



Bachelorgradsoppgave

Helsefremmende effekt av
hesteassistert aktivitet

Health promoting effects of horse
assisted activities

Forfatter Mia Tverrå Øren

VPL 310

Bachelorgradsoppgave i vernepleie

Avdeling for helsefag
Høgskolen i Nord-Trøndelag - 2014



HINT

1. SAMMENDRAG

Tittel: Helsefremmende effekt av hesteassistert aktivitet

Formål: Hensikten med denne oppgaven er at jeg skal få forståelse og kjennskap til hvilke erfaringer ryttere har med hesteassistert aktivitet og dens helsefremmende effekt.

Problemstilling: Hva sier ryttere om den helsefremmende effekten av hesteassisterte aktiviteter?

Metode: Jeg har gjennomført et litteraturstudie som inkluderte systematiske søk i databasene Bibsys Ask, Helsebiblioteket, Idunn, Academic search premier, Biological Abstracts og Premier. I tillegg har jeg gjort internettsøk gjennom Google.

Resultat: Gjennom vurderinger av resultater/funn har det vist seg at rytteres erfaring med hesteassistert aktivitet er økt selvtillit, mestring, er tydeligere i sin kommunikasjon, har bedre selvkontroll og er flinkere til å vise omsorg.

Konklusjon: På bakgrunn av det jeg har studert viser det seg at rytterne sier de får bedre selvtillit med å holde på med hesterelatert aktivitet. Det å ha bedre selvtillit er helsefremmende da man opplever å ha kontroll over og mestrer eget liv og helse.

Nøkkelord: Dyreassistert terapi, hesteassistert aktivitet, helse, helsefremming, rytteres erfaring.

Innhold

1. SAMMENDRAG	2
2. INNLEDNING	1
2.1. Presentasjon av tema	2
2.2. Problemstilling	2
2.3. Eget ståsted.....	2
2.4. Forventninger.....	3
2.5. Avgrensninger.....	3
2.6. Oppgavens oppbygning	4
3. TEORI	5
3.1. Dyreassistert intervensjon	5
3.2. Hest i terapi	6
3.1. Hvorfor er hesten gunstig i terapi?.....	7
3.2. Ulike modeller	8
3.3. Helse	10
3.4. Selvtillit	11
3.5. Omsorg	12
3.6. Kommunikasjon	13

4. METODE	15
4.1. Valg av metode.....	15
4.2. Datainnsamling	15
4.3. Søkematrise.....	16
4.1. Kildekritikk.....	18
4.2. Presentasjon av søkeresultatene.....	19
4.2.1. Systematiske søk	19
4.2.2. Usystematiske søk.....	20
5. RESULTATER	21
5.1. Utvalgt litteratur	21
6. DRØFTING	25
6.1. Selvtillit.....	25
6.2. Kommunikasjon	27
6.1. Omsorg.....	28
6.2. utfordringer i utførelsen.....	29
6.1. Helsefremming	30
7. AVSLUTNING	31

ANTALL ORD: 9141

2. INNLEDNING

Hesteassistert aktivitet er et samlebegrep for metoder der hesten blir brukt i ulike tiltak for å fremme helse og positiv utvikling (Smith-Osborne, gjengitt etter Hauge, 2010-2011, s. 6). Jeg tenker at hesten kan bli brukt i en terapeutisk sammenheng der det er et mål med terapien eller behandlingen, men hesten kan også gjøre stor nytte av seg uten å ha et noe annet mål en kos og hygge.

Hest er et stort og mektig dyr, som er fascinerende og interessant for mange. Hesten kan brukes av store og små, til ridning, kjøring eller kos. Så lenge man har interesse av dyr, kan man ha stor glede av å holde på med hest. Hesten møter deg med et åpent og nysgjerrig sinn, uansett hva din fortid er. For mange er det hestens åpenhet og enkle vesen det som gjør dem unike.

Det å holde på med hest er en fysisk aktivitet. Jeg tror at fysisk og psykisk helse kan henge mye sammen. Ridning er en fysisk aktivitet og jeg har stor tro på at ridning og/eller samvær med hest kan være nyttig for de fleste. Jeg har tro på at fysisk aktivitet gjør godt for vår sinn og psykiske helse.

I Rammeplanen og forskrift for vernepleierutdanning, gjengitt i Om vernepleier yrket (2008) står det at vernepleiere skal være kvalifisert til å utføre målrettet miljøarbeid, habiliterings- og rehabiliteringsarbeid sammen med personer med fysiske psykiske eller sosiale funksjonsnedsettelse. Ut i fra dette tolker jeg at vernepleierfaglig arbeid omhandler målrettet arbeid som omhandler mennesker. I FO sin brosjyre Om vernepleieryrket (2008) står det at det overordnede målet for vernepleierfaglig arbeid er å bidra til god livskvalitet hos tjenestemottakerne.

Livskvalitet blir av www.regjeringen.no (1999) definert som personens individuelle opplevelse av livet. Livskvalitet kan ses på som en syntese av positive og negative opplevelser, glede og nedstemthet, vonde og gode opplevelser, og av ubehag. Denne

oppgaven inneholder momenter som mestring, selvtillit, helsefremming og mennesker. Dette er momenter som også har betydning for vår livskvalitet. Oppgaven min skal handle om mennesker og hvilke erfaringer de har i forhold til aktiviteter med hest.

For å kunne gi et tilbud om hesteassistert aktivitet er det viktig at man i tillegg til å ha kunnskap og erfaring med hest, har kunnskap om fysisk og psykisk helse, kommunikasjon, relasjon og samhandling. Det er viktig at rytteren blir møtt av en person som kan kommunisere på den andres premisser og som kan være motiverende og til hjelp for å nå de målene vedkommende måtte ønske.

Jeg mener det er nyttig at jeg har kunnskaper om hesteassistert aktivitet i min fremtidige yrkesutøvelse som vernepleier. Da kan tjenestemottakerne som aktivitetene har utbytte for, få gleden av å ta del i min hobby.

2.1. Presentasjon av tema

Temaet for min bachelor er dyreassistert terapi med bruk av hest. Det er brukt mange forskjellige begreper når det gjelder å bruke hest i behandling eller terapeutisk arbeid. I denne oppgaven er det valgt å bruke begrepet hesteassisterte aktiviteter- HAA (Equine Assisted Activities) som tema, da det regnes som et samlebegrep der hesten blir brukt i ulike tiltak for å fremme helse og positiv utvikling (Smith-Osborne, gjengitt etter Hauge, 2010-2011, s. 6).

2.2. Problemstilling

Problemstillingen min er:

Hva sier ryttere om den helsefremmende effekten av hesteassisterte aktiviteter?

2.3. Eget ståsted

Grunnen til at jeg har valgt dette temaet, er at jeg selv har holdt på meg hest hele livet og synes det er en veldig sunn og selvutviklede hobby. Etter jeg begynte på vernepleier studiet, ble jeg mer interessert i å bruke hesten i jobben min og lære mer om det. Siden høsten 2011 har jeg

hatt ridning 1 gang per uke med en rytter med funksjonshemming, som er bosatt i kommunen jeg studerer. Det jeg har erfart i tiden sammen med henne er at det ikke er bare hun får utbytte av tiden sammen med hesten, både fysisk og psykisk, men jeg og henne får en spesiell relasjon, da vi deler felles interesse og samarbeider for at hennes dag i stallen skal bli best mulig og at hesten skal ha det bra.

I drøftingsdelen vil jeg trekke frem noen av erfaringene jeg selv har gjort meg etter tiden vi har vært sammen i stallen.

Formålet med denne oppgaven er at jeg ønsker å se om hvilke effekter brukerne selv mener at dyreassistert aktivitet med hest har. Samtidig er dette et felt som jeg har stor interesse av å lære mer om for å kunne bruke senere i min praksis som vernepleier. Jeg ønsker å lære mer om hvordan jeg kan bruke min hobby for å aktivisere andre mennesker og om at min opplevelse av at hesterelatert aktivitet kan være en arena for mestring og økt selvtillit, stemmer overens med de litterære funnene jeg finner i søkene mine.

2.4. Forventninger

Jeg har forventninger om og må leite litt etter relevant litteratur. Jeg tror mye av forskningen og undersøkelsene som er gjort innen dette temaet tar for seg hva terapeutene mener om temaet. Jeg tror det kan være vanskeligere å finne brukernes erfaring og opplevelse av samværet med hester. Mine forventninger til stoffet er at jeg finner hvordan hesteassistert aktivitet kan gi mestring, bedre selvfølelse, selvtillit og selvinnsikt.

2.5. Avgrensninger

I starten hadde jeg lyst å skrive om hestens fysiske og psykiske påvirkning på oss mennesker, hvordan man kunne bruke hesten som terapeut. Etter hvert som jeg har jobbet med det teamet, så jeg at det ble veldig stort. Derfor avgrenset jeg meg etter hvert til brukernes erfaring av dyreassistert terapi med bruk av hest i forhold til helsefremming. Helse er et stort begrep og hovedfokuset mitt i denne oppgaven har vært på psykisk helse.

2.6. Oppgavens oppbygning

Oppgaven er delt inn i hovedoverskrifter med flere underoverskrifter. Dette er gjort på grunn av at jeg synes det blir mer oversiktlig. Oppgaven starter med et kort sammendrag. I innledningen vil jeg gjøre rede for valg tema, problemstilling og avgrensninger. Etter innledning er det et kapittel med teori der jeg tar for meg hva dyreassistert intervensjon er og bruk av hest i terapi; historie og ulike modeller som blir brukt. Videre skriver jeg teori om helse, selvtillit, omsorg og kommunikasjon. I metode kapitlet redegjør jeg mitt valg for metode, hvordan jeg systematisk har samlet inn data, litteratur og kildekritikk. Jeg presenterer også søkeresultatene kort. Jeg har valgt å presentere de litterære funnene mine i resultatdelen. Drøftingen starter i kapittel 6. I dette kapitlet har jeg anvendt teori og resultatene opp i mot min problemstilling. Til slutt er det en avslutning med en kort oppsummering av teori og drøfting og i denne delen vil jeg komme med min konklusjon på problemstillingen. I tillegg vil jeg skrive tanker og erfaringer som er gjort i prosessen og hva jeg tenker er viktig å få mer kunnskap om.

3. TEORI

I dette kapittelet har jeg tatt for meg teori som er relevant for denne oppgaven.

3.1. Dyreassistert intervensjon

Pedersen og Olsen (2011 s. 149) i «Psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi» skriver at dyreassistert intervensjon- DAI er en samlebetegnelse for både terapi og aktivitet med dyr. Det er gjennomført tiltak med dyreassistert terapi på blant annet sykehjem, for mennesker med utviklingshemming og innenfor psykisk helsevern. Noen ansatte bruker dyreassisterte intervensjoner i sin jobb i helse- og sosialtjenesten. Det meste av intervensjonene er dyreassistert aktivitet, men man ser at fagpersonell som har fått mer kunnskaper på temaet blir bevisst på hvordan de bruker dyreassisterte intervensjoner i sin yrkeshverdag. Når aktiviteten blir målrettet og dokumentert regnes den som dyreassistert terapi.

Lysell i «Psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi» (2011, s. 148) skriver at dyreassistert terapi med forkortelsen DAT er en målrettet intervensjon, der dyr (som oppfyller spesielle kriterier), blir brukt som en del av en behandlingsprosess. Terapien ledes av en helsearbeider med spesialkunnskaper innen feltet. Formålet med denne behandlingen er å fremme bedring i menneskets fysiske, sosiale, emosjonelle og/eller kognitive funksjoner. Terapien utføres individuelt eller i grupper og skal dokumenteres og evalueres.

Dyreassisterte aktiviteter (DAA) er aktiviteter der dyr brukes som virkemiddel for å fremme helse og livskvalitet uten at det trenger å være behandling (Fine, gjengitt etter Hauge, 2010-2011, s. 4). Pedersen og Olsen (2011 s. 148) skriver at dyreassistert aktiviteter er at dyret bidrar som miljøskaper uten at det er noe spesielt mål for aktiviteten. Tiltaket kan bidra sosialt, motiverende, utdannende og/eller som rekreasjon. Dyreassisterte aktiviteter kan utføres av folk med utdanning, delvis utdanning eller lekfolk som har spesielt interesse for å glede andre med dyr.

I Lundahl og Nimer (2007) sin review artikkel har de anmeldt 250 studier og valgt ut 49 studier for å se på effekten av dyreassistert terapi. Ut i fra artikkelen kommer det fram at

dyreassistert terapi har effekt på autisme spekter symptomer, medisinske vansker, atferdsvansker og følelsesmessig velvære.

Coetzee, Beukes og Lynch (2013) har gjort et studie for å se på nytten av dyreassistert terapi som en terapeutisk behandling innenfor en rusbehandler døgnbemanning. Med i studiet var det fire mannlige deltakere som var en del av behandlingstilbudet på institusjonen. I fokusgruppediskusjoner skulle de reflektere over erfaringene sine med dyreassistert terapi som var en del av behandlingen på senteret. Dataene ble analysert og funnene tydet på en positiv erfaring med dyrene i forhold til økt selvbevissthet og sosial mekling i tillegg til at de fikk et positivt forhold til dyr.

3.2. Hest i terapi

Menneskene var i lang tid avhengig av hesten for å kunne utvikle samfunnet. Hesten har nå, og tidligere en stor plass i kultur og i historie. Det er ca 6000 år siden de første hestene ble temmet. Siden da har hesten fulgt mennesket og har i stor grad medvirket til utvikling av sivilisasjonen vår. Hesten ble tidligere brukt som matressurs, transport og som betalingsmiddel. Etter mekaniseringen i landbruket minsket antall hester i Norge. Siden den gang har hesten blir brukt til sport, rekreasjon, spill og helsearbeid (Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.166).

Allerede i Antikken var det bevissthet rundt at omgang med hest er gunstig for menneskets helse. De gamle grekerne satte ridekunsten høyt og mente hestens fremmet legemets sunnhet, spenstighet og skjønnhet. I tillegg ga ridningen ungdommen en utmerket oppdragelse (Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.166).

Terapiridning er en behandlingsform for funksjonshemmede utført på hest. Instruksjonen utføres av fagpersoner. Det er hesten som er terapeuten i denne sammenhengen (Thorson, 2008, s. 9). I nyere tid har terapiridning som en form for fysioterapi en faglig forankring. Elsebeth Bødker startet i 50-årene ponnistallen for funksjonshemmede barn i Fornebu. Hun

satte behandlingen i system og fikk i 1964 i gang en refusjonsordning gjennom rikstrygdeverket som gjaldt på lik linje med ordinær fysioterapibehandling (Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.167).

Det tok litt lengre tid, men på 70-tallet så professor Nils Retterstøl hvilken gunstig effekt omgang med hest hadde hatt spesielt på unge mennesker med schizofreni og rusmiddelavhengighet. Han samarbeidet med Lions Club og gikk til innkjøp av hester og i 1974 var stallen på Gausdal sykehus realitet. Tilbudet var gitt til unge mennesker med schizofreni og rusmiddelavhengighet og tradisjonen videreføres i jobben som gjøres der. Modum Bad i Modum kommune er også en institusjon som har hest integrert i behandlingstilbudet. Tilbudet gis i hovedsak til pasienter som har vært seksuelt traumatisert som barn og til mennesker med alvorlige spiseforstyrrelser (Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.167).

En rytter vil få oppleve å få styrket selvtilliten når ridesituasjonen eller samværet med hesten blir mestret. Trolig er det fordi det oppstår et spesielt samspill mellom hest og rytter. Når det etter hvert blir klart at hesten stoler på rytteren sin, gir det selvtillit til rytteren. Når selvtilliten er øket, øker også tilliten mellom hesten og rytteren betraktelig og spillet utvikler seg kontinuerlig. Økt selvtillit gir etter hvert trygghet som kan overføres til andre situasjoner (Poulsson, 2008, s. 35).

3.1. Hvorfor er hesten gunstig i terapi?

Hesten er et gress-etende byttedyr som lever i flokk. Hester er sosiale dyr som ønsker samhørighet og kontakt med de andre medlemmene av flokken. Det er to ting som er viktig for hesten; å holde seg i live og reprodusere seg. For å få dette best til gjør den det med samhørighet og tillit til flokken sin. Forsvaret og instinktet til hesten er å flykte, hvis det er mulig. På grunn av instinktet om å flykte, er hesten 100% tilstede hele tiden. Den forholder seg til verden her og nå og grubler ikke over fortid eller framtid. Hvis en hest blir skremt, løper den instinktivt før den tenker. Når faren er over stopper den, slapper av og ser etter mat (Skipper, gjengitt etter Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.168).

Hesten har enkelte lyder, men i hovedsak kommuniserer den nonverbalt ved hjelp av kroppsspråk. De speiler hverandre og handler ut i fra det de opplever av de øvrige flokkmedlemmene. For at flokken skal fungere og at hestene skal ha et tilfredsstillende liv, er de avhengige av å tyde og forstå hverandre kroppsspråk. Dermed er ikke hestene i stand til å dobbeltkommunisere. Flokken er hierarkisk strukturert, men leder og mellomrangs- og lavrangs individer. Rangen er ikke helt statisk og den kan endres noe. Alle medlemmene i flokken har likevel en klar bevissthet om sin egen avgrensning og sin plass når flokken samhandler. Hierarkiet i flokken er viktig for å ha en velfungerende flokk. Det ligger naturlig for hestene å følge en tydelig og trygg leder (Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.169)

Konklusjonen er at hesten er i stand til å leve i nuet, den er sosialt anlagt og kan samhandle og ha tillit til de rundt seg. Hesten forholder seg til fare når det oppstår, men tenker ikke på det som har vært eller konsekvenser av det som eventuelt kan oppstå. Både hester og mennesker er speilende vesener, som sanser, føler, får impulser og handler ut i fra de. Ovenfor pasienter framstår hesten som et tydelig og ærlig vesen, som det går an å lære noe av og stole på (Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.169).

3.2. Ulike modeller

Terapiridning vil si at ridningen blir brukt som behandling. For at ridningen skal kunne kalles terapiridning skal pasienten ha rekvisisjon fra lege og være drevet av fysioterapeut som har tilleggsutdanning innen terapiridning (Trøttestad, 2006, s.16).

Trøttestad (2006) skriver at hippoterapi er en metode i terapiridningen. Behandlingen er individuell og foregår ved at pasienten sitter på hesten i skritt. Pasienten blir påvirket og beveget av hesten og skal selv ikke styre hesten. Hovedmålet er ofte å få bedre bevegelighet, regulere muskelspenning, bedre kroppsholdning og styrke stabilitet, balanse og andre funksjoner.

Lysell i «Psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi» (2011) skriver at opplevelsene med hest brukes til å få en bedre forståelse av seg selv. Terapeuten må ha en

solid kunnskap om hest og kjenne sine egne hester godt. Tegnene hesten viser, sier noe om hvordan pasienten har det med seg selv på det aktuelle tidspunktet.

Equine Assisted Growth and Learning Association- EAGALA-modellen, som ofte refereres til Equine Assisted Psychotherapy-EAP (Heste assistert psykoterapi- HAP). Modellen går ut på at en profesjonell hestepersonell samarbeider med helsepersonell for bruk av psykoterapi. Samhandlingen med hest og rytter foregår på bakken. Ved å få en person til å utføre forskjellige oppgaver med hesten, er det mulig for terapeuten å se hvordan personen forholder seg til hesten og/eller andre i gruppen, og hvilke løsninger personen velger å bruke. Terapeuten forteller ikke personen hvordan oppgaven skal utføres, men observerer. Gjennom denne modellen skal rytteren bli bevisst på å endre sine mønstre gjennom å bruke metaforer for å skjønne hva som skjer i samspillet mellom hest/rytter (Mandrell, gjengitt etter Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.168).

Equine Facilitated Psychotherapy- EFP blir brukt som psykoterapi i Tyskland da rytterens posisjon og innvirkning på hesten, påvirker rytterens tilgang på sine egne ressurser, kroppslig og kognitivt. Den har en bred tilnærming og kan også bestå av kontakt med hesten på bakken. Denne terapiformen krever at terapeuten har rideteoretisk kunnskap og kropporientert psykologisk viten (Mehlem, gjengitt etter Lysell i Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, S.168). I denne modellen brukes hesten som et virkemiddel for å behandle emosjonelle og atferdsrelaterte problemer (Hauge, 2010-2011, s. 6).

Hesteassistert læring- HAL (Equine-Facilitated Learning) er en form for hesteassisterte aktiviteter der hesten brukes som hjelp til utvikling og læring. Målet for denne modellen er ikke behandling, men læring med et bestemt mål. Det kan være for eksempel personlig utvikling eller bedre skoleferdigheter. Hesten blir brukt som virkemiddel til å lære ulike ferdigheter som for eksempel matematikk og kommunikasjon med hesten gjennom kroppsspråk. Alle deltakere kan være med på HAL, men det er viktig å poengtere at det er hjelp til læring og utvikling, og ikke behandling av en diagnose (Hauge, 2010-2011, s. 6)..

I tillegg til modellene som er brukt i terapeutisk sammenheng, er det veldig mange som benytter seg av ridetilbud hos rideskoler og private personer som har egen eller låner hest for konkurranse, hobby, tur eller kos.

Hesteassisterte aktiviteter- HAA (Equine Assisted Activities) regnes som et samlebegrep. Metoden går ut på at hesten blir brukt i ulike tiltak for å fremme helse og positiv utvikling (Smith-Osborne, gjengitt etter Hauge, 2010-2011, s. 6).

3.3. Helse

Fugelli (2014 s. 60-63) skriver at helsebegrepet er et flyktig fenomen som veksler med tid og med rom og vandrer mellom profesjonene. En lege og en healer vil ha ulike forestillinger om helse. Helse er en individuell opplevelse. Derfor er det ikke ønskelig eller mulig å fatte et absolutt helsebegrep. Fugelli har gjort en helsearkeologisk ekspedisjon og gjennom denne har informantene sagt hva helse er for dem; trivsel, likevekt, tilpasning, funksjon, å bevege seg mot et mål, livskraft, motstandskraft, fravær av sykdom, fravær av tanker om helse og til slutt et av de sterkeste budskapene om at helse er helhet.

«Helse er definert som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser» (Regjeringen.no, 15. mai 2014).

Langeland (2012) i «Helsefremmende sykepleie» skriver at psykisk helse kan defineres som to sammenhengende linjer. Det ene kartlegger kjennetegn på positiv psykisk helse og det andre på symptomer på psykisk lidelse. Positiv psykisk helse er kjennetegn på emosjonelt, psykologisk og sosialt velvære. Symptomer på positiv psykisk helse og psykiske lidelser har en sammenheng som utgjør graden av helhetlig psykisk helse. Altså er god psykisk helse er å ha lavest mulig grad av symptomer på psykiske lidelser og høyst mulig grad av kjennetegn på emosjonelt, psykologisk og sosialt velvære.

Urke (2012) i «Helsefremmende Sykepleie» sier at helsefremmende arbeid handler om hvordan man tilrettelegger for at den enkelte skal oppleve kontroll over eget liv og egen helse. Derfor har helsefremmende arbeid fokus på empowerment som handler om bygging av kapasitet hos enkeltenkeltindividet og lokalsamfunnet.

Askheim (2010) i «Empowerment i teori og praksis» skriver at empowerment betyr og skal ha styring, kontroll og makt over sitt eget liv. Empowerment uttrykker at en eller flere personer er i en avmaktsposisjon. Disse personene skal bli i stand til å motarbeide dem eller de kreftene som holder de nede, og få mer makt, kontroll og styring over livet sitt.

WHO, gjengitt etter Urke (2012) i «Helsefremmende Sykepleie» sier at definisjon på helsefremmende arbeid er den prosessen som gjør den enkelte i stand til å bedre og bevare sin helse.

3.4. Selvtillit

Det er viktig å skille mellom selvtillit og selvfølelse da en person kan ha god selvtillit ved å ha mestret ferdigheter, men samtidig føle seg lite verd som menneske.

«Selvtillit er noe vi får gjennom å utvikle ferdigheter og bli møtt med ros og beundring for det vi gjør. Selvfølelse er noe vi utvikler ved å bli sett, forstått og anerkjent empatisk av viktige andre over tid» (Røkenes og Hanssen, 2006, s. 160).

Håkonsen (2011) skriver at selvet omfatter tanker, verdier og oppfatninger som til sammen omfatter «meg». Selvet inkluderer også oppfatningen av hvem «jeg» er og hva «jeg» kan gjøre. *«Selvet er den subjektive forestillingen et menneske har om seg selv og sitt forhold til omgivelsene»* (Håkonsen, 2011, S. 70-71).

Selvforståelsen utvikles gjennom hele livet, men det er barn- og ungdomsårene som er særlig viktig for utviklingen av identitetsfølelse og selvforståelse. Barnet bygger selvforståelsen med grunnlag i reaksjonene til omgivelsene. Gjennom hele livet er andre mennesker en viktig kilde til informasjon om selvet vårt (Håkonsen, 2011, S. 71).

Videre skriver Håkonsen (2011) at selvbildet er en del av selvet. Begrepet selvbilde brukes for å beskrive hvordan vi vurderer oss selv, enten på en positiv eller negativ måte. Selvbildet vårt, vår følelse av verdi, representerer en relativt stabil og generell egenskap. Selvbildet kan både bedres og svekkes gjennom de erfaringene vi gjør gjennom livet.

Prestasjonsmotivasjon er trangen vi har til ut å utføre noe bra i forhold til en eller annen kvalitetsstandard. En person som er sterkt motivert for å prestere, ønsker ikke bare å oppnå status, men for å gjøre det bra (Johnson, gjengitt etter Imsen, 2010, s. 392). Imsen (2010) skriver at denne trangen har status som et av de grunnleggende behovene i Maslows behovshierarki. Alle mennesker har behov for anerkjennelse og respekt, dette behovet har to aspekter; en ytre sosial side og en indre side. Den ytre siden innebærer å være noe i andres øyne og den indre siden innebærer mestring i seg selv og en følelse av styrke, tillit til egne krefter og frihet. Prestasjonsmotivasjonen innebærer en positiv holdning til å prestere og mestre i seg selv og derfor dreier det seg om indre motivasjon.

«Mestring beskriver individets måte å forholde seg på til og løse en situasjon eller hendelse som medfører mistriivsel, ubehag eller trussel mot ens integritet» (Håkonsen, 2011, s.279).

Fugelli (2014) skriver at grader av selvstyrke, lyst sinn og tåleevne er grunnleggende personlighetstrekk som er en del av deg. Folket har fortalt han at strategier for mestring av stress og sykdom som vi mennesker kan øve oss i. Vi kan dele mestringsressursene i to; personlige mestringsressurser som for eksempel er positiv tekning eller opplevelse av kontroll og mestringsressurser i omgivelsene som for eksempel er materielle ressurser eller sosial støtte.

Imsen (2010, s. 202) skriver at selvkontroll handler om å mestre det nære, dagligdagse sosiale oppgavene bedre og ha et gunstigere utgangspunkt for og gradvis overta kontrollen over sin egen situasjon og etter hvert også kontrollen over sitt indre liv.

3.5. Omsorg

«Omsorg har med forståelse for andre å gjøre, en forståelse jeg tilegner meg gjennom å gjøre ting for og sammen med andre. Vi utvikler felles erfaringer, og det er de situasjonene vi har

erfaring fra vi kan forstå. På den måten vil jeg forstå den andre gjennom måten han forholder seg til sin situasjon» (Martinsen, gjengitt i Eide og Eide, 2011, s. 33).

Eide og Eide (2011) sier at omsorg forutsetter og innebære vilje til å forstå den andre, nærhet til seg selv, egne følelser og reaksjoner og mot og evne til å nå frem til og forstå den andre. Med begrepet omsorg forstår vi gjerne omtenkksomhet, det å bry seg om noen eller det å bekymre seg over.

3.6. Kommunikasjon

Eide og Eide (2011, s. 17) skriver at kommunikasjon kan defineres som utveksling av meningsfylte tegn mellom to eller flere parter. Kommunikasjon kommer fra det latinske ordet *communicare* som betyr å gjøre noe felles, delaktiggjøre en annen i, ha forbindelse med.

Eriksen og Sørheim (2006 s. 33) sier at alle mennesker er på et veldig generelt nivå like. Vi har mange fellestrekk; vi bruker et verbalspråk- vi bruker ord og kroppsspråk for å kommunisere med hverandre, alle mennesker er sosiale, i den forstand at vi lærer språk, forskjeller på riktig og galt og hva som forventes av oss av hverandre.

Eide og Eide (2011, s. 17) skriver at det må være minst to parter i et kommunikasjonsforhold. I vår dagligtale brukes begrepet relasjon om forhold, kontakt eller forbindelser mellom mennesker. Relasjon kommer av det latinske ordet *relatio* som betegner at én gjenstand står i forbindelse med en annen.

Alle mennesker er født med en grunnleggende evne til å kommunisere. Denne kunnskapen utvikles ved at vi er i samhandling med andre mennesker (Røkenes og Hanssen, 2006, s. 7). Det at vi er i samhandling med andre mennesker betyr at vi er i en sosial situasjon der to eller flere mennesker forholder seg til hverandre på en måte som er preget av samarbeid, kommunikasjon, gjensidighet eller utveksling (Bø og Helle, 2008, s. 268).

Eide og Eide (2011, s. 198) sier at en stor del av vårt språk er nonverbalt. De nonverbale uttrykksformene avslører ofte de spontane reaksjonene, også de som kan være ubevisste for en selv. Et spontant smil, en bekymret rynke, et utålmodig kremt, dette formidles til den

andre- ofte tydeligere og mer direkte enn ord. De nonverbale signalene uttrykker gjerne noe om den andres følelser og reaksjoner. Vi kan se sinnet i et blick, smerten i et ansikt, hjelpeløsheten i en håndbevegelse og i en bøyd nakke kan vi se oppgitthet. Nonverbal kommunikasjon er et responderende språk og våre nonverbale signaler kan være flertydig og/eller vanskelig for andre å fortolke.

4. METODE

«En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formåler, hører med i arsenalet av metoder» (Abwer, 1985, s.196 gjengitt i Dalland, 2012, s. 110).

4.1. Valg av metode

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke litteraturstudie. Et litterært studie kan ses på som en systematisk gjennomgang av litteraturen om finnes om et spesielt tema eller problemstilling. Man kan bruke litteraturstudie for å søke i både kvantitative og kvalitative metoder. I denne oppgaven er det i hovedsak de kvalitative forsknings metodene jeg bruker. De kvalitative metodene fanger opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste og måle, mens den kvantitative metoden gir data i form av målbare enheter. Begge forskningsmetodene bidrar på hver sin måte til en bedre forståelse av samfunnet vi lever i, og hvordan menneskene samhandler og handler (Dalland, 2012, s. 112). Jeg var i starten i tvil på om det fantes nok litteratur innen temaet for å kunne gjøre et litteraturstudie. Etter å ha fått litt oversikt over temaet, bestemte jeg meg for å gjennomføre et litterært studie da jeg syntes det var nok stoff å finne om temaet fra før av.

4.2. Datainnsamling

Halvorsen (2008) sier at litteratursøking utgjør en viktig del av informasjonssøkingen, ved siden av søk etter data og nøkkelinformanter som har fagkunnskap. Man kan skille mellom usystematisk og systematisk søk. Usystematiske søk kan for eksempel være menneskelige kilder og tilfeldige litteraturkilder. Systematisk søk er eksempel søking i oppslagsverk, bibliografisk søking og søking i tidsskrifter.

Jeg har valgt å søke etter litteratur i databasene; Bibsys Ask, Helsebiblioteket, Idunn, Academic search premier, Biological Abstacs og Premier. Dette har vært systematiske søk i anerkjente databaser der jeg har brukt søkeordene mine. Søkene har jeg lagret i en søkematrise som ligger i kapittel 3.4 Søkematrise. I tillegg har jeg utført usystematisk søk, da jeg har gjort åpne søk via internett. For eksempel har jeg brukt GOOGLE for å orientere meg i hva som finnes av litteratur på dette området. Jeg fant da en organisasjon som har fokus på

hest i bruk i terapi. Denne organisasjonen heter Hest og Helse som har eksistert i over 40 år. På denne siden har jeg funnet mye informasjon og blant annet en rapport som er aktuell for min problemstilling.

I følge Halvorsen (2008, s 267) har jeg da gjort kjedesøking ved at jeg har funnet studier som er gjort på feltet og funnet og gått videre på referanser i oppgavene som har vært aktuelle for min problemstilling. Det har i hovedsak vært masteroppgaver jeg har lest, men jeg har også lest et par bacheloroppgaver som har hatt interessante referanser.

En svakhet i søkingen min er at jeg var for sein å komme i gang med spesifikke søk. Jeg har brukt for mye tid til overfladisk søk for å orientere meg i temaet. Noen av artiklene fikk jeg ikke bestilt før i slutten av april og med lang bestillingstid har det blitt litt dårlig tid til å lese og bearbeide stoffet

En annen svakhet er at det er et tema med mye litteratur og derfor har jeg ikke fått gått gjennom alt. Jeg har brukt biblioteket på skolen aktivt for å få hjelp til å skaffe bøker og artikler som jeg selv ikke fikk tilgang til. Mye av den utvalgte litteraturen har vært tilgjengelig gjennom biblioteket, men noe av de aktuelle funnene fikk ikke biblioteket tilgang til.

4.3. Søkematrise

Første del av søkematriser består av søkene jeg utførte for å få bedre oversikt over stoffet. Søkene gjennomført i april er mer målrettet etter at jeg bestemte meg for problemstilling og fokus på oppgaven.

Database	Søkeord	Antall treff	Relevante kilder
Dato			
16.06.2013	Dyr + terapi	41	
Bibsys ask			
Bibsys ask	Dyreassistert terapi	41	3
Bibsys ask	Dyreassistert terapi	5	

	hest		
Bibsys ask	Animal assisted therapy	35	
Bibsys ask	Hest + terapi	11	1
17.06.2013 Bibsys ask	Terapiridning	22	1
17.06.2013 Helsebiblioteket	Hest + terapi	3	1
Helsebiblioteket	Terapi ridning	11	
17.06.2013 Idunn	Hest + terpi	16	
22.04.2014 Bibsys ask	Effect+ AAT	1	
Bibsys ask	Effect+ contact with animals	1	
Bibsys ask	Contact with animals + health	0	
Bibsys ask	Experience + animal assisted therapy	1	
Bibsys ask	Contact with animals+ experience	1	
Bibsys ask	Rehabilitation+ animal+ health	0	
Bibsys ask	Qualitative reseache+ animal assisted therapy	0	
22.04.2014 Idunn	Effekt+ dyreassistert terapi	0	
Idunn	Effevt+ contact with animals	9	
Idunn	Effekt+ kontakt med	108	

	dyr		
Idunn	Effekt og kontakt med hest	27	
Idunn	Kontakt med hest+ helse	24	
22.04.2014 Academic seach premier	Effect AND animal assisted therapy AND horse	3	
Academic seach premier	Experience AND animal assisted therapy	19	1
Academic seach premier	Experience AND animal assisted therapy AND horse	3	
Biological abstracs	Animal assisted therapy AND horse	8	
Biological abstracs	Animal assisted therapy AND effect	22	
Biological abstracs	Animal assisted therapy AND effect AND horse	2	2
23.04.2014 Retriver	Firbeint omsorg AND dyr	7	1

4.1. Kildekritikk.

Dalland (2012) skriver at kildekritikk er en metode som brukes for å fastslå om en kilde er sann. Det betyr at en må vurdere og karakterisere de kildene som benyttes. Det er to sider av kildekritikk. Det første er å finne frem til den litteraturen som best mulig kan belyse

problemstillingen. Det andre er handler om å gjøre rede for litteraturen som er anvendt i oppgaven.

Jeg mener det er viktig å vurdere kildene som man mener er relevant for sin oppgave og sortere ved å sette noen kriterier. Mine kriterier er at kilden skal være troverdig/pålitelig, alderen skal ikke være for gammel (maks 15 år) og stoffet må være relevant for min problemstilling. Det har ikke vært så veldig mye stoff å finne som er skrevet ut i fra brukernes erfaring og opplevelse av bruk av hest i terapi. Derfor har jeg ikke vært så veldig streng med kildekritikken. Det viktigste for meg er at det er brukernes erfaring som har kommet frem og at kilden har et godt faglig nivå. For eksempel ved at det er publisert i et kjent tidsskrift, lærebøker, undersøkelse eller forskning som er støttet av kjente aktører inne fagfeltet.

Dalland (2012) skriver at de som bruker kvalitative data kalles «tolkere». Temaet i min oppgave er av en slik art at det ikke kan måles eller tallfestes, fordi at jeg ønsker å finne brukernes erfaring beskrevet med egne ord. Derfor må forskere på dette temaet tolke dataene. Det at jeg skal tolke dataene jeg får, kan være en svakhet for min oppgave.

En annen svakhet med oppgaven er at jeg har funnet og brukt sekundærkilder. I følge Dalland (2012) er en sekundærkilde en referanse som forfatteren av et verk refererer til. Den opprinnelige kilden er primærkilde og når primærkilden er gjengitt i en annen bok, regnes den andre boka som sekundærkilde. Grunnen til dette har vært at det ikke alltid har vært like enkelt å få tak i primærkilden og på grunn av tidspress har jeg derfor brukt noe av disse kildene.

4.2. Presentasjon av søkeresultatene

Som skrevet tidligere gjennomførte jeg både systematiske og usystematiske søk. Her kommer en oversikt over de litterære funnene jeg valgte ut og vurderte opp mot min problemstilling. Den utvalgte litteraturen vil bli presentert i resultatdelen.

4.2.1. Systematiske søk

Her er litteraturen som jeg valgte ut i fra de systematiske søkene i databasene:

- Trætteberg, E. (2006). *Ridning som rehabilitering*. Oslo: Akilles
- Falch, S. T. (2008). *Terapiridning: Hesten- den firbente fysioterapeut*. Oslo: Tun forlag AS
- Borge, L., Martinsen, W. E., Moe, T (red.). (2011). *Psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi*. Bergen: fagbokforlaget .
- Wilson, C. og Turner, D. (1998) *Companions animals in human health*. United Kingdom: SAGE publications
- Burgon, H. (2003). Case studies of adults receiving horse-riding therapy. *Anthrozoös: the journal of the Delta nr 16 2003 s.263-276*
- Kaiser, L., Spence, L., Lavergne, A., og Vanden Bosch, K. (2004). Can a week of therapeutic riding make a difference? *Anthrozoös: The journal of the Delta nr. 17 2004 s. 63-72*
- Fine, H. A. (2010). *Handbook on Animal Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. United States of America: TNQ Books and Journals

4.2.2. Usystematiske søk

Jeg fant en masteroppgave via Bibsys «Hvordan utvikles en relasjon mellom mennesker med psykiske lidelser og hester i et ridetilbud». Jeg så på referansene hun hadde oppgitt og gikk videre på disse (kjedesøk). Da så jeg at hun hadde brukt en brosjyre fra Hest og Helse.

Dermed gikk jeg inn på denne siden og fant en nyttig rapport.

Hauge, H. (2010-2011). *Hestens påvirkning på menneskers psykiske helse og utvikling:*

Litteraturred rapport for hest og helse 2010-2011. Hentet 24. april.2014 fra

http://www.hestoghelse.no/images/stories/hestoghelse/pdf_filer/litteraturredrap_hest_og_helse_2010-2011hildehaug1%202.pdf

Gjennom hjemmesidene til Hest og helse fant jeg også en artikkel som heter «Jenter og Hest».

E, Koren og Træen, B. (2003). Jenter og hest: Stallen som arena for sosialisering og mestring. *Tidsskrift for ungdomsforskning nr .3 2003 s. 3-26*

Jeg fant artikkelen «Å ri ut av avhengigheten» som er publisert i tidsskriftet *Rus og Samfunn* gjennom hest og helse sine nettsider.

Kern-Godal, K. (2013). Samspillet i stallen kan lede til ny innsikt og bedre selvforståelse: å ri ut av avhengigheten. *Rus og samfunn nr. 4 2013 s. 45-47*

5. RESULTATER

Her blir resultatene fra datainnsamlinga presentert.

5.1. Utvalgt litteratur

Referanse	Problemstilling/hensikt	Metode, data, utvalg	Funn, konklusjon, resultat	Min vurdering
Falch, S. T. (2008). <i>Terapiridning: Hesten- den firbente fysioterapeut.</i> Oslo: Tun forlag AS	Med denne boka ønsker forfatteren å vekke interesse, skape bevissthet og øke kunnskap om hva terapiridning kan gjøre for mennesker med fysisk og psykisk funksjonshemming.	Fysioterapeuter, leger, en pedagog, en veterinær og flere erfarne hestefolk har med sine faglige bidrag belyst betydningen av terapiridning i boka. Det er laget stor plass til brukernes uttalelser som har holdt på med terapiridning i over flere år.	I kapittel 8 har noen brukere uttalt sine erfaringer om terapiridning. Både fysiske bedringer og sosioemosjonelle forbedringer: økt tro på seg selv, økt evne til å takle utfordringer, utvikling av tålmodighet, følelsesmessig kontroll og selvdisiplin og utvikling av respekt for dyr.	Kapittel 8 er relevant for min oppgave.
Burgon, H. (2003). Case	Hensikten med dette studiet var å	Brukergruppen er 6 kvinnelige	De fant ut at deltagerne sier	Den er relevant for

<p>studies of adults receiving horse-riding therapy.</p> <p><i>Anthrozoös: the journal of the Delta nr 16 2003 s.263-276</i></p>	<p>undersøke psykoterapeutisk effekt av terapiridning.</p>	<p>voksne (30-40 år) brukere i psykisk helseteam i South Devon. Alle deltagerne hadde en psykisk lidelse av ulike arter.</p> <p>Studiet ble utført ved å bruke case-studier og deltagende observasjon. Det ble også brukt spørreskjema.</p>	<p>de har fått økt selvtillit og selvbylde, og at terapien har hjulpet til sosial stimulering.</p>	<p>min problemstilling.</p>
<p>Borge, L., Martinsen, W. E., Moe, T (red.). (2011). <i>Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtaleterapi</i>. Bergen: fagbokforlaget .</p>	<p>Hensikten med kapitlet er å beskrive samspillet mellom pasient, hest og terapeut.</p>	<p>Mye av teksten er forfatterens erfaring gjennom mange års bruk av hester i arbeid for å hjelpe unge rusavhengige.</p>	<p>Brukerne drar frem at de føler mestring, kontroll og følelse av stolthet av å være med på terapiridning.</p>	<p>Dette er helt klart en kilde som er relevant for min oppgave. Noe av stoffet er forfatterens erfaring, men mange plasser er erfaringene hennes underbygget med sitater fra</p>

				pasientene.
Hauge, H. (2010-2011). Hestens påvirkning på menneskers psykiske helse og utvikling. <i>Litteraturredskap for hest og helse 2010-2011.</i>	Hensikten med denne rapporten er å samle forskning som er gjort på området hest og psykisk helsearbeid og pedagogiske tiltak. De ønsker å gi en klargjøring og fremming av hestens helsefremmende effekter til kommuner, politikere og helseinstanser.	Rapporten er basert på litteraturstudiet og består av ca 50 referanser. Rapporten består av en samling utvalgt forskningslitteratur.	Det kommer frem at brukerne føler mestring, får bedre selvfølelse og blir tryggere på seg selv ved samvær med hest. De blir tydeligere på kommunikasjonen og må være tydelig i sitt kroppsspråk. De må ta lederrollen og ha omtanke for andre.	Jeg har valgt ut det jeg fant i rapporten som omhandler brukernes erfaring av hestens påvirkning.

Resultatene som kommer frem ut i fra de fire kildene jeg har valgt ut er: Økt tro på seg selv, evne til å takle utfordringer, bedre tålmodighet, følelsesmessig kontroll, respekt for dyr, økt selvtillit, bedre selvbilde, sosial stimulering, mestring, følelse av kontroll, stolthet, bedre selvfølelse, tryggere på seg selv, tydeligere kommunikasjon, lederrolle, omtanke for andre.

Der erfaringene som gikk igjen flere ganger var økt selvtillit, mestring og økt selvbilde. Burgon (2003) sier gjennom sitt studie med seks voksne damer som gikk til terapiledning, var deltakernes viktigste opplevelse økt selvtillit og at hesten ble en motivasjonsfaktor for å prøve nye ting både i stallen og i livet generelt.

Jeg har gruppert resultatene og fant fem hovedgrupper

- Selvtillit
- Mestring
- Kommunikasjon
- Selvkontroll
- Omsorg

6. DRØFTING

«Omgang med hest kan føre til bedre selvtillit, bedre kroppsbevissthet og kommunikasjonsevne, opplevelse av mestring og tilknytning samt gi gledesfylte opplevelser, noe som gir økt livskvalitet» (Lysell i psykisk helsearbeid, 2011, s. 162).

6.1. Selvtillit

I resultatdelen valgte jeg ut fem tema ut i fra erfaringene jeg fant i resultatene; mestring, selvtillit, kommunikasjon, selvkontroll og omsorg. Ut i fra disse fem temaene ser jeg at selvtillit, mestring og selvkontroll henger sammen. Mestring og selvkontroll bygger oppunder selvtillit. Ved å føle at man mestrer en situasjon og har kontroll på seg selv, vil man bygge opp selvtilliten sin.

En rytter vil få oppleve å få styrket selvtilliten når ridesituasjonen eller samværet med hesten blir mestret. Trolig er det fordi det oppstår et spesielt samspill mellom hest og rytter. Når det etter hvert blir klart at hesten stoler på rytteren sin, gir det selvtillit til rytteren. Når selvtilliten er øket, øker også tilliten mellom hesten og rytteren betraktelig og samspillet utvikler seg kontinuerlig. Økt selvtillit gir etter hvert trygghet som kan overføres til andre situasjoner (Poulsson. 2008. s 35).

En dame som ble intervjuet sier dette om sin opplevelse av mestring i sammenheng med terpiridningen: «.. *Ming is the horse that has helped to build my confidence. I enjoy Ming because he's quite difficult so when he does something (right) it's a real feeling of achievement. When I get to the stable and see Ming it make me happy, I stop worry about anything else, I forget about everything else, the whole experience lifts me. I just concentrate on the horse/riding and nothing else*» (Burgon, 2003, s. 269). I tillegg til at hun bygger opp selvtilliten sin ved å mestre hesten, er stallen en friplass for henne. Hun glemmer problemene sine, og fokuset er hesten og det som skjer her og nå. Stallen blir da en arena for vekst og utvikling uten fokus på sykdom.

Det å føle at man mestrer noe av oppgavene rundt hesten kan være med på å gi vedkommende en følelse av å være noe verd. Det å føle seg verdifull kan være med på å styrke selvfølelsen og selvbildet til mennesker. Røkenes og Hanssen (2006) sier at man utvikler selvfølelse ved og bli sett, forstått og anerkjent av andre. Lysell i «Psykisk helsearbeid» (2011, s. 163) skriver

uttalelsene til en ung kvinnelig pasient om erfaringene med terapien i stallen. Hun sier at i stallen kan hun ta opp vanskelighetene som hun har knyttet til arbeidslivet og finne en løsning på det. Det gir henne en følelse av å være noe verd, selv om hun ikke mestrer alt. Videre sier hun at tidligere har hatt mye angst og liten følelse av å mestre noe. Å være i stallen har ført til at hun har måttet mestre mange utfordringer daglig, noe hun ser at hun greier.

Det viser seg også at gjennom det sosiale miljøet føler flere ryttere tilhørighet og det å være til nytte. Hauge (2010-2011) viser til en masteroppgave som har sett på sosialisering og identitetsbygging i stallen (Opsahl, 2009) som også viser at det sosiale miljøet lærer jentene noe mer. De aktive jentene i rideskolen oppgav i intervjuet at miljøet og det sosiale var viktig og ga de en følelse av tilhørighet der de ble satt pris på at de var deltagende og tok ansvar.

Tilhørighet viser seg å være en viktig faktor. Jeg mener at tilhørighet handler om å føle seg en del av noe. I denne sammenhengen føler de seg en del av miljøet i stallen. Håkonsen (2011) sier at på samme måte som kroppen trenger næring for og utvikle seg, trenger selvet et nært forhold til andre mennesker for å vokse og utvikle seg.

En av de erfaringene som går igjen i litteraturen er økt selvtillit. Hauge (2010-2011) presenterer resultatene fra Fodnes (2009) masteroppgave om ungdoms opplevelse av aktivitet med hest. Resultatene viste at 85% av ungdommene opplevde å bli tryggere på seg selv i møte med hesten. Det var en positiv korrelasjon mellom å ha gode venner på rideskolen og opplevelse av at aktivitet med hest er en positiv avkobling fra hverdagen. Det indikerer at ungdommenes opplevelse av aktivitet med hest har en positiv påvirkning til deres selvfølelse og at miljøet og sosiale relasjoner har en betydning for opplevelsen.

Flere av rytterne har uttrykt at samværet med hesten har vært med på å skape deres identitet og selvbilde. Denne jenta uttrykte at hesten hadde hatt stor betydning for bygging av hennes identitet; *«Om vi inte hadde varit i stallet hade vi nog inte vetat vem vi var, eller vad man skal säga... för man har ett stort ansvar i stallet... vi har alltid varit starka individer som vetat vad vi velat, vi har inte låtit någon anna köra över oss»* (Forsber, 2007 i Hauge, 2010-2011, s.9).

Det å ha et godt selvbilde sier Håkonsen (2011, s. 204) gjør at man har lettere for å komme i kontakt med andre mennesker. Det gjør også at man blir mer verdsatt av andre og føler selv at man løser oppgaver bra.

«Når jeg konsentrerte meg om å stoppe, ri, volte, så fikk jeg bekreftet at jeg duger igjen. Jeg følte faktisk at jeg kom tilbake til kroppen min. Høres rart ut, men sant. Jeg fikk trave litt også. Da hagla gledestårene, for jeg hadde litt mer kontroll, liksom» (Lysell i psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, s. 175). I tillegg til at denne personen føler at hun duger igjen. Har forholdet hennes til sin egen kropp endret seg. Gjennom den fysiske aktiviteten har hun fått en positiv kroppsbevissthet.

Ut i fra teorien og erfaringene fra rytterne vil jeg si at selvbilde, mestring, kroppsbevissthet og tilhørighet har stor betydning for å få selvtillit. Selvtilliten kan være helsefremmende da man får et godt forhold til seg selv og tro på at mestrer oppgavene og at man er verdifull som menneske.

6.2. Kommunikasjon

«Når vi rir, kommuniserer vi med hesten, først og fremst ved å gi signaler med kroppen» (Lysell i Psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi, 2011, s. 173).

Derfor blir vårt nonverbalt språk- kroppsspråk veldig viktig i samhandling med hestene. Det er viktig å være bevisst og kjent med sitt eget kroppsspråk når man holder på med hest. De leser deg ut i fra ditt kroppsspråk og ikke ut i fra det du sier.

Lysell i «Psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi» (2011 s. 171) skriver at hester reagerer på rytterens affekter og tilnærmer uten å fordømme, men ved å reagere. Han kan snu seg vekk eller legge ørene bakover. I motsetning til oss mennesker som ofte kan henge fast i overføringer, evne til å nullstille seg og åpne for kontakt hvis pasienten forandrer væremåten sin.

Som skrevet i teoridelen kan ikke hesten dobbeltkommunisere og er heller ikke i stand til å lese andres dobbeltkommunikasjon. På grunn av hestens tydelige kroppsspråk og tilbakemeldinger må rytterne også bli bevisst på sitt eget kroppsspråk og det å være tydelig i sin kommunikasjon.

Dette kan også overføres til sammenhenger utenfor stallen. Det å ha et tydelig kroppsspråk og være bevisst i sin kommunikasjon kan hindre misforståelse og eventuelle konflikter. Dette kan igjen ha stor betydning for hvordan relasjonen og samhandlingen til andre mennesker utvikler seg senere i livet.

6.1. Omsorg

I tillegg til og må være tydelig med ditt kroppsspråk, må man også være oppmerksom og villig til å forstå hesten for å få til en god relasjon og samarbeid. Det å forstå den andre og nå frem til den andre handler mye om evne til å gi omsorg.

Omsorg er en erfaring flere har erfart gjennom det å holde på med hest. *«Jeg har tidligere sett på dyr som ting, men her lærer jeg å ta ansvar for dem og at de er levende individer som har sine behov. Alt dette kan jeg ta med meg og bruke i andre situasjoner utenfor stallen»* (Lysell i psykisk helsearbeid, 2011, s. 163).

Forsberg, gjengitt etter Hauge (2010-2011) sier at jentene han hadde observert og intervjuet, fortalte at de lærte omtanke og opplevde å vise omsorg gjennom stallarbeidet og interaksjonen med hesten.

Jeg mener at omtanke betyr å bry seg om andre. Se deres behov og ville den andre skal ha det godt. Omsorg og omtanke er to begreper som er ganske like. Det jeg mener er forskjellen på omtanke og omsorg, er at når du har omtanke ser du den andre, mens når du har omsorg ønsker du å gjøre noe for at den andre skal ha det bra.

Den helsefremmende effekten av å gi omsorg til andre kan være at man føler seg vel etter å ha gitt av seg selv. Det å se at du har gjort et godt stykke arbeid for at hesten skal ha det bra, kan være en stor helsefremmende gevinst. Man får øvd seg på å gi omsorg når man skal håndtere hester, og kanskje det da blir lettere å vise omsorg og bry seg mer om menneskene man har rundt seg til daglig.

6.2. utfordringer i utførelsen

Det er forskjellige utfordringer som kommer når man skal bruke hest i helsefremmende arbeid. Trætteberg (2006) skriver at det er forskjellige krav til hester som skal brukes i denne sammenhengen. Hesten er hovedsaken og derfor er det viktig at den passer for formålet. Hesten må ha et godt gemytt, myke bevegelser og være godt utdannet. Det viktigste er at hesten passer til rytteren.

Vi mennesker er veldig forskjellige både i kropp og sinn. Noen trenger en lav hest mens andre en høy hest. Noen må ha en brei hest for å føle seg trygg, mens andre må ha en smalere for å holde balansen bedre. I tillegg til at størrelsen og bevegelsene til hesten skal passe til rytteren, er det viktig at gemyttet passer til personligheten til rytteren. Noen trenger en hest som er nysgjerrig og våken, en rolig og avslappet hest eller en hest som er sta og egen. Det er med andre ord mange kriterier som skal klaffe for at resultatet skal bli best mulig. Min erfaring med å bruke hest til helsefremmende formål, er at det kan være vanskelig å finne en hest som passer til rytteren. Derfor er det optimale at man har flere hester å velge mellom som er tiltenkt dette formålet. Tilgangen til gode hester til dette formålet kan være varierende og noen ganger må rytteren teste ut flere hester for å finne en som passer til seg og formålet.

Selvbestemmelse er viktig. Derfor må brukernes ønsker gå først. Min erfaring etter ridningen jeg har hver uke, er at jeg i starten hadde større ambisjoner enn henne. Hennes ambisjon og mål med dagen var å ri en liten tur og ellers stelle og ordne de tingene som måtte gjøres i stallen. Da måtte jeg heller tenke at det viktigste er at hun får bestemme hva hun ønsker å bruke dagen i stallen til. Da er det hun som bestemmer, men jeg kan gjerne komme med forslag til hva vi kan gjøre og hva hun bør øve mer på. Jeg tror hennes selvbestemmelse over dagen er viktig for å føle mestring og glede.

Ved at vedkommende får bestemme og legge styring for dagen i stallen, gir jeg henne kontroll og makt over situasjonen. Dette kan også handle om empowerment som tidligere i oppgaven er nevnt at kan handle om helsefremming.

Hesterelatert aktivitet passer ikke for alle. Det er veldig viktig å tenke på at personen må trives med både stall og dyr. Noen har ikke interesse for dyr, men kan trives med forefallende arbeid i stallen. Mens andre ikke har interesse for aktiviteter som omhandler dyr i det store og

hele. Jeg mener at det er viktig at personen har interesse og lyst til å holde på med hesterelatert aktivitet for at vedkommende skal ha en helsefremmende effekt av det. Hvis vi gjør noe med entusiasme og glede får man mye bedre utbytte av det, enn hvis man gjør noe halvhjertet.

Det kan også være en utfordring å finne en stall med et miljø som passer for rytteren. Hester finner man på plasser alt i fra store ridesentre til gårdsbruk med en liten stall og et par hester. Det kan være nyttig å tenke på om rytteren er sosial og trives sammen med mange eller få personer. Tilgangen til forskjellige typer miljø vil også variere fra plass til plass. Men hvis man er veldig sosial av seg og vil oppsøke stallen for å være del av et sosialt miljø i tillegg til å holde på med hest, er det en fordel å bruke litt ekstra tid å finne ut hvilken stall de har et godt sosialt miljø. Hvis man er typen som liker å ha det rolig rundt seg og kun konsentrere seg om hesten, finnes det også roligere plasser.

6.1. Helsefremming

I følge Fugelli (2014) er grunnstoffet til helse: trivsel, likevekt, bevege seg mot egne mål, livskraft og motstandskraft. Personlige egenskaper som fremmer helsen er: selvstyrke, lyst sinn, tåleevne og måtehold i forventninger.

Disse elementene er ting man kan få utviklet i samvær med hesten. Hvis man er interessert i dyr og føler glede med å være sammen med dyr, samtidig som man føler mestring, tilhørighet og selvtillit, mener jeg at trivsel kommer naturlig. Ved å føle mestring og utvikle god selvtillit og selvbilde er det også en fin måte å skape og bli kjent med sin identitet.

Ved å danne seg en klar identitet og ha et godt selvbilde – bli trygg på seg selv, mener jeg at man utvikler livskraft som igjen skaper vilje til å nå målene sine. Hester er uforutsigbare dyr og derfor må man hele tiden spille på lag med hesten for å komme seg videre og jobbe mot målene man ønsker å nå. De krever at du er lojal og rettferdig for at de skal samarbeide godt sammen med deg.

Motstandskraften mener jeg at man lærer seg i samhandling med hesten, da de er store kraftige dyr. Du må være en tydelig leder, med klare grenser og tydelig kroppsspråk. Dette gjør deg selvstendig og klar til å ta egne valg og avgjørelser.

7. AVSLUTNING

Hovedpunktene i oppgaven er at hesteassistert aktivitet er en av mange undergrupper under dyreassistert intervensjon som er et samlebegrep for både terapi og aktivitet med dyr.

Hesteassistert aktivitet er aktiviteter der man bruker hest som et virkemiddel for å fremme helse og livskvalitet uten at det er fokus på behandling. Helsefremmende arbeid kan handle om å tilrettelegge for at den enkelte skal oppleve kontroll og mestring over sitt eget liv og sin egen helse.

Etter analyse av resultatene kommer det frem at økt selvtillit er erfaringen som er viktigst av erfaringene rytterne har av hesteassistert aktivitet. Erfaringene som mestring, økt selvbilde, tilhørighet, følelsesmessig kontroll og lederrolle kan være med på å få styrket selvtilliten.

Det er også noen utfordringer man må ta hensyn til når man skal bruke dyr i denne sammenhengen. Hester er uforutsigbare dyr og det er veldig viktig at de har et godt temperament og lynne og er godt skolert for oppgaven. I tillegg er jeg opptatt av at rytteren må ha interesse av dyr/hester og ridning for å kunne ha tilstrekkelig utbytte av aktivitetene. Denne aktiviteten passer ikke for alle, og da må man heller prøve å finne andre aktiviteter som kan være helsefremmende og skape glede og livskvalitet for vedkommende.

Konklusjonen på min problemstilling er at rytterne sier de får bedre selvtillit med å holde på med hesterelatert aktivitet. Det å ha bedre selvtillit mener jeg er helsefremmende da man opplever å ha kontroll over eget liv og helse. Helsefremmende arbeid kan defineres som deltagende metoder som setter folk i stand til å ta kontroll over egen helse slik at de kommer seg styrket videre i livet (Langeland i Helsefremmende sykepleie, 2012, s. 24). Det å ha kontroll over egen liv og helse kan også dreie seg om empowerment.

Dette har vært en spennende og utfordrende oppgave å skrive. Hvis jeg hadde hatt mer tid og plass i oppgaven, hadde det vært spennende og også skrevet om erfaringene rytterne har med hesteassistert aktivitet i forhold til fysisk helse. Som nevnt tidligere er ridning en fysisk aktivitet som kan brukes til rehabilitering, habilitering og/eller trening for å holde seg i bevegelse og vedlikeholdstrening. I tillegg ville jeg ha skrevet mer om relasjonen som oppstår

mellom rytter og den som er med som hjelper eller behandler (hvis man tenker dyreassistert terapi).

Jeg mener dette er et interessant tema og se nærmere på og forske videre på. Det er lite som er funnet direkte om brukernes erfaring med dyreassistert aktivitet. Det hadde vært interessant med forskning på hva det er som gjør at dyreassistert intervensjon virker.

I tillegg hadde det vært interessant om det hadde vært flere muligheter for utdanning innen dette temaet. I forhold til terapiridning er det muligheter for fysioterapeuter å ta videreutdanning. Hest og helse tilbyr ulike kurs om for eksempel i bruk av hest i psykisk helsearbeid, tilrettelagt ridning og pedagogisk tilrettelegging av hesteaktivitet for barn og unge. Disse kursene går over noen dager, og jeg håper at det etter hvert blir mulighet for å ta utdanning innen dette feltet slik at man får bedre faglig utvikling og forståelse.

Litteratur

Askheim, O., og Starrin, B. (2010). *Empowerment: i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk

Borge, L., Martinsen, E., Moe, T. (2011). *Psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi*. Bergen: Fagbokforlaget

Burgon, H. (2003). Case studies of adults receiving horse-riding therapy. *Anthrozoös: the journal of the Delta* nr. 16 2003 s.263-276

Bø, I. og Helle, L. (2008). *Pedagogisk ordbok: praktisk oppslagsverk i pedagogikk, psykologi og sosiolog*. Oslo: Universitetsforlaget.

Coetzee, N., Beukes, J., Lynch, I. (2013). Substance Abuse inpatients' Experience of Animal-assisted Therapy. *Journal of Psychology in Africa* nr. 23 2013 s. 447-480

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademiske

Eide, H. og Eide, T. (2011). *Kommunikasjon i relasjoner: samhandling, konfliktløsning, etikk*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Eriksen, T. og Sørheim, T. (2006). *Kulturforskjeller i praksis: Perspektiver på det flerkulturelle Norge*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Falch, S. (2008). *Terapiridning: hesten, den firbente fysioterapeut*. Oslo: Tun

Fellesorganisasjonen. (2008). *Om vernepleieryrket*. Oslo: Aktuell

Fugelli, P. (2014). *Helse på norsk: God helse slik folk ser det*. Oslo: Gyldendal akademisk

Gammersvik, Å. og Larsen, T. (2012). *Helsefremmende sykepleie- i teori og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen akademiske forlag

Hauge, H. (2010-2011). Hestens påvirkning på menneskers psykiske helse og utvikling. *Litteraturred rapport for hest og helse 2010-2011*.

Håkonsen, K. (2011). *Innføring i psykologi*. Oslo: Gyldendal akademisk

Imsen, G. (2010). *Elevenes verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget

Nimer, J. og Lundahl, B. (2007). Animal-assisted therapy: a metaanalytic. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of the interactions of people & Animals* nr. 20 2007 s. 225-238

Røkenes, O. og Hanssen P-H. (2006). *Bære eller bryte: kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Bergen: Fagbokforlaget

Trætteberg, E. (2006). *Ridning som rehabilitering*. Oslo: Akilles

Regjeringen.no. (28. mars 2012). *Verdens helseorganisasjon*. Hentet 14. mai 2014 fra http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/internasjonalt_helsearbeid/verdens-helseorganisasjon-who.html?id=435126

Regjeringen.no. (1999). *Livshjelp: livskvalitet*. Hentet 21. mai 2014 fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/1999/nou-1999-2/5/3.html?id=351008>