

Ridning for bedring

Miljøterapi gjennom hesteassisterte aktiviteter for økt livskvalitet.
En kvalitativ intervjustudie av ansattes erfaringer omkring sitt arbeid ved
en Inn på Tunet-gård

AURORA JAHNSEN MENESES

VEILEDER

Ronald Mayora Synnes

Universitetet i Agder, 2024

Fakultet for samfunnsvitenskap

Institutt for sosiologi og sosialt arbeid

FORORD

Da var fem år som student kommet til veis ende, og jeg kjenner på følelser som glede og stolthet. Det har vært en gøy og lærerik tid, men også krevende og til tider altoppslukende. Jeg må rette en spesiell takk til mine fine familiemedlemmer Oda, Sissel og Dag! Uten deres emosjonelle og faglige støtte hadde dette prosjektet vært utrolig vanskelig å gjennomføre. Dere har hjulpet meg med å beholde roen i en ellers stressende situasjon gjennom å motivere meg, og ved å lese gjennom teksten og kommentere deres innspill. Helen og Nina, studybuddies, uten dere hadde studietiden vært ensom, og jeg er så glad for at vi møttes!

Tusen takk til informantene, som tok meg imot på en veldig hyggelig måte, og som bidro med spennende erfaringer og tanker rundt deres arbeid. Dere satt på mye god kunnskap, som i neste omgang har vært veldig interessant å dykke ned i teoretisk og metodisk. Jeg har blitt såpass inspirert av arbeidet og kunnskapen jeg nå har opparbeidet meg at jeg håper å jobbe i bransjen med dere i fremtiden!

Tusen takk til min veileder Ronald Mayora Synnes, som ikke bare har støttet meg faglig med gode tips og råd, men også på personlig plan. Denne skriveprosessen har vært som en berg og dalbane, jeg har kost meg med å lære om hesten og naturens terapeutiske effekter. Samtidig som jeg har hatt det verste året i mitt liv etter at jeg mistet tre av mine nærmeste venner til døden i løpet av skriveprosessen. En stor kjærlighetserklæring rettes til mine venner med hjerter av gull; Kjetil Berdian Rasmussen, Atle Robertsen & Fred André Winger. Tusen takk for alle minner gjennom 15 år, dere har virkelig betydd mye for min glede og min trygghet i denne verden. Deres bortgang belyser viktigheten av helsefremmende arbeid i vårt samfunn med tanke på unge mennesker og psykiske helse.

Og så må jeg si tusen takk til Viktoria, bestevenninna mi. Vi har stått i dette løpet sammen, og kommer nå ut som mer reflekterte mennesker. Vi har diskutert, motivert og hjulpet hverandre, og er nå klare for neste kapittel i livet.

En takk rettes også til alle andre venner og familie som har støttet meg på helt uvurderlige måter gjennom et forferdelig år. I år har jeg virkelig kjent på kroppen hva sosial og emosjonell støtte fra trygge mennesker rundt en har å si for å ikke miste bakkekontakt.

Aurora Jahnsen Meneses, Kristiansand, 07. juni 2024

SAMMENDRAG

Denne masteroppgaven utforsker hvordan samspill mellom hest, natur og mennesker kan påvirke brukere av tilbudet “hesteassisterte aktiviteter” ved en Inn på TUNET-gård (IPT-gård) i Norge. Brukerne av tjenesten strever med psykisk helse og ønsker gjennom deltakelsen å øke sin livskvalitet.

Gjennom kvalitative dybdeintervjuer gir fem ansatte ved IPT-gården oss innblikk i deres arbeidshverdag. Hvilke strategier de benytter seg av og hvilke muligheter som finnes i denne type miljøterapeutisk arbeid er sentrale i oppgaven.

Tematisk analyse av intervjuene og et teoretisk rammeverk er benyttet for å se sammenhenger bak informantenes erfaringer og tanker. Albert Banduras sosial kognitive teori (1999) og Meads (1934) tanker rundt endring selvfølelse (1934) viste seg av særlig relevans. De hesteassisterte aktivitetene legger til rette for å øke selvbevissthet, og endre mønstre rundt egen atferd og eget sinn. Metoden viser endringspotensial gjennom å ta styring over sine tanker, handlinger og beslutninger. Biofilialhypotesen til Wilson (1984) som beskriver tiltrekning og behov for samspill mellom mennesker og andre levende vesener, samt teorier fra feltet antrozoologi støtter opp om oppgavens funn. Hovedfunn av mekanismer som oppstår i samspill mellom natur, hest og menneske er knyttet til mestringsopplevelser, beroligende effekter av hest og natur, følelse av trygghet, å være betydningsfull og å bli forstått og akseptert.

At brukerne opplever disse faktorene, er tett knyttet til hestens væremåte og instinkter. Studien viser at miljøterapeutisk tilnærming i møte med brukerne, bidrar til at brukerne opplever positive effekter, og større kontroll i eget liv. Samspill med hesten som sosial støtte og motivator, og dens egenskaper som fremmer selvinnsikt om atferd og emosjonelle mønstre, ser ut til å være et godt supplement til helsefremmende arbeid i psykisk helse. I analyse og diskusjon av empirien, blir funnene koblet opp mot tidligere forskning om tema. På denne måten gir studien et nytt bidrag til forskning på hesteassisterte aktiviteter for å fremme livskvalitet i norsk sammenheng.

English title: Horse Riding for Health Improvement

ENGLISH SUMMARY

This master's thesis explores how interactions between horses, nature and people can affect young people participating in "equine-assisted activities" offered at farm in Norway. The patients struggle with mental health problems and wish to increase their quality of life through participation. Through in-depth qualitative interviews with a phenomenological and hermeneutic approach, five employees at the farm give us an insight into their everyday working life, informing us about their strategies and the opportunities existing in this environmental therapeutic work, which are central to the thesis.

Thematic analysis of the interviews and the theoretical framework are used to discuss connections behind the informants' experiences and thoughts. Albert Bandura's social cognitive theory (1999) proved particularly relevant, where equine-assisted activities facilitate therapeutic mechanisms to increase self-awareness and change patterns around the patients' behavior and mind. The method refers to the potential for change by controlling one's thoughts, actions and decisions. Mead's (1934) thoughts on how self-esteem is created and how it can be changed are of value in this study. The biophilia hypothesis (Wilson, 1984), which describes attraction and a need for interaction between humans and other living beings, as well as theories from the field of anthrozoology, support the thesis' findings.

The main findings of the effect of interaction on young people, nature, horse and man are linked to coping experiences, calming effects of horse and nature, a feeling of security, of being significant, and being understood and accepted. The user's experiences are closely linked to the horses' behavior and instincts. The study shows that using an environmental therapeutic approach contributes to positive effects and greater control in their own lives. Interaction with the horse as a social support and motivator promotes self-awareness about behavior and emotional patterns and appears to be a good supplement to health promotion work in mental health. The findings are linked to previous research through analysis and discussion of the empirical evidence. In this way, the study makes a new contribution to research on horse-assisted activities to promote quality of life in a Norwegian context.

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	5
Kapittel 1 Innledning.....	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema	7
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	11
1.3 Valg av teoretisk perspektiv og metodisk tilnærming	11
1.4 Oppgavens oppbygning.....	13
Kapittel 2 Miljøterapi, dyreassisterte aktiviteter og intervensjoner og hesten som kollega.....	14
2.1 Miljøterapi.....	14
2.2 Dyreassisterte aktiviteter.....	15
2.2.1 Dyreassisterte intervensjoner.....	15
2.2.2 Hesteassisterte aktiviteter (HAA).....	16
2.2.3 Dyreassistert terapi (DAT).....	17
2.3 Hesten som terapeutisk kollega.....	17
2.3.1 Hva er så spesielt med hesten?	17
2.3.1 Hestevelferd og etiske dilemmaer	20
Kapittel 3 Kontekst	23
3.1 Inn på tunet (IPT)	23
Kapittel 4 Tidligere forskning.....	25
4.1 Hesteassisterte intervensjoner og psykososiale utfordringer	25
4.2 Hesteassistert terapi: traumer og rusrelaterte utfordringer.....	26
Kapittel 5 Teori.....	28
5.1 Sosialpsykologiske teorier	28
5.1.1 Sosial kognitiv teori.....	28
Human Agency	29
Selvregulering	29
Mestringsforventning.....	31
5.1.2 Roller og identitet	31
5.1.3 Utvikling av selvet.....	33
5.2 Biologiske -og hesteorienterte teorier.....	34
5.2.1 Biofiliahypotesen.....	34
5.2.2 Stressorer og salutogenese	34
5.2.3 Hjerterytme hos hest og mennesker.....	35
5.2.4 Sentrert ridning.....	35
Kapittel 6 Metode.....	38

6.1 Kvalitativ metode, fleksibelt design og fleksibel intervjuform.....	39
6.2 Egen forforståelse.....	40
6.3 Forberedelser til intervjuer.....	42
6.3.1 Kildekritikk	43
6.3.2 Rekruttering av informanter	43
6.3.3 Bakgrunn for denne studiens informanter.....	43
6.3.4 Intervjuprosessen	44
6.4 Forskningsetisk skjønn og vurderinger.....	47
6.4.1 Etske hensyn for informantene.....	47
6.4.2 Utdringer som dukket opp underveis	48
6.5 Tematisk analyse av intervjuene	49
6.6 Forskningens kvalitet.....	52
6.6.1 Reliabilitet	53
6.6.2 Validitet.....	53
Kapittel 7 Presentasjon, analyse og diskusjon av funn	55
7.1 Hovedfunn.....	55
Møte mellom hest og bruker	56
7.1.1 Trygghet og ro i hestens nærvær	56
7.1.2 Hesten som et speilbilde på egen frykt	58
7.1.3 “Å bare være [sammen]”.....	59
7.1.4 Velferd.....	61
7.1.5 Observasjon av hesteferd.....	63
7.2 Selvutvikling og identitetsbygging.....	64
7.2.1 Mestring	65
7.2.2 Relasjonsbygging.....	66
7.2.3 Grensesetting	67
7.2.4 Selvregulering	67
7.3 Naturen som kontor	68
7.3.1 Naturlige sanseopplevelser og variasjon.....	68
7.3.2 Tilhørighet.....	69
7.4 Hva kunne bli bedre?.....	71
Kapittel 9 Oppsummering og konklusjon.....	72
Kildehenvisninger	76
Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.....	82
Vedlegg 2: Intervjuguide.....	85

Kapittel 1 Innledning

“There is something about the outside of a horse that is good for the inside of a man.”

- Winston S. Churchill,

(My early life: 1874-1908, 2002)

Tema for denne studien er bruk av hesteassisterte aktiviteter for å bedre livskvaliteten for unge. Studier viser at mange i befolkningen, særlig unge personer og kvinner opplever en lav livskvalitet og lite meningsfylt liv (Støren, 2023). Helsedirektoratet (2022) peker også på flere mulige årsakssammenhenger, som blant annet skolepress og kulturelle pressfaktorer, mobbing, tilknytningsforhold, mangel på sosial støtte, personlighet og mestringsressurser.

Kismul & Kogstad (2018, s. 96) skriver at man allerede i middelalderen anså kontakt med naturen som spesielt helsebringende, og at gårdsbruk har vært en del av behandlingen både i fengsler, på sykehus, i kirker og i klostre. Videre deler de tanker om at det er en naturlig, nedarvet forbindelse mellom naturen og mennesket, og at man ved brudd på denne forbindelsen kan oppleve en grunnleggende mangel, frem til forbindelsen blir gjenopprettet.

Hesteassisterte aktiviteter (HAA) beskrives som et helsefremmende tiltak med hest for mennesker med psykiske utfordringer (Langeland, 2018). Sentrale ideer er å bedre livskvaliteten gjennom å legge til rette for mestringsopplevelser og sosial tilhørighet.

Offentlige dokumenter har også pekt på Landbruks- og matdepartementet som i 2018 ga ut en nasjonal veileder der de fremhever hesten og det store ubrukte potensialet som finnes der, og at de ønsker «aktiv handling og felles nytte», for å bidra til opplevelse av tilhørighet og sosial støtte (Regjeringen, 2018, s. 12).

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Min interesse for bruk av hest for å bedre livskvalitet blant unge mennesker har sammenheng med bekymring for redusert livskvalitet og problemer med psykisk helse blant ungdom i Norge. Dette, kombinert med interesse for hvilken betydning nærheten til natur og dyr kan ha for opplevelse av livskvalitet. Jeg har lang egen erfaring med å ha slik kontakt med natur og

hest, og ble nysgjerrig på å vite mer om hva kontakt med hest kan bety for livskvaliteten for unge.

Livskvalitet

Livskvalitet kan være vanskelig å måle, men subjektive aspekter av god opplevd livskvalitet kan være at man føler seg tilfreds med livet, har følelser av glede, mening og mestring i hverdagen og har lite psykiske plager og negative tanker og følelser (Nes et al., 2021).

Av objektive aspekter regnes diverse sider av livssituasjonen, slike som frihet og trygghet, god helse, tilhørighet i et fellesskap samt mulighet for selvutvikling (Nes et al., 2021). Opplevelse av høy livskvalitet er viktig både for individet og for samfunnet i helhet, da denne følelsen fremmer gode sider som høy produktivitet og lavt sykefravær, gode levevaner, høyere levealder og generelt, en opplevelse av å ha det godt (Nes et al., 2021).

Statistisk Sentralbyrå undersøkte i 2023 livskvalitet hos den norske befolkningen (Støren, 2023). Resultatene viser at de fleste har det bra, men at unge i alderen 18-24 år skiller seg ut. I denne gruppen oppgir mellom 37 og 40 prosent at de strever med sin psykiske helse, samt at de finner livet lite meningsfylt (Støren, 2023).

Folkehelseinstituttet opplyser at det i 2023 var en enorm økning i selvmord og narkotikarelaterte dødsfall i Norge (Strøm et al., 2024). 693 mennesker, to av tre var menn, tok sitt eget liv i 2023. 70 flere enn året før. 2023 markerer det første året man ser en overdødelighet blant unge. 958 personer i alderen 1-39 år døde av ulike grunner, og 265 av dem tok sitt eget liv (Strøm et al., 2024). Dette er høye og triste tall. At så mange mener at livet er så meningsløst at de tar sitt eget liv er et samfunnsproblem som må tas på alvor. Vi blir stadig mer urbane og travle, og flere mener de stresser for mye i hverdagen. Jeg ønsker derfor å se nærmere på hvordan kontakt med natur og med dyr, spesielt hest, kan påvirke livskvalitet.

Kontakt med naturen

I min forskning av opplevelse av lav livskvalitet og meningsløst liv, ble jeg spesielt interessert i konseptet «Inn på tunet» (IPT)-gårder. IPT-tiltakene drives av privatpersoner som åpner gårdene sine, blant annet for mennesker med ulike helserelevante og psykososiale utfordringer.

Flere av gårdene tilbyr aktiviteter som gårdsarbeid, matproduksjon og samhandling med dyr og natur.

Faktorer som har vist seg essensielle for å øke livskvaliteten gjennom IPT-tiltak er: Gode relasjoner til voksenpersoner, å oppnå opplevelsen av å være betydningsfull, få trygghet i kontakt med dyr, tid til samtale, ro og avstand til tidligere opplevelser, og få innflytelse på egne arbeidsoppgaver. Dernest, ikke å skulle kjenne press samt kunne jage vekk egne, negative tanker. Mye av dette, ved å bruke kroppen fysisk (Sollesnes, 2018, s. 110-111).

Betydningen av kontakt med naturen er i tråd med perspektivene fra Edward O. Wilsons (1984) teori om biofilialhypotesen. Forskerne Roslund et al. (2020) har undersøkt om kontakt med naturen styrker barns immunforsvar og om det kan forebygge sykdommer. Studien viste at barna som var mer i naturen fikk bedre immunforsvar, og færre sykdommer, enn barn i urbane barnehager. Barn, som altså ikke ble eksponert for natur.

Bruk av dyr og hest

Hesten er en lojal arbeidstaker og venn, og har i årtusener vært brukt innen jordbruk, skogsdrift, transport, industri og militært. I dag benytter vi oss av hester i ulike roller, som terapihester, turhester og konkurransehester (Regjeringen, 2018, s. 11).

Antrozoologi, som dreier seg om samspillet mellom mennesker og dyr, rommer et tverrfaglig felt som blant annet omfatter psykologi, medisin, naturvitenskap og biovitenskap (Berget et al., 2018). Jeg har derfor identifisert antrozoologi som en nyttig teoretisk ramme for å forstå den terapeutiske verdien som kan oppstå i menneskers møte med natur og dyr.

Fine et al. (2019) hevder at dyreassisterte intervensjoner, med tanke på å bedre fysisk og psykisk helse har utviklet seg enormt i Norge fra 1984, og at det i dag brukes tverrfaglig. Fagfeltet blir bedre og spesialiseres for hvert år, og feltet benytter seg av ulike tilnæringer for bestemte formål. Fine et al. (2019, s. 347) eksemplifiserer dette blant annet med at hunder bidrar som støtte og trygghet i rettssaker og i traumebehandling, og at terapeutisk hestekjøring har gitt økt livskvalitet for krigsveteraner (s. 165).

Regjeringen (2018) har i samarbeid med hestenæringen et mål om at norske hester skal få en større rolle i næringslivet, altså en større profesjonalisering av hestens bidrag. Landbruks- og matdepartementets veileder (Regjeringen, 2018) beskriver at det allerede er

flere hester som arbeider på vegne av privatpersoner og for velferdsstaten, blant annet gjennom rideskoler, rideleirer og stallarbeid.

Veilederen (s. 71) viser til at kontakten med dyr kan skape verdier gjennom at mennesker får oppleve nærhet til dyr, samt at de bedre kan forstå og håndtere dyrene. Videre beskrives fordelene man kan oppnå gjennom hesteassisterte aktiviteter, potensial for utvikling, læring, rekreasjon, rehabilitering, forebygging og endring i mønstre av emosjonelle, sosiale- og atferdsproblemer. Gjennom mestringsopplevelser, og dermed økt tro på egen mestringsevne kan disse effektene oppleves i form av tilhørighet og sosial støtte (Regjeringen, 2018, s. 68).

Fine et al. (2019, s. 23) fremhever at slike tilbud, gjerne sammen med dyreassisterte aktiviteter, kan være verdifulle bidrag til et helsefremmende arbeid gjennom å fokusere på menneskers funksjonsevne og ressurser - fremfor eventuell sykdom. Tilbudene kan fungere både som forebyggende arbeid, som avlastning og supplement til helsesektoren, men også som et virkemiddel for å gjenopprette ro og balanse i en ellers travel samfunnsstruktur.

Aktiviteter med hest kan nettopp være en slik interaksjon som blir positiv for mennesker som strever psykisk, der hesten kan fungere som en motivator og trygg støtte for selvutvikling. Dette kan skje, blant annet gjennom at den trygge settingen fører til at man våger å prøve seg på utfordringer. Det å være betydningsfull, nyttig og i fysisk aktivitet dras frem som gode kvaliteter ved interaksjon med hester (Langeland, 2018, s. 122).

Hestens reaksjonsmønstre er ekstremt sensitive og direkte, og å observere hester i flokk åpner opp for læring for å tolke andres signaler gjennom kroppsspråk. Hestens vesen oppleves beroligende av mange mennesker, og studier viser at stresshormonet kortisol synker ved stell av hest (Langeland, 2018, s. 127).

Pasienter som gjennom rusbehandling har deltatt i hesteassisterte aktiviteter, beskriver relasjonen til hesten som “vesentlig” for deres gjennomføring av behandlingsopplegget (Langeland, 2018, s. 122-127).

Samtaler rundt hesteatferd har også vist seg å ha overføringsverdi til forståelse av egen atferd, og at det legger til rette for atferdsendringer. Hestens miljø er i naturen, og mange fysiske oppgaver følger med hesteholdet, noe som igjen har positive konsekvenser.

På tross av potensialet, for bruk av hest i arbeid med unge med problemer og med livskvalitet og psykisk helse, er det mangel på godt utformede forskningsstudier på feltet. Den manglende forskningen fører til at feltet ikke høster oppmerksomheten eller respekten det

fortjener (Fine et al., s. 347), og at dette gjør at et stort potensial innenfor dyreassisterte intervensjoner går tapt, når det heller burde vært benyttet som komplementært.

Kombinasjonen av hesteassisterte aktiviteter, natur, fysisk aktivitet og miljøterapeutiske samtaler har som nevnt, fanget min interesse, og jeg ønsket å undersøke dette nærmere i masteroppgaven.

For å forstå effekten av hesteassisterte aktiviteter, og for å bidra til å øke livskvaliteten hos personer som strever psykisk, fokuserer min forskning på samspillet mellom hest, natur og menneske. Ved å intervju ansatte ved en Inn på Tunet-gård som tilbyr hesteassisterte aktiviteter ønsker jeg å undersøke deres erfaringer og tanker.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Studien tar utgangspunkt i følgende problemstilling:

Hvordan kan samspillet mellom hest, natur og menneske påvirke brukernes livskvalitet gjennom hesteassistert miljøterapi?

Tre forskningsspørsmål danner grunnlag for å belyse problemstillingen:

- Hva mener de ansatte skjer i møte mellom hest og brukere?
- Hvilke effekter mener de ansatte at hesteassisterte aktiviteter har på selvutvikling hos brukerne?
- På hvilken måte forstår de ansatte omgivelsene de arbeider i?

1.3 Valg av teoretisk perspektiv og metodisk tilnærming

I dette avsnittet vil jeg kort beskrive valg av teoretisk perspektiv og metodisk tilnærming. Jeg har valgt å ta utgangspunkt i teorier knyttet til antrozoologi (Berget et al., 2018) og sosial kognitiv teori, om menneskers handling og læring, og om samspill mellom mennesker (Bandura, 1977,1997). Wilson & Kellert (1993) sin biofilialhypotese der de hevder at mennesket har behov for, og en innebygd trang til, interaksjon med naturens planteliv og

andre levende arter for å trives i egen kropp og eget sinn. De mente derfor at samhandling med natur og andre vesener har stor positiv effekt på kognisjon, helse og velvære (se også Fine et al., 2019, s. 58).

Det tverrfaglige vitenskapelige feltet antrozoologi er bakgrunnen for de ulike dyreassisterte intervensjoner (DAI) som finnes i dag. DAI blir definert som «aktive, tidsavgrensede tiltak der ulike former for samhandling med dyr brukes som supplement til ordinære tiltak» (Berget et al., 2018, s. 15).

Antrozoologi rommer en kombinasjon av ulike fagområder som omfatter både psykologi, pedagogikk, sosiologi, veterinærmedisin, medisin, etnologi og zoologi. Det tverrvitenskapelige fagfeltet gir mulighet for å utforske ulike deler av samhandlingen og samspillet mellom menneske og dyr.

Gjennom å bruke dyr, hest, i denne studien, er ønsket å oppnå høyere grad av mestringsfølelse, selvtillit, og å lære om ansvar og gjensidig tillit, og på denne måten bidra til bedre fysisk og psykisk helse (Walsh, 2009, i Berget et al., 2018, s. 15).

Albert Banduras (1977, 1997) sosial kognitiv teori tar utgangspunkt i at mennesker lærer gjennom å observere andre og hvilke konsekvenser handlinger får, for så å etterligne. Han er også klar på at man kan ta kontroll over egen livssituasjon og skape endringer. For å klare dette, har Bandura tre aspekter som må øves inn; human agency, mestringsforventning og selvregulering. Teoriene blir utfyllende omtalt i kapittel 5.

I forskningsprosessen har det oppstått flere temaer som har utvidet min forståelse av hvordan miljøterapi kan brukes, samt om naturens og hestens terapeutiske mekanismer. Som en avgrensning har jeg valgt å sette søkelyset på hesteassisterte aktiviteter for å fremme økt livskvalitet hos aktuelle brukere.

Min metodiske tilnærming omfatter en kvalitativ studie av hesteassisterte aktiviteter med unge.

Jeg har gjennomført fem semistrukturerte intervjuer med personer som arbeider med hesteassisterte aktiviteter rettet mot personer som strever psykisk. De som er intervjuet er ansatt ved en Inn på Tunet-gård (IPT-gård). Brukerne hadde gjennom kommunen fått tilbud om å delta på gårdens aktiviteter.

Jeg har i tillegg gjennomført søk etter relevant litteratur og forskning om hesteassistert terapi. For å belyse problemstillingen om betydningen av hesteassistert terapi for å bedre livskvalitet for unge, vil jeg drøfte funn fra studien, i lys av annen forskning og teori.

Intervjuene ga aktørbaserte tanker og erfaringer, og gjennom tematisk analyse ble tre hovedfunn med tilhørende underkategorier utviklet for å besvare oppgavens problemstilling. For å forstå dybden i informantenes responser, var sosiologiske og antrozoologiske teorier et nyttig rammeverk å benytte. De valgte teoriene er basert på det informantene la størst vekt på.

Alle informantene har enten hatt egen hest i lang tid eller har drevet med hest lenge, og benytter intuisjon og egenerfaring i sitt samarbeid med hesten. På denne måten klarer de å oppnå relasjoner og læringspunkter sammen med brukerne av tjenesten. Brukerne har mottatt tilbud gjennom kommunen og er der på såkalte “omsorgstiltak” grunnet psykisk uhelse, eller gjennom skolens programmer. De brukerne som er på gården via skolen kan ha faglige eller psykososiale utfordringer. Dette gjør det belastende for dem, å fungere innenfor skolens rammer hele uken og som derfor søker et avbrekk.

Alle metodene blir utfyllende omtalt i kapittel 6.

1.4 Oppgavens oppbygning

Oppgaven inneholder seks kapitler. Første kapittel inneholder en kort innledning, beskrivelse av bakgrunnen for valg av tema, orientering om valg av teoretisk perspektiv og metodisk tilnærming. I kapittel 2 redegjør jeg for studiens hovedområder, miljøterapi og dyreassisterte aktiviteter og intervensjoner, samt, går nærmere inn på hesten som kollega. I kapittel 3 beskriver jeg det som er konteksten for den empiriske delen, konseptet Inn-på-Tunet- gårder.

Kapittel 2 Miljøterapi, dyreassisterte aktiviteter og intervensjoner og hesten som kollega

I dette avsnittet redegjør jeg for to av hovedområdene i studien, miljøterapi og dyreassisterte intervensjoner. Deretter blir hestens terapeutiske mekanismer forklart, og en innføring i hestevelferd og hvordan denne kan bevares.

2.1 Miljøterapi

Miljøterapi defineres slik: "... en systematisk og gjennomtenkt tilrettelegging av miljøets psykologiske, sosiale og materielle/fysiske betingelser i forhold til individets og gruppens situasjon og behov. Hensikten med miljøterapi er å fremme individets muligheter for læring, mestring og personlig ansvar" (Vandvik, 2021).

Lillevik og Øien (2014) [SS7] forklarer at det etter andre verdenskrig oppstod en trang til å humanisere psykiatriske institusjoner og metodene som ble brukt for denne målgruppen. Noen av tankene var at brukerne skulle få mer styring over egen terapi gjennom demokratiske prosesser. I dag har miljøterapien fått større omfang og brukes ofte i samarbeid med brukere av velferdstjenester, og ikke kun i institusjon.

Gjennom anerkjente faglige teorier og metoder forankret i tanker om samhandling, relasjonsbygging og individuell vekst, er målet å skape tillitsbaserte relasjoner. Med en grunntanke om autonomi og personlig vekst, skal miljøterapeuten gjennom genuint engasjement og genuin interesse forklare og veilede brukeren i å se sine muligheter, for at de i samhandling kan skape et miljø med muligheter for fysisk, psykisk, sosial og åndelig vekst.

Miljøterapeuten skal legge til rette for egenomsorg og autonomi, gjennom individuelle tilnærminger og tiltak. Blant annet kan avmaktsfølelser eller det å bli forhåndsdomt være noe brukerne kjenner på, og i samhandling med en åpen og nysgjerrig miljøterapeut er målet å analysere disse følelsene, og finne løsninger for å bryte ut av posisjonen. Tillit er derfor avgjørende i denne type arbeid, for så å forsøke å oppnå en følelse av kontroll og gjenoppbygge selvtillit.

Lillevik og Øien (2014) forklarer at det er viktig at miljøterapeuten lytter og forsøker å forstå vedkommende med en stor dose empati, for ikke å påføre ny smerte, blant annet ved ikke å bagatellisere eller ydmyke vedkommende.

På den annen side er det også viktig med krav og ansvar for at vedkommende kan opparbeide seg kontroll over eget liv og selvfølelse (2014). Miljøterapeuten kan, gjennom å anerkjenne brukerens verdensbilde, opparbeide tillit. Om det oppstår gjensidig tillit mellom partene vil krevende og utfordrende situasjoner i større grad bli møtt med respekt, sammenlignet med tilnærminger som ikke legger vekt på anerkjennelse (Lillevik & Øien, 2014).

2.2 Dyreassisterte aktiviteter

I de aktiviteter vi kaller for “dyreassisterte aktiviteter (DAA)”, ligger det en tanke om at mennesket i denne samhandlingen skal få en terapeutisk effekt av aktiviteter med dyr. Berget og Braastad (2018) forklarer at disse aktivitetene blant annet kan være pasientvenner som tar med seg dyr til oppmuntring på institusjoner og ungdom som driver med hesteassisterte aktiviteter på Inn på Tunet-tiltak. Ansatte i DAA kan være frivillige lekfolk eller ha ulike fagområder.

Likevel tenker man at dyreassisterte aktiviteter kan fremme positive effekter hos mennesket, gjennom samspill og variasjon, for eksempel ved redusering av depresjon (Berget & Braastad, s. 52).

2.2.1 Dyreassisterte intervensjoner

Denne studien dreier seg om hesteassisterte aktiviteter. For å øke forståelsen rundt forskjellene innenfor paraplybegrepet “dyreassisterte intervensjoner”, beskriver jeg kort de ulike tilnærmingene.

Fine (2019, s. 23) forklarer skillet mellom de ulike begrepene knyttet til dyreassisterte intervensjoner (DAI). DAI er et paraplybegrep som rommer ulike dyreassisterte aktiviteter (DAA), dyreassistert terapi (DAT) og dyreassistert pedagogikk (DAP). Hesteassistert psykoterapi (HAP) er en undergruppe av DAT, og i dette forskningsprosjektet benyttes teoriene og metodene rundt hesteassisterte aktiviteter.

Samleparaplyen *dyreassisterte intervensjoner* (DAI), kan defineres slik: «... aktive, tidsavgrensede tiltak der ulike former for samhandling med dyr brukes som supplement til ordinære tiltak» (Berget et al., 2018, s. 15).

DAI har røtter i det tverrvitenskapelige fagfeltet antrozoologien, som blant annet omfatter fagdisiplinene medisin, psykologi, etologi, veterinærmedisin og zoologi. Ved å kombinere kunnskap fra de ulike disiplinene, blir alle sider av samspillet menneske-dyr gransket (Berget et al., 2018).

DAI benyttes både av enkeltindivider og i gruppesammenheng. Tilbudet er ikke utstrakt, og i dagens Norge tilbys DAI gjerne til mennesker som strever med psykiske og rusrelaterte helseproblemer, demensrelaterte problemer eller ungdommer som kjenner på utfordringer knyttet til faglige eller psykososiale vansker på skolen (Berget et al., 2018, s. 16). Under det store samlebegrepet DAI, finnes de to underkategoriene dyreassisterte aktiviteter og dyreassistert terapi.

2.2.2 Hesteassisterte aktiviteter (HAA)

Hesteassisterte aktiviteter omfatter aktiviteter som inkluderer interaksjon med hest, med formål om å forbedre livskvalitet eller å fremme helsen for ulike målgrupper (Langeland, 2018, s. 125). Hvordan hesten brukes, og hvorfor, avhenger av målgruppe og ønsket utbytte. Hesteassisterte aktiviteter kan innebære ulike variasjoner og blant annet omfatte pedagogiske tilnærminger. Her kan aktiviteter med hest brukes som et verktøy for alternativ læringsmetode eller for eksempel handikapridning for personer med funksjonshemninger. Andre typer aktiviteter kan være rideskole, kurs, rideleir – tiltak en kan tenke seg til at innebærer forebyggende effekter på psykisk uhelse, eller som kan benyttes konkret etter en opplevelse av psykisk ubalanse. Inn på tunet-tiltak der hest benyttes i ulike gjøremål, rammes også ofte under dette begrepet (Langeland, 2018, s. 125).

Hesteassistert coaching, der målet er en dypere forståelse av en selv, altså selvutvikling, går også under hesteassisterte aktiviteter (Langeland, 2018, s. 125). Det er hesteassistert coaching som benyttes på IPT- gården i denne studien. Denne tilnærmingen deler elementer fra psykologien, blant annet tankene bak mestringsfølelse samt benytter seg av hestens kroppsspråk som en stor del av metoden (Berget et al., 2018, s. 15). Hesten som

flokkdyr, og hierarkiet som følger, kan blant annet leses, drøftes og deretter speiles og implementeres i menneskeverden (Langeland, 2018, s. 125).

Langeland (2018, s. 125) poengterer viktigheten av helsefremmende arbeid der målet er å bedre livskvalitet. Hun skriver at det er viktig for mennesker å kjenne på mestringsopplevelser og opplevelsen av å høre til i et sosialt fellesskap. Aktiviteter av denne typen må være tilrettelagt etter brukerens mål og ønsker, og det gjelder også under hesteassisterte aktiviteter.

2.2.3 Dyreassistert terapi (DAT)

I kontrast til dyreassisterte aktiviteter (DAA), stiller dyreassistert terapi en rekke krav til at behandlingen er målrettet og dokumentert, og evalueres deretter. I denne kategorien skal brukeren av tiltaket få terapi ut av samhandlingen med dyret, da altså at selve situasjonen går inn under et behandlingsopplegg. For at det skal kunne kalles terapi, er det nødvendig at personell innen helsevesenet eller sosialvesenet bruker dyret som en del av arbeidet, og at en terapeut har hovedkontakt med pasienten (Berget et al., 2018, s. 52).

2.3 Hesten som terapeutisk kollega

I dette avsnittet vil jeg beskrive hestens terapeutiske egenskaper, både på individ og gruppenivå. Det store majestetiske dyrets flokk, flukt –og byttedyrmentalitet kan lære oss mennesker mye om egen atferd og eget sinn (Abrams & Latella, 2019, s. 150).

2.3.1 Hva er så spesielt med hesten?

Allerede i antikkens Hellas skrev leger ut hesteridning som medisin for å fremme menneskers fysiske og psykiske velvære. Hippokrates beskrev hestens rytmiske bevegelser som terapeutiske, men det var ikke før etter et polioutbrudd i Skandinavia på 1940-tallet at hestens terapeutiske potensial ble dokumentert i moderne tid (Abrams & Latella, 2019, s. 149-150). Både den nære kroppskontakten og den emosjonelle relasjonen mellom menneske og hest fremheves som grunner til de terapeutiske mekanismene som her oppstår. På grunn av hestens

størrelse er det nødvendig for mennesker å lære seg hestens nonverbale kommunikasjon og hvordan man skal respondere på den. Hester har gjennom evolusjonen utviklet en svært detaljert oppfatningsevne og årvåkenhet for omgivelsene rundt, og deres reaksjoner inngår i “kjemp eller flykt”-responsen som har vært nødvendig for deres overlevelse. Dette fremheves som en uvurderlig aspekt i terapeutisk arbeid, da deltakere i hesteassisterte aktiviteter ofte kan relatere seg til følelser av å søke trygghet og sikkerhet. Samtaler og observasjoner rundt hestens atferd kan overføres til menneskelige behov, og bidra til at deltakere identifiserer egne mønstre (Abrams & Latella, 2019, s. 149-150).

For å etablere gjensidig tillit og respekt er det nødvendig med forståelse i kommunikasjon. Dette henger sammen med hestens rolle som både flukt, flokk – og byttedyr. Deres flokkatferd viser til at de har sterke sosiale bånd, og det eksisterer tydelige hierarkiske strukturer der hver og enkelt hest har sin egen rolle. Til tross for disse ulike rollene, har alle flokkmedlemmer en funksjon som styrker hele flokkens trygghet og samarbeid. Deres posisjon som byttedyr gjør at de først og fremst samhandler gjennom kroppsspråk, der hver hest har sin egen personlighet med ulike evner og preferanser. Alle hester har evnen til å oppfatte, respondere og lære fra omgivelsene sine, og dette gjelder også menneskelig atferd. Ut fra mennesker kan de oppfatte endringer i biokjemi, kroppsspråk eller vokale tonefall, og dette er grunnlaget for hvorfor hester fungerer så godt for mennesker som ønsker å endre psykologiske atferds –og følelsesmønstre (Abrams & Latella, 2019, s. 149-150).

Grunnen til at hesten merker dette, og vil føle seg utrygg, er at deres posisjon som byttedyr gjør dem sårbare ovenfor utrygghet i flokken. For deres overlevelse er det nødvendig for dem å være oppmerksomme på farer og frykt, og å være ekstremt tilstedeværende. Gjennom disse egenskapene vil flokken speile og regulere andre flokkmedlemmers aktivisering om behovet skulle oppstå, om de for eksempel må flykte fra en fare en av hestene i flokken har oppdaget. En annen sammenligning mellom hest og menneske, handler om at vi har likt emosjonssystem. Dette henger sammen med at begge arter er pattedyr, og gjør hesten til en utmerket terapeut for mennesker som strever med selvregulering, gjennom å forstå og bli observant rundt egne emosjoner. De kan rett og slett hjelpe oss å forstå hvordan kropp og sinn henger sammen, gjennom samhandling (Kogstad, 2023).

Den metoden hesten har på å speile og kopiere menneskets indre og ytre signaler, gjør den til et forstørrelsesglass av ens egne frykt og gjør den til en god læremester (Fine et al., 2019). Ved å trå varsomt i starten, og å ha med et menneske som hesten stoler på, der signalene er trygge for hesten, beholdes likevel hestevelferden når en stødig hest er i samspill med for eksempel en ubalansert ungdom som ikke er regulert. Derfor er en stødig, trygg hest ypperlig for å øve seg på å være genuin og selvregulert. I noen situasjoner er det riktig å være rolig, mens man i andre (for eksempel under en ridetur i full galopp, eller opp en bratt bakke) skal giret slås på.

På Lundehagen, et senter for psykoterapi og forskning som bruker HAA, legger de vekt på både hestens størrelse, de store øynene og den høyreiste utstrålingen som tiltrekkelige for mennesker. Noe som er spesielt med hesten, er at hjerte deres har et elektromagnetisk felt over femhundre ganger så sterkt som vårt eget, og derfor har hestens hjertefrekvens evnen til å påvirke og regulere menneskets hjerterytme (Kogstad, 2023, Kalleberg, 2022) I psykobiologien, Stephen Porges' polyvagal-teori (2001), belyser man også ko-regulering mellom mennesker, dyr og natur som en viktig faktor for regulering av nervesystemet, noe som påvirker både kroppslige funksjoner, følelser, tanker og atferd.

Samspill mellom hest og menneske har derfor potensial til selvutvikling og læring. Gjennom ulike signaler og kroppsholdninger kommuniserer hest og menneske sammen, og ved å lære seg hestens språk, kan vi også utvikle våre egne kommunikasjonsferdigheter og kroppsspråk. Er ørene og hodet oppreist, med våkent blikk, er hesten oppmerksom og nysgjerrig. Slapper hesten av, ser du at hele holdningen er slapp og ørene lener seg litt mot siden. Er du stresset og redd, blir hesten også stresset og redd. På denne måten er hesten en glimrende læremester i å forstå og se egne atferdsmønstre og nonverbale kommunikasjon (Regjeringen, 2018, s. 12-14).

Hestens naturlige omgivelser er ute i naturen, og som nevnt bidrar skog og mark alene til beroligende følelser hos oss mennesker (Roslund et al., 2020). Det samme gjør fysisk aktivitet, og alt fra å bære bøtter med vann, møkke stallboksen til å gå tur med eller å ri på hesten hjelper oss til å skille ut dopaminer, endorfiner og serotonin (Letnes, 2007). Ved å være sammen med hester frigjøres disse stoffene, og man kan kjenne på gode følelser. Den kjemiske prosessen i hjernen, nærmere bestemt i hjernens lystsenter, vil da bidra til at man

ønsker å fortsette med aktiviteten som frigjorde de gode følelsene (Letnes, 2007). Dette gjelder ikke alle, personen som skal ha nytte av denne type interaksjon må ha en viss tiltrekning til dyret (UiO, 2022).

2.3.1 Hestevelferd og etiske dilemmaer

God hestevelferd er avgjørende for at samarbeidet med hest i DAA skal fungere. Likevel finnes det ingen internasjonale eller nasjonale retningslinjer for bruk av hester innen DAA (Albright et al., 2019, s. 347).

Albright et al., (2019, s. 348) skriver at dyrevelferd for første gang ble presentert under tittelen “den fem friheter” i 1965. De fem friheter la frem nødvendigheter for dyrets velferd, og fremhevet at dyret skulle kunne “reise seg, legge seg ned, snu seg rundt, stille seg selv og strekke lemmene sine” (Albright et al., 2019, s. 348). De fem friheter er nå videreutviklet, og lyder nå slik: 1) frihet fra tørste, sult og feilernæring, 2) frihet fra ubehag, 3) frihet fra smerte, skade og sykdom, 4) frihet fra frykt og stress, og 5) frihet til å uttrykke mest mulig normal atferd (Farm Animal Welfare Committee, 2009, i Albright et al., 2019, s. 349).

Albright et al., (2019, s. 347) starter den alvorlige samtalen rundt velferd med at alle dyr fortjener og skal bli behandlet med respekt. For å oppnå disse rettighetene, må deres individuelle helse- og velferdsbehov ivaretas. Dyr er verken gjenstander eller leker, og om de ikke blir møtt med respekt blir det ikke noe godt samarbeid. Forfatterne hevder at det ikke er nok søkelys på terapidyrenes velferd, og mener noe av grunnen til dette henger sammen med at det ikke er nok forskning på området. Dette fører til at vi for eksempel ikke har nok kunnskap om langtidseffekter av å arbeide som terapidyr. De påpeker at fagfeltet behøver allmenngyldige standarder for bruk av dyr, samt retningslinjer som angår deres velferd og sikkerhet. De refererer til Serpell et al., (2010) når de skriver at på tross av menneskets mulige fordeler av samarbeidet, er det ikke nødvendig slik at dyrene får fordeler av intervensjonen. Terapidyrene kan kjenne på stress eller andre påkjenninger, og de mener at uten formelle etiske retningslinjer, er det opp til de ulike tilbyderne av DAI og DAT til å sette sine standarder.

Hester som benyttes innenfor hesteassisterte aktiviteter må tilfredsstillende bestemme krav. Dette kan gjelde temperament, trening og bevegelseskvalitet, eller at hesten må vennestil til ulike miljøer, lyder, menneskelig atferd, og utstyr som brukes under behandling. Hestene er

nødt til å være av slik karakter at de tåler og liker å arbeide med ulike individer eller grupperinger, og ofte gjelder dette de litt eldre og stødige hestene. Eldre hester, som passer i denne rollen, vil ofte være hester som godtar og har erfart ulike miljøer, og som generelt er roligere (Abrams & Latella, 2019, s.150).

I Norge er det Mattilsynet (2022) som setter den overordnede standarden gjennom dyrevelferdsloven, og forskrift om velferd for hest (2005), og kan leses på Lovdata. Det er flere retningslinjer og konkrete regler knyttet til hestehold og velferd, men det er ennå ingen som dekker hester som benyttes i terapi. Derimot er det bestemte regler som handler om hester som brukes i hestesenter, og man kan tolke det slik at hesteassisterte aktiviteter går under denne loven. Lovene er ganske generelle, og åpne for tolkning, for eksempel kan man lese av “§ 29 Bruk av hest i hestesenter” at hvordan man bruker hesten må tilpasses “hestens kondisjon, alder og opplæring” (Forskrift om hestevelferd, 2014). Albright et al., (2019) fremhever manglende retningslinjer og lover som et globalt problem innenfor DAI, men beskriver også denne type arbeid som vanskelig å generalisere grunnet nettopp dyrenes særegenheter.

Serpell, Copinger og Fine (2000) forsøkte å skrive en mal for velferdsvurderinger for terapi- og assistansedyr, der de blant annet fremhevet at dyrene som benyttes bør være tilstrekkelig forberedt på de aktiviteter som skal gjennomføres, at utstyret som benyttes bør være mer dyrevennlige og at timeplanene bør være tilpasset dyret (Albright et al., 2019, s. 348).

Tiltak som hestekyndig under DAA må være seg bevisst for å unngå velferdsrisikoer, er å følge med på interaksjonen mellom brukeren og hesten. Brukeren skal ikke være alene med hesten, og røff håndtering må veiledes bort. Den hestekyndige må også skaffe rask veterinærhjelp om nødvendig. Viser hesten tegn til ubehag eller usikkerhet, må den hestekyndige være påpasselig og støtte dyret, og om nødvendig må dyret skjermes fra brukeren. Det er viktig at ansatte kjenner hestens særegne væremåte godt, for at man på denne måten merker atferden og om hesten er fortrolig med situasjonen (Fine, et al., 2019, s. 349). De ansatte som har ansvaret for hestene og hestevelferden, må først og fremst være observante og følger med på, og endrer hestens timeplan, dersom hesten kjeder seg eller er overbelastet (Bowers et al., 2019, s. 267).

Det er i dagens Norge flere hester som står ensomme i små paddocker, som betyr små innhegninger, ofte med grus som grunnlag, noe som blir sett på som en stor utfordring og

politisk debatt innenfor hestevelferden (Jamne, 2023). En annen faktor i henhold til dette, er en ny studie som viser at hester som står i flokk på minst tre, er bedre på å lese - og reagere på - menneskelige signaler. Liehrmann (2023) fant også at hester som lever i flokker på minst tre, og på større områder, rett og slett har bedre læringsevne og er mindre aggressive, dette uavhengig av om det var et menneske hesten kjente, eller en fremmed, som ga den signaler. Tamme hester i større grupper får dermed mer kognitiv stimulering, får delta og utfordre seg i sosiale situasjoner som igjen gir dem mulighet for å bedre sine sosiokognitive ferdigheter, noe forskerne i studien tror kan ha sammenheng med hvorfor disse hestene har lettere for å kommunisere med mennesker (Liehrmann, 2023).

Utvikling av praksis knyttet til hestevelferd, og menneskets moralske ansvar, er viktig i arbeidet med hestene som dyreassistenter. Menneskene som møter dyrene, som stiller dem og håndterer dem, får tydeliggjort ansvaret som hviler på mennesket i denne relasjonen. Vi må ta vare på dyra på en gjennomtenkt, systematisk og forsvarlig måte. Dette ansvaret kan for mange skape mening, fordi man får et viktig oppdrag i møte med dyrene. En slik ansvarsoppgave kan, i rett dose, med rett støtte, også skape mestring, tillit og mening, slik vi skal se nærmere på i denne studiens analysedel.

Kapittel 3 Kontekst

I dette kapittelet gir jeg en kort innføring i Inn på Tunet (IPT)-konseptet for å sette rammen for hvor intervjuene ble gjennomført. IPT-tiltak ser man en økende interesse for i Norge, og det finnes ulike type tilbud for ulike målgrupper.

3.1 Inn på tunet (IPT)

«Grønn omsorg» er et interessant konsept som oppstod i Norge på 1990-tallet gjennom Landbruksdepartementet, der tanken var næringsutvikling på gårdsbruk gjennom at man fikk betalt av staten for å ta imot ulike grupper mennesker hjem til gården sin.

“Inn på tunet” startet opp i 2004 som en del av prosjektet «Vilje viser vei» (2004-2007). Senere er konseptet videreutviklet og overført til Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse, i regi av NAV, og har spredd seg til flere byer i landet. IPT er et samlebegrep for ulike aktiviteter privateide gårder tilbyr ulike grupper mennesker. For å kunne kalle seg for en IPT-gård, har gården og de som skal drive tjenesten blitt kvalitetssikret, og dermed kan de tilby tilrettelagte velferdstjenester på vegne av staten.

Grønn omsorg og Inn-på-tunet konseptet brukes på mange områder. I denne studien er det helse -og omsorgstjenester vi dykker inn i, og avgrensningen dreier seg rundt hesteassisterte aktiviteter og livskvalitet.

I 2012 ble det skrevet en nasjonal strategi for Inn på tunet, og i 2014 kom en handlingsplan med tre ulike prioriterte tjenesteområder (Meld. St. 31 (2014.2015)). De ulike tjenesteområdene som går inn under IPT er: oppvekst og opplæring, som rommer allmennpedagogikk, spesialpedagogikk, fritid m.m. Den andre satsingen er: arbeid, og her kan personer få arbeidstrening på gården. Til slutt har vi tiltak som er for personer under helse og omsorgstiltak: herunder rusrelaterte utfordringer, personer med funksjonshemninger, personer som strever med dårlig psykisk helse, personer med demens m.m. De ulike tjenestene skal gi mestring, utvikling og trivsel, gjennom aktiviteter knyttet til gårdsbruket, enten jord-, skog-, hage eller dyrestell. I tillegg til de nevnte tjenesteområdene er det etablert tjenestetilbud innen forebygging av kriminalitet og kriminalomsorg samt integrering av innvandrere og flyktninger. Ønsket er at det i fremtiden finnes enda flere tjenestetyper slik at enda flere målgrupper kan nås (Kismul & Kogstad, 2018, s. 95-96).

Kismul og Kogstad (2018, s. 97) nevner at flere rapporter som har evaluert kommunens gevinst ved IPT-prosjekter, og refererer til Gjønnnes og Sørbrøden (1998) som evaluerte 28 prosjekter i Vestfold. Der fant dem ut at de ulike gruppene hadde ulike utgifter, alt fra 100 kroner til 10 000 per dag, uten at dette hadde sammenheng med kvaliteten på tiltakene, eller problemomfanget til målgruppene. Dessuten fant forskerne ut at tilbudene innen Grønn Omsorg medførte til innsparinger for kommuner og fylkeskommuner på 10-15%, sammenlignet med mer tradisjonelle tilbud. De anslo at kommuner og fylkeskommuner dermed kunne spare omtrent 3 850 000 på denne type tjenester (Kismul & Kogstad, 2018, s. 97).

Kapittel 4 Tidligere forskning

De utvalgte studiene og rapportene jeg presenterer er relevante fordi de fremhever elementer av det potensialet som finnes ved å bruke hester som samarbeidspartnere for økt livskvalitet. Forskningsprosjekter som er med er både nasjonale og internasjonale studier på hesteassisterte intervensjoner og hesteassistert terapi. Selv om min studie handler om hesteassisterte intervensjoner, ikke terapi, tar jeg likevel med forskning om hesteassistert terapi, altså der en terapeut og en målrettet samtale rundt de hesteassisterte aktivitetene er involvert. Dette er relevant og interessant å ta med i denne studien, fordi mange aktiviteter og elementer i hestetterapi likner effekter man ser i hesteassisterte aktiviteter (Hest og helse, u.å.).

4.1 Hesteassisterte intervensjoner og psykososiale utfordringer

Flere studier viser at hesteassistert terapi og hesteassisterte aktiviteter fremmer livskvalitet for mange ulike brukergrupper (Abrams & Latella, 2019, s. 161). En studie gjort av barn med autismespekterforstyrrelser (ASF) undersøkte barnas sosiale fungering gjennom ridefysioterapi (2009) gjennom før -og etter-testskjemaer fylt ut av foreldre. Programmet varte over tolv uker, en gang i uken, og barna deltok i aktiviteter på hesteryggen samt andre hesteassisterte aktiviteter. Aktivitetene dreide seg om ridning og leker med hestene, å børste og vaske hestene og å lære om hestens anatomi. Målet med ridefysioterapien var å øke sosial responsivitet og sensorisk sensitivitet, og resultatene viste økning i sosial motivasjon, økning i konsentrert oppmerksomhet og økning i sensorisk sensitivitet. I tillegg til dette viste det seg at de hesteassisterte aktivitetene reduserte aggresjon, hyperaktivitet og atferdsvansker samt at barnas selvidentitet, selvtilfredshet og egostyrke ble bedret (Abrams & Latella, 2019, s. 164).

En annen studie ble gjennomført med krigsveteraner (Otis, et al., 2010, s. 151) som lider av posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og traumatiske hjerneskader etter militærtjeneste. Forskerne presiserer at hjerneskader og smerter som er oppstått etter fysiske skader i krig, kan føre til psykiske problemer. Det viser seg, at etter å ha vært i tøffe kamper i krig, var det mer motiverende for veteranene å samhandle med et 500 kilo tungt dyr, enn å delta i vanlig samtaleterapi. Studien til Otis et al. viste at krigsveteranene fikk økt sosialisering og dermed redusert isolasjon, en følelse av tilhørighet, økte kommunikasjonsferdigheter, økt selvtillit samt følelse av spenning og mestring.

En annen spennende studie dreier seg om hesteassisterte aktiviteter for kvinner med diagnosen anorexia nervosa (spisevegring). Abrams og Latella (2019, s. 162) viser til en

undersøkelse (Kunz, 2008) som ut fra et psykodynamisk utgangspunkt studerte behandlingsforløpet til kvinnene med kvalitative og kvantitative metoder. Målet for rideterapitimene var å øve på avslapping, stimulere oppmerksomhetsevnen og å lære fysisk balanse. I etterkant av øktene var det samtaler rundt deres fysiske og følelsesmessige opplevelser av hesteinteraksjonen. Resultatene av Kunz' undersøkelser viste at kvinnene opplevde økning i selvtillit, reduisering i frykt samt ga dem en ressurs for å få konstruktiv utløp for aggresjon.

Yorke et al., (2008) sin studie av hesteassistert terapi rettet mot kvinnelige overgrepsofre, viser at den nonverbale kommunikasjonen hestene viser er gjenkjennbar for klientene, og skaper en slags følelse av forståelse. Med dette menes at deres naturlige byttedyr-reaksjoner, der de flukter og unngår truende situasjoner, er noe de traumatiserte kvinnene i studien reagerte positivt på. Relasjonen med hestene gjenoppbygget kvinnenes tro på seg selv og sin egen mestringsevne, gjenopprettet deres følelse av trygghet, samt åpnet opp muligheten for å akseptere fortiden (Abrams & Latella, 2019, s. 162).

4.2 Hesteassistert terapi: traumer og rusrelaterte utfordringer

Et norsk forskningsprosjekt med Ann Kern-Godal i spissen intervjuet åtte unge pasienter som deltok på hesteassistert terapi på avdelingen Stallen ved Oslo universitetssykehus (Kern-Godal et al., 2015). Forskningen viste at pasientene ved hjelp av hestene hadde en mye større sjanse for å holde ut behandlingsforløpet, noe som igjen ga positive resultater. Hestene bidro på denne måten til pasientenes engasjement for personlig utvikling, de fikk en pause fra å "kun" være pasient og en pause fra tradisjonell samtaleterapi. Det poengteres også at deltakerne kjente på følelse av tilhørighet og kontinuitet til både stallen, hestene og de andre pasientene. Forskerne konkluderte at de hesteassisterte intervensjonene fremmet både fysisk og psykisk helse, og at det var en statistisk signifikant sammenheng mellom deltakere av hesteassistert assistert terapi (HAT) og utholdenhet i eget behandlingsforløp. Forskerne mener at satsing på å inkludere hester i behandling av ruslidelser er et innovativt og lønnsomt prosjekt (Kern-Godal et al., 2015).

En annen studie, foretatt samme sted, dreier seg om unge jenter i alderen 12-17 år som gjennom Stallen deltok i gruppebasert hesteassistert terapi (Holum et al., 2022). Resultatene av den kvalitative forskningen viser positive effekter for jentene som led av ulike psykiske plager. En av faktorene var at jentene opplevde den handlings –og oppgaveorienterte terapien

som noe de forstod og som ga mening for dem. De fremhevet den nonverbale kommunikasjonen, og at de opplevde at de hadde kontroll over aktivitetene samt at de kjente på medbestemmelse. Andre følelser jentene kjente på var trygghet, tilhørighet, fellesskap og opplevelse av støtte både fra hestene og terapeutene. Det at terapiformen var gruppebasert var også noe som viste seg positivt, det ga en følelse av å ikke være alene med sine vansker, og å føle seg mer “normal”. Følelser som oppstod i relasjonen til hestene var tillit, aksept, forståelse og empati. Studien konkluderer med at jentene opplevde økt mestringfølelse, lavere stressnivå og bedret humør, samt at to av jentene mente de hadde betydelig lavere symptomtrykk etter endt terapiforløp (Holum et al., 2022).

Abrams og Latella (2019, s. 161) forteller om personer med rusmiddelproblemer som gjennom hesteassisterte intervensjoner lærte å “opprette en forbindelse” uten å ri hestene. Til slutt klarte klientene å “fjerne masken” og vise sitt “egentlige jeg”. De forklarer denne gevinsten med at hestene ikke responderer på mennesker som er inkonsekvente og “blokkerte” gjennom egobaserte kompliserte ideer av en eller annen form. Hvis hestene møter mennesker med slike sperrer, vil de unngå personen og trekke seg unna. Ved veiledning fra terapeuten er målet at klienten skal finne roten til blokkeringene slik at forsvarsmuren faller. Da stiller terapeuten spørsmål som kan hjelpe klienten med å løse blokkeringen, og med god støtte er målet at klienten selv skal forklare hva som er roten til følelsene. Abrams og Latella (2019) beskriver lav mestringforventning som en mulig blokkering, og mener at slike blokkeringer kan løses opp gjennom veiledende motiverende samtaler. Dette skjedde under denne studien, og da muren falt ble hestene trukket til klienten, dette merket man ved at hesten beveget seg mot klienten.

Flere undersøkelser viser altså til gode endringsprosesser for pasienter med hesteassisterte intervensjoner og hesteassistert terapi.

Kapittel 5 Teori

Jeg har valgt flere teoretiske perspektiver for å drøfte funnene i studien. De teoriene som er med er i grenseland mellom psykologi og sosiologi, og er relevante for studien fordi flere av de brukerne jeg har intervjuet strever med både psykiske og sosiale problemer, og hesteorienterte teorier er med for å belyse samhandlingen mellom hest og mennesker. De valgte teoriene er delt opp i to kategorier: 1. sosialpsykologiske teorier, 2. biologiske -og hesteorienterte teorier.

5.1 Sosialpsykologiske teorier

Sosialpsykologiske teorier forsøker å beskrive og forklare hva det er som gjør at vi blir til de menneskene vi blir, og kan anses å være i grenseland mellom sosiologi og psykologi. Vi regner to ytterpunkter til tankegangene, der man med *biologisk deterministisk* tankegang primært forholder seg til menneskelig biologisk arv. Det vil si at vi arver våre sosiale, psykiske og fysiske egenskaper fra foreldre gjennom gener. Dette er en teori Herbert Spencer (1820-1903) var forkjemper for, og han viste hvordan teorien også var gjeldende på samfunnsnivå, og kan ses i sammenheng med darwinistisk forståelse, «survival of the fittest» (Schiefløe, 2011, s. 288).

Den andre motsatsen, *kulturdeterministisk tenkning*, belyser at mennesket i seg selv er likt, men formes og utvikles av ytre påvirkninger slik som de ulike typer sosialiseringprosesser og andre samfunnsmessige innvirkninger. I likhet med de fleste vitenskapelige fagfelt, inntar denne oppgaven en mellomposisjon, nemlig at mennesker både er sosiale og biologiske vesener, der arv og miljø både setter grenser og gir muligheter. Gjennom ulike erfaringer i livet er man i en kontinuerlig utvikling, oftest i samspill med andre (Schiefløe, 2011, s. 288).

5.1.1 Sosial kognitiv teori

Den kanadisk-amerikanske psykologen Albert Bandura (1977, 1999) står bak sosial kognitiv teori, og gir oss perspektiver på å forstå hvordan mennesker lærer gjennom å observere andre og gjennom å observere hvilke konsekvenser den andre får på sine handlinger. Teorien handler om at mennesker ikke kun er et produkt av miljøet man deltar i, men at man kan påvirke og endre sin egen livssituasjon og miljø. Banduras tanker innebærer tre aspekter som er avhengig av hverandre for at man skal oppleve sitt eget liv kontrollerbart, i betydningen at

man styrer sine tanker, handlinger og beslutninger. Banduras tre punkter handler om *human agency*, *mestringsforventning* og *selvregulering*, og blir beskrevet nedenfor (Bandura, 1977, 1999), i Skaalvik & Skaalvik, 2020a, s. 22-26, 2020b, s. 32-33, 2020c, s. 34).

Human Agency

Begrepet human agency dreier seg rundt evne og mulighet for å intensjonalt ta styring over eget liv og egen livssituasjon gjennom å styre sine tanker, følelser og atferd. Ved å være “agent i eget liv”, altså ved å ta egne valg, sette seg egne mål, jobbe for å nå disse samt å observere og reflektere over gjennomføringen, kan man lære å handle bevisst og selvstendig. Selvstendighet og kontroll er to viktige elementer innen human agency, og tanken er at mennesker forsøker å kontrollere nettopp emosjonelle og fysiske handlinger. Gjennom opplevd kontroll og evne til selvstendige beslutninger, blir det mulig å tilpasse seg de sosiale kodene og normene i miljøet rundt, og å ha en god psykisk helse. Dette blir mulig fordi ens valg er gjennomtenkt og basert på egne verdier og tanker om hvordan man ønsker å fremstå. Kontroll over tanker, atferd og følelser gir personen en større forutsigbarhet og mer påvirkningskraft gjennom reflekterte handlinger og målsettinger. Opplevs livssituasjonen ukontrollerbar og at ens valg ikke er gjort på bakgrunn av alt nevnt, eller en plutselig følelse av “mistet kontroll”, kjennes det ofte som et stort tap. I en slik situasjon er det lettere å “havne” i uønskede situasjoner. Bandura (1997) hevdet at behovet og søken etter denne type kontroll er et av menneskets største behov, og det gjelder gjennom hele livsløpet (Skaalvik & Skaalvik, 2020, s. 22-23).

Selvregulering

For å klare å være agent i eget liv, er man nødt til å regulere ens tanker, atferd og følelser slik at de tilpasses situasjonen man står overfor. Begrepet selvregulering rommer at personen selv regulerer valgene en gjør, tilpasset gjennom reflektert selvbestemmelse. Det motsatte vil være å være styrt av emosjoner, altså å følge følelser fremfor gjennomtenkte overveielser. Et annet viktig aspekt innenfor selvregulering, er at en evner å forstå og gjøre tiltak når en må revurdere hvordan man skal handle i en gitt situasjon. Det er menneskelig å feile, men gjennom å observere seg selv, og om dirigere egen atferd, eventuelt spørre om råd eller hjelp, slik at man har en ny målsetting å følge, som igjen kan gi nye utfall (Skaalvik & Skaalvik, 2020, s. 32-33).

Det å regulere seg selv etter å for eksempel å oppnå ønsket fremtoning, eller for å oppnå en handling, er noe vi er i stand til å gjøre, men selvregulering må læres. Det er spesielt i alderen 3-5 år at den kognitive ferdigheten selvregulering er i utvikling, og det er gjennom trygge, støttende voksne denne ferdigheten får grobunn. Barn i den alderen, kan ha vanskelig for å styre impuls kontrollen, følelser og handlinger, og trenger støtte og veiledning. Det er også gjennom observasjon av blant annet foreldre, og gjennom tilbakemeldinger og konsekvenser på ens handlinger, at denne ferdigheten utvikles (Strand, 2024).

Et annet aspekt innenfor regulering av atferd, følelser og handlinger, er “samregulering” (co-regulation) som går inn under Porges’ polyvagale teori (2001). Samregulering er når omsorgspersoner støtter uregulerte personer, eksempelvis en pappa som trøster sitt barn ved trøst og støttende samtale, mens barnet får kjærighet ved å sitte på pappas fang. Barnet vil da ofte klare å roe seg, og med tiden, og med god støtte og veiledning fra omsorgspersoner, vil denne metoden til å regulere sine følelser og atferd bli en del av barnets egne mekanismer (Eide-Midtsand, 2017).

Ellers belyser den Polyvagale teorien sentrale autonome mekanismer i menneskets nervesystem. Porges hevdet at vi ubevisst skanner andre mennesker og omgivelsene våre, like automatisk som at vi puster. Inntrykkene vi tar inn er basert på tidligere erfaringer, og personer som har opplevd traumatiske hendelser kan ha irrasjonelle, ubevisste reaksjonsmønstre. Det vil si at situasjoner kan oppleves truende, selv om personen egentlig er trygg. Man kan koble Porges’ teori til teorien om toleransevindu, som er aktiveringsfasen der personer føler seg trygge og i kontroll. Opplevs en truende situasjon uhåndterbar, vil det for mange som strever med selvregulering havne over eller under sitt toleransevindu. Da kan man gjennom samregulering, enten via hest eller en trygg voksenperson, støtte personen tilbake i sitt toleransevindu. Trygghet, tillit og anerkjennelse er sentrale temaer for at reguleringsstøtte skal fungere (Eide-Midtsand, 2017). Ved god selvregulering vil personen stå trygt i seg selv, og ta valg basert på egne verdier, ønsker og mål gjennom evne til å konsentrere seg, planlegge, gjennomføre og løse ulike oppgaver (Strand, 2024).

Andre forhold som kan gjøre det vanskelig å ta styring over eget liv kan være 1) manglende kunnskaper og ferdigheter, 2) mangel på motivasjon, 3) mangel på mot til å ta sine egne beslutninger eller prøve utradisjonelle løsninger og 4) lav mestringsforventning (Skaalvik & Skaalvik, 2020, s. 34). Av disse forholdene, er det mestringsforventning som er det viktigste personlige trekket for å oppnå human agency (s. 34).

Mestringsforventning

Bandura (1977) kalte “Self-efficacy” “mestringsforventning”, og det handler om at man har personlig tro på at man vil mestre det man står ovenfor. Det kan eksempelvis være troen på å mestre det å holde en samtale i gang, å tro en mestrer å utføre en oppgave på skolen, at man tror man mestrer å ta vare på barna sine eller at man tror man vil mestre å kjøre bil. Har man troen på at man vil mestre oppgaver og situasjoner, så har man god forutsetning for å ta styring over eget liv. Om man ikke tror man mestrer de ulike oppgavene, er det større sannsynlighet for at man lar være å prøve, og dermed reduseres sjansen for at oppgaven utføres. På denne måten setter personen begrensninger for seg selv, ofte også uten å engang forsøke. Noen aktiviteter eller situasjoner er uopnåelige for noen, og ved slike oppgaver er det også viktig å regulere seg etter hva en har mulighet for å mestre. Eksempelvis kan ikke hvem som helst kjøre et fly, og da er det positivt at man setter slike begrensninger, og ikke setter seg bak rattet. Men generelt vil en høy mestringsforventning føre til at personen setter seg høyere mål og forsøker å nå disse, ofte gjennom flere revurderinger og omdirigeringer, men uten å gi opp fra start. Ved lav mestringsforventning har personen mer sjanse for å tenke negativt på alt som kan gå galt, og å forstørre problemet, fremfor å ta det som en utfordring å ta sjansen til å mestre oppgaven. I skolesammenheng er det flere elever som møter oppgaver og situasjoner med lav mestringsforventning, av ulike grunner. Noen strukturelle aspekter på dette kan være at man skal løse en skoleoppgave på en bestemt måte, og om denne måten ikke oppleves oppnåelig av eleven, er det forståelig at man dyrker lav mestringsforventning. I skolegården kan også det sosiale oppleves vanskelig å begripe seg på, spesielt om man har lav selvregulering og ikke føler seg som agent i eget liv. Strever man med å regulere seg etter normene og forventningene i skolegården og på skolebenken, kan man oppleve å få negative konsekvenser. Slike konsekvenser er ofte med på å forsterke lav mestringsforventning, og det kan oppleves som en evig ond spiral (Skaalvik & Skaalvik, 2020, s. 32-36).

5.1.2 Roller og identitet

Helt fra nyfødtstadiet øver man på – og inntar- ulike roller. Som barn kan man for eksempel prøve ut å være politi, doktor og lærer, samtidig som man kan ha rollen som sønn, svømmer og kamerat. Det å innta de ulike rollene, kaller Mead (1934) «rolletaking», og det baseres på kunnskap om de ulike rollene, altså muligheten for å utføre særtrekkene ved den bestemte rollen. Med årenes løp utvikler individet sine rollekunnskaper, reglene i rollespill blir systematiske og regelbundet, og kravene og

forventningene for å kunne delta blir strengere. Dette gjelder også i det allmenne sosiale liv, og målestokken for rett og galt bygger på samfunnets generelle forventninger. For å kunne beskrive disse forventningene, bruker Mead betegnelsen «den generaliserte andre», og det er denne rollen man inntar i refleksiv handling. Det er når en vurderer selvet i «meg»-form, og tilpasser seg så godt en klarer deretter (Schiefløe, 2011, s. 294).

Med tiden og utviklingen av identitet og selvbilde vil den generaliserte andre innskrenkes til det Mead kaller for det «relevante samfunnet», som er de idealene, forventningene, normene og egenskapene som er ønskelig innenfor individets sosiale og kulturelle kontekst. Individuelle særtrekk og tiltrekninger er her gjeldende, og fører til at man inntar og bytter på rollene deretter.

De ulike rollene vi har definerer oss og selvbildet vårt, og en kan si at vi er så mange ulike mennesker som roller vi spiller sentrale roller i. Likevel, vil de fleste hevde at de har en forestilling av «hvem man egentlig er», der en føler sterkest tilknytning, og der man selv mener man spiller den sterkeste rollen, der identiteten får blomstre (Schiefløe, 2011, s. 294).

Identitet er knyttet til ens eget selvbilde, og man kan dele den opp i tre. En personlig identitet, «hvem man er», en sosial identitet, for eksempel tilknytning til et miljø eller en idrett. Sentralt i den sosiale identiteten, er rolleforventninger som er særegne for den sosiale gruppen en har tilhørighet til. For å få bekreftet at man passer inn her, trenger man anerkjennelse slik at selvbildet er høyt innenfor den sosiale konteksten.

Til sist har man en kulturell identitet, som også handler om hvor man føler seg hjemme, hvor man tilhører. Den kulturelle identiteten kan fremvises og oppleves gjennom uttrykk, slike som språk, livsstil, verdier og normer (Schiefløe, 2011, s. 295).

Kjønnsidentitet er en realitet, og formes både gjennom biologiske forskjeller og sosiale forventninger og standarder. Identitetsutviklingen som mann eller kvinne henger sammen med personlig utvikling ettersom det kjønn man er både skaper muligheter og setter begrensninger i det sosiale liv. I Norge forsøkes det å gi like forventninger og muligheter til gutter og jenter gjennom et ideal om likestilling, men i realiteten er det mange arenaer som oppleves som kjønnsorientert og som skaper begrensninger for begge kjønn. Generelt i verden har menn mer makt enn kvinner, og menn er spesielt overrepresentert i ledende stillinger i arbeidslivet (Schiefløe, 2011, s. 259).

5.1.3 Utvikling av *selvet*

George Herbert Mead (1863-1931) er en sentral person innen teorier som omhandler utviklingen av «selvet» (Mead, 1934). Mead beskriver selvet som en viktig del av individets personlighet, og at det er her selverkjennelse og selvbilde opptrer, på en aktiv og passiv måte. Med dette mener han at individet har en «jeg»-tilstand, som opptrer som en aktiv kilde for handling og atferd, eksempelvis kan jeg invitere en gutt ut på date, fordi jeg synes han virker som en spennende fyr. Mead forklarer videre at individet også har en «meg»-tilstand, som opptrer som et passivt objekt for handling og atferd. Typisk til det eksempelet over, vil jeg under og etter daten reflektere over min atferd og oppførsel, i et «utenfra» perspektiv, som «meg». Vurderingen av «meg-et» er basert på samfunnets sosiale normer, verdier og regler, og gjør det mulig for meg å vurdere hvordan jeg tror gutten så på meg under daten. Jeg-et og meg-et mener Mead henger sammen, og vi går frem og tilbake i en intern dialog og ved å aktivt ta initiativ for vår atferd, samtidig som vi vurderer og forsøker å tilpasse oss andres oppfatninger og forventninger, for å bli akseptert og likt (Mead, 1934, i Schiefloe, 2011, s. 292).

Et annet perspektiv på selvbilde, og hvordan det formes, har Charles Horton Cooley (1864-1922) vært en foregangsmann for. Uttrykket «speilbilde» stammer fra ham, der han mener at hvordan vi opplever oss selv, hvordan vi ser på oss selv, i negativ eller positiv forstand, avhenger av hvordan vi tror andre opplever og ser på en. Dermed har egne tolkninger om andres oppfatninger mye å si for hvordan man trives i eget selv (Schiefloe, 2011, s. 293).

Siden mennesker er sosiale vesen, som rett som det er befinner seg i ulike sosiale kontekster, er utviklingen og forståelsen av selvbildet i en dynamisk prosess, og kan variere fra dag til dag. Har man flest gode tolkninger av andres reaksjoner på eget bidrag til det sosiale, vil en trolig ha et gjennomgående positivt selvbilde, tross noen daler innen negative tolkninger. Tror en at man som regel blir oppfattet som et sosialt avvik, med en følelse av å ikke mestre samfunnets idealer og forventninger, blir selvbildet ofte dårlig og vil da prege hvordan man ser på seg selv.

Avhengighet til andre, samt følelse av maktesløshet, synes å føre til et dårligere selvbilde. På den andre siden kan det virke som at mennesker som opplever å ha makt og kontroll over sine omgivelser, i betydningen “agent i eget liv”, har et bedre selvbilde (Schiefloe, 2011, s. 294).

5.2 Biologiske -og hesteorienterte teorier

I dette avsnittet blir biologiske teorier som forklarer noe av tiltrekningen og andre mekanismer som skjer i samspill mellom mennesket, naturen og dyr beskrevet. Disse teoriene er med for å få en dypere forståelse av hva som skjer, og hvorfor.

5.2.1 Biofiliahypotesen

Edward O. Wilson skrev om biofiliahypotesen i boken *Biophilia* i 1984, og utviklet den i samarbeid med Stephen R Kellert i boka «Biophilia hypothesis» (1993). Biofiliahypotesen beskriver menneskets tiltrekning og tilknytning til natur og dyreriket, uavhengig av menneskets fysiske og psykiske helse. Mennesker kjenner ofte en tilknytning til pattedyr, og spesielt de store øynene blir ansett som søte av mange som vil motta trøst, ha en lekekamerat, kose med dem eller noen å snakke med. Andre dyr kan tiltrekke seg nærhet og lek, og hav og vann er også av stor verdi for menneskers helse, fysisk og psykisk (UiO, 2022, 28. september). Braastad et al. (2018, s. 53-54) forklarer at man evolusjonært kan tenke at dyr har vært forlokkende med tanke på trygghet i form av alarmsystem, eksempelvis vakthunder, og som opphav til livsnødvendige ting som mat og klær.

Den mer filosofiske tankegangen knyttet til biofili har to hovedessenser; at mennesket blir sett som en del av dyreriket, altså at vi er en av artene som følger de samme naturlovene. Eller den motsatte tankegangen, der man ser at flere dyrearter har lignende kognitive utførelser som mennesker, der språk og følelser kan forstås selv om kommunikasjonen skjer på tvers av arter. Den siste tankegangen forfatterne referere til er behavioristisk (atferdspsykologisk), og dreier seg om at man ser tilnærmet like omsorgsprinsipper og viktighet av tilknytning for god utvikling hos barnet, mellom foreldre og barn, som i dyreriket (Braastad et al., 2018, s. 54).

5.2.2 Stressorer og salutogenese

I boken «Health, Stress and Coping (1979)» beskrev sosiologen Aaron Antonovsky den essensielle funksjonen stress, eller stressorer, har for vår overlevelse, og hvilke responser som oppstår under stressende situasjoner. Når mennesker opplever en stressende situasjon, er det fordi kroppens homeostase, eller likevekt er i ubalanse, grunnet ytre påkjenninger. Den naturlige fysiologiske mekanismen er utskillelse av adrenalin og noradrenalin via binyrebarken. Disse hormonene frigjøres slik at en lettere skal håndtere den pågående

utfordringen en står overfor. De er knyttet til «fight or flight»-responsen, altså at kroppen gjør seg klar for å enten møte eller flykte fra situasjonen. Antonovsky (1979) fant ut at tålegrensen for utløsning av stress er ulike for ulike individer, ut fra hvor truende ulike situasjoner oppleves, og han presiserer at ikke alle tilstander basert på spenning kan kalles stress. Men det er når stresset når et nivå til patogenese (sykdomsutvikling) at man med rette kan bruke begrepet stress. Han mente videre at hvordan vi møter og håndterer våre stressorer legger grunnlaget for hvordan situasjonen vil oppleves kroppslig og mentalt (Berget & Braastad, 2018, s. 57).

Antonovsky (2005) var spesielt interessert i hva som holder mennesker friske, fremfor hva som gjør oss syke. Han var med å utforme teorien om salutogenesen, det vil si teorier om menneskelig helsefrembringende tiltak og ressurser.

5.2.3 Hjerterytme hos hest og mennesker

En voksen, frisk og hvilende hest sin hvilepuls ligger på mellom 28-40 slag i minuttet (Agria, 2023). Et voksent, friskt og hvilende menneskes pulsfrekvens er derimot mellom 50-90 slag per minutt, og hos barn mellom 90-100 slag i minuttet (Hisdal, 2023), og vi blir derfor beroliget av å være nær hester. Slik forskning er også foretatt på hunder, der det også med nærvær viser seg at både hunden og eierens puls senker seg, til et punkt der hjerterytmen mer eller mindre er lik. Ikke nok med det, forskning viser at hundeeiere som har overlevd hjerteinfarkt eller har andre alvorlige hjerteproblemer lever lenger enn folk med like sykdommer, men som ikke eier hund. Det å eie eller å være i selskap med kjæledyr reduserer både stresshormon, fører til lavere blodtrykk og puls samt fører til mer fysisk aktivitet (Fine et al., 2019; Thonhaugen, 2016).

5.2.4 Sentrert ridning

Sally Swift (1985) ber deg gjøre en øvelse når hun forklarer de fire grunnprinsippene i «sentrert ridning», som dreier seg om å ha såpass kroppsbeherskelse at man kan kontrollere de aspektene som er relevante for å få god kontakt med hesten. Swift hevder at de fire prinsippene er selve bærebjelken for å få til kommunikasjon med dyret, og at all hennes undervisning er basert på dem. De fire grunnprinsippene omhandler 1) riktig bruk av øyne, 2) korrekt pusteteknikk, 3) sentrering og 4) byggeklosser (Swift, 1985, s. 20), som alle henger litt sammen, men er like avhengig av hverandre for å oppnå god kontakt med egen kropp og med hesten.

1) For å forstå hva hun mener med «riktig bruk av øyner», ønsker Swift at leserne skal utføre et eksperiment. Sitt i ro, og finn deg en gjenstand med litt avstand fra der du sitter. Stirr så på gjenstanden med et intenst blikk og ta inn alle detaljer av gjenstanden. Så kan du slappe av, men fortsette å kikke på gjenstanden. Nå skal du kikke på den samme gjenstanden, men med «myke øyne», at du slapper helt av i blikket og åpner synet for alt som er i synsfeltet ditt (Swift, 1985, s. 20). Når du åpner øynene og slapper av, vil de fleste klare å ta til seg mange flere gjenstander og detaljer på samme tid. Og pusten er jevn og behagelig (Swift, 1985, s. 20). Om du gjør dette mens du sitter på hesteryggen eller er i nærheten av hester, får du god oversikt over omgivelsene, og hesten vil være trygg og rolig, ettersom den speiler deg. Om du slutter å puste, kjenner hesten dette, og vil oppleve det som at rytteren har sett en fare og forsøker å varsle hesten, og hesten blir derfor anspent og redd (Swift, 1985, s. 21)

2) Det andre prinsippet dreier seg om korrekt pusteteknikk. Swift mener at det er viktig å puste helt ned i mellomgulvet når man skal ri eller være rundt hester. Dype, jevne pust, myke øyne og å kjenne at pusten går helt ned i magen, vil gjøre deg fri for fysiske spenninger og tyngdepunktet blir lavere. Hesten vil bli roligere, tryggere og svarer dermed lettere (Swift, 1985, s. 24).

3) Det tredje prinsippet er «sentrering», nødvendig for å lære å kontrollere egen kropp og dermed også hesten. Swift mener rytteren må «finne sitt eget senter». Det jeg tror hun mener, er at vi er for mye til stede i “topplokket”, at vi overorganiserer, stresser, og tenker på andre ting enn det vi holder på med. Ved å finne sitt eget senter, sitt balansepunkt, vil man oppleve å beherske kropp og balanse, få økt energi, føle seg stødigere og ha lavere tyngdepunkt. Du vil oppnå balanse, kroppsbeherskelse, og økt energi og vil kommunisere bedre med hesten (Swift, 1985, s. 27-28).

4) Det siste grunnprinsippet kaller hun for «byggeklosser», en metafor for balanse. Ved å dele opp kroppen i ulike byggeklosser, vil det være lettere å finne riktig sittestilling på hesteryggen. Om mennesket ikke sitter slik får en ikke korrekt kontakt med hesten. Oppnår man balanse i byggeklossene, får man et godt samspill med hestens bevegelser, og hesten føler seg friere, lettere og blir mer samarbeidsvillig (Swift, 1985, s. 32). Ved å kombinere alle de fire grunnprinsippene til Sally Swift, kan man oppnå en følelse av å gå i ett med hesten, og forståelsen og samarbeidet vil øke (Swift, 1985, s. 33).

De teoretiske perspektivene i dette kapitlet vil jeg bruke til å fortolke og belyse funnene i neste kapittel som presenterer, analyserer og diskuterer funn fra intervjuene.

Kapittel 6 Metode

I dette kapittelet beskrives detaljert alle de metodiske valgene som er tatt, og hvordan jeg har gjennomført arbeidet med dette forskningsprosjektet. Innledningsvis redegjøres det for vitenskapsteoretisk perspektiv og metodisk tilnærming. Jeg har gjennom kvalitative intervjuer av fem informanter undersøkt oppgavens problemstilling med fenomenologisk tilnærming. Jeg har også lest tidligere forskning på temaet, som et supplement til det innsamlede datamaterialet.

I neste avsnitt skriver jeg ut min egen forforståelse av tematikken, slik at leseren kan ha dette i bakhodet under lesningen. Videre presenteres metodene som er benyttet for å finne kvalitetssikrede kilder, samt en fremstilling av de utvalgte forskningsprosjektene jeg fant relevante med tanke på min studie.

Deretter beskriver jeg hvordan jeg har forberedt og gjennomført intervjuene. Her forklares gjennomføringen av det å skrive intervjuguide, om utvalgelse av informanter, en kort innføring i bakgrunn og erfaringer til informantene, selve intervjuprosessen, utfordringer og etiske aspekter og dilemmaer å ta hensyn til.

Neste steg i forskningen var å bearbeide datamaterialet. Jeg valgte å gjøre en tematisk analyse av intervjuene, med Braun og Clarke (2006) sin seks-fase modell som utgangspunkt.

Til slutt tar jeg for meg denne forskningens kvalitet, gjennom å diskutere dens reliabilitet og validitet, samt refleksjoner rundt egen forskerrolle.

Alle metoder og valg benyttet i dette prosjektet, er med for å besvare studiens problemstilling:

Hvordan kan samspillet mellom hest, natur og menneske påvirke brukernes livskvalitet gjennom hesteassistert miljøterapi?

Som i all vitenskapelig forskning er også denne studien basert på de etiske retningslinjene for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2021). Intervjuene ble gjennomført ved bruk av penn og notatblokk, derfor var det ikke nødvendig å søke godkjenning hos Sikt (Sikt, u. å.).

6.1 Kvalitativ metode, fleksibelt design og fleksibel intervjuform

I min undersøkelse av tidligere forskning på hesteassisterte aktiviteter, oppdaget jeg at informasjonen var begrenset, der mye av det jeg leste konsentrerte seg om rusbehandling, eller dyreassisterte intervensjoner med andre arter enn hester. Tove Thagaard (2018, s. 12) hevder at i tilfeller ved lite forskning å lene seg på er kvalitative metoder særlig godt egnet, dette fordi metoden åpner opp for stor åpenhet og fleksibilitet. Dette metodiske valget gjør det mulig for forskeren, etter hvert som kompetansen rundt feltet øker, å foreta nødvendige justeringer og avgrensninger etter hva en mener er interessant å utforske videre (Thagaard, 2018, s. 52).

Og nettopp dette viste seg nyttig da jeg utover i prosjektet innså at jeg ønsket å intervju mennesker som arbeidet med tematikken. Ønsket oppstod fordi jeg kjente på et behov for å lære mer gjennom opplevde erfaringer. Thagaard (2018, s. 53) forklarer at intervju er en god metode når det er informantens opplevelser, forståelser og erfaringer forskeren er ute etter. Videre sier hun at man kan se denne prosessen som en sosial handling. Med dette menes det at informanten og forskeren samhandler i en sosial interaksjon, der informanten setter ord på erfaringer og tanker, og forskeren analyserer, drøfter og fremlegger sin tolkning av informasjonen. Informanten forteller ut fra eget verdensbilde og forforståelser, og Thagaard presiserer at forskeren derfor bør tolke intervjudata i lys av de kulturelle og sosiale rammene informantene forholder seg til (2018, s. 53). Ved å benytte seg av semistrukturert intervjuguide, har forskeren mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål ved interessante utsagn, og å fjerne irrelevante spørsmål, noe jeg ønsket å ha mulighet til (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 31-32).

Et annet sentralt poeng ved kvalitativ tilnærming, er hvilke andre vitenskapsteoretiske posisjoner forskeren velger. Denne studien er ute etter informantens subjektive opplevelser, og ved å bruke fenomenologisk vitenskapssyn, er målet å forsøke å gå i dybden på responsene en innhenter (Thagaard, 2021, s. 36).

Fenomenologi handler om å undersøke perspektivene til informantene slik de opplever sin virkelighet, da tilnærmingen bygger på tanken om at realiteten er slik folk oppfatter den (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 45). Formålet er å analysere og formidle fellestrekk informantene forteller om. For å ikke la egen forforståelse styre analysen, må forskeren være bevisst og ha reflektert over egen forforståelse av temaet som undersøkes. Likevel åpner fenomenologisk orientert retning for at forskerens erfaringer rundt temaet kan fungere som et

utgangspunkt, så lenge datainnhenting er styrende, og fenomenet som studeres presenteres slik det formidles (Thagaard, 2018, s. 36).

6.2 Egen forforståelse

Braun & Clarke (2006, s. 80) kommer også med tydelige oppfordringer om viktigheten av å fremheve egne tanker og antakelser av fenomenet man undersøker. Derfor kommer jeg her med en kort innføring i min erfaring med hester og natur, slik at leseren kan ha dette i bakhodet under lesingen.

Som nevnt har jeg hele livet drevet med og vært eier av egen hest. Thagaard (2018, s. 190) påstår at dette ikke nødvendigvis trenger å være negativt, men at man da får en “innenfra” posisjon, som gir en annen forståelse enn om man ikke har noen tilknytning til miljøet som forskes på. Men alle tolkninger vi tar, er basert på en kombinasjon av de nye erfaringene man får under feltet, flettet sammen med tidligere erfaringer. Noe som kan skje, ifølge Thagaard, er at man uten hensikt overser fenomener informantene forteller om, dersom en selv ikke har den samme erfaringen som dem. Det er da nødvendig å være oppmerksom på dette aspektet (s. 190).

Som en 30 år gammel “hestejente”, som først og fremst intervjuet andre hestejenter, har det nok hatt en innvirkning på responsen jeg fikk. Jeg tolket det som positivt, da maktbalansen følte utjevnet, grunnet habitusen vår, men andre vil kanskje argumentere for at det gjør studien mindre troverdig, og at det vil være vanskelig for meg i en forskerrolle å fjerne mine livserfaringer med hest, som en lojal bestevenn. Dette farger studien, enten jeg vil det eller ikke. Det er også nødvendig at jeg fremhever og påpeker at de terapeutiske mekanismene som informantene ga meg, de hadde jeg ikke forventet. Jeg har aldri tidligere visst særlig mye om vitenskapen bak hvorfor det føles slik, å ha samvær med en hest, men jeg må innrømme at jeg har kjent på flere terapeutiske følelser. De aller mest sentrale følelsene jeg har opplevd er roen hesten utstråler når jeg koser og børster den, og gleden det gir meg. Den emosjonelle tilknytningen er klart avgjørende, og tillitsforholdet oss imellom er basert på sterke positive følelser. Andre oppgaver som følger med er også av min interesse, og jeg har alltid hatt en spesiell glede og beroligende effekt av å møkke stallbokser. Jeg tror det handler om at den konkrete oppgaven gir raskt synlig resultat, samtidig som jeg gleder meg over å ordne det fint for hesten min, vel vitende om at hun kommer til å legge seg ned i den nye flisen, i den rene boksen sin. Ansvar og rutinene som hestehold medbringer har vært en

glede og en sorg gjennom livet, da man ikke kan ta seg fri. Men alt i alt tror jeg det har gitt meg forutsigbarhet og en mening i hverdagen, og lært meg om dyrevelferd og hvordan det er å ta vare på et annet vesen enn kun seg selv. I løpet av mine 25 år på hesteryggen, har læringsstigen utviklet seg enormt. Mestringsfølelsen det har gitt meg tror jeg har vært betydningsfull også ellers i livet, da jeg alltid har hatt en stolthet i å kunne kalle meg en “hestejente”, og jeg har fått mange positive reaksjoner på valg av hobby og livsstil. Tilhørigheten til hestemiljøet og vennene jeg fikk via dette, var vesentlig i mine barne- og ungdomsår spesielt, og jeg baserte nesten hele min identitet og fritid på dette området. Jeg har i flere ulike settinger gjennom hele livet kunne “bruke” denne delen av min identitet til min fordel, da hesteinteresse er utbredt, og det er en lett samtaleåpner i nye relasjoner. Om den andre ikke deler interessen, føles det likevel som at samtalen oppleves interessant for motparten, da jeg har fått tilbakemeldinger på at det virker som en spennende og kul hobby å drive med. Det å gallopere i skogen, eller å “gi hesten tøylene” i skogen, altså å la hesten gå der den ønsker og se hvor vi ender opp, er noe av det beste jeg vet, og jeg føler meg alltid bedre og sterkere etter en slik tur.

På tross av lang og positiv erfaring med aktiviteter knyttet til hest og natur, har jeg aldri før dette forskningsprosjektet hørt om begrepet antrozoologi, eller visst om vitenskapen bak dette. Biofilialhypotesen (Wilson, 1984) var også ny for meg. Ei heller hadde jeg hørt om hestens evne til å ta over menneskets hjertefrekvens, eller at grunnen til kontakten man kan oppleve dreier seg om hestens posisjon som flokk, flukt -og byttedyr. At hesten speiler menneskets indre, var jeg klar over. Men kun i form av at jeg alltid har hørt at “er du redd så merker hesten det”, uten at jeg har gått i dybden på hvorfor det er slik.

Jeg var heller ikke klar over at hesteassisterte aktiviteter var såpass utbredt som det er, selv om det egentlig ikke er mange tilbud i Norge. Med andre ord var jeg ikke klar over at dette tilbudet fantes, annet enn at jeg visste om noen rusbehandlingsplasser der de også benyttet seg av dyr, natur og gårdsliv som en del av løpet.

Det er altså både styrker og begrensninger som følger med å ha tilknytning til forskningsmiljøet. En informant påpekte at det var en fordel i samtalen at vedkommende ikke trengte å bruke tid på å forklare meg hva de ulike begrepene innenfor hesteverden betød. Thagaard (2018, s. 190-191) viser også til noe lignende, at man på bakgrunn av egen erfaring har en forståelse for situasjonen som fortelles, mens man på den andre siden kan bli farget av nettopp det samme. Hun hevder at den beste måten å gi leseren av studien muligheten til å validere validiteten selv, er ved å presentere en grundig forståelse for sitt eget ståsted.

6.3 Forberedelser til intervjuer

For å sette meg inn i tematikken startet kildesøket bredt på databasene Oria og Google Scholar. Kildekriteriene dreide seg først rundt dyreassisterte intervensjoner for å fremme økt livskvalitet psykisk sett, og søkeord jeg skrev inn i forskningsbibliotekene var blant annet “miljøterapi”, “naturterapi”, “dyreassisterte intervensjoner”, “antrozologi” “dyr OG sosial kapital”, “hundassisterte intervensjoner”, “hesteterapi”. Etter hvert som jeg fant ut at jeg ønsket å forske på samspill med hester, og en smalere kildegransking etter relevans startet.

Søkeord som “hesteassisterte aktiviteter”, “hester OG mennesker”, “Hest OG ungdom”, “Inn på Tunet”, “Grønn omsorg”, “livskvalitet”, “horse-assisted-therapy”, “equine-assisted therapy”, “horse-based activities”, “mental health”. Jeg kontaktet også Norges miljø- og biovitenskapelige universitet på Ås per telefon etter å ha lest om deres tilbud av kurs i «hesteassisterte intervensjoner», og fikk en innføring i deres kompetanse og mål.

Hestoghelse.no, nhest.no, dokumentaren «hest på blå resept» i regi av Oslo Universitetssykehus ble også sjekket ut.

Av å lese ulike forskningsprosjekter, artikler og avhandlinger av forskjellige typer dyreassisterte tilnærminger som hadde som mål å være helsefrembringende for fysiske og psykiske lidelser, ble jeg inspirert. Noen artikler som både overrasket meg, men også ga meg lyst til å lære mer, var blant annet «Oxytocin levels and self-reported anxiety during interactions between humans and cows» (Berget, et al., 2023). Der viser resultatene at deltakerne selv mener de opplevde et merkbart redusert angstnivå. En annen inspirator var Ann Kern-Godals doktorgradsavhandling (2015) og engasjementet rundt det å implementere mer hesteterapi i Norge engasjerte, og jeg leste flere artikler som hun var medforfatter på, blant annet «substance use disorder treatment retention and completion: a prospective study of horse-assisted therapy (HAT) for young adults» (Kern-Godal et al., 2015).

Etter hvert som interessen min økte rundt feltet antrozologi, leste jeg fagboken «Antrozologi: samspill mellom dyr og menneske» (Berget et al., 2018). I denne innføringen forstod jeg hva jeg ønsket å sette meg inn i, og hvorfor.

Boken ble et godt supplement for å besvare problemstillingen!

Den neste fagboken jeg skaffet meg var skrevet av Aubrey H. Fine et al., (2019), og heter “Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer”, og mye av studien min er i etterkant basert på informasjon herfra.

6.3.1 Kildekritikk

For å sikre reliabiliteten av utvalget er det nødvendig å være kritisk til kildenes opphav. Thagaard refererer til Østbye et al., (2013, s. 42-50) sine kildekritiske vurderinger: tekstens relevans i sammenheng med studiens forskningsspørsmål, tekstens autentisitet, altså om man kan anse teksten som autentisk eller ekte, og det siste trinnet er: å vurdere er tekstens troverdighet. I det siste leddet er det tillit til teksten og opphavspersonen som regjerer, og man må vurdere forfatterens motiver, forforståelser og selve fremstillingen av informasjonen (Thagaard, 2021, s. 117-119).

6.3.2 Rekruttering av informanter

Jeg ringte til daglig leder på gården, og fortalte at jeg både på politisk plan og av personlig interesse i lengre tid hadde fulgt nysgjerrig med på deres spennende arbeid fra sidelinjen. Videre fortalte jeg om min rolle som student og forsker, og at jeg i forbindelse med masteroppgaven ønsket å intervju dem til mitt forskningsprosjekt. Allerede her ble jeg mottatt med overraskende entusiasme, og et høyt «ja det vil vi!». Gleden var gjensidig, og jeg fortalte videre om avgrensningen av prosjektet, at jeg metodisk ønsket fleksibelt design og at jeg så for meg å intervju tre-seks miljøarbeidere som arbeidet med hesteassisterte aktiviteter med brukere som var hos dem på omsorgstiltak. Jeg fortalte om de etiske retningslinjene og hvordan prosjektet muligens kunne bli brukt i videre forskning utgitt i regi av Universitetet i Agder. Etter en hyggelig prat, sendte jeg som avtalt en e-post med informasjonsskriv og den semistrukturerte intervjuguiden, og vi var enige om at daglig leder skulle videreformidle mitt ønske til sine ansatte. Jeg satt igjen med en god følelse, men var også spent på om de andre ansatte ville være like entusiastiske og lette å prate med som daglig leder.

Omtrent en uke senere fikk jeg svar på eposten. Daglig leder hadde informert sine ansatte om prosjektet, og fortalte meg at det var fem personer som ønsket å intervjues, fordelt på to arbeidsdager, på gården.

6.3.3 Bakgrunn for denne studiens informanter

Den aktuelle gården, og de ansatte der, har i lengre tid vært i mitt personlige og profesjonelle søkelys. Dette grunnet deres gode markedsføring gjennom sosiale medier, på deres egen

hjemmeside på internett samtidig som jeg gjennom hestefolk i mitt eksisterende hestemiljø har hørt positive ord om gården. De har ulike tilbud for ulike ønsker og behov, men jeg fokuserer kun på nevnte problemstilling

Alle informantene var ansatte som arbeidet med hester, natur og mennesker som strever med psyken sin, og som ønsker å bedre sin livskvalitet gjennom tilbudet på gården.

Informantene kaller personene som er med på de hesteassisterte aktivitetene for “brukere”, og derfor brukes det samme begrepet om dem i denne oppgaven.

Alle responsene fra informantene er flettet sammen gjennom tematisk analyse, dette for å anonymisere deres uttalelser. Jeg intervjuet fem personer, både kvinner og menn, voksne mennesker i ulike aldre. Til felles har de alle drevet med, eller eid egen hest store deler av livet.

For å holde på anonymitet vil jeg her nevne noen ulike kvalifikasjoner og fagkunnskaper som de til sammen innehar: kompetanse innenfor psykisk helse- og rusarbeid, miljøarbeidere, hestekyndige og rideinstruktører, spesialpedagoger samt kompetanse innen tømrerfag.

Etttersom jeg kun har intervjuet fem personer, blir de alle omtalt som “informant” eller “hun”. Det å blande deres svar, og ikke tildele dem fiktive navn, er gjort for å bevare deres anonymitet med sikkerhet. Informantene bestod av begge kjønn, men siden det var flest kvinner blir “hun” benyttet for å skape flyt i teksten. Et annet tiltak som er gjort for å øke lesevennligheten gjennom teksten, er at informantene blir kalt “de ansatte” når de omtales i flertall.

6.3.4 Intervjuprosessen

Noen uker etter første telefonsamtale stod jeg på gårdsplassen deres, og med meg i sekken hadde jeg en fleksibel intervjuguide, utskrift av informasjonsskriv med samtykkeskjema, penn og notatblokk. På gården ble jeg veldig godt tatt imot og fikk hjelp til å finne riktig person å prate med av noen på gårdsplassen. Vi trakk oss unna andre brukere og ansatte, og fant et skjermet sted for å utføre intervju inne på låven. På forhånd hadde jeg gått flere runder med meg selv på om jeg skulle fortelle informantene om min egen erfaring som hestejente, da jeg har drevet med og eid egen hest størsteparten av livet. Jeg landet på at jeg ikke ville la dette ta noe fokus, da jeg var redd det kunne forme deres svar. Men underveis i det første intervjuet ble jeg spurt om jeg hadde drevet med hest, og jeg var derfor ærlig om at

ja, det hadde jeg. Vi utvekslet så noen ord om hvilken hesterase vi drev med, og hadde hele tiden en avslappet stemning. I de videre intervjuene fortalte jeg om min egen hesteinteresse under introduksjonen av prosjektet, både med tanke på at jeg allerede hadde fortalt den første informanten det, og fordi det sparte mye tid på at de ikke behøvde å forklare meg hva de ulike hestebegrepene betød.

Praten og latteren satt løst, og jeg fikk låne tøfler til beina – noe jeg så på som en hyggelig gest. Før hvert av intervjuene spurte jeg informanten om de visste hva prosjektet mitt handlet om, og repeterte de viktigste tingene: innholdet, de etiske retningslinjene og at det var hestens terapeutiske mekanismer jeg først og fremst var ute etter. Etter denne lille introduksjonen ba jeg dem lese gjennom det samme informasjonsskrivet daglig leder hadde mottatt på e-post, og hver og en av dem ønsket fortsatt å delta, og skrev under på samtykkeskjemaet. Så fant jeg frem intervjuguiden, og fortalte at denne var fleksibel, og at om de ønsket å prate lenge rundt et spørsmål, eller om de hadde andre fokusområder enn meg, så var det ikke en nødvendighet å gå gjennom alle spørsmålene jeg på forhånd hadde skrevet ned. Jeg var ute etter deres interesser og fokusområder, innenfor rammen på en times tid.

Jeg intervjuet først en person, og det gikk overraskende lett. Kanskje fordi vi begge var hestejenter, ble det noe naturlig over det hele. Etter intervjuet hadde vi felles lunsj med de andre som denne dagen var på gården, både ansatte og brukere. Jeg fortalte kort om meg selv og prosjektet mitt for alle under lunsjen, og ble også her godt tatt imot, uten at vi snakket så mye om min rolle. Det opplevdes som en vanlig lunsj, med vanlige samtaler.

Den første dagen ble fire av fem informanter intervjuet, der alle tok en time. Det siste intervjuet ble foretatt en uke senere, grunnet sykdom hos informanten, og jeg følte meg også her veldig trygg og klar for å tre inn i forskerrollen. Dette intervjuet varte en og en halv time, noe jeg tror har sammenheng med at vi begge delte noen private setninger, som ikke er tatt med i prosjektet. I ettertid har jeg vurdert min rolle her som noe “varm i trøya”, uten at jeg tror det formet informantens responser særlig. Jeg følte på en trygghet under alle intervjuene, og tolker det som at “vi er samme ulla”, altså at vi alle var hestepersoner, en habitus jeg kjenner meg igjen i. Den uformelle settingen på låven, samt min posisjon som hestejente, preger nok informantenes holdning og ganske sikkert også deres responser. Det kan tenkes at mine erfaringer med hest også kan oppleves både truende og trygg, men min tolkning av deres kroppsspråk og kommunikasjon viste at de hadde en ro og trygghet i seg selv og det de pratet om.

Det at jeg ikke var vant til min rolle som forsker var også noe jeg brukte til min fordel, mener jeg. For det første nevnte jeg for informant nr 2 og videre, at jeg la merke til i under første intervju at jeg kunne fremstå noe passiv og uinteressert, men at det bare var slik ansiktet mitt så ut i konsentrasjon. Jeg begrunnet dette med at jeg forsøkte å notere ned alt de sa verbalt, men også kroppsspråket deres, følelser det så ut som at de kjente på og lignende. Det at jeg fortalte om min nye forskerrolle fungerte som en ice-breaker, fordi stemningen kanskje ble noe mer uformell, og det kommer av tolkninger av deres reaksjoner. Etter at jeg fortalte dette, sa blant annet en av informantene “ikke tenk på det, bare dult borti meg om jeg skal stoppe å bable”, mens hun lo og la bena i kors. En avslappet fysisk reaksjon, i mine øyne, og ordvalgene “dult borti meg” og “bale” mener jeg er av uformell sjargong.

Etter min mening er sitatet over et eksempel på at informanten så på oss som relativt likestilte sett i et maktperspektiv. Jeg tenker at det går i studiens favør, om informantene følte seg relativt trygge på både meg, situasjonen og samtaleemnet, tror jeg deres respons også bærer preg av dette. At dette er positivt begrunner jeg med at jeg likevel fikk seriøse svar, informantene reflekterte rundt sine uttalelser og kom med interessante perspektiver. Likevel, er det jeg som til slutt har makt over pennen og hvordan jeg videreformidler deres erfaringer. På den andre siden er det dem som har makt over narrativet som formidles.

Utenom dette var vi alle hestemennesker, noe som gjorde hele situasjonen mindre skummel for oss alle, tror jeg. Utenom den ene kommentaren jeg fikk fra en informant, som i forbifarten sa noe som at det at jeg også var hesteperson, gjorde det hele litt skumlere. Jeg mener på tross av dette at også vi fikk en god samtale, og etter responsen å dømme, tror jeg ikke at selve intervjuprosessen og intervju spørsmålene opplevdes skummelt, likevel. Dette vet jeg dog så klart ingenting om, men kroppsspråket og samtalen bar preg av at også denne informanten var trygg i sine svar. Dette med tillit og respekt overfor informantene er noe Thagaard (2018, s. 113-114) legger stor vekt på at vedlikeholdes, eller gjenopprettes om ubehag oppstår, noe jeg tenker vi i samarbeid klarte.

Alle informantene delte konkrete erfaringer og situasjoner der ønsket og uønskede effekter i samspill med hest og natur hadde oppstått, men taushetsplikten ble tatt hensyn til. De ansatte var også opptatte av å ivareta taushetsplikten, og fortalte at de nylig hadde vært på kurs om hesteassistert terapi, og de er nå i samtaler med samarbeidspartnere rundt nettopp dette, å gå fra å tilby hesteassisterte aktiviteter, til å kunne tilby hesteassistert terapi. På kurset hadde det vært mye fokus på blant annet hestevelferd og “det å bare være sammen [med hestene]”. Det skinte gjennom deres responser at de var nylig ferdige på kurs, da det

opplevdes som at samtlige hadde blitt veldig inspirert og at de var ganske samstemte i hvordan de tolket eget arbeid og hestens terapeutiske mekanismer.

Den eneste utfordringen jeg som forsker følte på, var tempoet på pennen. Det var rett og slett ikke alt jeg rakk å få skrevet ned, men når slike problemer oppstod ba jeg dem vente litt eller å gjenta seg selv. Rent teknisk, kunne jeg derfor heller ha valgt å ta lydopptak, og kanskje oppnådd en større naturlig flyt i samtalen. Jeg opplevde riktignok likevel god kontakt med informantene i samtalen. Flere av fenomenene skrev jeg på forkortede måter, og jeg tror at jeg klarte å fylle det ut i gjennomgangen jeg hadde da jeg kom hjem. Ved hendelser jeg ønsket som direkte sitater, ba jeg dem ofte gjenta seg mens jeg leste høyt hva jeg skrev, og forklarte det med at jeg trodde dette kom til å bli et godt direkte sitat. På denne måten fikk de mulighet til å eventuelt rette på hva de hadde fortalt, og jeg tror dermed at informantene følte på en trygghet rundt hva som ble skrevet ned. Nesten alle ble rørt til tårer da de delte sterke opplevelser de hadde kjent på under sitt arbeid, noe jeg tolker som at de genuint liker jobben sin. De opplevdes som mennesker som passer til å arbeide med andre mennesker, og kanskje i alle fall dem som strever psykisk. De utlyste en ro og en trygghet, og det var også noe de fokuserte på at var en stor del av deres tilnærming til arbeidet.

Intervjuene og analysen av intervjuene følger fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming, altså et ønske om å prøve å forstå og beskrive informantenes subjektive opplevelser, meninger og tolkninger rundt sitt arbeid (Thagaard, 2018, s. 36-37).

6.4 Forskningsetisk skjønn og vurderinger

6.4.1 Etske hensyn for informantene

Thagaard (2018) viser til refleksjoner omkring vårt etiske ansvar som forskere i en intervjuopprosess, og legger press på at på tross av informantenes samtykke til deltakelse, så er det ikke all informasjon rundt det ferdigstilte prosjektet vi har mulighet for å informere om. Dette kjenner jeg meg igjen i, kanskje også spesielt siden jeg har valgt fleksible og induktive metoder. Videre presiserer Thagaard at det ikke kun er under selve intervjuene at vi må holde oss etisk ansvarlige, men i alt arbeid med dataen, og i alle valgte ord i studien. Et annet perspektiv jeg kjente igjen i boken til Thagaard, er aspektet rundt privatlivet til informantene (s. 113).

Jeg opplevde under i noen av intervjuene at vi oppnådde en tillitsbasert samtale, og jeg fikk innsikt i noen private deler av deres liv. Alt de fortalte om er med å forme mine

refleksjoner og tolkninger, men jeg har vært bevisst på å skille privat informasjon fra studiens søkelys. Ettersom det var hesten -og dens terapeutiske egenskaper jeg var på utkikk etter å lære mer om, virket det på meg som at informantene følte seg komfortable, og om vi nærmet oss sensitive eksempler, var både informanter og forsker raske til å minne om taushetsplikt, uten at det noen gang ble brudd her. Bare sånn for sikkerhets skyld, i og med at vi alle var noe nye i forskersituasjonen.

6.4.2 utfordringer som dukket opp underveis

Ettersom jeg valgte å foreta intervjuer manuelt, med penn på notatblokk, oppstod det problemer med at jeg rett og slett ikke skrev fort nok. Flere av informantene hadde mye på hjertet, og man kunne merke at de alle var veldig engasjerte og stolte av sitt arbeid, sine metoder og relasjoner, og sine resultater. Jeg er helt sikker på at jeg har tapt informasjon grunnet valg av metode, både i form av gode direkte sitater, hendelser jeg ikke rakk skrive detaljert ned, tonefall og pauser, alt av slik informasjon jeg forsøkte å notere ned, men ved å bruke lydopptaker ville hatt mulighet for å spille av igjen og igjen. Likevel mener jeg at den valgte metoden gjorde hele situasjonen mindre skummel, og en informant bekreftet tryggheten metoden ga, da vi satt såpass nærme hverandre at informanten hadde mulighet til å lese mine notater om ønskelig. Jeg har jo heller ikke mulighet for å høre intervjuet om igjen, og på denne måten få ned enda flere detaljer. Men igjen så gjorde denne metoden at jeg var nødt til å sette meg rett ned etter intervjuene var foretatt for å skrive ned alle detaljer jeg kom på i ettertid, disse refleksjonene gjør at jeg fortsatt husker mye fra intervjuprosessen.

Under ett av intervjuene kjente jeg på at jeg ble litt for varm i trøya. Med dette mener jeg at jeg delte litt mer om min egen hesteerfaring enn hva jeg gjorde med resten av informantene. Etter intervjuet reflekterte jeg over dette, og kom frem til at jeg likte bedre den rollen jeg hadde i de andre intervjuene, der jeg kun delte egen erfaring når de spurte meg direkte. Jeg tror ikke den informasjonen jeg delte utgjorde særlig forskjell, dette med tanke på intervjuguidens røde tråd. Jeg var jo fortsatt, og kun, ute etter å lære mer om de terapeutiske effektene deres hesteassisterte arbeid hadde, gjennom deres egen fortolkningsramme. Likevel la jeg merke til min posisjon, og endret det tilbake til slik jeg oppførte meg i de andre intervjuene.

En åpenbar mulig utfordring vil jeg si er min forforståelse og egen erfaring ved hele livet å ha eid egen hest. Jeg må være så ærlig å si at jeg 100% tror på dette arbeidet, så langt det blir gjort på riktig måte, og med riktige hester i arbeidsflokken. Dette former helt klart alt i

denne teksten, men jeg forsøker hele tiden å holde meg objektiv og evidensbasert, og å ha fokus på informantenes søkelys. Ved å bruke denne induktive metoden, tror jeg at jeg gjør det så objektivt som mulig sett fra min side. Grunnet egen hesteerfaring ønsket jeg ikke å finne teorier og lignende på forhånd, da jeg ikke ønsket å forme studien etter egne erfaringer.

6.5 Tematisk analyse av intervjuene

For å gå i dybden på deltakernes responser og å sette det i system, fant jeg det nyttig å bruke tematisk analyse. Braun og Clarke (2006) forklarer at bruk av tematisk analyse åpner opp for fleksibilitet, fordi metoden ikke er særlig teoretisk bundet. Likevel hevder de at metoden kan føre til en grundig gjennomgang av materialet, som igjen kan føre til en god analyse. Braun og Clarke er klare på at denne fleksibiliteten har fått kritikk med tanke på at "anything goes" av kvalitativ forskning, noe de beskriver med at mangel på retningslinjer i noen tilfeller kan forme studien i retning av forskerens forforståelser. Dermed er det viktig å ha forskerens forforståelser klare på forhånd, slik at andre kan evaluere forskningens relevans og pålitelighet. Braun og Clarke (2006, s. 78-79) beskriver en veiledning på gjennomføring av en god tematisk analyse i seks faser, noe jeg har tatt i bruk i denne studien, som vil bli forklart detaljert i neste avsnitt.

Oversikt over Braun og Clarkes faser for analyse av data (2006, s. 87):

Table 1 Phases of thematic analysis

Fase	Description of the process
1. Familiarizing yourself with your data	Transcribing data (if necessary), reading and re-reading the data, noting down initial ideas.
2. Generating initial codes	Coding interesting features of the data in a systematic fashion across the entire data set, collating data relevant to each code
3. Searching for themes	Collating codes into potential themes, gathering all data relevant to each potential theme.
4. Reviewing themes	Checking if the themes work in relation to the coded extracts (Level 1) and the entire data set (Level 2), generating a thematic 'map' of the analysis

5. Defining and naming the themes	Ongoing analysis to refine the specifics of each theme, and the overall story the analysis tells, generating clear definitions and names for each theme.
6. Producing the report	The final opportunity for analysis. Selection of vivid, compelling extract examples, final analysis of selected extracts, relating back of the analysis to the research question and literature, producing a scholarly report of the analysis.

Braun & Clarke (2022, s. 331) Our most recent articulation of this is:

- 1) data familiarisation and writing familiarisation notes;
- 2) systematic data coding;
- 3) generating initial themes from coded and collated data;
- 4) developing and reviewing themes;
- 5) refining, defining and naming themes; and
- 6) writing the report.

I fase 1 gjennomgikk jeg intervjunotatene grundig. Jeg leste gjennom hvert intervju tre ganger for å få en dypere forståelse av informantenes responser, slik også Thagaard (2018, s. 152) beskriver som nødvendig for å sette seg inn i materialet. Jeg forsøkte hele tiden å lese “refleksivt”, det Thagaard (2018, s. 153) beskriver som å reflektere om hvordan kontakten mellom forskeren og informanten under intervjuet preger datamaterialet. Jeg holdt derved et analytisk blikk ved gjennomlesningen av materialet.

Etter analyse av teksten, sorterte jeg intervjunotatene, og lagde små “bøker” med arkene til hver av informantene. Jeg fant dette nyttig for å lese intervjuspørsmålene en etter en, og lese de ulike informantenes svar i rekkefølge, i denne fasen hadde jeg et ekstra øye på likheter og forskjeller i svarene. For å få oversikt over hvilke fenomen informantene la spesiell vekt på, fargekodet jeg de ulike temaene, med undertemaer.

Jeg transkriberte dataene, for å gjøre dem mer oversiktlige, og for å få enda en gjennomgang av datamaterialet, slik Thagaard (2018, s. 152) anbefaler. Hele tiden førte jeg et induktivt rettet leseøye, det vil si at jeg undersøkte hvordan mønstrene og temaene i datamaterialet formet temaanalysen, uten å ha bestemt på forhånd hvilke koder jeg ville generere (Thagaard, 2019, s. 153-154). Jeg benyttet ulike temaark, der jeg skilte “direkte sitat” fra “gjentagende temaer” og “sterke følelser involvert”. I tillegg laget jeg “analytiske memos”, det Thagaard (2018, s. 154) anbefaler, der jeg noterte mine egne refleksjoner av intervjunotatene, for å reflektere over datamaterialet, og finne passende begreper for meningsinnholdet.

I fase to (Braun & Clarke, 2006) kodet jeg interessante fenomen og systematiserte dem i koder på tvers av datasettet, og samlet data som var relevante for kodene. For dette formålet fant jeg det nyttig å lage tankekart på papir, og skrev ned ulike temaene jeg hadde som fargekodet som vesentlige for informantene, på en mer grundig måte enn under lese-gjennomgangen. Thagaard (2018) beskriver koding ved hjelp av Miles (2014, s. 71-72) sin definisjon, som er "... betegnelser som symboliserer meningsinnholdet i teksten" (s. 153). Ved å anvende fenomenologiske og hermeneutiske tilnærminger, identifiserte jeg syv hovedkategorier på tankekartet. De valgte temaene var preget av hyppig diskusjon blant informantene, og hadde utløst sterke følelser og berikende historier under intervjuene. Kodene er 1) observasjon av hesteatferd, 2) hestevelferd, 3) «å bare være», 4) hjertefrekvens, 5) selvutvikling, 6) naturlige opplevelser og, 7) samtaleåpner. Kodene ble valgt ut fra hyppighet, altså hvor ofte informantene nevnte fenomenet. De ble også oppsummert i rekkefølge etter hvor mye søkelys informantene satte på temaet.

Alle kodene ble også supplert med underkategorier, og ble i neste fase omskrevet til spesifikke koder for å muliggjøre dybdeanalyse (Thagaard, 2018, s. 151-152 & s. 170-171). I tredje fase omgjøres kategoriene til temaer, gjennom induktiv og reflektiv metode, og er utviklet gjennom kategoriene fra datasettet. For å komme frem til relevante temaer og å få oversikt, skrev jeg tankekart for hånd, og grupperte kodene og kategoriene under temaene jeg mente var relevante (shribe!, 2014).

Her ses en presentasjon av hovedtemaer, med undertemaer:

- 1) Møte mellom hest og menneske: Trygghet og ro i hestens nærvær, hesten som et speilbilde på egne frykter, «å bare være [sammen], velferd og observasjon av hesteatferd
- 2) Selvutvikling og identitetsbygging: Mestring, relasjonsbygging, grensesetting og selvregulering
- 3) Naturen som kontor: Naturlige sanseopplevelser og variasjon og tilhørighet

I fjerde fase gikk jeg gjennom materialet for å se at hovedtemaer, undertemaer og kategorier henger sammen med datasettet og forskningsspørsmål, det vil si et analytisk blikk frem og tilbake for å dobbeltsjekke prosessen.

Studiens problemstilling er:

Hvordan kan samspill mellom hest, natur og menneske påvirke brukernes livskvalitet gjennom hesteassistert miljøterapi?

Andre forskningsspørsmål som har vært med på å forme min forståelse og søkelys er:

- Hva mener de ansatte skjer i møte mellom hest og menneske?
- Hvilke effekter mener de ansatte at hesteassisterte aktiviteter kan ha på selvutvikling hos brukerne?
- På hvilken måte forstår de ansatte omgivelsen de arbeider i?

Jeg stilte meg også spørsmål i denne fasen, slike som “overlapper noen av temaene hverandre?”, “dekker jeg hele problemstillingen ved disse temaene?” og “samsvarer noen av temaene med den eksisterende forskningen jeg har lest?” (shribe!, 2014).

Fase fem dreier seg rundt å navngi og beskrive med korte trekk de ulike temaene, å identifisere hva disse temaene handler om (shribe!, 2014), og vil bli fremvist i neste kapittel «presentasjon, analyse og diskusjon av funn».

I siste fase, fase seks, skal man skrive ned hva man har funnet ut i denne analyseprosessen. Det er fortsatt viktig å se tilbake på problemstillingen og forskningsspørsmål, passer temaene til dette? Og hva med sekundærdata? Nå kan prosessen med å flette sammen alle delene starte, og å finne passende teorier, for å på denne måten se sammenhengen og dybden i materialet, og alt dette blir beskrevet i neste kapittel, «presentasjon, analyse og diskusjon av funn».

6.6 Forskningens kvalitet

Ved gode intervjuer føler både informanten og forskeren seg avslappede, mens samtalen flyter naturlig og begge parter er engasjerte i det som blir sagt, skriver Thagaard (2018, s. 109), noe jeg opplevde, beskrevet over. Andre aspekter for å sikre forskningens kvalitet, handler om reliabilitet, validitet og egen forskerrolle, som i det følgende belyses.

6.6.1 Reliabilitet

Som sitert i Thagaard (2018) hevder Lincoln (2018, s. 108-150) at man ser et skifte i kvalitativ forskning, der man tidligere mente at studiens reliabilitet var avhengig av at en annen forsker ville kommet frem til de samme resultatene dersom studien ble utført ved en senere anledning. I dag argumenterer Thagaard for et interaksjonistisk perspektiv, gjennom Holstein og Gubriums (2016, s 68) ord, som dreier seg om at man trekker tråder mellom hvem forskeren er, og at den kontakten man opplever sammen med informantene har noe å si for studiens presentasjon og form. Forskerens forståelse av møtet og av samtalen gjør noe med hvordan man videre presenterer funnene. Dette nye perspektivet gjør at man i dag er nødt til å overbevise reliabiliteten for leseren gjennom en grundig redegjørelse av hvordan man har innhentet dataen og hvordan man har kommet frem til resultatene (Thagaard, 2018, s. 187-187).

Ved en gjennomslutlig og konkret presentasjon av det metodiske, altså at man fremhever alle strategier, tiltak og tanker man har gjort og hatt under hele prosessen, kan leseren selv komme frem til om en mener studien er troverdig og verdifull (Silverman, 2014, s. 84, gjengitt i Thagaard, 2018, s. 188). Blant annet har også utseende, alder, kjønn og i dette tilfellet, at jeg selv er hestemenneske, stor implikasjon på intervjuprosessen. Videre påpeker Thagaard (2018, s. 188) at det er viktig å presisere hva som er ens egen forskning fra sekundærdata, og samtidig fremvise når det er informantens tolkninger til forskjell fra når det er forskerens tolkninger.

6.6.2 Validitet

Validiteten av forskningen handler om hvorvidt man iligger gyldighet til forskerens tolkninger og resultater (Mason, 2018, s. 239, gjengitt i Thagaard, 2018, s. 189). I dette avsnittet viser Thagaard (2018) til Silverman (2014, s. 84), som påpeker at for å oppnå validitet bør man føre gjennomslutlighet over det teoretiske rammeverket. Gjennom å konkret og grundig beskrive forskerens teoretiske ståsted kan man oppnå dette. Dette er nødvendig, da teoriene ligger til grunn for analysen av resultatene, og deretter konklusjonene til prosjektet (s. 189).

Altså må man under hele prosjektet reflektere over om empirien som benyttes er legitim, og alle tolkninger må være grundig begrunnet.

Jeg har forsøkt å beskrive metodekapittelet detaljert og å speile forskningsprosessen, med sine styrker og mangler, med ønske om å sikre transparens, pålitelighet og troverdighet. Målet er at leseren skal oppleve en forståelse av studien, ha mulighet for å bedømme dens kvalitet, og bruke den til videre forskning på hesteassisterte aktiviteter.

Kapittel 7 Presentasjon, analyse og diskusjon av funn

I dette kapittelet flettes datamaterialet sammen. Den tematiske analysen av intervjuene satte søkelys på tre hovedtemaer, med undertemaer som vil bli presentert og sett i lys av tidligere forskning, og med informasjon fra kontekst -og teorikapittelet. Analysen er nyttig for å kunne gå i dybden på informantenes utsagn. Ved å ta i bruk vitenskapelige teorier er ønsket å dypdykke i informantenes responser for å lære mer om hvilke faktorer og opplevelser de ansatte mener er sentrale for å øke brukernes livskvalitet.

Jeg er også ute etter å lære mer om på hvilken måte de ansatte mener at natur og hest påvirker brukernes helse. Ved å bruke fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming, er ønsket med denne analysen å forsøke å forstå, lære av og kunne beskrive informantenes tanker og erfaringer (Thagaard, 2018, s. 36-37).

All informasjon som er tatt med i denne drøftingsdelen, er med for å besvare studiens hovedproblemstilling: *Hvordan kan samspillet mellom hest, natur og menneske påvirke brukernes livskvalitet gjennom hesteassistert miljøterapi?*

7.1 Hovedfunn

Den tematiske analysen av datamaterialet satte søkelys på tre hovedtemaer som de ansatte la ekstra vekt på. Det første temaet handler om selve møtet mellom hest og bruker og ulike effekter som utspiller seg i dette samspillet, sett fra de ansattes ståsted. Det andre hovedtemaet dreier seg om ulike aspekter som fremmer selvtutvikling og identitetsutvikling. I dette avsnittet blir de hyppigst benyttede begrepene de ansatte brukte - beskrevet. Det tredje hovedtemaet handler om å bruke naturen som “kontor”, og om de fysiologiske, emosjonelle og terapeutiske mekanismer som de ansatte mener skjer i dette møtet.

For å dele opp og få en oversiktlig fremstilling av datafunnene, ble det etter den tematiske analyseprosessen utviklet tre forskningsspørsmål, én til hvert hovedtema:

Forskningsspørsmålene er:

- 1) *Hva mener de ansatte skjer i møte mellom hest og menneske?*
- 2) *Hvilke effekter mener de ansatte at hesteassisterte aktiviteter har på selvtutvikling hos brukerne?*
- 3) *På hvilken måte forstår de ansatte omgivelsene de arbeider i?*

Møte mellom hest og bruker

Fokuset i studien og i intervjuguiden var hesten og dens terapeutiske mekanismer, så det er ikke spesielt at det ble hyppigst med responser på dette temaet. Jeg fant det videre interessant å jobbe ut fra denne underproblemstillingen: *Hva mener de ansatte skjer i møte mellom hest og menneske?*

Informantene la stor vekt på hestens vesen, og samtlige mente at utseende på hesten både skaper en følelse av trygghet og respekt. For å oppnå relasjon mellom hest og bruker, bruker de mye tid på å trygge brukerne gjennom å forklare hva hesten trenger for å trives, og å veilede brukerne i oppgaver, frem til de blir trygge på å utføre dem selv. Opplevelser av å være betydningsfulle for hestens ve og vel, og mestringsopplevelser fremkom som sentrale aspekter ved disse møtene.

7.1.1 Trygghet og ro i hestens nærvær

Den ene informanten starter med å fortelle at hestene har en unik måte å tilnærme seg oss mennesker på. Hun mener de er så store, og så mektige, men likevel så kjærlige og tillitsfulle. Hun mener de har en kraft og en energi som skiller seg fra andre arter, og at flere brukere føler på en form for respekt og fascinasjon overfor det store, ofte ganske ukjente dyret.

Informanten understreker også hestens fysiske utseende og form, som fascinerende og tiltrekkende for oss mennesker, og dyrets beroligende effekt på mennesker. Hun forteller videre at det å være i nærvær av hester bidrar til at mennesker blir roligere, og forklarer hvordan hestens hjerterytme er roligere enn vår, og at deres hjerterefrekvens er sterkere enn vår hjerterefrekvens. Ved å være inne i hestens hjerterefrekvens-radius, "tar de over" vår hjerterytme, og vi får dermed en lavere puls. Dette oppleves som beroligende. Derfor føler mange mennesker seg roligere sammen med disse store dyrene.

Et annet aspekt, som en annen informant delte, var at brukerne ser at hestene trenger menneskene. "De er avhengige av oss", sa hun, at de behøver mat og stell daglig, og «det å føle at man gjør en forskjell, og at man er viktig for noen. Det gjør noe med oss». Det å føle seg nyttig og viktig for hestens overlevelse og velbehag blir lagt vekt på, og kan oppleves gjennom daglig stell og fôring. Informanten beskriver hesten som en god støttespiller både for brukerne og de ansatte, og at det å være nær hestene kan føre til at brukerne åpner seg for tøffe temaer de har holdt inne. Også her blir hestens utseende påpekt som en faktor som hun tror gjør at settingen oppleves tryggere, og på tross av at noen av brukerne ikke har opplevd

en slik setting før, så hevder informantene at hestens nærvær åpner opp for tillitsfulle samtaler. Det stødige og rolige dyret gir en følelse av aksept og forståelse.

En informant forklarer at hesten er en god støtte, også for de ansatte, i møte med uregulerte brukere, og sier «Hesten er liksom så stødig. Du kan alltid lene deg på den. De fungerer som en støttespiller, ikke bare for brukerne, men også for oss. Deres trygge, varme nysgjerrighet er “smittsom”». Informanten forteller videre at brukerne føler trygghet i hestens nærvær. De ansatte merker dette ved at de opplever at brukerne tør å åpne opp om tøffe, personlige problemer. Informanten tror det har noe med utseende å gjøre, hun tror brukerne opplever den varme, myke kroppen og de store øynene som tillitsfulle, at de «på en måte utstråler ro og trygghet», som hun sa. Hun legger til at det er en situasjon flere av brukerne ikke har opplevd før; den trygge og rolige settingen. Nysgjerrigheten er smittsom, sa informanten, og jeg tolker det som at hestens årvåkenhet og tilstedeværelse får også menneskene til å interessere seg mer om omgivelsene.

En annen informant beskriver forholdet mellom hestene og brukerne som relasjonelt og tillitsbasert. Dette utdypes ved at hun forteller at brukernes aktiveringsnivå senkes: «[man] kan se at pulsen [til brukerne] roer seg, og at skuldrene senkes”. Hun utdyper at hestene har en slags forståelse for menneskene, at man får en følelse av at hesten forstår deg, og tåler deg. At de tåler dine negative sider, eller å høre om dine problemer, uten å avvise deg, slik som flere har opplevd tidligere.

Annen forskning støtter opp under informantenes fortellinger om hestens beroligende innvirkning på mennesker gjennom fysisk nærhet og den kommunikasjonen mellom hester og mennesker (Fine et al., 2019; Kalleberg, 2022; Kogstad, 2023). Funnet finner også gjenklang i biofiliahypotesen om gode følelser i kontakt mellom natur, dyr og mennesker (Wilson, 1984; Wilson & Kellert, 1993).

To av informantene mente det var ganske kjønnsdelt hvilke utfordringer brukerne deres strevde med. Hun ene beskrev noen av brukerne som "spretne ADHD-gutter og sjenerte jenter”, der mange av guttene trengte tid på å øve på selvregulering uten å bli møtt av ødeleggende konsekvenser, men heller med støtte og veiledning. Flere av jentene, slik hun beskrev dem, behøvde å øve på å ta mer plass. Stå opp for seg selv, og å sette grenser. Begge disse beskrivelsene forklarer hvordan vi mennesker setter andre i bokser, tildeler dem roller, og har forventninger til dem basert på tidligere erfaringer vi har til rollebeskrivelsen. En annen informant fortalte at dette med at brukerne får nye roller på gården, trodde hun var en stor gevinst i deres øyne. Mange av arbeidsoppgavene på gården, og spesielt oppgavene

knyttet til hesteholdet, er nye for de fleste av brukerne. På denne måten er det naturlig og forståelig at det må læres, og denne nye situasjonen er det mange som trives med, slik informanten beskriver det.

7.1.2 Hesten som et speilbilde på egen frykt

Informantene forteller at hestene er så sensitive og vare, og så oppmerksomme på menneskers følelser. En forteller om hvordan hesten får mennesker til å bli nødt til å være sitt sanne jeg, ved at man må “fjerne maska”, som så mange av deres brukere har hatt på som en forsvarsmekanisme, hun sa: “Du kan ikke late som med hestene, de merker hva du egentlig føler, og responderer deretter”.

Disse utsagnene kan forklares med hestens årvåkenhet overfor sine omgivelser grunnet sin posisjon som byttedyr. Abrams og Latella (2019, s. 161) beskriver noe lignende fra en studie gjennomført av Cody et al. (2011) som undersøkte hvordan personer som gjennom hesteassisterte intervensjoner som en del av behandling for sine rusmiddelproblemer, måtte jobbe med sine indre demoner. For at hestene skulle ønske å samhandle med klientene var de nødt til å prate om, og løse opp i negative tanker sammen med sin terapeut. Hestenes tilbaketrukkethet kan forklares med at de tolker klientenes inkongruens i deres indre og ytre signaler som et tegn på fare, og instinkter hos fluktdyret aktiveres (Lundehagen, u. å.). Terapeutene visste at hestene kom til å endre holdning og ønske å være med klientene så fort forsvarsmuren deres var borte, og med tryggheten i å vite at hesten reagerer slik den gjør, fikk klientene tid på å bearbeide sine traumer i samspill med de ansatte, med motivasjon i et ønske om nærvær med hestene (Abrams & Latella, 2019, s. 161). Mennesker som opplever at kroppens homeostase er i ubalanse vil ofte streve med sine atferdsmønstre, da hormonene adrenalin og noradrenalin fører til økt stress som påvirker deres mulighet til å styre egen atferd. Fight, flight eller freeze-responsen aktiveres som en forsvarsmekanisme (Antonovsky, 1979), men i møte med hesten må man være transparent og genuin.

Brukere som sender inkonsekvente beskjeder gjennom usikre signaler, oppleves truende for hestene, og for å hindre at denne avvisningen skal oppleves tungt, benytter de ansatte seg av ulike metoder. Når de ser at bruker er uregulert, eller at de kjenner til vedkommendes reaksjonsmønstre, så går den ansatte først inn til hesten, for å støtte den i

møte med den uregulerte brukeren. Gjennom tillit og trygghet i den ansattes nærvær, forholder hesten seg stødig og trygg også i slike situasjoner.

En informant forklarte hvorfor noen av brukerne strever med å ha sammenheng i sine ytre signaler og sitt indre sinn på grunn av tidligere negative erfaringer. Hun sa “Noen av våre brukere har fått mye kritikk på skolen, på fritiden og hjemme. Det gjør noe med en etter hvert. Vi ser at det kan ta tid å bygge opp igjen troa på seg selv”. Ser man hennes sitat i lys av Meads teori om utvikling av selvet (1934), er det forståelig at det tar tid å gjenoppbygge eget selvbilde etter å ha blitt kritisert. Mead forklarte at vi vurderer eget selvbilde ut ifra samfunnets normer og verdier. Blir du kritisert på skolen, fritiden og i ditt eget hjem, er det få plasser igjen som oppleves trygge. Ifølge Mead (1934), vil da personen som blir kritisert tolke eget selvbilde og egen atferd ut fra hva kritikerne sier, ofte ubevisst. Man kan også se informantens uttalelser i sammenheng med Cooleys “speilbilde” teori (Cooley, 1984; Schiefloe, 2011): hvordan du opplever deg selv, hvordan du ser på deg selv, er helt avhengig av hvordan vi *tror* andre opplever og ser på oss. I sitatet fra informanten kan det virke som at flere av deres brukere mener de opplever mye kritikk, og at det ikke bare er noe de tror. Men med Mead og Cooleys ord i bakhodet, er det ikke rart at man mister tro på eget selvbilde og egen mestringsevne, og har behov for støtte og tid for å gjenoppbygge dette.

7.1.3 “Å bare være [sammen]”

Det samtlige av informantene poengterte som det som ga den største terapeutiske effekten mellom hest og bruker, var det «å bare være [sammen]». De eksemplifiserte dette med å fortelle om situasjoner der brukerne deres hadde ankommet gården som uregulerte og misfornøyde, for så at man etter «å bare være», som informantene så ofte sa, at de [sammen med hestene] følte seg bedre. En informant fortalte det slik: «En mannlig bruker stod sammen med en hest i ti minutter før han kom tilbake til de ansatte. Han var veldig overrasket, noe man kunne se på kroppsspråket, før han sier «hva skjedde nå?». Uten å klare å sette ord på det, opplevdes informanten at det var som om noe inni brukeren løsnet.

Forskningen til Yorke et al., (2008), peker på liknende eksempler, de fant at den nonverbale kommunikasjonen mellom hest og kvinnelige overgrepsofre i hesteassistert terapi var av stor nytte for selvutvikling. Deltakerne mente de hadde effekt grunnet en følelse av at hesten forstår deg, noe forskerne satt i lys av hestens byttedyrmentalitet. Kvinnene i studien gjenopprettet egen mestringsforventning, trygghetsfølelse og ga dem rom for å akseptere fortiden. Brukeren som uttrykte overraskelse i møtet med det store dyret, er her et eksempel

på noe som viser oss at i møtet mellom dyr og mennesker kan det oppstå nye muligheter. Døren er dermed åpnet for å skape nye erfaringer som rommer mestring, som for dem kan være mangelvare.

En noe mer konkret hendelse en annen informant delte, handler om en gutt som har mange traumer, og som sliter med å regulere seg selv, og ofte er overaktivert. En metode som brukes for at han skal roe seg ned, er å starte og avslutte dagen ved å ligge på hesteryggen. Ved hjelp av hestens beroligende trygghet, og gjennom samregulering, sier informanten at både lærere og fagarbeidere som er tett på gutten i det daglige, forteller at “det er milevis endring” i hans atferd også utenfor gårdens ramme. I dette eksempelet ser man at gutten klarer å overføre roen han gjennom hesten og de ansatte på gården har lært, til sitt eget liv ellers.

En annen informant forklarer hvordan brukere åpner seg og får til å prate om vanskelige ting mens man kan la øynene hvile på hestene eller naturen rundt. Hun forteller om samtaler med brukere mens de stiller hestene mens de står på boks. Samtalene kan handle om det å respektere andres grenser og intimsone, eller om hvor ens egne grenser er, en naturlig samtale å ta når man er så tett på et annet vesen. Man skal blant annet ikke børste hesten rundt kjønnsorganer eller ører, og man må passe på å holde avstand når en går bak den. Det å benytte seg av muligheten til å ta opp vanskelige og viktige samtaleemner, i en rolig og trygg setting og gjennom praktisk læring og observasjon av hesteatferd, er i tråd med Banduras perspektiver på sosial kognitiv teori. For å oppnå human agency (Bandura, 1977) må en først være klar over sine verdier, ønsker og mål. Grensesetting går inn under dette, men hvor grensen går er individuelt og ved å reflektere over ens egne grenser vil en lettere oppleve at ens valg er gjennomtenkt og basert på eget verdigrunnlag. I neste omgang er det lettere å stå til ansvar for sine handlinger, og man har lettere for å faktisk nå sine mål. Sett fra et annet perspektiv, så kan samtaler som dette åpne opp for en forståelse av at også andre har egne grenser og intimsone. Ved å være bevisst dette kan det tenkes at også sosiale interaksjoner oppleves mer håndterbart, og eventuelle avvísninger kan ses i lys av den andre, og dermed ikke oppleves som et like stort nederlag.

Dette med å ligge på ryggen til hestene var noe alle informanter dro frem som en umiddelbar synlig effekt de hadde opplevd stor nytte av. Én eksemplifiserer det gjennom en fortelling om en gutt som flere ganger hadde erfart at det å bare ligge helt rolig på hesteryggen ga ham en ro han satte pris på, og derfor ønsket å gjøre flere ganger. En dag var han veldig urolig, det var vanskelig å få kontakt med ham. Han pratet i monolog og var amper mot de andre på gården. De ansatte visste at gutten var glad i én bestemt hest, og fikk ham til

å legge seg oppå ryggen til denne hesten i 30 minutter. Der slappet han endelig av. Informanten fortalte at etter økten på hesteryggen steg det av en annerledes gutt, en som nå ønsket å hjelpe med oppgavene som var igjen for resten av hestene. Etter arbeidet var utført klemte han alle de ansatte, og informanten beskriver ham som «helt mør i sjela».

En annen informant forteller en lignende historie; en bruker har med mye bagasje som er «ganske aktivert», som hun sa. Hun ber ham om å legge seg oppå hesten, og hun sier at det blir synlig at pulsen senker seg: brukeren blir roligere, angsten og uroen forsvinner. Informanten sier at «det er et forskjellig menneske som legger seg oppå hesten, og som går av». Informanten forklarer at målet er at man lette skal klare å regulere seg selv, også uten hesten i nærheten, men det å gjøre det i samspill med det trygge dyret i starten kan gjøre prosessen lettere.

Man kan merke seg ut fra informantenes ordvalg og metaforer slike som «helt mør i sjela», at de mener at det å ligge på hesteryggen har en terapeutisk effekt på aktiverte brukere. Begge informantene beskrev hendelser der de hadde sett den synlige effekten der nærhet og ro med hesten kan hjelpe med å regulere store følelser. En annen bruker kom til gården i veldig dårlig humør en dag. En ansatt tok brukeren med seg på en gåtur i sola, der turen endte ved hestebeite. En hest lå og slappet av, og en annen hest kom å la seg ned ved siden av. Den ansatte og brukeren setter seg ned for å observere hestene, og etter litt “kom guffa ut”, som informanten sa, det var lettere å prate mens øynene hvilte på disse dyrene som slappet av i sola, og dagen ble så mye lettere, ifølge informanten.

Disse situasjonene kan forklares med tanker hentet fra Biofilialhypotesen, som hevder at mennesker ubevisst henter informasjon om miljøet fra blant annet dyr en observerer. Hester som er avslappet og hviler, kan sende signaler om trygghet og dermed senke stressnivået i menneskekroppen. Porges' Polyvagal teori (2001) støtter også opp tanken om at uregulerte mennesker lettere vil finne ro og trygghet dersom man er i samspill med et annet vesen en anser som trygt og støttende, natur og dyr.

7.1.4 Velferd

Samtlige av informantene presiserte gang på gang sitt søkelys på velferd, både hestevelferd og menneskevelferd. Hestevelferd var det begrepet som ble nevnt flest ganger totalt, der en informant også kalte deres tilnærming til arbeidet for «hestevelferdsrettet». Det opplevdes som tydelig både gjennom deres ordvalg og kroppsspråk at dette var noe de brukte mye energi

og tid på å tilrettelegge for. Den ene informanten forklarte det så fint: «Tar vi godt vare på dyra våre, så betyr det at vi og tar godt vare på menneskene. Brukerne ser det, og sånn kan tillitsbyggingen starte». En annen informant sa at det at de behandlet hestene godt og omsorgsfullt, gjør at brukerne også føler seg tryggere.

For at hestevelferden skal ivaretas, er de ansatte blant annet oppmerksomme på at hestene ikke skal overbrukes i arbeidstjenesten. En informant forklarte at hestene ris lite i forhold til tilsvarende staller, hestene benyttes til ridning to-tre dager i uken, og går da to økter per dag. Øktene varer i 1,5 timer, der størstedelen av tiden (en time) benyttes til stell av hesten, det vil si til børsting og massasje. Selve ridningen, og det å «bli god til å ri», er ikke noe mål i seg selv. Et annet aspekt tilknyttet hestevelferden, men også knyttet til motivasjon, fleksibilitet og spenning, er at både hester og brukere får oppleve mye variasjon. Både mye variasjon i hvordan hestene håndteres av brukerne; kjører med kjerre og med tømmer, på rideturer i skog og mark, ris på ridebane, og håndteres og trenes fra bakkenivå. En annen informant virker stolt da hun forteller hvordan stallen og stallområdet er oppbygget med tanke på hestenes velferd. Hestene er mye ute, og de som ønsker det står på «utgangsstall», en utendørs-åpen stor «fellesboks», slik at de individuelle hestene kan velge om de ønsker å søke ly for vær og vind, eller om de ønsker å stå ute i været. Videre forteller informantene med stor iver om fine, store, stallbokser innendørs, samt gode rom til utstyr og lignende, som fungerer som oppmuntring til å holde orden og å bidra til arbeidet, samtidig som utformingen gjør det slik at det er hyggelig å være sammen i stallen med hestene. Stallen har stort fokus på at det ikke kun er ridning som er det å drive med hest, og alle brukere må stelle hesten de har ansvar for, dette for å etablere en relasjon gjennom nærhet.

Informantene mener de ansattes fokus på velferd sender viktige signaler til brukerne om god sosial og emosjonell kompetanse. Man kan tolke deres fokus på velferd som et uttrykk for blant annet omsorg, respekt, individualitet og kjærlighet. Gjennom at brukerne observerer de ansatte utføre sine arbeidsoppgaver med søkelys på velferd, blir Banduras (1977, 1999) sosial kognitiv teori relevant. Brukerne får god tid og god oppfølging i hvordan de skal utføre oppgavene på gården, og de lærer både gjennom observasjon og gjennom muntlige beskjeder. Det er søkelys på å se brukernes ressurser fremfor utfordringer, og ved at brukerne ser at hestene er fornøyde og glade i de ansatte og omsorgen de viser, og motsatt: de ansatte er fornøyde på arbeid og glade i omsorgen hestene gir dem. I disse interaksjonene på tvers av arter skjer det mye spennende, med stor overføringsverdi til andre livsområder.

7.1.5 Observasjon av hesteatferd

Det å observere hestene i flokk, gjerne løse på sommerbeite, men også i luftegård, ble av alle informantene beskrevet som en metode med flere fordeler. Det å se på hestene i flokk, å puste med dem, drøfte deres atferd og å lære seg nonverbal kommunikasjon for å forstå hestene var aspekter som ble dratt frem som noe med særlig terapeutisk nytteverdi. Samtlige av informantene sa at mye kan læres av å observere hestene, og hvordan de oppfører seg i flokk. Hestene er direkte, de har hierarkiske rangordninger, og føyer seg hovedsakelig etter sin rolle, men de som oss har også stunder der de utfordrer strukturene. De samarbeider om å holde utkikk for farer, og er derfor ekstra oppmerksomme på kroppsspråket til hverandre. Ved å sitte å observere hesteflokken i sin helhet og de unike hestene hver for seg, kan mange spennende samtaletemaer oppstå. Abrams og Latella (2019, s. 149-150) forklarer at det er hestens ekstreme tilstedeværelse som åpner opp for denne praktiske læringsarenaen. Som byttedyr har hesten vært nødt til å være observant på farer, og klar til å flykte om nødvendig. Og det er nettopp denne tilstedeværelsen som mange av brukerne strever med. En informant forteller at stress i hverdagen er et problem blant flere av brukerne, derfor gir denne rolige stunden der man fokuserer på å puste og å være her og nå, større effekt enn mange kanskje skulle tro.

Det kan tenkes at slike rolige stunder, kombinert med en trygg relasjon til både ansatte og hestene, hjelper brukerne til å være i sitt toleransevindue. Samtaler rundt hestens direkte atferd kan tenkes å være mindre invaderende og skremmende å diskutere enn egne atferdsmønstre. Etter hvert som relasjonen er solid nok, og brukerne er tryggere i seg selv og i miljøet på gården, overføres samtalen til å også gjelde menneskeverden, forklarer en informant. I denne settingen med ro, fokus på pust, og å observere hestene i flokk, er brukerne mer mottakelige for å utforske egne atferdsmønstre, og hvordan man benytter seg av kroppslige signaler i møte med andre. Å benytte seg av Banduras (1977, 1999) tanker om human agency under disse samtalene kan styrke brukernes forståelse og fremme selvutvikling.

En informant utdyper ved å fortelle om en bruker som syntes det var vanskelig å få venner på skolen. Etter mange samtaler rundt kroppsspråk, speling av den andre, og en generelt større forståelse av egne atferdsmønstre, gikk det mye lettere på skolen. Her ser man at den ansatte og brukeren i samspill har observert og reflektert hestens og brukerens atferdsmønstre, og brukeren har tatt styring over egen livssituasjon. Dette eksempelet viser at

det hjelper å speile seg i andre for å se seg selv, og at endringer kan skje ved å målbevisst jobbe for å bli agent i eget liv.

Informanten legger til at det virker som om flere brukere synes det er lettere å prate om og å analysere disse tingene når man legger det til hesteverden. I den nevnte hendelsen delte brukeren litt ut i samtalen en liknende situasjon fra eget liv, der brukeren hadde opplevd avvisning og utestengelse på skolen. Brukeren var ikke helt sikker på hvorfor, og dialogen gikk videre på at vi mennesker ofte ikke er like tydelig som de er i hesteverden. Hestene er så mye mer direkte enn oss mennesker, vi går ofte rundt grøten eller venter lenge med å si ifra om ting som egentlig plager oss, om man ikke bare holder det for seg selv. Da kan en til slutt kanskje ende opp med å «sprekke», enten verbalt mot den personen som har tråkket over dine grenser, eller at ens indre får sprekker – ved at en ikke klarer å stå opp for seg selv. Videre sier informanten at denne fortrolige samtalen var starten på flere gode samtaler, og det ble enklere og enklere for brukeren å analysere eget liv og atferd, fremfor atferden til hestene.

Dette eksempelet er tydelig på hvordan det å observere og analysere hesteatferd har stor overføringsverdi til menneskeverden og menneskelig atferd. Ved å målrettet bruke hestene som eksempler i sosiale spørsmål, kan temaet oppleves mindre vanskelig å prate om og det kan også være enklere å forstå. Hestenes atferd er direkte og konkret, og gir derfor en visuell og praktisk læringssituasjon for brukerne. Informanten mente at denne metoden åpnet opp for flere lignende samtaler i ettertid, og hevdet at brukeren fikk lettere for å involvere eget liv etter denne åpnings samtalen, noe som igjen fører til større forståelse overfor eget selv. En annen informant fortalte om den gode følelsen brukerne kjenner på når de løse hestene kommer bort til dem for nærkontakt og kos, helt frivillig, fremfor å spise gress eller utføre sine hesteaktiviteter.

Alle de ansatte jeg intervjuet hadde deltatt på et kurs like før jeg intervjuet dem, og de fortalte at fremover ville observasjon av - og samtale rundt - hesteatferd få et større målrettet fokus, da kurslederen hadde gode resultater å vise til.

7.2 Selvutvikling og identitetsbygging

Under dette hovedtemaet, jobbet jeg ut fra denne underproblemstillingen: *Hvilke effekter mener de ansatte at hesteassisterte aktiviteter har på selvutvikling hos brukerne?*

7.2.1 Mestring

På spørsmål omkring utfordringer rundt implementeringen av de hesteassisterte aktivitetene, og hvordan de håndterer dette, var det mest fokus rundt det strukturelle og økonomiske, altså ikke så relevant for dette prosjektet. Men en informant fortalte at om en person som sliter med angst eller det å ha følt på mange avvisninger og utestenginger, må de bruke en annen tilnærming enn ellers.

Informantene fortalte at det ikke er slik at absolutt alle brukerne blir fascinert og trygg i møte med hester, disse store dyrene kan også oppleves skremmende og kan gjøre slik at pulsen øker - og ikke senkes, slik som tidligere fortalt. Når brukere finner hestene skremmende, så er det en fin mulighet til å støtte, trygge og veilede dem i hvordan en kan håndtere og forstå disse dyrene. For noen kan det ta månedsvis å komme seg dit at man selv tar på hesten grime og leier den, og mestringen brukerne utstråler etter å få til dette på egen hånd, det er “verdt alt”, som en informant sa det.

Blant annet forteller en informant at det å rense høvene på hestene er for mange brukere en utfordrende oppgave. Hun sier hun tror det er fordi de er redde for om hesten skal sparke dem, men det er en av de obligatoriske oppgavene å gjøre før hestene skal ris. Grunnen til at dette er så viktig er fordi hestene kan ha steiner og andre ting som ikke hører hjemme i hoven, og som kan skade hesten om det ikke blir fjernet. Informanten beskriver i detalj hvordan hun lærer brukere å bli trygge i å rense høvene på hestene, og at hun gjør det gjennom å forklare hvorfor det må gjøres, samt å vise det. Den ansatte forteller hesten hva som skal skje ved å føre hånden sin i rolig bevegelse fra halsen og ned hele frambeinet, for så å lene kroppen sin forsiktig inntil hestens bein. Denne bevegelsen signaliserer til hesten at den skal løfte på beinet, og den ansatte kan så løfte det opp, og lene hestens vekt på eget lår. Brukerne får gjennom observasjon og forklaring støtte i hvordan de skal utføre oppgaven, og for noen tar det lang tid å våge å prøve, mens andre hopper i det og får det som oftest til. De ulike erfaringene her kan tolkes i lys av Banduras (1977, 1999) teori om mestringsforventning, der man hører av informanten at noen “hopper i det”, og dermed har større sjanse for å klare å utføre oppgaven. Informanten mener at selv om det kan ta tid for noen å våge å prøve, så tror hun ikke det oppleves som et stort nederlag likevel. Dette mener hun fordi de er gode på å gi brukerne tid, og fordi man kan se gleden og mestringsfølelsen den dagen de får det til. “Noen tør å leie hesten med en gang, noen blir racere på å møkke med en gang, mens andre får til å rense høvene med en gang. Fokuset er på hva de kan, og på å takle

utfordringer med et smil. Hennes utsagn kan tolkes som at det er en god kultur på gården med å respektere hverandre tross ulikheter. Sitatet viser også at de ansatte jobber ut ifra perspektiver som sammenfaller med Antonovskys (1979, 2005) teori om salutogenesen, der tanken er å styrke menneskers ressurser gjennom helsefrembringende tiltak. Både det å våge seg på nye utfordringer, og i tillegg i samspill med et stort og mektig dyr, samtidig som man arbeider fysisk og i naturen, er mange gode tiltak på en og samme gang.

En annen informant eksemplifiserer hvordan mestring med hest kan føles, og hvilken overføringsverdi dette kan ha til menneskeverden. Informanten forteller at en bruker ikke turte å kjøre bil, og at dette skapte store problemer i hverdagen. Brukeren turte heller ikke å ri, i første omgang, men etter mye støtte og veiledning klarte brukeren å ri og håndtere en av de største hestene på gården. Dette ga en enorm mestringsfølelse, og informanten forteller at brukeren sa det slik: «Vet du hva, hvis jeg klarer å ri på den store hesten, skal jeg klare å kjøre bil!», - og ifølge informanten ble problemet løst.

Eksempelet over viser at brukeren tok styring i eget liv, utfordret seg selv, og oppnådde ønsket resultat, i tråd med sosial kognitiv teori (Bandura, 1977) og har noen likheter med resultater fra studien til Kunz (2008, i Abrams & Latella, 2019, s. 162). Studien undersøkte om de kvinnelige deltakerne som slet med spisevegring ville oppnå terapeutiske effekter gjennom hesteassisterte aktiviteter. Kvinnene rapporterte om økt selvtillit, mindre frykt og en måte å posisjonere ut aggresjon på en konstruktiv måte.

7.2.2 Relasjonsbygging

En grunn til at brukerne trives, er metodene de ansatte benytter. De forteller at de tar seg god tid til å bli kjent med personen, og bruker natur og dyr som støtte i sitt miljøarbeid. De får tilbakemeldinger fra foreldre og andre etater om at den tette oppfølgingen og det at brukerne får tid på seg til å kjenne på trygghet og til å finne sin plass er uvurderlig. Gjennom dette oppstår muligheten til å bygge en tett relasjon, noe flere av informantene mener de får til. Dette merker de gjennom tillitsbaserte samtaler, og også ved at tidligere brukere kommer på besøk etter at de har avsluttet sitt tilbud på gården. “Her blir alle sett”, sier en informant, og forklarer videre hvordan de tilpasser opplegget rundt hver og en bruker, både gjennom ønsker fra personen selv, og gjennom å sette krav og å fordele ansvar.

7.2.3 Grensesetting

Det å samarbeide med hest i denne type arbeid, forklarer en av informantene med at gir en ro, og gir etter hvert et grunnlag som gjør at folk står tryggere i seg selv. Blant annet fortalte informantene at det å mestre å håndtere et såpass stort dyr, kan få mennesker som selv har opplevd å føle seg mye herset med til å klare å sette grenser på den ene siden, og å stille krav til på den andre siden, både til seg selv og i samspill med andre.

utforske egne grenser, bli mer klar over dem, tørre å sette krav til hesten, må være klar og tydelig,

7.2.4 Selvregulering

Om man er sammen med hestene løse, må de ansatte være bevisste på hvilke brukere som er med, og til hvilke hester de går til. Om hesten trekker seg unna, kan brukeren føle at «hesten valgte meg ikke», forklarer en informant. Oppstår dette, kan følelsen av å bli avvist oppstå, noe hun hevder er en følelse flere av dem som sliter sosialt strever med. Dette ordner de ansatte med å være oppmerksomme på både hestens og brukerens kroppsspråk. Om en bruker ikke er regulert, så vil ikke hesten tiltrekkes og ønske å komme bort. I slike tilfeller sørger de ansatte for at brukeren ikke havner i den situasjonen som kan gi en følelse av avvising. Dette løses enten ved å forklare i forkant at vi mennesker må være regulerte for at hestene skal komme til oss, et samtaleemne og en samtalsituasjon som en informant beskriver som givende. Brukerne ønsker ofte at hesten skal søke kontakt, og det fungerer som en motivasjon for å klare å regulere egne følelser og atferd. Det er en øvelse som kan ta tid, men på denne gården tar de seg tid, og forhaster seg ikke. En annen løsning ved uregulerte brukere og løse hester, kan være at en ansatt henter hesten og leier den bort i grime, på denne måten kan hesten lene seg på tryggheten fra den hestekyndige miljøarbeideren.

En siste løsning informantene fortalte om, er å forklare for brukerne at også hester har trenger å ha fritid på beite. Under disse samtaleene får brukerne forklart hestens behov, slike som å spise, slappe av, være en del av flokken og å observere sine omgivelser.

Valg av metode faller på den hestekyndige miljøarbeideren, og velges ut fra bedømming av kroppsspråk og intuisjon.

7.3 Naturen som kontor

Under dette hovedtemaet, jobbes det ut fra dette forskningsspørsmålet: *På hvilken måte forstår de ansatte omgivelsen de arbeider i?*

7.3.1 Naturlige sanseopplevelser og variasjon

En informant beskriver mennesker i dag med at vi har fjernet oss fra naturen, og at vi har godt av å komme litt tilbake til den. "Omgivelsene har mye å si, det å være i naturen er meditativt", sa hun, og presiserte deres tanker om å ha fokus på ro og i variasjoner av oppgaver og sanseintrykk.

Informanten forteller om hvordan sansene våre får utforske når man er ute i naturen. Det blir lagt vekt på alle luktene, blant annet de ulike blomstene og diverse lukter fra dyrene. Alle de ulike lydene man kan få med seg om man lytter, og det å undre over hva det er man hører i naturen. Kanskje en mus løper gjennom lyngen, eller en fugl sitter oppi et tre. Fuglekviser er også noe flere av informantene pratet om, og som de mente ga en ro og god følelse. Det å kombinere naturen med dyr gjør det lettere å motivere brukerne til deltakelse, forteller en informant. Disse uttalelsene er i tråd med Roslund et al., (2020) forskning, som viser til beroligende effekter av naturlige opplevelser. Man er så å si ute hele dagen, med felles lunsj på formiddagen. Noen dager fyrer man opp bål, andre dager er man inne og maler eller lager mat, finner på ting som gir mennesker ro, og varierer oppgavene slik at man holder på motivasjonen. Fysiske oppgaver og bevegelse av kroppen hjelper hjernen med å skille ut dopaminer, endorfiner og serotonin, som er med på å gi mennesker opplevelse av å ha det godt, og å derfor gjenta aktiviteten (Letnes, 2007).

En informant deler en historie som bekrefter de ansattes følelser om at brukerne trives hos dem. Hun traff på en bruker på parkeringsplassen etter ridetimen, de hilste og snakket, og hun sa «åh det er så fin plass, jeg kom hit sur og grinete, og nå som jeg har vært her på denne fantastiske plassen så har jeg et stort smil». Dette sitatet kan tolkes som at brukeren kjenner på en tilhørighetsfølelse til gården, og kanskje hadde kjent på mestring eller sosial støtte fra hest og rideinstruktør under ridetimen. Disse tolkningene begrunnes med at hun klarte å regulere sine følelser og atferdsuttrykk etter å oppholde seg der. En annen informant fortalte at de starter ridetimer med å "sentrere seg" (Swift, 1985). De bruker de fire grunnprinsippene i sentrert ridning som handler om å øke tilstedeværelsen, ved å fokusere på her og nå. Dette gjøres ved å bruke øynene riktig, såkalte myke øyne, ved å puste helt ned i magen og ved å passe på at man sitter korrekt på hesten. Ved å gjøre disse meditative øvelsene, er målet å

oppnå god kroppskontakt gjennom å være her og nå og i balanse. Informantene fortalte at hvis man klarer å sentrere seg, vil man få et bedre samspill med hesten. Da er blokkeringer borte, og man kan konsentrere seg om å kommunisere med hesten. Det kan tenkes at også kroppens homeostase (Antonovsky, 1979) kommer i balanse, og at derfor stressnivået senkes, og brukeren er tilbake i sitt toleransevindue. En viktig grunn til at brukere trives, er de ansattes store mulighet for fleksibilitet, på samme tid som de tilbyr forutsigbarhet.

Ikke alle knytter samme kontakt og bånd med hestene. Noen er ikke interesserte, noe informantene mener er nødvendig for at de terapeutiske effektene skal bli gjeldende. Men ved liten interesse er det mange andre spennende oppgaver å gjøre på gården. Oppholdssteder kan variere fra å være på låven, i gapahuk, i skogen, på hestebeite, på tunet eller i stallen, og andre oppgaver kan dreie seg rundt sveising, å jobbe med veden, gå tur med hunden. Denne fleksibiliteten omtalte flere av informantene som et positivt gode.

Nesten uansett hva man foretar seg på gården, benytter man seg av ulike deler av menneskekroppen. De naturlige arbeidsoppgavene varierer etter årstid, vær og klima, noe flere av informantene tror har positiv innvirkning på brukerne deres. Det at man må ut til dyrene uansett vær, gjør at man kommer seg ut og beveger kroppen og har lettere for å være til stede her og nå.

7.3.2 Tilhørighet

En informant forteller om en gutt som hadde det utrolig vanskelig på skolen, og som ble utsatt for mobbing, utenforskap og strevde faglig. Skolen var ikke noe godt sted for ham å være, og det førte til at også livet ellers var strevsomt å leve, noe informanten forklarte med at “Alt henger sammen”. Det å være på gården var viktig for denne gutten, her opplevde han “å være en del av flokken”, som informanten sa det. For gutten var det vesentlig med variasjoner i oppgaver, alt fra å holde på med veden, med hestene, hundene, sveising og så mye mer. Alle oppgavene var noe han mestret etter å få veiledning, og informanten mener disse opplevelsene ga gutten positiv effekt i livet generelt. Dette begrunner hun med at man kunne se på guttens utstråling at han var mer selvsikker og trygg i seg selv, og fordi foreldrene hadde fortalt om endringen i sønnens psykiske helse. Hun forklarer at endringer i psyken kan ta tid, gutten har vært i den rollen lenge, og sier videre at hver dag mennesket har en god dag, burde være bra nok. “Da ser du at det betyr noe for dem, det har gitt noe for dem. Viktigste av alt er at de har gode dager med mestringsfølelse”.

Det å føle på å være en del av flokken er en sterk og sentral følelse for mennesker. Gutten i historien over har kjent på mange utenforskapfølelser og avvísninger, og hans selvbilde kan tenkes å være nedbrutt sett i lys av Cooleys (1983) teori om at vi ser oss selv ut fra hvordan vi tror andre ser oss. Ved å få muligheten til å kjenne på gode følelser, slike som tilhørighet, anerkjennelse, respekt og mestring, er det mulig for gutten å bli agent i eget liv, å ta tilbake kontroll over sin virkelighet. Historien kan også ses i lys av studien til Otis et al., (2010) på krigsveteraner som i etterkant av militærtjeneste led av PTSD. Veteranene rapporterte om økt sosialisering, en følelse av tilhørighet, deres kommunikasjonsferdigheter og selvtillit økte, gjennom opplevelser av spenning og mestring under hesteassisterte aktiviteter (Otis et al., 2010, i Fine et al., 2019, s. 151).

Holum et al., (2022) belyser også viktigheten av å kjenne på tilhørighet, mestring og sosial støtte i sin studie av jenter mellom 12-17 år som deltok i gruppebasert hesteassistert terapi gjennom avdelingen Stallen. Gjennom denne terapiformen opplevde jentene nedgang i stressnivå og symptomtrykk, gjennom å kjenne på følelser som nevnt, og følelser som tillit, aksept, forståelse og empati. Det å drive med hesteassisterte aktiviteter var også noe jentene trivdes med, fremfor å «kun» være pasient.

Disse reelle fortellingene fra unge menneskers liv kan bli forstått ved å ta i bruk Meads (1934) tanker rundt roller og identitet. Informanten fortalte at gutten ble utestengt fra det sosiale livet på skolen, og om hvordan dette preget hans liv som helhet. Ved å på gården få en ny rolle, en rolle han mestret godt – fordi han fikk mulighet, kunne utviklingen av selvet (Mead, 1934) hans blomstre. Hvordan vi tolker seg selv, baseres på hvordan vi tror andre tolker oss, og om vi er innenfor samfunnets normer og grenser (Mead, 1934). Det er menneskelig å ønske å bli akseptert og likt, og derfor tolker vi oss ut fra andres meninger, ofte ubevisst. Når det blir mange avvísninger og negative forhold, kan man oppleve en følelse av å ikke forstå, og å ikke ha kontroll. Dette vil ofte føre til en nedgang i mestringsforventning, og da trenger man trygghet, støtte og veiledning for å få følelse av kontroll i eget liv igjen (Bandura, 1977, 1993).

En annen informant forteller om en liknende historie, om en bruker som ikke trives i skolens kontekst, og derfor har dårlig selvfølelse. Informanten hevder at kommunen bør gi raskere tilbud om plass på denne og tilsvarende tilbud. Hun legger til at “det at alle skal inn i samme firkant er en kortsiktig økonomisk plan”. Informantene forklarte at brukerne deres ofte ble tilbudt plass på gården som “siste utvei”, og mente at det ville lønne seg både for samfunnet og ikke minst personene å få tilbudet tidligere.

7.4 Hva kunne bli bedre?

På spørsmål om hva som kunne gjort deres hesteassisterte arbeid bedre, fikk jeg varierende svar. En informant ønsket seg mer tid, spesielt rettet mot dem som var deltakere gjennom kommunalt tilbud. Slik som det er nå, er det veldig varierende hvor mye tid brukerne får til å være på gården. Videre sier informanten at studier som denne er «superviktig», at mer forskning behøves, blant annet for at kommunen skal se verdien de skaper. Informanten ønsker å videreutvikle tilbudet, samt å profesjonalisere deres arbeid ytterligere. Slik de arbeider i dag, mener informanten at det er mye belaget på intuisjon og erfaring. De ser hva som funker, og gjør det på den måten det fungerer. Det å være empatisk og genuint glad i natur, hester og mennesker er en metode de benytter seg av. De ansatte har ulike roller, og ulike tidligere erfaringer, og ser derfor ting ulikt, noe de har stor nytte av i samarbeid. På denne måten klarer de å tilrettelegge individuelle tilbud. En annen informant ønsker å få ting satt mer i system, og mener at det kurset de nettopp deltok på, var en super måte å tilegne seg mer kompetanse, og ønsker seg flere slike utflukter.

Kapittel 9 Oppsummering og konklusjon

Denne studien har tatt utgangspunkt i følgende problemstilling:

Hvordan kan samspillet mellom hest, natur og menneske påvirke brukernes livskvalitet gjennom hesteassistert miljøterapi?

Tre forskningsspørsmål danner grunnlag for å belyse problemstillingen:

- Hva mener de ansatte skjer i møte mellom hest og menneske?
- Hvilke effekter mener de ansatte at hesteassisterte aktiviteter har på selvutvikling hos brukerne?
- På hvilken måte forstår de ansatte omgivelsene de arbeider i?

Det er kanskje ingen overraskelse at vi med fordel kan bruke natur og dyr enda mer forebyggende for økt livskvalitet, og som en arena for miljøterapi. Denne studien har vist at det er mange viktige og interessante prosesser som skjer i disse møtene. Mange av oss kan vel til tider kjenne oss igjen i det terapeutiske ved å være sammen med dyr og i natur. Gjennom samtaler med informantene om brukerne i hesteassisterte aktiviteter, erfarer vi at dette møtet mellom natur, dyr og menneske kan være helt avgjørende for å komme i posisjon til å jobbe med sitt indre.

Mange av oss, særlig unge mennesker mellom 18-24 år forteller at de opplever lav livskvalitet på grunn av blant annet press fra mange hold, mangel på mestring og mangel på sosial støtte (Støren, 2023). I fjor var det flere unge som døde enn noen gang i moderne tid, med en enorm økning i selvmord og rusrelaterte dødsfall (Strøm et. al., 2024). Det er med andre ord mye som står på spill, ikke bare for enkeltmennesker, men for oss som samfunn. For å ha det bra, trenger vi blant annet å oppleve trygghet. Hvordan vi opplever trygghet kan variere, og i denne studien ser vi at hesten viser seg å være en god emosjonell støtte for å skape trygghet. Hesten utlyser trygghet og ro, som gjør at mange av oss tiltrekkes av dyret.

I møtet mellom hesten og brukerne oppstår det en tilknytning, noe informantene peker på fungerer som motivasjon for brukerne til å forstå dyret og lære å kommunisere med det. Ettersom hesten er store flokk- og byttedyr, blir det helt avgjørende å lære seg dyrets signaler og samtidig sine egne signaler. Sosiale avvisninger er et sårbart tema for oss mennesker, og også for disse brukerne. Informantene bruker temaet som et viktig ledd i det miljøterapeutiske arbeidet for at brukerne kan trene på å tåle ubehaget som avvisning skaper. Hesten blir i flere

sammenhenger brukt som en måte å tilnærme seg flere viktige tema på en måte som er litt mindre direkte og avslørende for brukeren. Etter mange år, kanskje et helt liv, med negative erfaringer, kan hesten være dette springbrettet for å åpne opp om de såre temaene som ligger og blokkerer for god livskvalitet.

En stor del av det å føle at man ikke “mestrer livet”, eller følelsen av lav livskvalitet, handler om at man opplever tap av kontroll i eget liv. Man kan kjenne på en avmaktsfølelse, både over egne tanker, følelser og atferd, men også livet ellers. Å være viktig for hesten kan være en vei til mestring, og skape et meningsfylt liv. Informantene forteller at mestringsopplevelser i møtet med hesten kan overføres til andre deler av livet, og har bidratt til å skape mestringsopplevelser også på andre arenaer. Å oppleve meningsfulle aktiviteter, sammen med andre trygge mennesker, gir grobunn for å skape mening i livet, forteller brukerne. Vi ser også at tidligere forskning på området har lignende funn (Abrams & Latella, 2019; Otis, et al., 2010; Kern-Godal et al., 2015; Holum et al., 2022).

På gården finnes det mange muligheter for mestringsopplevelser i løpet av en dag. Det finnes mange viktige gjøremål og oppgaver på en gård, noe som skaper muligheter for å gjøre alternative oppgaver, dersom man ikke klarer å gjøre den planlagte aktiviteten. Denne fleksibiliteten er en god mulighet for brukerne, fordi man kan bli møtt på sine behov, samtidig som oppgavene har mening. Det gir mening å ta ansvar for og å ta vare på dyra og naturen. Medbestemmelse er svært viktig for menneskers opplevelse av seg selv. Å bli møtt med respekt og få lov til å ta seg tid til å bearbeide traumer, er helt avgjørende for å lære seg nye mestringsstrategier.

Informantene viser at hvis man får være på gården en stund og får bygget opp sin selvfølelse, står man tryggere i seg selv. De jobber systematisk og fleksibelt for at brukerne kan finne sine verdier, sine ønsker og sine mål. Uten en opplevelse av egenverdi, kan veien til å ta dårlige valg være kort. På gården har de søkelys på ressursene til hver enkelt, og de legger til rette for opplevelser som synliggjør troen på at vi alle kan bidra med noe av betydning. Å bli møtt med empati og tålmodighet, er viktige suksessfaktorer i det miljøterapeutiske arbeidet på gården.

Mange klarer ikke å være til stede i sitt eget liv, men gjennom hesten og naturen, kan man oppnå en større balanse og også en større toleranse for ubehag. Naturen som kontor gir

en ro i seg selv, forteller informantene. Nervesystemet kan bli regulert rett og slett i kraft av å være til stede i naturen (Porges, 2001). Gjennom hesten kan man regulere seg selv uten at man direkte kritiserer eller korrigerer egen atferd. Hesten forstår og gjennomskuer når man er regulert eller ikke, uansett hvilken maske man putter på. Man trenger andre å speile seg i, men man kjenner ikke på den samme fordømmelsen som når en terapeut eller et annet menneske “graver”, kanskje fordi man tidligere har opplevd mye kritikk. Gjennom samspeillet med hesten trener man også på å stå opp for seg selv ved å lære om egne grenser og hvordan kommunisere disse. Man lærer gjennom å observere andre, og av å observere konsekvenser (Strand, 2024). Relasjonen mellom ansatte og hest fungerer også som en god modell for hvordan samhandle på en trygg måte. De ansatte finner også mye støtte i den stødige hesten, fordi det kan være en krevende jobb å støtte mennesker som strever med å være agent i sitt eget liv.

På gården benyttes miljøterapeutisk arbeid, som blant annet handler om å anerkjenne den enkelte og å skape fleksible og systematiske planer og mål. Dette er et arbeid som krever at man tar seg god tid. De ansatte peker på flere utfordringer i det miljøterapeutiske arbeidet. De trekker blant annet frem et problem som handler om at kommunen tar ut brukerne av programmet for tidlig, så snart brukerne viser tegn til bedring. Her er informantene tydelige på at de skulle hatt lengre tid sammen, for å forsterke og konsolidere de viktige mestringsopplevelsene enda mer. Det er kortsiktig økonomisk plan at alle skal presses inn i samme mal i andre arenaer i samfunnet, forteller de. Andre tiltak med natur og dyr som arena, har dessuten vist seg å være lønnsomt også i kroner og øre (Kismul & Kogstad, 2018, s. 97).

Et hvert land må møte dagens- og morgendagens utfordringer på sin måte. I Norge har vi mange muligheter til å ta i bruk naturen og dyrehold, og man kan hevde at det finnes et uforløst potensial av muligheter som kan tas i bruk i større grad enn det som gjøres i dag. Denne studien har vist at sammen med dyr, natur og andre trygge mennesker, kan vi bli i stand til å se oss selv, og på den måten skape grobunn for økt livskvalitet. Det er nå en gang slik at vi må bevise effekten av tiltak, for å kunne investere midler i disse. For å satse på mer natur- og dyreassistert terapi trenger man nok flere studier som kan vise effekten av tiltakene. Forskning kan også være et viktig bidrag til å evaluere, justere og utvikle tjenestene på en bærekraftig måte. Informantene fortalte også selv at økt kunnskap og felles utvikling av tjenesten ga økt trygghet og kvalitet i arbeidet.

Det heter seg at ulike tiltak i kommunene skal "lønne seg" for samfunnet, hvilket er en forståelig holdning i et demokrati hvor ressursene skal fordeles på alle arenaer av samfunnslivet. Informantene hevder det er en «kortsiktig økonomisk plan» at dyreassisterte aktiviteter kommer for sent på banen, eller pågår i for kort tid. Livskvalitet er et komplekst tema, og vi mennesker lever komplekse liv, noe som gjør forskningen på - og målingen av - livskvalitet og menneskelivet utfordrende. Det kan derfor være utfordrende å måle hva som er best å bruke penger på i samfunnet. Dette gjelder ikke bare dyreassisterte aktiviteter som miljøterapeutisk tiltak, men også tiltak i skolen og i arenaer i oppvekst. Mange studier viser at dyr og natur har beroligende, menings- og mestringsskapende effekt på oss mennesker. Slike studier lar seg vanskelig overføre til kroner og øre, da vi mennesker ofte er komplekse vesener, og ikke alltid kan studeres i skjemaer og bokser. Likevel ser vi at en enkel intervensjon, slik som hesteassisterte aktiviteter, kan være en løsning for mange som strever, fordi den avdekker kompleksiteten i menneskets liv på en trygg måte. Slik kan vi våge å jobbe videre med våre grenser, ressurser og liv. Vi har vel strengt talt ikke råd til å spare inn på slike enkle tiltak, når vi vet hvor stor kostnaden kan bli?

Kildehenvisninger

Abrams, N. B. & Latella, D. (2019). Hestens rolle i dyreassisterte interaksjoner. I A. H. Fine (Red.), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer* (s. 149-168). Fagbokforlaget.

Agria (2023, 27.mars) *Kontroller hesten daglig*.
<https://www.agria.no/hest/artikkel/behandling-og-pleie/kontroller-hesten-daglig/>

Albright, H., Fine, A., Ng, Z. & Peralta, J. (2019). Vårt etiske og moralske ansvar for å ivareta terapidyrenes velferd. Hestens rolle i dyreassisterte interaksjoner (347-367). I A. H. Fine (Red.), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer* (s. 149-168). Fagbokforlaget.

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur och kultur. Evt norsk utgave?

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). [*Self-efficacy: the exercise of control*](#). Freeman.

Barkham, M., & Lambert, M. J. (2021). The efficacy and effectiveness of psychological therapies. I M. Barkham, W. Lutz, & L. Castonguay (Red.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. 50th anniversary edition* (s. 135-189). Wiley.

Berget, B. & Braastad, B.O. (2018). I B. Berget, E. Krøger & A.B Thorød (Red.) *Antrozoologi : samspill mellom dyr og menneske* (s. 52-67). Universitetsforlaget.

Berget, B. Krøger, E. & Thorød, A.B. (Red.) *Antrozoologi : samspill mellom dyr og menneske*. Universitetsforlaget.

Bowers, M., C., Carlisle, G., Fine, H., A., Grandin, T. & O'Haire, E., M. (2019). Hestens rolle i dyreassisterte interaksjoner. I A.H. Fine (Red.), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer* (s. 257-267). Fagbokforlaget.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide*. SAGE.

Brinkmann, S. & Kvale, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.). Gyldendal Akademisk.

Churchill, S. W. (2002). *My early life: 1874-1908*. Eland Publishing Ltd.

Cody, P., Steiker, H.L. & Szymandera, M.L. (2011). Equine Therapy: Substance Abusers' "Healing Through Horses". *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 11, 198-204.
<https://doi.org/10.1080/1533256X.2011.571189>

Cooley, C.H. (1983). *Human Nature and the Social Order*. Routledge.

Current Research Information System In Norway (Cristin) (2023, 4. juni). *Implementering av hesteassistert psykoterapi i Dialectic Behavioral Therapy*.

<https://app.cristin.no/projects/show.jsf?id=2540366>

Dyrebar omsorg (2023, 2.september). Camilla og Ragnar driver med hestetterapi – Mange blir beroliget av hester. Dyrebar omsorg. <https://www.dyrebaromsorg.no/post/camilla-carcary-52-og-ragnar-kjærnes-54-driver-med-hesteterapi-mange-blir-beroliget-av-hester>

Dyrebar omsorg. (2020, 25. september) Hestens helsefremmende kraft. Dyrebar omsorg. <https://www.dyrebaromsorg.no/post/hestens-helsefremmende-kraft>

Eide-Midsand, N. (2017). Betydningen av å være trygg: Et polyvagal perspektiv på psykoterapi med utviklingstraumatiserte barn. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 54(10), 918-926. <https://psykologtidsskriftet.no/evidensbasert-praksis/2017/10/betydningen-av-vaere-trygg>

Helsedirektoratet (2022) *Folkehelse i et livsløpsperspektiv* – Helsedirektoratets innspill til ny folkehelsemelding. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-i-et-livsløpsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding>

Hest og helse (u.å.) *Hesten som venn og terapeut*. Hest og Helse.

<https://www.hestoghelse.no/hesten-som-venn-og-terapeut.567033.no.html>

Holum, L.C, Halvorsen, M.H., Lindstrøm, T.C. & Sudmann, T.T. et al. (2022). Lystbetont og meningsfull behandling: Unge jenters erfaringer i gruppebasert psykoterapi med hest. *Fontene forskning*, 15(1), 4-17.

Fine, A.H. (Red.). (2019), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer*. Fagbokforlaget.

Gjønnes, L.P. & Sørbrøden. Ø. (1998). *Evaluering av Grønn omsorg-prosjekter i Vestfold*. Fylkesmannen i Vestfold.

Helsedirektoratet (2022). *Folkehelse i et livsløpsperspektiv - Helsedirektoratets innspill til ny folkehelsemelding* [nettdokument]. Helsedirektoratet (siste faglige endring 11. mars 2022, lest 3.mars 2024). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-i-et-livsløpsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding>

Hestevelferd (u.å.) *Hestevelferd sitt innspill til dyrevelferdsmeldingen*. Hestevelferd.no.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/5bccb513f5cf47c78995247bce67b672/hestevelferd.no.pdf>

Hisdal, Jonny: *hjerterefrekvensvariabilitet i Store medisinske leksikon* på snl.no. Hentet 7. juni 2024 fra <https://sml.snl.no/hjerterefrekvensvariabilitet>

Holum, L.C, Halvorsen, M.H., Lindstrøm, T.C. & Sudmann, T.T. et al. (2022). Lystbetont og meningsfull behandling: Unge jenters erfaringer i gruppebasert psykoterapi med hest. *Fontene forskning*, 15(1), 4-17.

Jamne, Å-B. (2023, 9. mai). *Hester som lever i grupper er bedre til å forstå mennesker*. Norges Rytterforbund. <https://www.rytter.no/artikkel/hester-som-lever-i-grupper-er-bedre-til-a-folge-menneskelige-signaler>

Kalleberg, M.G. (2022, 17.april) *Hesten er ikke dømmende, spørrende eller krevende*. Hest.no. <https://hest.no/2022/04/17/hesten-er-ikke-dommende-sporrende-eller-krevende>

Kalleberg, M.G. (2023, 20. desember). *NRYF nedsetter helsevelferdsråd*. Hest.no. <https://hest.no/2023/12/20/nryf-nedsetter-hestevelferdsrad>

Kern-Godal, A., Arnevik, E.A., Walderhaug, E. (2015). Substance use disorder treatment retention and completion: a prospective study of horse-assisted therapy (HAT) for young adults. *Addict Sci Clin Pract* 10, 21 (2015). <https://doi.org/10.1186/s13722-015-0043-4>

Kismul, L. & Kogstad, R. (2018). Grønn omsorg i praksis: ungdom og inn på tunet. I B. Berget, E. Krøger & A.B Thorød (Red.) *Antrozoologi : samspill mellom dyr og menneske* (s.). Universitetsforlaget.

Kogstad, N. (Red.) (2023). *Hesteassistert psykoterapi ved Nordlandssykehuset Lofoten: en erfaringsbasert manual*. Lundehagen Forlag AS. (medforfattere: [Sveinung Skårset](#) & Marie Christoffersen)

Kunz, G. (2008). Therapeutic riding for woman with anorexia nervosa, special consideration being given to depth-psychotherapy approaches: An empirical investigation into the spectrum of the horse on anorexia patients. *Scientific and Educational Journal of Therapeutic Riding*, 14, 22-26.

Langeland, H. H. (2018). Samarbeid med hesten i helsefremmende arbeid. I B. Berget, E., Krøger & A. B. Thorød (Red.) *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske* (s. 110-121). Universitetsforlaget.

Letnes, O. (2007, 30. mai). *Rusa på kroppens egne stoffer*. Forskning.no. <https://www.forskning.no/sport-stress-hjernen/rsa-pa-kroppens-egne-stoffer/1000508>

Liehrmann, O. Cosnard, C., Riihonen, V., Viitanen, A., Alander, E., Jardat, P., Koski, S. E., Lummaa, V. & Lansade, L. (2023). What drives horse success at following human-given cues? An investigation of handler familiarity and living conditions. *Animal cognition*, 26(4), 1283-1294. <https://doi.org/10.1007/s10071-023-01775-0>

Lillevik, O.G. & Øien, L. (2014) *Miljøterapeutisk arbeid i møte med vold og aggresjon*. Gyldendal Akademisk. <https://psykologisk.no/2015/02/hva-er-miljoterapi/>

Lundehagenbehandling. (u.å.) *Om oss*. Hentet 18. april 2024. fra <http://lundehagenbehandling.no/#omoss>

Forskrift om hestevelferd (2014). *Forskrift om velferd for hest*. (FOR-2014-06-19-775). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2005-06-02-505>

Mattilsynet (2022). *Veileder til forskrift om velferd for hest*. Mattilsynet. https://mattilsynet-xp7prod.enonic.cloud/api/_attachment/inline/93a974a3-c188-4a5d-9922-

Mead, G.H. (1934) *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press.

Meld.St. 31(2014-2015). *Garden som ressurs – marknaden som mål. Vekst og gründerskap innan landbruksbaserte næringar*. Det kongelige Landbruks- og matdepartement. <https://www.regjeringen.no/contentassets/a01332bd91cd4261a439fc27397c483d/nno/pdfs/stm201420150031000dddpdfs.pdf>

Munsters, C.C.B.M., Visser, K.E.K., van den Broek, J. & Sloet van Oldruitenborgh-Oosterbaan, M.M (2012). The influence of challenging objects and horse-rider matching on heart rate, heart rate variability and behavioural score in riding horses, *The Veterinary Journal*, 192(1), 75-80.

Nes, R.B., Røysamb, E. Eilertsen, M.G., Hansen, T. & Nilsen, T.S. (2021). *Livskvalitet i Norge. Folkehelse rapporten*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/samfunn/livskvalitet-i-norge/?term=#hvordan-kan-vi-fremme-livskvaliteten>

Otis, J.D., Gregor, K. Hardway, C., Morrison, J., Scioli, E. & Sanderson, K.(2010). [An Examination of the Co-Morbidity Between Chronic Pain and Posttraumatic Stress Disorder on U.S. Veterans](#). *Psychological services*, 7(3), 126-135.

Porges SW. (2001). The Polyvagal Theory: Phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology*, 42, 123–146. [https://doi.org/10.1016/S0167-8760\(01\)00162-3](https://doi.org/10.1016/S0167-8760(01)00162-3)

Regjeringen (u.å.). *Hesten som ressurs*. Landbruks- og matdepartementet. Hentet 3.mars 2024. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hesten-som-resurs---lokal-naringsutvikling2/id2601834/?ch=10>

Roslund, I. M., Puhakka, R., Grnroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, M. A., Cinek, O., Kramn, L., Siter, N., Vari, K, H., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, H, O., Hyty, H., Sinkkonen, A., & ADELE research group. (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances. Sci. Adv.*, 6(42), DOI: 10.1126/sciadv.aba2578 <https://snl.no/etologi>

Schiefloe, P.M. (2011). *Mennesker og samfunn: innføring i sosiologisk forståelse*. (2. utg). Fagbokforlaget.

shribe! 2014, 3. januar) [Video]. *Master your studies*. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Sd_nJPXzMzE

Skaalvik, C. & Skaalvik, E.M. (2020a) Human Agency. I C. Skaalvik & M.Uthus *Opplæring til selvstendighet: et sosialt kognitivt perspektiv* (s.?)

- Skaalvik, C. & Skaalvik, E.M. (2020b) Mestringsforventning. I C. Skaalvik & M.Uthus *Opplæring til selvstendighet: et sosialt kognitivt perspektiv* (s.?)
- Skaalvik, C. & Skaalvik, E.M. (2020c) Selvregulering I C. Skaalvik & M.Uthus *Opplæring til selvstendighet: et sosialt kognitivt perspektiv* (s.?)
- Sollesnes, K., V. (2018). Grønn omsorg i praksis: ungdom og Inn på tunet. I A. B. Thorød (Red.), *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske* (s. 110-121). Universitetsforlaget.
- Strand, G., M. (2024). God selvregulering hos barn kan avgjøre hvilke liv de får. *Universitetet i Stavanger*. Læringsmiljøsentret. Hentet fra <https://www.uis.no/nb/forskning/god-selvregulering-hos-barn-kan-avgjore-hvilke-liv-de-far>
- Strøm, M.S., Sveen, K.A., Raknes, G., Slungård, G.F. & Reistad, S.R. (2024). *Dødsårsaksregisteret. Dødsårsaker i Norge 2023*. Folkehelseinstituttet.
- Støren, K. (2023, 16.11.). Statistisk sentralbyrå. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekar/statistikk/livskvalitet/artikler-om-livskvalitet/hvor-formoyde-er-vi-med-livet-i-norge>
- Swift, S. (1985). *Sentrert ridning*. Tun Forlag.
- Thagaard, T. (2021). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder*. (5. utg). Fagbokforlaget.
- Thonhaugen, M. (2016, 16.mai) – *Når eieren og hunden gjenforenes, slår hjertene i takt. Studier viser mange positive helseeffekter ved å eie hund*. NRK.no. https://www.nrk.no/nordland/_-nar-eieren-og-hunden-gjenforenes_-slar-hjertene-i-takt-1.12948350?fbclid=IwAR1Da87ycaXpkN8XK4ooubAMz_73lkxLf4LohGVr9hpYYH3X2HmwQn_qqH4_aem_AZr0ngPhPKDecC1XnYB4eyEChCjFZlgeYJU-Z6npLz0KKIJ1ct6kj_Hbop9dVJQU5opspL276ZH8Ri5fGmwdFGBc
- UiO (2022, 28. september). Biofiliahypotesen. Universitetet i Oslo. <https://www.mn.uio.no/ibv/tjenester/kunnskap/plantefys/leksikon/b/biofiliahypotesen.htm>
- Vandvik, I.H. (2021, 30. desember) *miljøterapi* i *Store medisinske leksikon* på snl.no. Hentet 5. juni 2024 fra <https://sml.snl.no/milj%C3%B8terapi>
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Wilson, E.O. & Kellert, S.R. (Red.) (1993). *Biophilia Hypothesis*. Shearwater.

Yorke, J., Adams, C. & Coady, N. (2008). Therapeutic Value of Equine-Human Bonding in Recovery from Trauma. *Anthrozoös*, 21(1), 17–30.

<https://doi.org/10.2752/089279308X274038>

Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

«RIDNING FOR BEDRING: *Miljøterapi gjennom hesteassisterte aktiviteter for økt livskvalitet*»?

Dette er en forespørsel om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å få bedre innsikt rundt de hestebaserte aktivitetene dere tilbyr mennesker som strever med sin psykiske helse. I dette skrivet gir jeg dere informasjon om målene for prosjektet, og hva deltakelse eventuelt vil innebære.

Formålet med prosjektet

Jeg tar master i sosiologi og sosialt arbeid ved Universitetet i Agder og holder for tiden på med min masteroppgave. Jeg har stor interesse av arbeid innen psykiske helse, og brenner for å implementere dyreassisterte aktiviteter for målgruppen, slik som dere gjør. Jeg har i lang tid fulgt med på dere fra sidelinjen og er nysgjerrig på arbeidet deres.

I den anledning håper jeg at 3-6 av deres ansatte ville brukt litt av sin tid på å intervjues, slik at jeg og flere kan dra lærdom av deres kompetanse og erfaringer. Jeg er spesielt interessert i arbeidet dere gjør for dem som er hos dere på omsorgstiltak – da prosjektet mitt dreier seg hovedsakelig rundt de psykiske lidelsene angst og depresjon. Med det i bakhodet er det først og fremst hesten og dens terapeutiske egenskaper jeg er ute etter å lære mer om.

Oppgavens problemstilling er: *«Hvordan påvirker kontakt med hest og natur menneskers psykiske helse, og hvilke miljøterapeutiske mekanismer og individuelle opplevelser ligger til grunn for dette?»*

Prosjektet vil dermed dreie seg rundt de hestebaserte aktivitetene dere tilbyr personer som er hos dere grunnet sin psykiske helse. Alt vil anonymiseres, hesten og dens egenskaper er i fokus. Hva er så spesielt med hesten? Hvorfor bruker dere hest til disse formålene? Og hvordan fungerer det?

Det er altså ikke de personene som er hos dere på tiltak som er i fokus i dette prosjektet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du vil bli spurt om å delta på et intervju der jeg vil snakke med deg om ulike temaer knyttet til din erfaring med hestebaserte aktiviteter. Intervjuet er beregnet å være ca. 30-60. minutter. Jeg benytter meg kun av penn og notatblokk under intervjuene, og sender på forhånd et vedlegg med den semistrukturerte intervjuguiden, (det vil si at spørsmålene kan endre seg underveis, om informantene har andre fokusområder enn meg) slik at dere kan sjekke ut spørsmålene før dere gir meg tilbakemelding om dere ønsker å være med i prosjektet eller ikke.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *Prosjektansvarlig ved UiA og student vil ha tilgang til materialet. Ronald og Aurora er bundet av taushetserklæring.*
- *Deltakerne og den utvalgte gården vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner som kommer ut av prosjektet.*

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes i juni 2024. Opplysningene vil da slettes. Det ferdigstilte, anonyme prosjektet vil kunne bli publisert gjennom UiA sine kanaler til videre forskning på temaet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra UiA har personverntjenestene ved Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- å be om innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende,
- å få slettet personopplysninger om deg,
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hvis du har spørsmål rundt prosjektet, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med en av de nedenfor:

- Universitetet i Agder ved student Aurora Jahnsen Meneses, tlf: 468 27 641 eller mail: aurora.jahnsen1@gmail.com, eller,

- Ronald Mayora Synnes (prosjektansvarlig), tlf: 911 03 066 eller mail: ronald.synnes@uia.no
- UiA's personvernombud: Trond Hauso, mail: personvernombud@uia.no
- Sikt – tlf: 739 84 040 eller kontaktskjema på deres nettside: <https://sikt.no/om-sikt/kontakt-oss#skjema>

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Veileder)

Ronald Mayora Synnes

Student

Aurora Jahnsen Meneses

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «RIDNING MOT BEDRING: *Miljøterapi gjennom hestebaserte aktiviteter for økt livskvalitet*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Intervjuguide

RIDNING FOR BEDRING:

Miljøterapi gjennom hesteassisterte aktiviteter for økt livskvalitet

Intervjuguide til miljøarbeidere som arbeider med hesteassistert miljøterapi

Utarbeidet: 20.02.24

Dato for intervju: 11.03.24

Hesteassisterte aktiviteter

- 1) Hvorfor akkurat hest? Hva er så spesielt med hestens væremåte?
- 2) Hvordan vil du beskrive tilnærmingen deres til hestebasert miljøterapi?
- 3) Hvordan har du sett at hestebasert miljøterapi påvirker deltakernes psykiske helse?
- 4) Kan du dele en spesifikk historie eller eksempel på hvordan deltakerne har reagert positivt eller negativt på interaksjonen med hestene og naturen?
- 5) Er det spesifikke aktiviteter med hestene som du tror har særlig terapeutisk verdi?
- 6) Hvilke, om noen, utfordringer har dere møtt i implementeringen av hestebasert miljøterapi?
Oppfølging: hvordan håndterer dere disse utfordringene?
- 7) Kan du dele noen læringspunkter eller erfaringer som har vært spesielt verdifulle i arbeidet med deltakere som strever med angst og depresjon?
- 8) Hvordan vil du beskrive betydningen av kontakt med hest og natur for menneskelig psyke?
Har du noen eksempler fra ditt arbeid?
- 9) Ser du forskjeller i hvordan ulike individer responderer på denne typen miljøterapi?
Eksempler?
- 10) Er effekten av de hestebaserte aktivitetene ulike avhengig av kjønn etter deres erfaring?
- 11) Hvilke mekanismer/prosesser tror du er virksomme når det gjelder å fremme velvære gjennom kontakt med hest og natur?
- 12) Ser dere en endring i resultatene når denne typen kontakt kombineres med andre terapeutiske tilnærminger? Erfaringer fra dette?
- 13) Er det noe som kunne gjort det hestebaserte arbeidet deres enda bedre?
- 14) Jobber dere etter en faglig metode? Hvilke(n)? Og hvordan preger modellene ditt arbeid?
- 15) Opplever du å ha tilstrekkelig med tid og økonomi for å utøve rollen på en hensiktsmessig måte?
- 16) Samarbeider dere med andre fagfelt? Hvilke? Hvordan går samarbeidet? Hvilke holdninger møter du da i så fall rundt eget bidrag med hestebasert miljøterapi? Hva kunne vært annerledes - er det noe du savner i samarbeidet?

Hvilke spørsmål skulle du ønske jeg hadde stilt deg? Har du noe å tilføye? Er det noe du tenker vi bør forske mer på rundt det å bruke hest innenfor dette?