



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

HÄSTKRAFT
– RELATIONEN MELLAN FLICKAN OCH HENNES HÄST

REBECCA JONAS

KANDIDATUPPSATS HT 2010

HANDLEDARE: AKI JOHANSSON

Abstract

Animals positive effects on human health and contribution to personal development through their mere nature have been known for a long time, but what are the key elements of the interaction between a girl and a her horse in a treatment-facility? To answer this question I have studied nine intervjues with staff and clients in a treatment-facility in Sweden.

The girl and her horse form an alliance were they learn about each other. Together they can overcome obstacles along the way and the horse becomes a source for attachment. The horse becomes a tool for communication and through the horse the girl will have knowledge of her self as well as seeing the needs of others.

Keywords: Horse-assisted therapy, equine-assisted therapy, young girls,
treatment-facility

Inledning

Att djur har hälsofrämjande effekter har visat sig på många områden, bl.a. visade en undersökning bland 40 individer på ett äldreboende på minskad grad av depression när de fick besök av hundvalpar varje vecka. Frank (1984, refererad av Brodie & Biley 1998) skrev att ett djur kan vara kompanjon, kompis, beundrare, leksak, tjänare, lagkamrat, slav, syndabock, förtrogen eller försvarare.

Vidare har även husdjursägare visat sig ha lägre blodtryck och löpa mindre risk för kardiovaskulära sjukdomar är de som inte äger husdjur och detta anser man beror på att husdjur t.ex. leder till mer motion och i sin tur bättre fysisk hälsa. (Brodie & Biley 1999)

I en studie gjord i Japan studerade man människors stressnivå genom att mäta deras salivering, blodtryck och puls efter att ha befunnit sig på ett zoo i fem timmar. Hur man spenderade dessa timmar var helt valfritt och resultaten visade sedan en signifikant sänkning på mätta stressvariabler. Återigen resulterar samvaro med djur på positiv stressreducering (Manimalisrapporten 2009).

Jag kommer att inleda med att beskriva hur djurassisterad terapi fick sitt genombrott för att därefter berätta mer specifikt om forskningsfältet kring hästassisterad terapi.

Det skrivs ofta om att ett djur/en häst kan bidra till att skapa en ny, förhoppningsvis tryggare, anknytning hos individer och så detta utgör en stor del av min uppsats som handlar just om flickor på ett behandlingshem och deras relation till en häst kommer jag att beskriva vad anknytningsteorin är, för att i resultat- och diskussionsdelen koppla teorin till mina resultat.

Därefter beskriver jag ett av de första behandlingshemmen i Sverige som använde sig av hästassisterad terapi, för att sedan berätta om behandlingshemmet för min studie.

Djurasisterad terapi får sitt genombrott

1969 dedikerade barnpsykologen Boris Levinson sin bok "Pet-oriented child psychotherapy" (1997) till sin hund "Jingels" som han beskriver som sin med-terapeut och som har lärt honom mer än vad han har lärt sin hund. Bakgrunden till denna dedicerings är att Levinson upptäckte vilken fördel han fick i sitt behandlingsarbete när han hade med sin hund i terapisessionerna.

Han menade att ett barn som av olika anledningar kommer till en psykolog, inte har gjort detta val

självständigt utan det är föräldrarna som tagit beslutet. Trots det kan han eller hon ändå uppleva att det är något som inte riktigt ”stämmer” och att denne inte riktigt är som alla andra (Levinson, 1997). Detta leder till att barnet är på sin vakt gentemot psykologen och inte visar upp sidorna där det föreligger en problematik då dessa sidor troligtvis har uppmärksammats av föräldrarna, med förmaningar om vad barnet ska göra eller inte ska göra.

När han förenade hunden i terapin kunde han observera barnets interaktion med djuret, hur det förhåller sig till det och om det visar aggressivitet när det inser att det inte har obegränsad kontroll över djuret. Vidare tyckte han sig kunna spåra både tankemönster och beteendemönster. Allt detta blir möjligt för att barnet inte inser att djuret i sammanhanget har ett specifikt syfte utan det tolkas som att det finns där för ”skojs skull”.

Levinson tar upp sina iakttagelser kring hur djuret kan assistera under diagnosticeringsfasen genom att djuret väcker känslor hos barnet som inte skulle bli uppenbara om det endast fanns en strukturerad kommunikation mellan terapeuten och barnet (Levinson, 1997).

Ytterligare en fördel är att Levinson till viss del kunde förutspå barnets chanser till förbättring, återigen genom att se dess samspel med djuret. Om barnet agerade tillgivet mot djuret speglar det ett behov av tillgivenhet och ömhet vilket tyder på en snabbare process mot tillfrisknande. Motsatsen, vilket Levinson tolkade som att barnet distanserar sig från omvärldens stimuli, tyder på djupare problematik och då kan behandlingen ta betydligt längre tid.

För att testa Levinsons teorier startade psykiatrikerna Sam och Elisabeth Corson (refererad i Serpell, 1996) på 80-talet ett program de kallade för ”Pet-facilitated Psychotherapy” för 50 utvalda patienter. Patienterna i fråga var väldigt tillbakadragna och icke-kommunikativa där traditionella behandlingar inte visat resultat.

Varje patient fick välja en hund från närliggande kennlar och umgås med denna vid bestämda tidpunkter varje dag. Av 50 deltagare fullföljde 47 programmet, men dessvärre redovisades bara detaljerade resultat för fem av patienterna. Detta till trots var det övergripande resultatet att patienterna uppvisade en förbättring. Corsons menade att hundarna hjälpte patienterna att få större självständighet, självförtroende och även självrespekt (”self-respect”). Vidare visade studien att patienterna blev fästa vid sina hundar, men utan att detta begränsade umgänget med andra individer. Det blev en långsam socialiseringsprocess som främjade interaktionen med andra människor. Under programmets gång bedrevs den ursprungliga terapin parallellt, men forskarna såg inte detta som ett problem då de ville visa djurassisterad terapi som ett komplement och inte en

ensam terapiform (Serpell, 1996).

Ett fenomen som inom psykologin brukar kallas spegling blir i sammanhanget med djur både aktuellt och välanvänt. Begreppet innebär att man i situationer, i relationen med ett djur kan spegla samma reaktionsmönster som en flicka har gentemot den yttre världen, och man i dessa situationer kan prata om det, t.ex. ”ser du vad som händer när du gör så här?”.

I stort sett all tidigare forskning inom detta ämne har framförallt gjort denna gemensamma upptäckt vad gäller samspelet mellan individ och djur/häst. (Forsling, 2001; Quiros-Rothe, Jiménez-Vega, Mazo-Torres, Campos-Soler & Molina-Pazos, 2005).

Man har iakttagit denna spegling i flera stadier, dels när flickan väljer häst och vilka egenskaper hon tillskriver denna, men även i det dagliga arbetet med hästen. Hästen har en speciell förmåga att nå fram till en individ som av olika anledningar inte längre hyser tillräcklig tilltro till andra människor, den är villkorslös.

Ett fiktivt exempel som författarna ger gestaltar på ett beskrivande sätt hur en ljudlös kommunikation med en häst kan påverka, spegla och hjälpa en individ. Hästen är ett flyktdjur och när något i omgivningen signalerar fara kommer hästen att avbryta pågående aktivitet för att göra en bedömning om huruvida den ska fly eller inte. När en individ med ångeststörning observerar denna situation tillsammans med en terapeut menar Quiros-Rothe et al. (2005) att den kan fungera som en spegel för det egna ångestsyndromet. Som ett led i att arbeta och reducera ångesten menar de att man kan iaktta situationen från en säker plats och därigenom träna på att förändra de automatiska tankarna som i vanliga fall leder till ångest.

Hästassisterad Terapi (HAT.)

I början av 1970-talen introducerades hästar för första gången inom området för djurassisterad terapi där hundar länge var det dominerande djuret och har därefter vunnit mark och respekt i egenskap av terapeutiskt hjälpmedel. Det finns ett flertal namn för detta – Horse Assisted Therapy (HAT.), Animal Assisted Therapy (AAT), Equine Assisted Therapy (EAT) och Horse-facilitated Therapy (HFT)

Det finns tecken som tyder på att hästen domesticerades för 5 -6 000 år sedan och har sedan dess haft en viktig roll i vår historia. Den har använts som arbetsredskap inom lantbruk, fungerat

som dåtidens ”postbilar” och som färdmedel för gemene man. De anses i vissa kulturer vara heliga och i andra inte mer värda än potatisen vi äter. Inom mytologin dyrkades hästen under förkristen tid och sågs som det yttersta offret och krigsguden Ares avbildades i en vagn som drogs av vita hästar.

Innan människan tämjde hästen var de vildhästar i ordets bokstavliga bemärkelse och tjänade människan i form av föda, och chansen att överleva och undkomma jakten förbättrades avsevärt av deras flyktinstinkt. Hästar är oerhört känsliga och lyhörda och det är också denna egenskap som gör att det är möjligt för människan att kommunicera med detta fascinerande djur trots avsaknaden av gemensamt språk (Hartley-Edwards, 1992).

På senare tid har de fått vetenskaplig status inom ett nytt användningsområde – som miljöterapeutiskt hjälpmedel. Många studier har visat på betydelsen av hästen och hur interaktionen mellan människa och häst bidrar till en positiv utvecklig vad gäller både fysiskt och psykiskt välmående. Skriften Hästen i Politiken (Hästnäringens Nationella Stiftelse [HNS], 2006) skriver om att arbetet och umgänget med hästar hjälper individer att utveckla sin sociala förmåga, att tänja och testa sina egna gränser och genom detta vinna en större tro på sin egen förmåga. Vidare menar man i samma skrift att man inom hästsporten utmanar den typiska kvinnobilden och detta är kanske framförallt tydligt och viktigt för integrationspolitiken. I hästsport deltar alla på samma villkor, kvinnor mot män i alla åldersgrupper och den som presterar bäst vinner, oberoende av ålder och kön.

Med fysiskt välmående avses framförallt den aktivitet som krävs för att ta hand om en häst, vi rör oss när vi rider och hanterar dem och förbättrar såväl vår muskelstyrka som vår kondition och ridsporten är idag Sveriges största handikapp idrott (Hästnäringens Nationella Stiftelse - Hästen i Sverige, 2004).

Ett av de nyare och mer annorlunda bidrag till forskningen kring hästunderstödd terapi är det så kallade VEAT programmet, Virtual Equine Assisted Therapy (Anderson, Anette, Bischof & Boulander, 2010). De har utvecklat en virtuell häst, med alla dess lukter och gångarter, som den som sitter på ryggen kan styra på ungefär samma sätt som man styr en riktig häst. Grunden till programidén menar författarna är att, i naturlig hästmiljö och under ridning är det svårt att isolera olika komponenter för sig, men i denna virtuella miljö är det möjligt.

Programmet utvecklades dels som ett rehabiliteringsprogram för personer med t.ex. cerebral pares då man sett att ridterapi har hjälpt dem att förbättra sin motorik, men även för patienter med autism som genom interaktion med hästen kan träna på sin sociala kapacitet. Syftet med detta projekt var att utveckla en metod där effekter och de fysiska reaktioner hästen framkallar ska vara mätbara (Anderson et al. 2010).

2007 genomfördes en studie med syftet att producera kvantifierbara evidens och på så sätt stärka stödet för hästassisterad terapi. En grupp om 31 personer inbjöds till att delta i studien där man genomförde pre-test och post-test och även uppföljningstest sex månader senare för att se om effekten kvarstod. Deltagarna fick under kontrollerade former befinna sig med och kring hästar i 28 timmar under ca 4 dagar. Innan studiens start samt direkt efter avslut fick de göra två tester som mätte ”psykologiska mönster” och föreställningar (”construct”) i relation till självförverkligande.

Resultatet visade att samtliga deltagare bland annat redovisade en generell minskad stressnivå, större självständighet och en bättre förmåga att befinna sig ”här och nu” (Klontz, Bivens, Leinart & Klontz, 2007).

Anknytningsteori

När John Bowlby presenterade anknytningsteorin på 1950-talet gjorde han det baserat på ett antagande om att ett nyfött barn har behov som behöver tillfredställas, och beroende på hur en vårdnadsgivare kan bemöta dessa behov så kommer detta att påverka barnets framtida socioemotionella utveckling. När ett barn föds kan det inte klara sig självt och är därför predisponerat att knyta an till personer som kan tillgodose behov såsom mat, närhet och trygghet.

Bowlby och hans kollega Ainsworth menade att det finns fyra komponenter hos vårdnadsgivaren som leder till individuella skillnader i anknytning hos barn. Dessa är; lyhördhet, tillåtelse, samarbete och psykologisk tillgänglighet (Havnesköld & Mothander, 2006. s. 249). Relationen mellan individerna (barn och vårdnadsgivare) påverkar vilken förmåga barnet kommer att ha i framtiden vad gäller att emotionellt klara av situationer av stress och separationer. Genom livets tidiga erfarenheter skapas inre arbetsmodeller (IWM, Bowlby, 1969, 1988, refererad i Havnesköld & Mothander, 2006) som senare kommer att fungera som förebilder/modeller av hur relationer ”ska se ut”.

Genom evolutionen har vi lärt oss att tolka kroppens signaler om vilka behov vi behöver tillfredställa såsom hunger och törst men även ett behov av närhet och omvårdnad, bristen på detta kallas i folkmun ensamhet.

Vår kultur har, genom alla tider, använt ensamhet och isolering som straff. Allt från krigsfångar till eremiter såväl som andra individer som av olika skäl berövats sin frihet, men i efterhand fått möjlighet att beskriva sin ”isolering” ger en bild av ensamheten som psykisk tortyr som stiger gradvis för att sedan avta helt och försätta individen i ett tillstånd av apati och katatoni (Serpell, 1996). Vidare används liknande beskrivningar för barn som blir separerade från modern på ett icke-gynnsamt sätt, först skriker de och upplever en inre stress och därefter blir dem mer inåtvända och slutna (Serpell, 1996).

Stall Frossarbo

1987 gjorde psykologen och forskaren Sven Forsling sin dröm till verklighet. Det är detta år som Stall Frossarbo (S F.) tar sina första steg mot att bli en väldigt omtyckt och värdefull miljö för 37 flickor mellan 15 och 22 år. På ett forskningsseminarium berättar han om sin idé, ”*den bärande tanken var att spränga det traditionella terapeutiska rummet*” (Forsling, 2001. s. 13). Han menade att i den dynamiska miljö som uppstår i ett stall, med levande djur som behöver omvårdnad kan en äkta tillit växa fram genom terapin som sker på ett naturligt sätt i samarbetet. Han ville möta behoven även för *dem ”som inte ville, de som bara sabbade men ändå behövde*” (Forsling, 2001. s. 13).

S F. var ett § 12 hem, d.v.s. ett hem för tvångsvård av ungdomar, men skillnaden mot många andra § 12-hem var att flera av flickorna valde att komma hit och till slut även att stanna kvar. Forsling byggde upp S F. genom att först skapa fem stolpar med frågor och påståenden han såg som de viktiga och som kom att genomsyra S F:s behandlingsmodell, Forsling skriver:

- 1: Vi missar våra ungdomars styrka
- 2: Det är möjligt att starta och sedan fortsätta tvångsbehandling utifrån ett återkommande personligt val hos eleven
- 3: Det går att driva en tvångsinstitution med en liten personalgrupp där du själv skapar reglerna och där parallellprocesserna blir som en enda stor motorväg

4: Att få kunskap om hästar – kan det vara ett sätt att få kunskap om sig själv?

5: Kan relationen till en häst vara till hjälp för en elev? (s. 15)

Under sin tid på S F., som kom att variera mellan ett och ett halvt till två år gick eleven igenom en hästskötärlutbildning och fick lära sig att ta hand om en häst som flickan hade som sin egen under behandlingstiden.

Forslings idé var att under tiden flickan lär sig ta hand om sin häst och se till dennas behov lär hon sig i förlängningen också att ta hand om sig själv och sina behov.

Denna idé får stöd från olika undersökningar, bland annat gjordes en studie där en grupp tonåringar som av olika anledningar var placerade i ett ”anger management” gruppterapiprogram där hundar var närvarande under sessionerna. Hunden fungerade som en villkorlös och icke-dömande individ. Författarna skriver att när ungdomarna tog hand om djuret tog de indirekt hand om sig själva (Hanselman, 2001).

Inom objektrelationsteori talar man om den inre bilden av relationer som en individ formar, och även om begreppet övergångsobjekt (Havnesköld & Mothander, 2006). Övergångsobjektet är till för att barnet ska träna på att både släppa och behålla sin makt. Objektet, som kan gestaltas av allt från en nalle till kudde eller en docka, förlorar däremot sin dragningskraft efter en period när det har uppfyllt sitt syfte (Havnesköld & Mothander, 2006).

Levinson (1997) såväl som Forsling (2001) såg djuret som ett slags övergångsobjekt för klienterna, men i en intervjustudie gjord av Forsling själv framkom det att hästarnas betydelse inte hade minskat i styrka trots att det för vissa av flickorna förflutit tio år sedan deras vistelse på S F. Detta är en tydlig skillnad mellan hästen och ett klassiskt övergångsobjekt (Forsling, 2001. s. 79-84).

Behandlingshemmet för studien

Ett av behandlingshemmen i Sverige som idag arbetar enligt en hästunderstödd modell ligger i Mellansverige. Föreståndaren arbetade tidigare på Stall Frossarbo och mycket tack vare Sven Forslings modell kom för tio år sedan detta behandlingshem att starta.

Flickorna som kommer till behandlingshemmet är mellan 13 och 20 år och befinner sig i en, för

dem, ogynnsam utveckling, med diagnoser som ADHD, Aspergers syndrom, psykisk eller social problematik, ätstörningar och depression.

När de först kommer till stallet får de en häst tilldelad sig som under hela behandlingstiden kommer vara deras ”egen”. I arbetet kring hästen ingår all form av skötsel och ridning samt en teoretisk del, men hästens kanske viktigaste funktion är som ett miljöterapeutiskt redskap och jag återkommer till en beskrivning av denna punkt mer utförligt längre fram.

Stallvistelsen är en dagverksamhet mellan 9-16 och flickorna bor antingen i familjehem eller i den egna familjen om detta är möjligt. Den teoretiska delen är densamma som ingår i en hästskötarexamen, dvs. allt från hästens anatomi och fysik, till foderlära, tappsko-kompetens och allmän skötsel av en häst. Examineringen av dessa kunskaper sker genom skriftliga prov. Varje flicka får en individuell studieplan som anpassas efter hennes egna förutsättningar (stallxena.com, n.d.).

Till att börja med kan flickan finna det svårt att knyta an till personalen i stallet då deras tilltro till vuxna människor ofta kan vara sargad. Då finns hästen där, som en stor och varm och villkorslös vän. Hästen kommer inte att döma flickan för vad hon gjort eller inte gjort, och om det blir missförstånd kommer detta att visa sig genom en direktrespons och därefter kommer inte hästen vara sur eller ”lågsint” mot flickan.

Tillsammans med hästen kommer flickan att träna på många saker som kan spegla andra situationer som alltid uppkommer i livet. Varje människa kommer i livet att möta motgångar, hinder som känns oändligt höga och svåra att övervinna. När flickan kommer till behandlingshemmet förutsätts det att hon har ett grundläggande hästintresse men hon förväntas inte vara en utbildad ryttare. Hon tas emot i stallet av ungdomsgruppen bestående av de andra placerade flickorna vars tid på behandlingshemmet varierar. Dessa flickor har alla tränat på att rida under hela sin tid i stallet och för den nya flickan kan det upplevas som att ”men om de kan vill jag också kunna nu”. Nu skapas ett bra tillfälle att träna på att inse och förstå att man måste träna på saker för att klara av dem, övning ger färdighet. Detta fenomen brukar man benämna spegling och är ett viktigt inslag i utbildningen/behandlingen som behandlingshemmet bedriver.

Det är samma fenomen som utnyttjas om det under ett ridpass uppkommer komplikationer, där flickan inte förstår hästen och vice versa. Då kan ridläraren, genom spegling, förklara för flickan varför situationen uppkom och förklara att hästen inte gör fel med vilje utan att det finns en brist i

kommunikationen som vi nu ska lösa tillsammans.

Syfte

Att djur kan ha en positiv inverkan på fysisk och psykisk hälsa är en vedertagen åsikt, och jag vill med min studie reda ut vad som är det centrala i interaktionen mellan människa och djur som ger denna effekt. Mer specifikt riktar jag in mig på interaktionen mellan flicka och häst på ett behandlingshem.

Metod

Deltagare

Samtliga deltagare i denna studie kommer från behandlingshemmet studien berör, både klienter/flickor och personal. Flickorna var vid tiden för intervjuerna mellan 14 och 19 år gamla och inskrivna på behandlingshemmet. Deras problematik faller inom ramarna för behandlingshemmets målgrupp, men på grund av att journalerna är sekretesskyddat material har jag inte fått ta del av dessa.

Intervjuundersökning - Material

Jag har tagit del av sammanlagt nio intervjuer, fem strukturerade intervjuer med flickor som är placerade på behandlingshemmet, fyra intervjuer av narrativt slag av personal samt en enkätundersökning som genomfördes på behandlingshemmets 10-årsjubileum där 15 stycken, både tidigare och nuvarande klienter deltog. Samtliga klienter som ingår i studien har varit, alternativt är, inskrivna på behandlingshemmet i mellan fyra månader till fyra år. För två av flickorna har intervjuerna gjorts några månader in i behandlingsprocessen, i slutet av placeringen för en flicka, och ”mitt i” för två flickor.

Personalens intervjuer, som är av narrativ art, bestod av tre frågor att utgå ifrån och därefter fick de berätta fritt kring sina egna upplevelser.

Flickornas intervjuer var strukturerade och följde en intervjumall bestående av 13 frågor, som alla berörde relationen mellan flickan och hennes häst.

Jag fick tillgång till samtliga nio intervjuer, som alla är gjorda av behandlingsföreståndaren. Jag

hade utformat en intervjumall, men på grund av att klienterna dels är inne i en behandlingsprocess, och dels har blivit intervjuade vid ett flertal tillfällen under den senaste tiden ville inte behandlingsföreståndaren att de skulle utsättas för ytterligare en intervjusituation. Min intervjumall hade samma fokus som behandlingsföreståndaren. Intervjumallen som är använd i studien är bifogad i appendix.

Jag kontaktade alla som blivit intervjuade för att få deras tillåtelse att ta del av materialet.

Enkätundersökningen

Enkätundersökningen gjordes med syftet att låta flickorna utvärdera sin tid på behandlingshemmet. Enkäten var frivillig, och jag har valt att endast redovisa en fråga från denna enkät, då endast denna fråga är relevant för min frågeställning.

Procedur

Efter att ha valt en fenomenologisk ansats för att besvara min forskningsfråga utformade jag en intervjumall som jag jämförde med behandlingsföreståndarens intervjuer och konstaterade att vi sökte svar på samma frågor. Därefter följde jag de fem steg för fenomenologisk analys som presenteras av Langemar (2008, s. 125) som jag tillämpade på både intervjuerna och enkäten.

Stegen är:

1. Läs igenom data upprepade gånger tills materialet är välbekant och du börjar få en upplevelse av att kunna se saken utifrån deltagarnas perspektiv. Arbeta datastyrt, och så öppet och empatiskt som möjligt.
2. Markera citat som är relevanta för frågeställningen. Här gäller det att vara observant så du inte missar detaljer som kan verka betydelselösa vid en första anblick.
3. Läs citaten noga ett flertal gånger och skriv ner din tolkning av den subjektiva innebörden. Citaten kan ha flera innebörder och tolkningen sker i ljuset av hela berättelsen/intervjun, men också utifrån helheten i materialet. När någon ny mening upptäcks, måste man gå tillbaka och läsa om citaten med denna nya insikt/förförståelse. Det kan också vara bra att gå tillbaka till rådata för att inte feltolkningar ska göras när citaten tagits ur sitt sammanhang.
4. Sortera citaten i övergripande teman utifrån innebörden i citaten.
5. Bearbeta och examinera dina teman så det bildar en sammanhängande helhet som ger svar på din

frågeställning/beskriver en så fullständig bild som möjligt av fenomenet utifrån det ursprungliga materialet.

Resultat

Flickornas intervjuvar var kortfattade, men trots det beskrivande och ”innehållsrika”.

Ur intervjuerna fann jag 173 meningsbärande citat som sedan sammanfattades till tio rubriker.

Dessa är:

Hästen bidrar till:

- anknytning
- konsekvenstänkande
- impuls kontroll
- kommunikation
- omvårdnad
- värde
- meningsfullhet
- identifiering/självkänsla/självkänedom
- kroppskontroll
- förankring i tid och rum
- kompetens

Anknytning

Samtliga flickor berättar i varma och positiva ordalag om hur det kändes när de träffade sin häst första gången och hur lång tid det tog innan hon kände att de ”hörde ihop”. Detta tidsspann varierar mellan en vecka och en månad. ”*Det bara kändes rätt!*”, ”*jag kände att det var VI*” är exempel på hur de uttrycker sig. Det är tydligt att hästen är det första flickorna knyter an till och genom att personalen visar att de också bryr sig om hästen och kan ge den omvårdnad leder det till att flickorna kan börja känna tillit till personalen.

Det framkommer att intresset för hästen och känslan av att kunna ta hand om den och att vara behövd är den viktigaste komponenten mellan flickan och hästen.

Inom anknytningsteorin talas det om att barn behöver en ”trygg hamn” (Havnesköld & Mothander, 2006) och hästen verkar kunna utgöra just denna. Hästen står alltid där när flickan kommer till stallet, den är kravlös och den dömer inte. Den accepterar flickan så som hon är. Flickan får i hästen en kompis där flickans upplevelse är att hästen är hennes trogna vän och lärare.

Många flickor beskriver sina hästar som ”*pålitliga*” och ”*inkännande*”, vilket för flickorna innebär att hästarna är trogna och trygga och står i stallet och väntar varje dag. De tränar på saker tillsammans och ibland blir det rätt direkt och ibland blir det fel, men tillsammans med hästen och personalen repareras skadan och hästen står kvar. Precis lika trygg, välkomnande, stor och varm som innan.

Konsekvenstänkande och Impulskontroll

Jag väljer att redovisa dessa två punkter tillsammans då jag tycker att de samverkar i stallmiljön. När flickorna kommer till behandlingshemmet krävs ingen tidigare hästkunskap förutom ett intresse och utan tidigare erfarenhet av hästar och djur är det inte alltid självklart hur hästhållning bedrivs. Flickorna får lära sig att för att hästen ska orka jobba och förbättra t.ex. sin kondition krävs det ett förarbete från flickans sida. En person i personalstyrkan uttrycker det på följande sätt ”*till exempel så kan man inte hoppa hästen om den inte är tränad för det. Det är inte snällt mot hästen och det förstår flickorna. Dom vill sin häst väl och då kan man oftast stå ut med att sätta hästens väl före sin egen önskan*”. De får lära sig att ta hand om ett djur som förväntas utföra ett arbete och för att den ska orka det måste den få mat och träning, precis som vilken atlet som helst, oavsett om det är en människa eller ett djur. Genom denna helhetsbild på hästens liv kan de se att för att orka rida och träna är det lika viktigt att flickan äter och förbereds/tränas på sin uppgift. Ytterligare ett exempel är att för att orka stiga upp i tid för att hinna med bussen eller skjutsen till stallet måste de gå och lägga sig i rimlig tid, för annars är man för trött för att dels gå upp, dels för att orka med en hel dag.

Kommunikation

Kommunikation innebär att prata och lyssna, att förmedla en känsla eller budskap och man kan göra detta både verbalt eller genom tyst kommunikation. För att en genuin och trygg

kommunikation ska vara möjlig är tillit viktigt. En av personalen på behandlingshemmet säger *”flickor som är väldigt låsta och tillbakadragna lever upp tillsammans med hästen. Då är det lättare att kliva in i den salen tillsammans med henne och hästen. Det blir lättare att prata där. Efter en bra ridlektion känner sig flickan nöjd och har lättare att öppna sig och kanske kommer igång att prata. Den erfarenheten gör att det så småningom även går att prata om svårare saker”*.

En flicka kan prata med sin häst och berätta hemligheter hon har som hon inte har vågat berätta för någon annan. Vad hon än säger kommer hästen inte att döma henne för detta, den tittar på henne, knuffar kanske på henne med sin mule. Den lyssnar.

Vidare kan hästen fungera som en brygga för kommunikation mellan personalen och flickorna som då byggs på lugn, acceptans och tillit. Som svar på frågan ”har du och din häst lärt er något av varandra?” svarar en flicka *”ja hon är en spegel. Allt jag inte kan se i mig själv kan jag se i henne”*. Svåra samtal om svåra saker sker i naturlig stallmiljö.

Omvårdnad/att känna värde/meningsfullhet

När flickorna får ”sin egen” häst att ansvara för och ta hand om inger det en känsla av att vara behövd. De behöver hästen och hästen behöver dem.

”Genom hästen får flickorna många behov tillfredsställda. Som omvårdande pysselbehov, flickorna har ju blivit för gamla för leka med dockor och då går det bra att få den reparerande leken med hästen”. Flickan tar hand om hästen och ansvarar för dess välmående och får bekräftelse i att det hon gör är bra och viktigt. Flickan får en chans att känna sig värdefull, och att hon behövs för hästen och dessa komponenter bidrar även till att flickan kan uppleva känslan av mening. På frågan om på vilket sätt hästen varit betydelsefull för flickan svarar en: *”han öppnade ögonen på mig. Han hjälpte mig komma tillbaka och få ett liv, att det är bättre att försöka lösa problemen istället för att fly”*. *”Jag har alltid känt mig lugn med henne. Hon gör det lättare att stå ut. Hon kan trösta. Jag lugnar alltid ner mig när jag är med henne”* svarar en annan flicka. När flickan tar hand om hästen lär hon i sig förlängningen att ta hand om sig själv. Detta överlappas av den tidigare rubriken – konsekvenstänkande, för att klara av något måste man förbereda sig för uppgiften och planera utförandet av denna.

Identitet/självkänsla/självkänedom

I den naturliga stallmiljön får flickorna bygga upp en kunskap om hur de själva fungerar och

reagerar i olika situationer. Det kan handla om att de känner rädsla inför hästarna till att uppleva sig som blyga och osäkra inför ungdomsgruppen. Under ett ridpass är det inte ovanligt att man känner sig rädd och osäker inför uppgiften och tillsammans med personalen kan flickan få hjälp att hantera och lösa problemet. Vidare kan det uppstå konflikter i ungdomsgruppen, och även där är personalen behjälplig för att lösa och prata om problemen. Här får flickan, när hon är mottaglig för det, lära sig dels hur hon reagerar i specifika situationer men också hur andra reagerar på hennes beteende. Flickan utvecklar en självkänedom som i sin tur kan leda till en bättre självkänsla. Att ha en god självkänsla innebär att känna förmågan att klara sig själv, och genom att ta sig igenom dessa situationer utrustar flickan sig själv med de verktyg och redskap som behövs. En flicka berättar: (hästen) *har fått mig att orka, att komma fast det känns tungt. Man känner sig starkare tillsammans med hästen*".

Kroppskontroll/Förankring i tid och rum

När man hanterar en häst måste man vara uppmärksam på dess signaler som sker med ett ögonblicks snabbhet. Hästen är i grunden ett flyktdjur och för att kunna hantera en häst, oavsett om den, i stunden, är rädd eller lugn krävs kunskap och medvetenhet. Flickorna får lära sig att umgås med hästen i alla situationer eftersom umgänget med hästen inte är tidsbegränsat till en timme om dagen, utan en hel dag förlöper tillsammans med hästarna. För att klara av detta krävs en förankring i här och nu. Flickorna tränas på att vara medvetna i nuet, vad de gör och vilka konsekvenser det kan få. När du sitter på hästen känner du hästens värme och en ur personalstyrkan säger: " *värmen och rörelsen från hästen fungerar som psykisk och fysisk massage som lättar spänningar i kroppen*". Ytterligare ett beskrivande citat lyder: " *Det handlar om följsamhet (...) Man möter motstånd och svårigheter i livet som man måste kunna ta sig över*". När flickan gör en viss rörelse på hästen, reagerar hästen på denna såsom den är lärd, oavsett om detta stämmer överrens med hur flickan initialt ville att hästen skulle göra. Flickan tränar på att fokusera på uppgiften och kontrollera sina egna rörelser utan att en auktoritär vuxen kräver det utan för att hästen kräver det.

Flickorna själva uttrycker inte att deras kroppskontroll eller "här-och-nu" känsla har förbättrats, men personalen kan se detta tydligt. Det är möjligt att det är svårt att se dessa förbättringar hos sig själv under processens gång, men att det händer konstaterar personalen, trots att flickorna inte är medvetna om det.

Kompetens

När flickan fick frågan om hon och hästen hade lärt sig något av varandra var det vanligast förekommande svaret att de lärt sig ”att klara av”. Vidare berättar de om att tillsammans med hästen ger de inte upp utan försöker igen även om den första gången inte var framgångsrik. Jag illustrerar med ett talande citat från en av flickorna: ”Jag har fått bättre tillit, till viss del ökat självförtroende. Hästarna har hjälpt mig få ett rikare känsleregister.”

Enkätundersökning

När behandlingshemmet firade 10 årsjubileum delades en enkät ut för att göra en utvärdering över flickornas syn på sin tid där.

Jag har valt att endast redovisa ett av svaren då endast detta var relevant för min frågeställning.

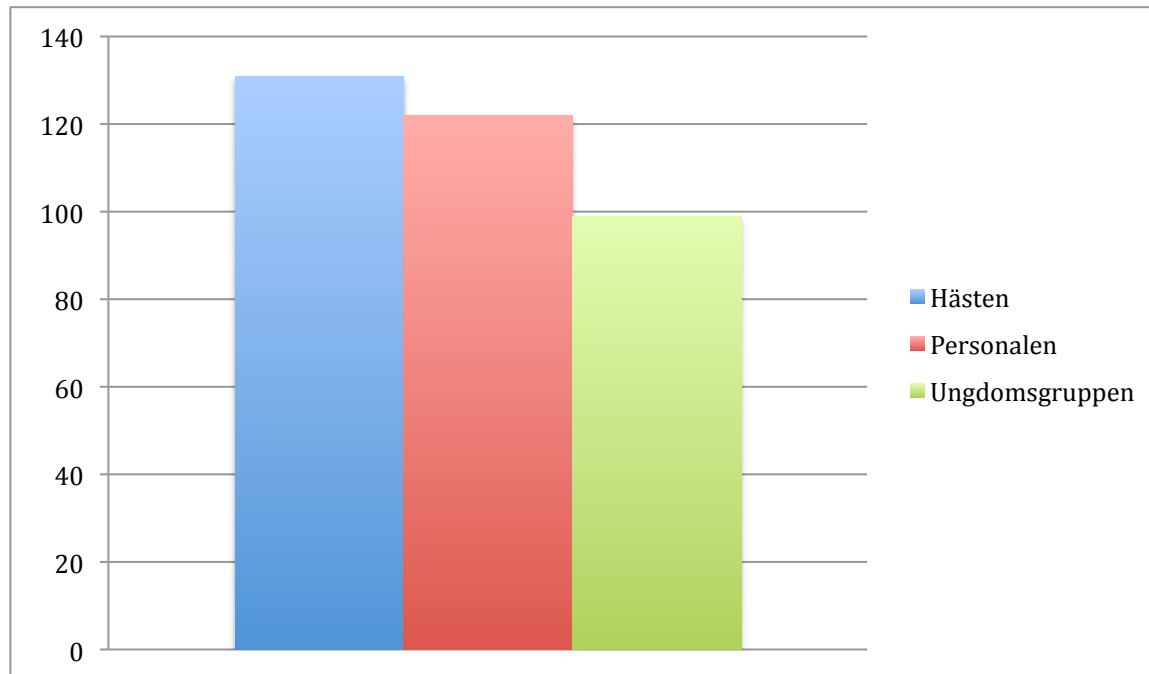
Flickorna fick, på en skala 1-10 (1=oviktig, 10=enormt viktig) skatta hur viktig a) hästen var för din utveckling, b) personalen var för din utveckling och c) ungdomsgruppen var för din utveckling. Av 15 stycken ifyllda enkäter har jag valt att räkna 14 som giltiga då en var mycket ottydligt ifylld. Jag har valt att göra en fenomenologisk tolkning även av detta resultat.

Varje komponent har en maxpoäng på 140 (10 x 14) och resultaten lyder:

Hur viktig var hästen för din utveckling? - 131 av 140

Hur viktig var personalen för din utveckling? – 122 av 140

Hur viktig var ungdomsgruppen för din utveckling? – 99 av 140



Resultat visar att för just dessa 14 flickor vid just denna tid i livet var hästen viktigast.

Diskussion

Intervjuerna med flickorna var något kortfattade i svaren, ändå tillräckligt talande för att försöka tolka. Om jag ser till slutsatserna jag kommit fram till och jämför dessa med andra studier inom liknande områden (Forsling, 2001; Klontz et al., 2007; Levinson, 1997; Quiros-Rothe et al., 2005; Serpell, 1996) har vi kommit fram till liknande svar, vilket jag anser utgöra stöd för min forskningsfråga.

Att jag inte samlat in materialet själv ser jag både som positivt och negativt. Fördelen är att jag inte kan påverka intervjupersonen under intervjuens gång genom t.ex. ledande följdfrågor eller min egen förförståelse. Den största nackdelen anser jag vara, hur motsägelsefullt det än kan låta, att jag inte fick göra intervjuerna själv.

Meningsökande

Logoterapi är en teoribildning inom psykologin som menar att människan måste ha en mening

med livet. Vilken denna mening är, är upp till varje individ att upptäcka likväl som det är upp till varje individ att förverkliga denna (Frankl, 2006). Frankl själv befann sig under Nazitysklands regim, tre år på koncentrationsläger och frågade sig vad det är som gör att vissa människor kommer ur svåra perioder bättre än andra individer och hans svar bli just ”*mening*”.

Han menar att när man förlorar känslan av mening befinner man sig i ett existentiellt vakuum och här kan meningslösheten manifesteras sig t.ex. genom tristess och/eller depressioner (Frankl, 2006). Ungdomar som är i en ogynnsam utveckling, som flickorna på behandlingshemmet där min studie är genomförd, får genom hästarna en meningsfull vardag. Flickorna får ett förtroende och ansvar som de vill leva upp till, och genom att bli bekräftade i form av att deras häst känner igen dem och att de utvecklas på flera olika personliga plan, kan tillföra mening i små vardagliga ting och som de själva kan upptäcka.

Meningen med livet kan inte generaliseras, utan i varje given situation eller stund finns det en specifik mening (Frankl, 2006), och hästen kan ge mening under en period i flickornas liv, och efter tiden på behandlingshemmet hittar de en ny mening.

Jag tycker att begreppet ”mening” i denna specifika situation kan jämföras med hästen som övergångsobjekt i flickornas liv även om ett övergångsobjekt, är ett objekt som till slut förlorar sin betydelse (Havnesköld & Mothander, 2006). För dessa flickor fortsätter hästens betydelse att vara lika stark även om de går vidare i sitt liv (Forsling, 2001). Under behandlingstiden är målet att hästen ska verka som ”meningen” och även om ”meningen” efter behandlingen är en annan kan hästen fortsätta vara lika viktig.

Hästens egenskaper

Stallmiljön är på många uppfostrande där uppfostran inte sker med ord utan reglerna som gäller är skapade utefter hästens behov och gäller alla personer som är i stallet. Flickorna tycks ha lättare att acceptera dessa regler när de förstår att de är skapade för hästens bästa (Forsling, 2001).

När man tycker om någonting, såsom en häst, medföljer i det flesta fall en önskan om att lära sig hur djuret fungerar och hur man på bästa sätt vårdar det. Genom att bygga på hennes eget intresse förstärks motivationen och viljan att lära sig om det. Flickan och hästen skapar tillsammans en allians där de båda lär sig om varandra i en ständigt pågående och dynamisk process.

När man vill få en häst att lyda kan detta inte genomföras med våld eller kraft. Det krävs tålmod och inkännande från ryttarens sida. Normalt sett gör inte en häst motstånd för att den är dum utan det handlar om att den inte förstår. Flickan måste vara lugn och metodisk i sin ridning och försöka överföra detta på hästen och återigen verkar denna vilja komma naturligt för flickorna när det gäller deras hästar.

Hon lär sig läsa just sin hästs signaler och får träna på att se till en annan individs behov eftersom hästen själv inte kan berätta vad den vill.

Quiros-Rothe et al. (2005) sa att hästen kan verka som en spegel för det egna ångestsyndromet och detta tycks gälla för flickan och hennes häst. När flickan möter problem, får ångest, låsningar eller andra oönskade tankar finns hästen där och kan hjälpa flickan härbärgera känslorna. Hon kan projicera över sina svåra känslor på hästen som utan svårigheter kan hjälpa henne att bära känslorna, och när flickan är redo kan hon börja bearbeta. Ytterligare en fördel med hästen är att tillsammans med den behöver inte allt fokus ligga på flickan själv utan hon kan befinna sig i centrum tillsammans med sin häst.

I en av intervjuerna med personalen sa intervjupersonen att flickorna har blivit för stora för att leka med dockor men att hon kan få den reparerande leken med hästen, och hästen verkar kunna gestalta det som flickan behöver i en given situation. På samma sätt som den kan härbärgera flickans känslor kan den vara en ”docka” som de pysslar med, flätar det hår som går att fläta, sätter rosetter i manen och liknande, och en annan dag är den en atlet, en tävlingsindivid som de ska få stora framgångar på och ibland bara en trygg kompis.

Som nämnt i inledningen skapar en separation från modern en, för barnet, otrygg anknytning som inte alltid repareras under barnets uppväxt (Havnesköld & Mothander, 2006). Tillsammans med hästen kan en flicka sakta skapa en ny anknytning, som till en början endast sträcker sig till hästen, men som på sikt kan leda till att flickan kan ”släppa in” andra betydelsefulla personer.

Ytterligare en aspekt som är betydelsefull inom hästassisterad behandling är, förutom ett psykiskt välmående, även ett fysiskt välmående. All ridning och skötsel av en häst innebär rörelse, motion och frisk luft, vilka alla är bra för hälsan (Hästen i Politiken, 2006). I träningen med hästen gör flickan övningar som kan verka läskiga och svåra, men hon övervinner prövningarna tillsammans med hästen och med stöd av personalen. Genom att övervinna dessa hinder får flickan bättre självförtroende. Hon upplever en känsla av att ”klara av” som kan leda till att andra

situationer som flickan upplever som hotfulla kan ”avdramatiseras” och verka mindre skrämmande. Detta stämmer överrens med resultatet av studien Klontz et al. (2007) genomförde som, bland annat, visade en minskad stressnivå och större självständighet. Hästen i Politiken (2006) skriver att man testar och tänjer sina gränser i ridningen och genom det stärker självförtroendet.

Hästens katalysatoriska effekter/bidrar till

Emotioner definieras som en kognitiv tolkning av en subjektiv känsla och känslor uppkommer genom det centrala nervsystemet och kommunikationen i vår kropp sker med hjälp av substanser som kallas neurotransmittorer (Kolb, 2006). Människor i allmänhet och kanske just dessa flickor i synnerhet kan ha känslor av obehag, ilska (men givetvis också av positiva känslor) och jag upplever att hästarna har en slags dämpande och helande effekt på dessa känslor. Som ett slags läkande ”morfin”.

Hästen tycks alltså fungera som en katalysator för flickornas personliga utveckling. De uttrycker att hästen har lärt dem att inte ge upp, att de kan mycket mer än vad de tror och att våga försöka igen även om man misslyckas första gången.

De flickor som är placerade på behandlingshemmet har inte alla samma problematik och svårigheter, men gemensamt är att de befinner sig i en, för dem, ofördelaktig utvecklingsprocess. De behöver stöd och hjälp för att ta sig tillbaka ”på banan”. Det är vuxna som styr var de placeras, även om flickorna ofta vill komma till detta hästassisterade behandlingshem. Men trots detta kan mycket som sker i en ung flickas liv vara bortom hennes kontroll, men i ridningen är det flickan som har kontroll över situationen och över hästen. Känslan av att sitta på ett djur som väger ca 600 kilo och med minsta möjliga ansträngning kunna styra och bestämma över djuret inger en välbehövd känsla av kontroll och kompetens. Tillsammans med sin häst blir flickan hela tiden bättre på att rida och i takt med detta höjs svårighetsgraden på ridlektionerna. När flickan känner att hon klarar av och blir bättre och mer kompetent stärks hennes självförtroende. Hästen verkar i behandlingsarbetet bli en metafor för andra objekt i livet. Att hästen behöver tränas för att klara av svårare uppgifter betyder också att flickan måste träna för att klara av svårare uppgifter. Om inte hästen får mat och fullgod skötsel kan den inte fungera som förväntat och om inte vi människor äter och tar hand om oss själv orkar vi inte jobba och prestera. I förlängningen innebär detta att flickan, genom att lära sig ta hand om hästen, lär sig ta hand om sig själv (Hanselman, 2001).

Precis detta pekar också Corsons studie på (Serpell, 1996), där de visade sig att självförtroendet och självständigheten förbättrades. Forsling (2001) upptäckte även han att hästen bidrar till en förbättring av dessa områden.

Personalens berättelser är givetvis mer behandlingsinriktade än flickornas, och jag tycker mig se att hästarna används flitigt som metaforer genom spegling i behandlingen, både av personalen men också genom att de gestaltar olika saker för flickorna.

Jag vill också belysa en annan aspekt som hästarna främjar utveckling kring, och det är kommunikation. I stallet ryms starka psykologiska krafter och många känslor däms upp, konflikter kan uppstå och alla typer av känslor får plats i ett stall. Men, då man i ett stall inrättar sig i ett system som är skapat efter/för hästarnas behov kan konflikter inte lösas genom skrik utan i lugn och ro i ett samtal. Kanske är flickorna inte vana att reda upp problem utan lättaste utvägen har varit och fly men tillsammans med personalen får flickorna komma till tals. Dem blir lyssnade på och respekterade för sina känslor.

Levinson (1997) såg fördelarna med att ha ett djur till hjälp i diagnostiseringsfasen genom att barnets agerande blev mer naturligt tillsammans med djuret. Samma fördelar som gällde med hans hund gäller med hästarna på behandlingshemmet. Flickornas beteende kring hästarna blir naturligt och även personalen uttrycker i sina intervjuer att *”ibland behöver man inte ens läsa journalen för att upptäcka problematiken”*. Att problematiken kommer fram av sig självt i dessa situationer samt att personalen kan arbeta med problemen tillsammans med hästen verkar vara fördelaktigt då flickans intresse för hästar bidrar till att kommunikationen blir något mindre skrämmande och hotfull.

Enkätundersökningen

I enkätundersökningen framkom det att hästen får en klar första plats vad gäller flickornas utveckling, följt av personalen och till sist ungdomsgruppen på tredje plats. Jag tycker att det är intressant att personalen skattades som viktigare än ungdomsgruppen. Flickorna är i en ålder där kompisar brukar vara det viktigaste inslaget, men resultatet tyder på att flickorna verkligen uppskattat och knutit an till personalstyrkan. Väl i stallet följer dagarna rutiner och en tydlig struktur, och det verkar som om det är just vad flickorna behövde. Hela stallmiljön blir en trygg hamn som finns för att hjälpa flickorna att må bättre, och alla möts tillsammans kring ett

gemensamt intresse.

Behandlingens avslut

När tiden på behandlingshemmet är över är det dags för flickan att skiljas från sin häst. Blir denna separation lätt eller svår? I enlighet med objektrelationsteorin med hästen som övergångsobjekt borde denna separation vara lätt, men det har visat sig inte vara enkelt och självklart (Forsling, 2001). Under tiden på behandlingshemmet tycks det vara så att hästarna är upphissade på en tron. Kärleken till hästarna är inte för den sakens skull platonisk utan mycket verklig och närvarande, men vid separationen, detroniseras då hästarna och hur påverkar detta flickan? Kan man förbereda sig för att klara av detta?

Inom anknytningsteori menar man att förmågan att klara av stress och separationer är nära sammankopplat med den typ av anknytning ett barn haft till sin vårdnadsgivare (Havnesköld & Mothander, 2006). När flickorna kommer till behandlingshemmet uppger personalen att det finns tecken på att det inte föreligger en trygg och bra anknytning men att en sådan kan utvecklas tillsammans med hästen och personalen på behandlingshemmet. Om man utgår från anknytningsteorin ska separationen från hästen vara mycket svår om flickan i grunden inte har en bra anknytning. Med det sagt påstår jag inte att den ter sig enkel för flickorna idag, men den kan genomföras och flickan kan så småningom acceptera att "hennes" häst nu kan hjälpa en annan flicka och hon kan komma tillbaka till stallet och behålla sin relation till både personalen som till hästarna. Jag anser att utslussningen, och förberedelsen inför den, blir bra när flickan känner att hon är redo att släppa sin häst och gå vidare.

Förhoppningen är ju alltid att en flicka ska känna att hon är redo att möta livet och att hon kan bära med sig allt hon lärt sig tillsammans med sin häst och inte uppleva det som ett svek där hästen har lämnat henne och en förlust av tillit.

Det finns alltid risker, nästan oavsett vad man gör, och separationen är en risk man bör beakta när det gäller hästassisterad terapi. Vidare ska man inte glömma bort att hästar är ett oerhört stort djur och för att denna form av terapi ska fungera krävs det inte bara kvalificerad personal för behandlingsarbete utan även för hästvård.

Men, efter vad jag lärt mig genom denna process överstiger fördelarna vida riskerna!

Konklusion

Hästen är ett välfungerande redskap i en miljöterapeutisk omgivning. Den bidrar till ökat självförtroende genom att flickan upplever en känsla av kontroll och att ”klara av”. Det blir lättare för flickorna att prata om svåra saker kring hästen, dels genom att spegla och på så sätt integrera hästen i samtalet, dels genom att allt fokus inte behöver ligga på flickan ensam utan fokus delas med hästen.

Till hästen kan flickan utveckla en trygg anknytning och stallet i allmänhet och hästen i synnerhet blir hennes trygga hamn. Den uppfyller många behov såsom pyssel- och omvårdnadsbehov, men också behovet av att känna att tillvaron är meningsfull.

I och med att flickan får ansvar för en egen häst under hennes vistelse på behandlingshemmet får hon ett förtroende och en motivation föds genom intresset. Det man älskar vill man kunna vårda och härigenom infinner sig viljan att lära sig hästkunskap, allt från foderlära till omvårdnad. Efter avslutad teoretisk del innehar flickan en hästskötarexamen vilket är en utbildning att bygga vidare på.

Ridningen ger en ökad kroppskontroll, impuls kontroll och främjar ett konsekvenstänkande. Alla dessa komponenter kan appliceras på andra områden i livet och det är det som är själva syftet med hästassisterad terapi.

En häst dömer inte utan den är accepterande och kan bli ett forum där flickan kan vara sig själv och inte påverkas av social önskvärdhet.

Tillsammans med hästen, ungdomsgruppen och personalen lär sig flickan hur hon reagerar i olika situationer, men även hur andra reagerar på henne. Här lär hon känna sig själv och träna på saker som hon upplever som svåra – alltid med stöd av personalen. Ibland härbärgerar flickorna känslor de inte kan hantera och i den dynamiska stallmiljön däms ofta dessa känslor upp. Genom dessa situationer får flickan verktyg att hantera liknande känslor som kan vara värdefulla i framtiden!

Validitet

Då intervjuerna jag har använt inte är gjorda av mig kan jag förhålla mig mer objektiv till dem än om jag hade genomfört dem själv. På grund av att jag känner en del av deltagarna, valde jag att på förhand inte veta vilka intervjupersonerna var samt hur länge de varit på behandlingshemmet.

Fördelen med att jag haft tillgång till redan insamlat material är att det hjälper mig att förhålla mig objektiv och fokusera på vad empirin visar.

Ett hot mot validiteten är att gruppmedlemmarna som är intervjuade alla är aktiva inom området och då med största sannolikhet har en positiv uppfattning om det undersökta fenomenet. Vad gäller validiteten i enkätundersökningen gör antalet ifyllda enkäter som är 14 stycken, att resultatet därför bör tolkas med försiktighet.

Vidare forskning

Att hästen har en positiv inverkan på individer finns det mycket forskning kring, men för att ytterligare öka förståelsen för fenomenet hade det varit intressant att undersöka om olika djur har olika effekt på olika diagnoser. Ett husdjur, t.ex. en hund blir mer av en familjemedlem då den bor i hemmet tillsammans med individerna, medan en häst är ett intresse koncentrerat till stallmiljön.

För att öka förståelsen för fenomenet djurassisterad terapi och specifikt hästassisterad terapi skulle jag vilja se en metod för att isolera hästens effekt oberoende av övriga komponenter. Ett försök till detta har gjorts genom Virtual Equine Assisted Therapy, men det hade varit intressant att göra det med riktiga hästar och inte i en virtuell värld.

I framtiden hade det även varit intressant att göra en uppföljande studie, när dessa flickor blivit vuxna med frågeställningen "Vad hände sen?" och då undersöka hur de ser tillbaka på tiden och vad de har för tankar och minnen kring sina hästar. Om den har kvar sin betydelse och om flickorna har haft behållning för allt de lärde sig.

Tack till:

Aki Johansson - för klok handledning.

Marianne Tuuvas – för tips och inspiration

Sebastian Jerneck – för råd angående kvalitativa uppsatser och inspiration

Mamma – för korrekturläsning och att hon stått ut med mitt tjat!

Referenser

- Anderson, F., Anette, M., Bischof, W. F., & Boulander, P. (2010). Virtual Equine Assisted Therapy. *2010 IEEE Virtual Reality Conference (VR)*, 255 - 256
- Brodie, S. J., & Biley, F. C. (1999). An exploration of potential benefits of pet-facilitated therapy. *Journal of Clinical Nursing*, 8, 329-337
- Forsling, S. (2001). *Flickan och hästen. Bilder från ett hem för särskild tillsyn* (Rapport nr 2/2001). Statens Institutionsstyrelse.
- Frankl, E. V. (2006). *Livet måste ha mening*. Stockholm: Natur och Kultur. (Originalutgåva publicerat 1959)
- Hanselman, L. J. (2001). Coping Skills Interventions with Adolescents in Anger Management Using Animals in Therapy. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 11, 159-195.
- Hartley-Edwards, E. (1992). *Bonniers stora bok om Hästar*. (pp 12, 24) Stockholm: Bonnier Alba AB.
- Havnesköld, L., & Risholm-Mothander, P. (2006). *Utvecklingspsykologi. Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Klontz, T. B., Bivens, A., Leinart, D., & Klontz, T. (2007). The Effectiveness of Equine-Assisted Experiential Therapy: Results of an Open Clinical Trial. *Society & Animals*. 15, 3, 257 - 267
- Kolb, B., & Whishaw, Q. I. (2006). *An Introduction to Brain and Behaviour. Second Edition*. New York: Worth Publishers.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

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

Levinson, B. M., & Mallon, G. P. (1997). *Pet-oriented child psychotherapy*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas. (Original work published 1969)

Miller, A. (1998). *Vägar i livet. Sju berättelser*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Quiros-Rothe, E., Jiménez-Vega, B., & Mazo-Torres, R., Campos-Soler, S. M., & Molina-Pazos, R. M. (2005). From kids and horses: Equine facilitated psychotherapy for children. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5:2 pp. 373 - 383

Serpell, A. J. (1996) *In the company of animals. A Study of Human – Animal relationships*. Cambridge University Press.

Internet

Hästnäringens Nationella Stiftelse, (2004) *Hästen i Sverige – betyder mer än du tror*. (pp 17)
Uppsala

Hästnäringens Nationella Stiftelse (2006) *Hästen i Politiken*. (pp . 5)

Manimalisrapporten (2009) <http://www.manimalis.se/uploads/4a2381578ca814a2381578d250.pdf>
(2010-11-08)

Bilagor

Intervjumall – klienter

1. Kommer du ihåg första dagen på behandlingshemmet? Hur kände du dig?
2. Hur var det när du träffade din Häst första gången? Vad tyckte du om den?
3. Hur lång tid tog det innan du kände att ni hörde ihop och på vilket sätt märkte du det?
4. Hur visar Hästen att den känner igen dig?
5. Vad har varit lätt/svårt med din häst?
6. Har du någon gång velat lämna Hästen?
7. Har du och din Häst lärt er något av varandra?
8. På vilket sätt har Hästen varit betydelsefull för dig?
9. Om Hästen skulle kunna prata, hur skulle den beskriva dig?
10. Vilka egenskaper tycker du bäst om hos hästen?
11. Tror du hästen förstår hur viktig den är för dig?
12. Vad är det bästa och sämsta med hästen?
13. Vad har Du och din häst för likheter?

Personalen:

1. Vad ser du att det finns för vinster med att använda sig av hästarna i behandlingsarbetet?
2. Kan hästen hjälpa dig att lättare få flickorna delaktiga i behandlingen och om ja, på vilket sätt?
3. Vad tror du hästen betyder för flickan och vad kan den göra för att hjälpa henne?

