I denna studie visar det att hästen haft en avgörande roll i alliansbygget mellan flickorna och terapeuten. Flickorna hade inte själva valt att få behandling men hade ändå tackat ja till placeringen och det var hästen som lockade. Relationen till hästen har beskrivits som något som till en början kunde fungera som en brygga mellan flickorna och terapeuten. Kanske det ändå hade gått att skapa en trygg allians mellan terapeuten och flickan utan hästens medverkan men det går inte att helt bortse från flickornas beskrivning av hästens betydelse för processen. Troligtvis blev också relationen till hästen annorlunda än relationen till terapeuten då interaktionen skedde på ett ordlöst plan och kan liknas vid den primära intersubjektiviteten som man ser hos mycket små barn (Stern, 2005) och genom det nåddes förmodligen mer omedvetna nivåer i den psykiska strukturen.

Informanterna beskrev att de till en början inte var mottagliga för terapeuternas inbjudan till samtal. Det verkar som grunden till att börja känna tillit till människor gick genom hästen. Genom det gemensamma arbetet med hästen kunde även en trygg relation mellan flickan och terapeuten sakta växa fram. När en flicka kunde se att hästen var trygg med terapeuten kunde hon sakta börja känna tillit hon med (Forsling, 2014). En hypotes är att hästen blev det trygga anknytningsobjekt som flickan vände sig till och en terapeutisk allians uppstod mellan dem.

Denna allians kunde sedan ligga som grund i byggandet av tillit mellan flickan och terapeuten.

Inom objektrelationsteorin talar man om goda inre objekt (Wennerberg, 2010). På det sätt som flickorna beskriver sina hästar, med värme och kärlek efter så lång tid, vittnar det om att hästen kan ses som ett gott inre objekt. Inre objekt kan ses som en psykisk struktur som avgör individens sätt att relatera till andra människor. De inre objekten är alla viktiga relationer, bra och dåliga, som skapat den självbild individen har. Man kan tänka att med den älskade hästen som ett gott inre objekt har en mer positiv självbild skapats och det har påverkat hur flickan ser på sig själv och sin kapacitet. Att känna sig trygg i tillvaron och känna att man har förmågan att klara av det man behöver är viktiga aspekter för en sund psykisk hälsa.

Svårigheter i uppväxten kan leda till att en inre trygghet inte utvecklas. Barn som lever i stressfyllda miljöer blir starkt påverkade i sin utveckling och det är sedan länge känt att höga halter av stresshormon i kroppen försämrar förmågan till inläring (Cozolino, 2006). För flickorna som kom till behandlingshemmet byttes en stressfylld tillvaro mot en miljö som var mer positivt laddad.

Tillsammans med hästen började flickorna uppleva en trygghet i vardagen och de började också känna att livet blev mer meningsfullt i och med att de kunde känna att de fanns och var viktiga för någon annan. Att kunna känna en inre trygghet är beroende av två komponenter, dels att man känner sig trygg och inte är hotad på något sätt och dels att man har en god självkänsla, d.v.s., att uppfatta att man är älskad, sedd och accepterad som den man är (Wennerberg, 2010). Flera av informanterna beskrev att det var just det de kände tillsammans med hästen.

Genom nya erfarenheter kan, som tidigare sagts, anknytningsmönster förändras. Paul Wachtel pekar på att det är speciellt genom terapi och ett ökat reflekterande som förändringen sker (Wachtel, 2011). Han pekar även på att det finns indikationer på att människor med förvärvat trygg anknytning har en bättre reflekterande förmåga över sitt beteende och att de agerar mer medvetet. Flera av informanterna beskrev att de genom behandlingen insett att det fanns andra alternativ till att leva sina liv än de gjort tidigare och att de blivit bättre på att ta hand om sig själva. En spekulering som samstämmer med informanternas berättelser är att eftersom de kände sig betydelsefulla för hästen och att de inte ville svika den ändrades tidigare maladaptiva mönster till mer ansvarfulla beteenden. Vid kriser som uppstått senare i livet,

efter behandlingen, har de haft förmågan att reflektera över sin situation och fatta mer genomtänkta beslut än tidigare. Det går inte att säga att det bara är på grund av relationen till hästen som den positiva utvecklingen hos informanterna skett men en hypotes är att hästen haft stor betydelse i processen eftersom den spelade en viktig roll i uppbyggandet av tillit som var avgörande för att bryta den destruktiva känslomässiga och miljömässiga situation som informanterna befann sig i innan behandlingen.

Inom anknytningsteorin talar man om anknytningspersonen som en trygg bas och en säker hamn där barnet kan få tröst och trygghet när det behöver det (Broberg et al., 2008) och utifrån informanternas beskrivningar av upplevelsen med hästen kan man tänka att hästen kan fungera som en anknytningsperson för flickan. Genom sin naturliga storlek och sina kloka snälla ögon och sitt lugn kan hästen vara den som flickan söker tröst och skydd hos, men också genom sin vildhet och styrka uppmanar den till äventyr och utforskning (Hallberg, 2008). Flera av informanterna har genom hästskötarutbildningen, som ingick i behandlingsmetoden, insett att de har förmågan att studera och utbilda sig. De har fått en mer positiv bild av sig själva än den som de tidigare hade. Flera av informanterna har efter behandlingen utbildat sig inom andra områden än hästvärlden.

I relationen med hästen byggdes relativt snabbt en känsla av att vara behövd och viktig upp hos de unga flickorna. Hopplöshet byttes mot meningsfullhet. Plötsligt fanns det någon som väntade på och var beroende av henne. Hästens behov av omvårdnad lockade till en närhet och beröring som var njutningsfull för dem båda vilket några informanter beskriver. Det finns ett starkt stöd inom forskningen som pekar på vikten av att känna meningsfullhet för en god psykisk hälsa och på riskerna med att känna meningslöshet. I värsta fall kan starka känslor av meningslöshet leda till självmord (Antonovsky, 2005; Beskow, Palm Beskow, & Ehnvall, 2005).

Informanterna beskriver att tillsammans med hästen kunde känslorna få komma fram och förstås och bearbetas. Att bli rädd när hästen skenade var en ny upplevelse för flickan som inte tidigare brytt sig om hon levde eller dog. Hon hade tidigare varit avstängd från sina känslor men det ”autonoma nervsystemets rädsla” väckte något hos henne. Hon beskriver att hon upptäckte att hon faktiskt var rädd om sitt liv och att en större omsorg om sig själv växte fram. Flera av flickorna säger idag att de har sina hästar att tacka för sina liv.

Goda copingstrategier behövs för att hantera olika situationer eller liknande på ett adekvat och konstruktivt sätt. Genom att man har förmågan att stå ut med en svår känsla kan man lättare hantera situationer som uppstår i livet (Bergsten et al., 2015). Innan behandlingen hade de unga flickorna svårt att hitta konstruktiva lösningar. Oftast blev det för flickorna destruktiva val som ledde till svåra konsekvenser. Flera av informanterna beskrev att de via hästen utvecklade en förmåga att stanna upp och känna efter istället för att handla impulsivt. De beskriver att de lärde sig ta ansvar för sig själva och att de idag är ansvarsfulla människor.

Flera av dem beskriver också att de genom att de bättre kan förstå sig själva och sina behov så kan de också hantera situationer annorlunda nu mot tidigare. Flickorna fick lära sig om hästar både teoretiskt genom hästskötareutbildningen och praktiskt genom den dagliga samvaron och samspelet med hästen. Informanterna beskriver att de strävade efter att bli världens bästa hästskötare så de skulle kunna förstå och ta hand om sina hästar på bästa sätt. Samtidigt som flickorna lärde sig om hästar lärde de sig om sig själva. Det som de troligtvis inte var medveten om var att de, genom att lära sig förstå sin häst och samspelet med den, också övade sig i att mentalisera. Med en mentaliserande förmåga blir man bättre rustad i att förstå och hantera konflikter och andra svårigheter (Rydén & Wallroth, 2008). Flera av informanterna berättar att de nuförtiden lättare står ut med frustrationer av olika slag, att de inte blir lika stressade vid svårigheter utan har lärt sig att hitta ett lugn och därför kan fatta klokare beslut. Den beskrivningen skulle kunna tyda på en ökad mentaliseringsförmåga.

När man arbetar med ungdomar som känner sig ensamma och har tappat tilltron till vuxenvärden är det först nödvändigt att förändra hur de upplever sin omgivning. Det kan ske om det finns möjlighet till att bygga en tillit som kan ersätta den unges känsla av ensamhet och dess avståndstagande och då kan också den unges beteendemönster förändras (Bachi et al., 2011). Utifrån informanternas beskrivningar om hur de upplevde sina hästar kan det tänkas är att relationen till hästen blev den läkande relationen, den relation som möjliggjorde en fortsatt mognad och växande. Den relation som kan liknas vid en förvärvad trygg anknytning.

## *Metoddiskussion*

Eftersom studiens syfte var att undersöka hur informanterna upplevt och kunde beskriva hästens betydelse för de långsiktiga effekterna av en hästassisterad behandling var intervjuer



som datainsamlingsmetod ett val som gjordes utifrån att få ett så beskrivande, innehållsrikt och meningsfullt material som möjligt. Kriterier för urvalet av informanter var att de skulle ha erfarenhet av hästassisterad behandling, att det skulle vara minst 15 år sedan avslutad behandling eftersom det var fokus för intervjun. Dessutom valdes inga informanter från det behandlingshem som författaren själv driver för att minska risken för egen sak i resultatet. Att författaren tidigare haft en professionell relation till informanterna kan både vara en fördel och en nackdel. Eftersom informanterna berättade om starka känslomässiga erfarenheter kan det ha varit en trygghet för dem att intervjuaren var någon de kände igen och som också kände till behandlingshemmet, personalen och hästarna. Som nackdel kan det ha varit att saker togs för givet och att intervjuaren genom förutfattad mening missade att ställa frågor som kunde belysa saker tydligare.

Då alla informanter var kvinnor kan inga slutsatser dras utifrån ett genusperspektiv. En konsekvens av urvalsförfarandet med att endast kvinnors deltagit i studien är en begränsning i representativiteten. Ur ett genusperspektiv utgör det en brist eftersom det är av lika stort intresse att undersöka mäns upplevelser av relationen till hästen vid en hästassisterad behandling. Detta var ingen medveten gallring av författaren utan det behandlingshemmet som informanterna varit på tog bara emot flickor och på grund av den begränsade tid som författaren hade på sig att utföra studien valdes ändå det tillvägagångsättet där författaren redan hade en naturlig kontakt. Att studien begränsar sig till informanter från ett enda behandlingshem begränsar studiens generaliserbarhet då resultatet kan bero på andra aspekter såsom behandlingens upplägg, personalens personligheter, val av hästar osv.

Författaren har stor förförståelse inom området och att ha förförståelse kan vara både en styrka och en nackdel (Langemar 2008). Som styrka kan det vara att det finns kunskap inom ämnet som gör att nyanser och luckor lättare kunde följas upp i intervjuerna. Exempel på styrka kan också vara att en gemenskapskänsla uppstod under intervjuerna där informanterna visste att författaren kände till miljön och hästarna vilket kunde upplevas som en trygghet för att minnas och berätta mer detaljerat. Som nackdel kan förförståelsen bidra till att intervjuerna dras åt ett förutfattat håll och att för snabba tolkningar görs. Det var ibland svårt att ställa frågor om sådant som kunde uppfattas som självklart. Exempel på det kan vara frågor som rörde hur informanterna upplevde sina hästar och där det ibland uppstod ett samförstånd på grund av en tidigare gemensam upplevelse vilket ledde till att fortsatt fördjupande inte skedde. För att minska förförståelsens negativa risker vid analysen valdes en induktiv

tematisk analys vid bearbetning av materialet. Genom den induktiva ansatsen vid analysen fick teman växa fram ur intervjuerna förutsättningslöst och författaren kunde på så sätt minska risken för att antaganden utifrån förförståelsen gjordes.

## Slutsats

Det finns, som tidigare nämnts, en hel del tidigare forskning som visar på goda resultat med hästassisterad behandling. Behandlingsformen passar dock inte alla utan en möjlighet till att frivilligt delta måste ges till klienten men där ett hästintresse finns kan behandlingsformen vara ett effektivt verktyg i alliansbygget.

Då denna studie bygger på ett relativt litet material kan inte för stora slutsatser dras men att hästen haft stor betydelse för de långsiktiga effekterna går inte att bortse ifrån. Mot bakgrund av resultatet är författarens slutsats att det är flickans relation till hästen som varit avgörande för att vidare utveckling kunnat ske. Många av de utvecklade färdigheterna skulle kunna tillskrivas en naturlig mognad hos flickorna. Men faktum kvarstår, informanterna beskriver själva att det var på grund av den relation de hade till hästen som gjorde det möjligt för dem att ta till sig den behandlingen som erbjöds. Det var tillsammans med hästen som något läktes och ett växande blev möjligt.

En viktig aspekt för att den förvärvade tryggheten skulle kunna bli möjlig beror förmodligen också på tidsaspekten på behandlingen. Informanterna var på behandlingshemmet tillsammans med sina hästar mellan ett och ett halvt och två och ett halvt år. Den långa behandlingstiden kan ha haft en inverkan på hur djup relationen till hästen blev. En hypotes är att det behövs lång tid för att skapa en förvärvad trygghet. Det skulle behöva forskas mer på hur tidsaspekten och de långsiktiga effekterna hänger samman. Det är en viktig fråga ur både ett individ- och samhällsekonomiskt perspektiv. En hypotes kan vara att klienten själv känner sig mogen och vet när det är dags att avsluta behandlingen och att det bör tas stor hänsyn till det. För framtida forskning skulle det också kunna vara intressant att närmare titta på anknytningsmönster vid en hästassisterad behandlings början och slut för att se hur anknytningsmönster eventuellt förändras.

**Referenser**

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2011). Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-imagined, self-control and trust. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, doi:10.1177/1359104511404177.
- Bergsten, K. (Red). (2015). *Affektfokuserad psykodynamisk terapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Beskow, J., Palm Beskow, A., & Ehnvall, A. (2005). *Suicidalitetens språk*. Lund: Studentlitteratur.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. London: PIMLICO.
- Broberg, A., Risholm Mothander, P., Granqvist, P., & Ivarsson, T. (2008). *Anknytning i praktiken, Tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Cozolino, L. J. (2006). *The neuroscience of human relationships*. New York: Norton.
- Duncan, B. L. (2011). *The heart & soul of change, delivering what works in therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Forsling, S. (2001). *Flickan och hästen*. Rapport nr 2/01. Statens institutionsstyrelse SiS.
- Forsling, S. (2003). *The Girl and the Horse*. Gauteng Sydafrika: Book Art Productions.
- Forsling, S. (2014). Den terapeutiska relationen - hästen, flickan och terapeuten. I *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan*. (s 109-150). Stockholm: Ersta sköndal högskola.
- Frewin, K., & Gardiner, B. (2005). New age or old sage. A review of equine assisted psychotherapy. *The Australian Journal of Counselling psychology* (6), ss13-17.

Hallberg, L. (2008). *Walking the way of the horse, exploring the power of the horse-human relationship*. Bloomington: iUniverse.

Holmqvist, R. (2012). *Relationell psykoterapi – så här gör man*. Malmö: Liber

Kohonov, L. (2001) *The Tao of Equus*. Novato: New World Library

Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi - att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.

Open Code 4.01. (2014). Open Code 4.01 Umeå universitet. Hämtat den 19 december, 2014 från <http://www.phmed.umu.se/enheter/epidemiologi/fprsknih/open-code/>

Regeringen. (2006). *Utvecklingen av den sociala barn- och ungdomsvården*. Regeringens proposition 2006/07:129.

Rydén, G., & Wallroth, P. (2008). *Mentalisering, att leka med verkligheten*. Stockholm: Natur & Kultur.

Schultz P. N., Remick Barlow, G. A., & Robbins, L. (2007). Equine-assisted psychotherapy: a mental promotion/intervention modality for children who have experienced intra-family violence. *Health and Social Care in the Community* , 15(3) (doi: 10.1111/j.1365-2524.2006.00684.x), ss. 265-271.

Shultz, B. (2005). *The effects of Equine-Assisted Psychotherapy on the Psychosocial Functioning of At-Risk Adolescents ages 12-18*. Masteruppsats, Denver.

Stern, N. D. (2005). *Ögonblickets psykologi, om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv*. Stockholm: Natur och Kultur.

Sudekum Trotter, K. Chandler, C. K., Goodwin-Bond, D., & Casey, J. (2008). A Comparative Study of the Efficacy of Group Equine Assisted Counseling With At-Risk Children and Adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health* , 3(3) (doi:10.1080/15401380802356880).

Traeen B., Moan, K., & Rosenvinge, J. H. (2012). Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling av pasienter med spiseforstyrrelse. *Tidskrift för norsk psykologforening* (49), ss. 351-557.

Wachtel, P. L. (2011). *Therapeutic communication*. New York: The Guilford Press.

Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer, om anknytning, trauma och dissociation*. Stockhol.: Natur & Kultur.

Bilaga 1

Västerås 2014-08-25

Hej !

Jag skriver till dig med anledning av att jag just nu går en psykoterapiutbildning på SAPU, Svenska Akademin för Psykoterapi Utbildning. Just nu arbetar jag med en uppsats som handlar om hästassisterad behandling. Jag skulle vilja göra en undersökning om hur minnet av hästens och dess betydelse lever kvar hos den som avslutat en hästassisterad behandling för minst 10 år sen.

Därför frågar jag dig om du vill delta i den här studien. Jag skulle vilja göra personlig intervju där jag kommer ställa frågor kring detta. Intervjun ta ca 1 timme och jag kan komma till dig där du bor.

Jag kommer att behandla all information konfidentiellt och resultatet kommer endast att redovisas på grupp nivå. Deltagandet är naturligtvis frivilligt och kan avbrytas om du skulle ångra dig.

Om du har några frågor kan du antingen ringa eller maila mig.

Hoppas du tycker det låter spännande och vill delta. Jag hör av mig igen lite längre fram för att höra om du vill delta i undersökningen.

Varma hälsningar Marianne Tuuvas

Min mailadress; [mariannetuuvass@spray.se](mailto:mariannetuuvass@spray.se)

Tel; 070-17 49 511

Bilaga 2

## **Intervjuguide**

### **Teman att utforska**

- Hästens betydelse för de egna problemen
- Hästens betydelse för relationen till andra människor
- Relationen till hästen själv
- Minnet och upplevelsen av hästen idag

### **Eventuella frågor**

Hur gammal var du när du kom till behandlingshemmet? Hur länge sen?

Kommer du ihåg hur du mådde då? Vad du hade för typ av problem?

Minns du din häst från behandlingstiden?

Kan du beskriva första mötet, vad du tänkte och kände?

Beskriv honom/henne som "person".

Hjälpte han dig på något sätt?

Fostrade han dig?

Var det något han fick dig att göra/våga som du inte gjort tidigare?

Hade han några speciella egenskaper som påverkade dig?

Kan du beskriva något om vilka teman som varit aktuella mellan dig och hästen?

Kan du beskriva stallmiljön, hur den påverkade dig positivt eller negativt.

Var det något som förändrades under tiden?

Vad tror du det var som gjorde att förändringen skedde?

Fanns det någon skillnad i ditt förhållande med hästen jämfört med människorna på behandlingshemmet?

Kan du berätta om någon speciell upplevelse/situation med din häst som fastnat i ditt minne?

Hur var det när du inte var i stallet?

Fanns det någon gång du ville avbryta behandlingen? Vad fick dig att fortsätta?

Kan du beskriva hur det var när du slutade och skulle skiljas från din häst?

Hade du med några "fysiska" minnen med dig av honom?

Hälsade du på honom någon gång?

Tänker du på honom ibland? I vilka situationer? Vad tänker du då?

Tror du han har hjälpt andra personer, i så fall med vad?

Hur såg din familj ut? Din relation till dina föräldrar?

Är det något som du tycker jag har missat att fråga dig om?