



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Vet HUT

- en kvalitativ studie om relationen mellan klient och häst i hästunderstödd terapi

Socionomprogrammet

C-uppsats

Författare: Liv Bäckelie, Anna Larsson & Malin Trommels Lind

Handledare: Tore Brännberg

Abstract

Swedish Title: Vet HUT - *en kvalitativ studie om relationen mellan klient och häst i häst-understödd terapi*

English Title: Know EAT - *a qualitative study of the relationship between client and horse in equine assisted therapy*

Authors: Liv Bäckelie, Anna Larsson & Malin Trommels Lind

Keywords: Equine assisted therapy, attachment, self-worth/self-esteem, KASAM

The horse has been important for humans in many different ways. Studies show that horses can have a positive effect on the psychological well-being of humans. The psychological well-being of youth and children in Sweden is decreasing. At the same time it's getting increasingly difficult to find suitable forms of treatment for this. You could see equine assisted therapy as a complement to other form of treatment. However, the focus of this study is whether it achieves a positive development in well-being for the clients.

The purpose of this study is to examine how the relationship between horse and client is made and how it develops over time, through the perspective of the professionals. In order to research that we had to use following questions:

- How does the therapist develop a relationship between the client and the horse?
- In the view of the therapist; what significance does the relation to the horse carry for the client's development?

We made our study using qualitative method and it is made out of six semi-structured interviews as well as one e-mail interview with individuals with professional expertise in equine assisted therapy. Our theoretical basis has been attachment theory, object relationships theory, KASAM, mindfulness, as well as self-worth, empowerment and identity.

The study's results show that it is easier for the client to form a relationship with horses than with people. In order to reach the therapeutic goal of the treatment, both horse and therapist, are needed. The horse contributes safety, non-judgment and a possibility for the client to mirror his/her emotional life, and through the therapist's guidance the client can reach a higher sense of belonging, strengthened identity and self-worth/self-esteem, and contribute as an experience of good relationships.

Abstrakt

Titel: Vet HUT - *en kvalitativ studie om relationen mellan klient och häst i hästunderstödd terapi*

Författare: Liv Bäckelie, Anna Larsson & Malin Trommels Lind

Nyckelord: Hästunderstödd terapi, anknytning, självkänsla, KASAM

Hästen har länge varit viktig för människan på olika sätt. Forskning visar att hästen kan verka positivt på människors psykiska hälsa. Samtidigt som den psykiska ohälsan ökar hos barn och ungdomar i Sverige blir det allt svårare att hitta passande typer av behandling. Man kan se den hästunderstödda terapin som ett komplement till andra behandlingsformer. Men vad gör den egentligen för utvecklingen av klientens egna färdigheter?

Syftet med denna studie är att undersöka relationen mellan häst och klient ur de professionellas perspektiv. Vi ville ta reda på hur relationen skapas och utvecklas samt hur den påverkar klientens personliga utveckling. För att få svar på detta har vi använt oss av följande frågeställningar:

- Hur skapar behandlaren en relation mellan klienten och hästen?
- Vad anser behandlaren att relationen med hästen gör för klientens utveckling?

Undersökningen genomfördes med en kvalitativ metod och består av sex semistrukturerade intervjuer samt en mailintervju med yrkeserfarna från hästunderstödd terapi. Vår teoretiska ansats har utgått från anknytning, objektrelationsteori, KASAM, mindfulness samt begrepp om självkänsla, makt och identitet.

Resultaten visar att det är lättare för klienten att knyta an till hästar än till människor. För att nå det terapeutiska syftet med behandlingen behövs både häst och behandlare. Hästen bidrar med trygghet, icke-dömande och en möjlighet för klienten att spegla sitt inre, och genom behandlarens guidning kan klienten uppnå en högre känsla av sammanhang, stärkt identitet och självkänsla samt erfarenheter av goda relationer.

Förord

Till att börja med vill vi tacka vår handledare Tore Brännberg, som med sina synpunkter och reflektioner har varit till stor hjälp på vägen.

Ett extra stort tack till Ersta Flickhem, Göteborgs Handikappridklubb, Ridterapi Novalis, Stall af EC, Stall Humlamaden Rehab och Utvecklingskonsult Annica Otterman.

Vi vill också tacka Er som ställt upp med kost, logi och litteratur samt transport till och från verksamheterna.

Utan Er hade den här uppsatsen aldrig varit möjlig!

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Bakgrund.....	1
1.2 Problemformulering.....	1
1.3 Syfte.....	2
1.4 Frågeställningar	2
1.5 Förförståelse.....	2
1.6 Begreppsförklaringar.....	3
1.7 Vårt val av termer	4
2. Tidigare forskning.....	5
2.1 Djuren och människan	5
2.2 Med hästen som socialt verktyg.....	6
2.3 Med ridningen som hjälp.....	7
2.4 Djur i vård och omsorg.....	8
2.5 Uppsatser som berör HUT.....	8
2.6 Internationell forskning	9
3. Centrala teorier och begrepp.....	11
3.1 Anknytningsteori	11
3.2 Objektrelationsteori.....	12
3.3 KASAM.....	12
3.4 Mindfulness.....	14
3.5 Identitet.....	14
3.6 Självkänsla.....	15
3.7 Makt.....	16
4. Metod.....	17
4.1 Val av metod.....	17
4.2 Kvalitativ metod.....	17
4.3 Litteratursökning	18
4.4 Urval	18
4.5 Avgränsningar	18
4.6 Intervjuguide.....	19
4.7 Genomförande av intervjuer	19

4.8	Reliabilitet och validitet.....	20
4.9	Generaliserbarhet.....	21
4.10	Bearbetning av material.....	21
4.11	Etiska överväganden.....	21
4.12	Metodkritik.....	22
5.	Resultat & Analys.....	24
5.1	Presentation av respondenterna.....	24
5.2	Presentation av resultat.....	24
5.3	En relation växer fram.....	24
5.4	Faktorer som påverkar.....	31
5.5	Relationer som utvecklar.....	31
5.6	Klientens inställning och behandlarens roll.....	37
6.	Slutsatser.....	38
6.1	Hästen som anknytningsperson.....	38
6.2	Hästen som terapeutiskt redskap.....	38
6.3	En känsla av sammanhang.....	39
6.4	Behandlarens betydelse.....	40
6.5	Utveckling av självkänsla, makt och identitet.....	40
7.	Diskussion.....	42
8.	Vidare forskning.....	44
9.	Referenslista.....	45
10.	Bilagor.....	48
10.1	Bilaga 1.....	48
10.2	Bilaga 2.....	49
10.3	Bilaga 3.....	50
10.4	Bilaga 4.....	52

1 Inledning

1.1 Bakgrund

Hästen har länge varit viktig för människan. Den har varit till nytta och hjälp för människor på många olika vis. Exempelvis som kommunikationsmedel, att rida på i både krig och fred, bära tung last och att plöja åkern med. Många gånger räddade den livet på människan genom att bära den som var skadad eller sjuk till hemmet eller sjukhuset (von Arbin, 1994). Det har under en mycket lång tid funnits en speciell relation mellan människa och häst. Hästar och hundar har avlats fram och tränats specifikt för att tjäna människan. Enligt von Arbin kan den här speciella relationen också användas i ett terapeutiskt syfte. På 1500-talet rekommenderades ridning för hälsans skull, men det påpekades redan då att det inte bara var stärkande för fysiken utan att det även hade en positiv inverkan på sinnet. Under århundradena har läkare rekommenderat ridning både som fysisk och psykisk terapi (von Arbin, 1994). En del av forskningen kring barn och djur visar att det många gånger blir en livsstil att ha djur och att den dessutom ofta blir livslång. De spontana reaktioner som barn har på djur styrker den hypotes som finns om att vi människor redan vid livets start har en genetisk benägenhet att tycka om djur (Norling, 2002).

1.2 Problemformulering

SOU-rapporten *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder* (SOU, 2006:77) visar att barn och ungdomars psykiska hälsa har försämrats avsevärt i Sverige de senaste 20 åren. I socialstyrelsens rapport från 2010, *Barn och ungdomar med psykisk ohälsa – vem tar hand om dem?*, görs en nationell tillsyn av den specialiserade barn- och ungdomspsykiatrin och den icke specialiserade vården för barn och unga med psykisk ohälsa. Resultatet visar att det på många håll i landet inte finns någon specialiserad vård för psykisk ohälsa hos barn över sex år och ungdomar, eller att den är väldigt oklar (Socialstyrelsen, 2010).

Vi anser att det är av stor vikt inom ramen för socialt arbete att ständigt eftersträva fungerande alternativ till det arbete och de metoder som används. Då det sociala arbetet utförs på så många olika arenor, tror vi att det ständigt behöver uppdateras med nya perspektiv och infallsvinklar. Idén till denna studie föddes i vårt intresse av att arbeta med ungdomar. Ungas psykiska ohälsa blir alltmer utbredd, då det saknas resurser för att kunna möta ett nästintill omätligt hjälpbehov och överföra dessa barn och ungdomar till vårdenheter, där de kan få

bättre anpassad hjälp (Socialstyrelsen, 2010). Då vi har varit intresserade av hästar sedan barnsben blev vi intresserade av hur hästen kan användas i arbetet med människans psykiska och sociala välmående och utveckling. Det empiriska material som finns tillgängligt om hästen som terapeutiskt verktyg för psykisk ohälsa är relativt begränsat, och vi hoppas att vi med denna studie ska kunna bredda detta med nya infallsvinklar.

1.3 Syfte

Syftet med denna c-uppsats är att undersöka relationen mellan hästen och klienten ur de professionellas perspektiv.

1.4 Frågeställningar

- Hur skapar behandlaren en relation mellan klienten och hästen?
- Vad anser behandlaren att relationen med hästen gör för klientens utveckling?

1.5 Förförståelse

Vi uppfattar inte verkligheten enbart med våra sinnen, vi tolkar den även utifrån erfarenheter och tidigare upplevelser (Thurén, 1991). Förförståelsen är beroende av den samhälleliga kontext vi befinner oss i. Larsson (2005) påpekar att forskaren ska ha en förförståelse i ämnet för att skapa ett gott samspel i intervjuprocessen.

En av författarna beskriver sin förförståelse på följande sätt: Jag har varit en gedigen hästtjej så länge jag kan minnas och har alltid haft hästar omkring mig. Att hästen har betydande positiva effekter på min psykiska hälsa har jag alltid märkt. Jag har även arbetat en del ideellt med handikappridning i form av fritidsridning och sjukgymnastik för barn från habiliteringen. Detta har gett mig en insyn i hur man kan använda hästen som behandlingsredskap i sjukgymnastik och öppnat upp ett intresse för hur den kan användas på arenor för socialt utsatta människor.

En annan författare uttrycker det såhär: Jag tror att många människor vet hur djur kan påverka oss. Jag har alltid varit intresserad av djur, och jag tror att det beror på att jag aldrig har behövt ifrågasätta ett husdjurs kärlek. Jag har också ridit ett tag när jag var yngre och märkte snabbt hur inkännande hästen är för människans känslöstämning. Då jag har en del erfarenhet av att jobba inom vården och en del erfarenhet av djur samt min egen tro på djurs positiva effekter på människans fysiska och psykiska mående, skulle det vara intressant att titta närmare på just hur man kan använda sig av djur på det sociala arbetets arena.

Ytterligare en författare formulerar sin förförståelse såhär: Min erfarenhet av hästar och arbetet runtomkring dem är att det blir både som en kompisrelation och en kärlek till hästen. Hästen blir som en familjemedlem. Dessutom har jag märkt att det är viktigt vilken sinnestämning man är i för hur arbetet med hästen och ridningen ska gå. Det har varit oerhört viktigt för mitt välmående i perioder att ha ridningen och hästarna som tillflykt för rekreation, avslappning och fokus i vardagslivet när annat har varit stressande.

1.6 Begreppsförklaringar

Hästunderstödd terapi (HUT) är ett paraplybegrepp som innefattar olika typer av terapi och behandling, med hästen som *huvudverktyg* (irt-ridterapi.se, 2011-03-09). Equine Assisted Therapy (EAT) är den internationella termen för hästunderstödd terapi. HUT kan ses som ett komplement till annan vård och behandling inom hälso- och sjukvården, socialtjänsten, specialpedagogiken eller kriminalvården. IRT, Intresseföreningen för ridterapi, anser att behandlare inom HUT skall ha en grundutbildning inom vård- och omsorgsyrken eller inom specialpedagogik och en tilläggsutbildning i hästunderstödd terapi. Klienten kan vara en person med tillfälligt eller permanent nedsatt funktion. Denna funktionsnedsättning kan exempelvis vara fysisk, psykisk, kognitiv, social och/eller vara knuten till intellektuell förmåga och/eller inlärningsförmåga (irt-ridterapi.se, 2011-03-09).

Socionomer och socialpedagoger har möjlighet att fokusera på de sociala aspekter som finns i och med hästhantering och ridning. Man måste känna in situationen, fokusera på nuet och kommunicera med hästen (ridterapiforalla.se, 2011-03-06). Genom detta kan nya positiva upplevelser och utmaningar ge kunskaper som bidrar till att öka självförtroendet och stärka klientens självbild. De kan även arbeta med hästarna från marken, där fokus inte ligger på att klienten rider, utan man betonar vikten av relationen mellan klient, häst och behandlare (ridterapi-novalis.se, 2011-03-06).

Ridterapi är en term som kan används i vardagligt tal och kan syfta till alla områden inom HUT (ridterapiforalla.se, 2011-03-06).

Hippoterapi skulle i all enkelhet kunna förklaras som von Arbin definierar det i sin bok *Hippoterapi: "Sjukgymnastisk behandling med hästen som redskap"* (1994, s.9).

Longering är när hästen löper i lina runt människan som står stilla i mitten. Löslongering innebär man gör samma sak, fast utan lina. Hästen styrs med hjälp av människans röst och kroppsspråk. Longeringen utförs ofta i rundkorallen (H. Edwards, 2009).

Markarbete innebär arbete med hästen från marken, i motsats till uppsuttet arbete, då man sitter på hästryggen (H. Edwards, 2009).

Rundkorall är en liten cirkulär inhägnad, där longering och markarbete med *en* häst i taget sker (H. Edwards, 2009).

Oxytocin är en signalsubstans i hjärnan och ett mänskligt hormon. Det påverkar bland annat kroppen genom att det reducerar halten av stresshormoner, sänker blodtrycket samt ökar toleransen för smärta (Moberg, 2000). Detta stressreducerande system aktiveras vid beröring, men enbart om beröringen upplevs som positiv (Håkanson et al, 2008).

Serotonin är en signalsubstans som bland annat påverkar sinnesstämningen, exempelvis oro och ångest, sömn-vakenhet, smärtupplevelser samt impuls kontroll (ne.se, 2011-04-16).

Skritt är hästens långsammaste gångart (H. Edwards, 2009).

1.7 Vårt val av termer

Vi har valt att, i studien, genomgående använda oss av begreppet klient. Detta för att ge ett mer enhetligt intryck samt för att avkoda respondenternas utsagor och bibehålla deras anonymitet. Vi har också valt att omväxlande använda respondent och behandlare då vi nämner våra intervjupersoner. Vi kommer genomgående i denna studie att använda oss av begreppet hästunderstödd terapi, HUT.

2 Tidigare forskning

Hästunderstödd terapi (HUT) är ett ämne på frammarsch i Sverige. Det är ett område som inte är så utforskat eller använt. Det är ingen vedertagen terapiform och än så länge erbjuds eller finansieras detta inte av kommun eller landsting. Trots att HUT inom det sociala användningsområdet är ett utforskat ämne, så har vi valt att begränsa vårt avsnitt om tidigare forskning och litteratur till det som behandlar just detta ämne. Olika användningsområden för HUT redogörs det för i avsnittet om begrepp. Djurassisterad terapi kommer att beröras kort.

Det har forskats mycket kring djurs terapeutiska förmåga hos människan, speciellt fenomenet med hundar inom äldreomsorgen. Detta har i sin tur skapat en ingång till forskning kring att använda sig av hästar i olika behandlingssyften. Den vanligaste användningsformen av HUT är också den som är mest utforskad, nämligen hippoterapi som används av sjukgymnaster för att behandla fysiska åkommor och rörelsehinder. De senaste åren har det dock blivit allt vanligare att det skrivs såväl uppsatser och rapporter som böcker kring den sociala betydelsen som hästar har i utsatta människors liv.

2.1 Djuren och människan

År 2002 kom boken *Djur i vården*, av Ingmar Norling, ut. Det är en översikt på den forskning som hittills hade gjorts om hur sällskapsjuret påverkar livskvaliteten hos äldre. Norling har sammanställt material från sig själv och andra forskare, med slutsatsen att djur kan öka livskvaliteten avsevärt hos människan. Sammanställningen rör rapporter om främst hundar och katter, men tar även upp hästar, dock i mindre utsträckning då hästar inte har haft lika stor betydelse i arbetet med äldre som de två förstnämnda djuren. I sitt material kommer Norling fram till att samtlig forskning pekar på att djur har en unik kompetens som tar sig uttryck i deras förmåga att positivt påverka människor i svåra situationer och med funktionsnedsättningar av olika slag. Han tar också upp att forskning på 90-talet har kommit fram till att djur är så kallade naturliga terapeuter genom att vara icke-värderande och då de lyssnar, stödjer, visar empati och använder sig av icke-verbal kommunikation. Vidare tar han upp *biophiliahypotesen* som förklaring till vår starka anknytning till djur. Den innebär att den starkaste genetiska anknytning en människa kan ha, utgår från vår hjärnas utveckling från tiden när våra förfäder var jagare och samlare. Då styrdes överlevnaden av vår förmåga att samverka med djur och natur och att utnyttja djuren för till exempel jakt, stressreduktion och livskvalitet. Om man hade denna starka relation till djuren så överlevde man i större

utsträckning. Sammantaget redogör Norling för att i princip all forskning hittills om att använda djur i vården har gett ett positivt resultat inom de psykiska, sociala och fysiska områdena.

2.2 Med hästen som socialt verktyg

Sven Forsling är en legitimerad psykolog och forskare, med erfarenhet från § 12-vården i Stockholm och var även initiativtagare och institutionschef för LVU-hemmet Stall Frossarbro. Han upptäckte tidigt vilken betydelse hästen hade för dessa ungdomar. I sin rapport *Flickan och hästen* (2001) beskriver han livet på en tvångsinstitution för unga flickor. Han menade att de befintliga behandlingsformerna var dominerade av pojkgrupper och att flickorna, i den utsatta grupp de utgjorde, kom i skymundan, då de fick stå tillbaka för pojkarnas utåtagerande problematik. Han startade därför år 1987 stall Frossarbro, och blev en pionjär inom det fält som utgör hästunderstödd terapi som behandlingsform. Stall Frossarbro var ett § 12-hem med dygnetruntvård och gymnasieutbildning uteslutande för flickor. De flickor som bodde där skulle vara delaktiga i hantering och träning av gårdens travhästar inför tävling. När verksamheten startade var den unik i Sverige, och helt nytt var även valet som erbjöds flickorna. De var tvångsomhändertagna enligt LVU, men kunde istället för att vistas på en låst institution välja Stall Frossarbro. Forsling menar i rapporten att detta aktiva val var viktigt för deras utveckling under vistelsen.

Flickan och hästen är baserad på intervjuer med ett 40-tal flickor som varit inskrivna på Stall Frossarbro under de verksamma åren. Forsling har genom dessa intervjuer delgivit flickornas egen syn på den vård de fick och den roll de tycker att hästen har spelat i behandlingssituationerna. Samtliga flickor fann en vän i sin häst, en vän som alltid lyssnade och aldrig värderade. Relationen med hästen stärkte även deras självkänsla genom upptäckten av att kunna hantera ett så kraftfullt djur. Hästen blev tillskriven en oerhört viktig roll i flickornas behandling och för deras utveckling. Forsling såg på flickornas utveckling av självkänsla som en skala med fem steg. Detta första steg kallade han för *våga-steget*. Det innebar det steg ut i det okända som flickan tog genom att våga tacka ja till en plats på Frossarbro. Sedan följde *maktsteget*, som infann sig då flickan förstod att hästen gjorde som hon bad den. Det ingav flickan en känsla av makt då hon insåg att hon kunde kontrollera ett så stort djur. Därefter trädde flickan in i *kompissteget*, där starka band ledde till en allians mellan flicka och häst. Hon var inte längre ensam utan hon och hästen hade en relation. När flickan sen insåg att det var hon som hade hela ansvaret för hästen och att den var beroende av oss människor, äntrade

hon *ansvarssteget*. Slutligen nådde flickan *jag-steget*. Det var där hon insåg att hon själv var en person som var värdefull.

År 2010 utkom Forslings senaste bok, *Terapeuten och hästen*. I den analyserar och diskuterar han hästens roll som co-terapeut. Att använda sig av en co-terapeut är vanligast främst inom par- och familjebehandling. Det hela syftar till att två par ögon ser mer än ett par och att tryggheten terapeuterna emellan bidrar till en gynnsam behandlingssituation (Forsling, 2010). Forsling menar att förtroendet mellan klient och terapeut är en mycket viktig förutsättning i alla slags terapier, det är från detta förtroende som terapin får sin näring. I fallet med de socialt utsatta flickorna på stall Frossarbro handlade det om flickor som blivit svikna gång på gång. De vågade inte öppna sig av rädsla för ännu en besvikelse, utan var helt stängda för mänskliga relationer. Det var här hästen kom in. Med hästen skapades de band och relationer och den självkänsla som flickan behövde för att ta steget ut och våga sig in i mänskliga relationer på nytt. Men det är inte bara förtroendet till hästen som är av vikt. Då man såg att hästen hade förtroende för terapeuten, hur den följde och lydde honom, blev den tilliten möjlig också för klienten att hysa. "*Kan den där stora hästen vara trygg med Sven då kanske jag också kan vara det*" (Forsling, 2010, s. 12).

Forsling anser att man, med hästen som co-terapeut, får hjälp. Flickorna stannar oftast för hästens, vännens, skull när behandlaren kan bli för hård, och genom hästen får behandlaren också en andra chans.

2.3 Med ridningen som hjälp

Charlotte von Arbin är sjukgymnast och aktiv inom hippoterapi sedan många år tillbaka. Hon arbetar främst med människor som har fysiska och intellektuella funktionsnedsättningar. Hon är också ordförande i IRT (Intresseföreningen för ridterapi). I boken *Hippoterapi* (1994) pekar hon på vikten av att behandlaren måste vara mycket häst- och ridkunnig för att kunna utöva denna form av behandling. Detta för att såväl häst som klient kan bli påverkade av behandlaren känslor, vare sig denne är medveten om detta eller inte.

I en annan bok, *Med hästens hjälp* (2006), tar hon upp en rad olika tillfällen, då hästen fungerar som läkande kraft. Ryttaren kan, genom att rida hästen, undkomma det som tynger denne, då man blir tvungen att leva i nuet för att kommunicera med hästen. Man glömmer sina bekymmer, och mår för en stund bra. Flickor med ätstörningar kan, enligt von Arbin, finna hjälp bland hästarna, då man för att orka med allt jobb med och kring häst och stall behöver äta ordentligt. De kan lära sig att dra kopplingar mellan hästens välmående och behov av mat på specifika tider, och sig själva. Ridningen kan även bidra till en bättre kroppsuppfattning och

ett stärkt självförtroende. Von Arbin menar att hästarna också kan verka som motiverande faktorer när man tar med sig kunskapen till andra arenor. Exempelvis inom matematiken då man lär sig att räkna ut foderstater och språkmässigt, för att kunna läsa instruktioner. Man lär sig även att ta ansvar, passa tider och att visa hänsyn. Utöver detta påpekas i boken att hippoterapi ger kroppskänsla, kroppskänedom, koncentration, kommunikation, självständighet, styrka och social samvaro.

2.4 Djur i vård och omsorg

SiStone var ett magasin som gavs ut av Statens Institutionsstyrelse fram till år 2007. I ett nummer av SiStone ägnades hela tidningen åt temat *Djur i vården* (nr. 6, 2005). Här förklaras den avslappnande inverkan som djur har på människor med att ämnet oxytocin frigörs i våra kroppar när vi klappar eller kelar med djur. I tidningen menas att den effekt som djur har på människor bidrar till en ökad livskvalité för oss. Det nämns också hur användningen av djur i vårdsammanhang är mycket vanligare i andra länder än vad det är i Sverige. I en av artiklarna, skriven av Birgitta Hedman-Lindgren, får vi möta klienter och personal på ungdomshemmet Åbygården som numera är nedlagt. Här vistades pojkar med koncentrationssvårigheter, och hästar användes som en del i terapiverksamheten. Samtliga pojkar var tvångsomhändertagna. Personalen berättar om hur pojkarna växte och lärde sig att ta ansvar i den kontakt de fick med hästarna. I arbetet med häst och stall och genom ridningen ökade pojkarnas självkänsla i allt större grad. De kunna övervinna sina rädslor genom att bemästra hanteringen av en häst som är stor och stark. Då många av pojkarna, enligt personalen, hade lidit brist på närhet och förtroende i sina liv, blev hästarna även en möjlighet för dem att uppleva närhet och kompensera för det behovet. Att hästarna lyckades skapa stunder av koncentration hos pojkarna sägs här ha berott på att hästen inger en sund respekt. Pojkarna blev tvungna att lyssna på de signaler som hästarna sände ut och för det krävdes koncentration.

2.5 Uppsatser som berör HUT

I Sverige har ett fåtal uppsatser skrivits på C- och D-nivå om hästar i terapeutiskt behandlingsarbete. Räkna man endast de som berör människor som är socialt utsatta, blir det ännu färre.

I C-uppsatsen *Hästar, självkänsla, och livskunskap* (Babaahmadi, B. & Christenson, M, 2009) intervjuar författarna yrkeserfarna inom behandlingsinstitutioner och ridterapi i syfte att ta reda på hur de har använt en miljöterapeutisk miljö för att stärka flickors självkänsla.

Resultaten visade att användningen av hästar stärkte såväl flickornas kunskap som självkänsla. De kom även fram till att en liten personalgrupp med personalkontinuitet är viktigt då det skapar en trygg struktur för flickorna.

I en annan C-uppsats (Broström, E. & Holtz, T, 2006), undersöks vilken betydelse ridterapi kan ha gällande att minska problematiken och öka välbefinnandet för klienter inom psykiatri i områdena livsmening, självbild, psykisk hälsa och social situation. Studien genomfördes både kvantitativt och kvalitativt. I resultatet framgår det att ridterapi har påverkat samtliga klienter positivt på samtliga områden. Livsmeningen ökade, självbilden stärktes positivt och den psykiska hälsan och sociala situationen förbättrades.

I D-uppsatsen *Att arbeta med hästar i psykosocialt behandlingsarbete* (Corin, A. & Husén, Y, 2008) gjordes en kvalitativ studie i syfte att lyfta fram vilka erfarenheter personalen från behandlingsverksamheter har och hur de beskriver olika former av HUT. I resultatet redogörs att personalen anser att hästarna kan användas på många olika sätt, i övningar som anpassas utefter klienternas individuella svårigheter. Övningarnas syfte är att påverka och förändra beteendet, hälsan och livssituationen hos klienten. Det framgår även att hästarna har flera olika roller i behandlingen, exempelvis motiverande, samarbetande och kommunicerande. Vidare visar resultatet att hästarna verkar vara en brygga mellan klienten och behandlaren i det sociala samspel som utspelar sig. Studien tar också upp hur HUT, trots att ridning som fritidssysselsättning domineras av kvinnor, fungerar lika väl för män.

År 2007 skrevs D-uppsatsen *En kvalitativ studie av hur ett antal kvinnor upplever hästens psykologiska betydelse för det psykiska välbefinnandet* (Gegner, K. & Jacobsson, B). Syftet med studien var att undersöka hur ett antal kvinnor ansåg att hästen hade haft någon form av psykologisk betydelse för deras psykiska hälsa. I linje med tidigare nämnda studier visade resultatet på en upplevelse av att hästen hade fyllt en hjälpande funktion i flera olika situationer. Mest betydelsefull hade hästen varit i tider av svårigheter eller kris. Kvinnorna beskrev hästen som en nära vän av stor betydelse. Åtskilliga faktorer i studien talade, enligt författarna, för att hästarna hade en positiv inverkan på kvinnornas känsla av sammanhang (KASAM).

2.6 Internationell forskning

Många länder, exempelvis USA, Tyskland, Norge och Finland, har kommit långt i forskningen kring hästunderstödd terapi, detta märks särskilt i våra litteratursökningar. I USA finns

det en stor kvantitet vetenskapliga artiklar, uppsatser och avhandlingar som berör detta ämne. I en doktorsavhandling skriven av Deborah L. Frame (2006) beskrivs en kvalitativ studie om de erfarenheter terapeuter har av att använda HUT i behandling av tonåringar diagnostiserade med depression. Resultatet visade att hästarna blev vägen till en god relation för tonåringarna, ibland den allra första, och att de sedan kunde föra över denna goda relationserfarenhet till sina medmänniskor och behandlaren. Vidare ökade HUT-behandlingen tonåringarnas självförtroende och självkänsla, samtidigt som den minskade den isolering som tonåringarna upplevde att depressionen medförde.

I Finland är hästunderstödd terapi den absolut vanligaste användningsformen av djur för hälsofrämjande arbete hos människor (Manimalisrapporten, 2009).

3 Centrala teorier och begrepp

3.1 Anknytningsteori

Enligt Susan Hart och Rikke Schwartz (2010) kom teorin om anknytning till under inspiration från etnologin, läran om djurs beteende. Anknytning är en naturlig funktion som vi alla föds med och kan ses som en drivande kraft i vår utveckling. Författarna skriver om John Bowlby som var en av grundarna av anknytningsteorin. Hart & Schwartz definierar ordet anknytning som ”*en medfödd benägenhet att knyta nära känslomässiga band till särskilda individer som kan ge skydd, tröst och lugn*” (s.72, 2010). Anknytningsprocessen, det vill säga social samvaro med andra, utgör skapandet av barnets självkänsla och identitet. Den kan senare komma att påverka barnets sociala interaktion med omgivningen. Vidare skriver författarna att spädbarnet enligt anknytningsteorin har ett behov av att kommunicera och relatera till andra människor. Detta innebär att människan är en social varelse från det vi föds (Hart & Schwartz, 2010). Payne (2008) menar att i den sociala samvaron med andra, får spädbarnet känslomässiga erfarenheter, vilka sedan möjliggör för förståelse av hur andra människor upplever och känner.

Vi använder oss alla av olika ageranden för att försöka komma nära en annan individ, vilket kallas för *anknytningsbeteende* enligt Eide och Eide (2008). Vidare skriver de att dessa beteenden är något som kan iakttas under hela livet, speciellt när man befinner sig i en kris, men det är som mest påtagligt i tidiga barndomsår. Den biologiska funktion som anknytningsbeteendet fyller är främst beskydd. Det kan enligt författarna ses som en försäkring där vi knyter an till individer som, när vi är i nöd, kan hjälpa oss och ge oss stöd. Anknytningsbeteenden kan förändras genom påverkan från andra relationer, för att sedan bli en del av en individs personlighet. Dessa beteenden kan också brytas genom att anknytningspersonen ändrar sitt förhållningssätt gentemot barnet (Eide & Eide, 2008).

Beteendesystem är enligt Hart och Schwartz (2010) ett nyckelord inom anknytningsteorin, och beskriver hur barnet upprätthåller relationen med sin anknytningsperson inom vissa distans- och närhetsgränser. Författarna beskriver att beteendesystemet i praktiken används genom att barnet minskar eller ökar distansen till anknytningspersonen. Denne ger sedan med sitt beteende ger barnet *feedback*, och barnet reglerar i sin tur sitt beteende (Hart & Schwartz, 2010). Vidare skriver Hart och Schwartz att en *trygg* anknytning kan ha många positiva effekter på barnet såsom god tillit till den egna personen och en känsla av kompetens. Detta kan ligga till grund för att de senare i livet ska kunna ingå i meningsfulla relationer med andra människor.

Det är dessa individer som har haft en god anknytning och som upplever att de kan ta hjälp av andra människor i sin närhet, om de är i behov av hjälp, som oavsett ålder kommer att kunna anpassa och använda sina resurser bättre. Däremot kan en *otrygg* anknytning leda till att individen upplever en problematisk personlighetsutveckling och att han/hon senare i livet undviker att knyta an till andra människor (Hart & Schwartz, 2010). Ett exempel är att om barnet har förlorat en nära anknytningsperson kan det senare i livet visa sig i form av separationsångest och beteendestörningar (Payne, 2008).

3.2 Objektrelationsteori

Tudor-Sandahl (1995) skriver i sin bok "*den fängslande verkligheten*" om att det inte finns någon enhetlig objektrelationsteori, då teorin bygger på ett antal olika inriktningar som distinkt skiljer sig åt både i teorin och i praktiken. Hon menar att det kan talas om ett objektrelationstänkande (ORT), då detta begrepp bättre omfattar progressionen inom och utanför den konventionella, naturvetenskapliga psykoanalytiska ramen. I stället önskades det enligt Tudor-Sandahl (1995) en teori där människan sågs som en unik individ med behov av att utvecklas. Denna utveckling sker genom meningsfyllda relationer. Därför skriver hon att subjektets behov av att relatera till ett objekt bör vara centrala, och det är dessa tankar som är byggstenarna inom ORT. Idéerna kring ORT började växa fram redan på 1930-talet och enligt Tudor-Sandahl (1995) var Sandor Ferenczi en av grundarna för ORT. Enligt henne menade Ferenczi att det fanns ett samband mellan relationer i barndomen, som upplevdes som bristfälliga, och psykisk sjukdom. Dessa bristfälliga relationer gjorde att barnet inte utvecklade den egna personen, men genom att använda den terapeutiska relationen som ett verktyg kunde den störda utvecklingen repareras. Enligt Tudor-Sandahl (1995) menade Michael Balint att relationen mellan behandlaren och klienten har en stor betydelse då terapins möjligheter kan ge klienten en ny erfarenhet av en förtroendefull och trygg relation.

Harry Guntrip ansåg att ett allvarligt hinder för barnets självutveckling är utifall barnet inte får uppleva tillförlitliga relationer i en miljö som uppfattas som trygg och omsorgsfull, där det känner sig accepterat och älskat (Tudor-Sandahl, 1995).

3.3 KASAM

I boken *Hälsans mysterium* av Aaron Antonovsky (2005) beskriver och förklarar författaren begreppet KASAM, *känsla av sammanhang*. Antonovsky menar att människor dagligen utsätts för *stressorer*, både från en mikrobiologisk- och sociokulturell nivå. När vi ställs inför en stressor uppstår ett spänningstillstånd som måste hanteras, och beroende på om hanteringen av

stressorn är lyckosam eller ej kan detta resultera i hälsa, sjukdom eller något emellan dessa båda. För att hantera spänningarna har vi alla olika generella motståndsresurser som ett redskap som bidrar till att göra stressorena begripliga för oss. Dessa resurser kan bestå utav jagstyrka, socialt stöd, resurser i form av pengar etcetera. En viktig faktor för att upprätthålla resultatet av en framgångsrik hantering av spänningstillståndet är känslan av sammanhang, det vill säga KASAM. I begreppet KASAM menar Antonovsky (2005) att det finns tre centrala teman, varav det första är *begriplighet*. Det syftar till i vilken utsträckning personen upplever inre samt yttre stimuli som rationellt tillgängliga, såsom tydlig och strukturerad information. Han skriver att om en person har en hög känsla av begriplighet innebär detta att denna person räknar med att möta förutsägbara stimuli i framtiden, eller om de olika stimuli kommer som överraskningar går dessa i alla fall att hantera och förklara. Har personen däremot en låg känsla av begriplighet upplever denna att det han eller hon råkar ut för, som oftast är något negativt, fortsättningsvis kommer att drabbas av negativa stimuli resten av livet.

Det andra temat är *Hanterbarhet*, vilket enligt Antonovsky (2005) innebär i vilken grad en person upplever att han eller hon har tillgång till resurser, det vill säga verktyg, för att kunna hantera de krav som ställs av de stimuli denne kommer att möta i framtiden. Enligt författaren kan dessa verktyg både syfta till personens egna resurser som denne har kontroll över, men även de resurser som exempelvis vänner, arbetskamrater och/eller familj kontrollerar. Personer med en hög känsla av hanterbarhet förstår att olyckliga saker händer i livet, men att dessa går att hantera. Personer med låg känsla av hanterbarhet upplever däremot att livet behandlar en orättvist.

Det tredje temat Antonovsky (2005) tar upp är *Meningsfullhet* som han också kallas för *motivationskomponenten*, vilket syftar till i vilken grad personen känner att livet har en emotionell mening. Detta innebär enligt författaren att individen känner att de svårigheter och krav som den ställs inför i livet är värda att satsa kraft och engagemang på. Om en person har en hög känsla av meningsfullhet försöker han eller hon konfrontera de svårigheter och krav livet kan ställa, genom att bland annat söka efter mening i dessa. Dessa tre teman är enligt Antonovsky (2005) oskiljaktiga och nödvändiga, men mer eller mindre centrala.

Antonovsky (2005) skriver också om *gränser* som alla har och sätter upp. Dessa fungerar som ett skydd där det inte spelar någon roll om det som är utanför gränserna inte är begripligt, hanterbart och meningsfullt för oss. *Gränsområdet* är olika stort och skiljer sig från person till

person. Han påpekar att det viktiga är om det finns så kallade *livssektorer* som personen själv anser är viktiga, och om denne anser att dessa är begripliga, hanterbara och meningsfulla.

3.4 Mindfulness

Mindfulness, *medveten närvaro*, är ett begrepp som på senare tid lyfts fram inom bland annat stresshantering och psykoterapi. Medveten närvaro handlar om att man ska närvara medvetet i sina sinnen, här och nu (Passage, 2010). Målet med medveten närvaro är att minska negativa känslor som exempelvis nedstämdhet och skam samt olika problemområden. Nilsonne (2009) menar att det används lika mycket för att stärka positiva känslor och bygga upp och förbättra relationer till såväl andra som sig själv. Hon framhäver att medveten närvaro kan användas i många olika vardagssituationer och att det handlar om att vara öppen för det som händer, när det händer, därefter kunna förstå sina reaktioner och baserat på det göra kloka val. Man strävar efter ett inre känslotillstånd som präglas av frid, närvaro och ett icke-dömande. Nilsonne (2004) påpekar också att medveten närvaro kan uppfattas på en rad olika sätt, exempelvis som en psykologisk process, som en psykoterapeutisk teknik eller som ett redskap.

Enligt Nilsonne är det våra tankar som är länken mellan yttervärlden och de känslor och handlingar vi utför. Hon beskriver tre steg för att nå medveten närvaro i sina tankar. Det första steget är att *observera* tankarna, samla dem och kunna plocka fram dem när man vill. Sedan följer nästa steg, vilket innebär att man måste vara medveten om att alla tankar är tolkningar, att de är just tankar och inte fakta, och att de ibland kan vara missvisande. Nästa steg är centralt och handlar om att man ska kunna hålla isär de tankar som är beskrivande (objektivt) från de som är värderande (subjektivt). De beskrivande tankarna ger oftast förutsättningar för att sedan skickligare kunna handskas med situationen (Nilsonne, 2004). Enligt Nilsonne är det också viktigt att vara medvetet närvarande i sina känslor, och på så sätt kunna leva med dem, uppmärksamma dem men inte tvunget låta sig styras av dem. Hon menar på att när man är medveten om sina känslor, när man har observerat dem, satt ord på dem utan att döma, då kan man på ett mycket tydligare sätt förmedla sina känslor till såväl sig själv som andra.

3.5 Identitet

Både Anthony Giddens och Thomas Ziehe ser identitet som en social konstruktion i första hand, det vill säga en ständigt pågående process som är skapad i ett sammanhang (Frisén & Hwang, 2006). Giddens menar att identitetsskapandet är en reflexiv process som innebär att individen fogar samman sitt liv till en sammanhängande berättelse. Berättelsen måste alltid utvecklas och revideras i relation till den information som man som individ ställs inför.

Identitet är alltså inte ett givet eller fast tillstånd, utan ständigt under konstruktion allt eftersom vi tillskansar oss nya erfarenheter (Frisén & Hwang, 2006). Även Bent Madsen (2006) betonar vikten av relationer, eftersom identitetsbildning enligt honom bygger på en interaktionistisk förståelse av mänsklig utveckling. Det innebär att identiteten uppstår och är i relation mellan människan och den sociala omvärlden. Det gör det möjligt att se identiteten som en dynamisk process, istället för ett personligt tillstånd, som inte är föränderligt över tid utan beroende av personens relationer. Det individuella identitetsbegreppet fokuserar på vad en person *är*, medan det interaktionistiska perspektivet på identitet betonar betydelsen av vad människor *gör*. Det betyder att identitetsutveckling inte är en individuell process, vilken bara styrs av individens handlingar och val, utan det är en social process med många personer och i olika sociala kontakter (Madsen, 2006).

3.6 Självkänsla

Havnesköld och Mothander (2006) menar att *självet* mer och mer ses som en individuell abstrakt illusion skapad av människan. Samtidigt som *självet* kan vara något statiskt och avgränsat kan det förändras beroende på humör och sammanhang, då varje människa kan sägas samla på ett register av självupplevelser (Havnesköld & Mothander, 2006). Nationalencyklopedin definierar begreppet självkänsla som "*medvetenhet om den egna personlighetens värde*" (ne.se, 2011-03-12). Gunnilla Masreliez-Steen och Maria Modig (2004) menar att självkänsla handlar om att man bottnar i sitt innersta. Självkänslan är något som finns inom varje människa som försöker att hitta en grund att växa från. Viktigt för självkänslan är att man vet vem man är och kan ta ansvar för sina handlingar, utan att vara rädd för eller styrs av omgivningens gillande eller ogillande. De menar dessutom att det är viktigt att acceptera sina svaga sidor och lära sig att arbeta och leva med dem (Masreliez-Steen & Modig, 2004). En människas självkänsla skapas från det man föds, genom att barnet speglar sig i andra människors reaktioner exempelvis när föräldrarna uppmuntrar eller kritiserar det. Barnet kan inte alltid förstå bakgrunden till det som sägs, exempelvis att personen avreagerar sig på barnet för något annat, och skapar därför lättare en bild av sig själv som odugligt. Det bildar en självuppfattning som inte går att förändra förrän den motsägs. Detta kan göras först när man börjar reflektera över sin egen uppfattning, i förhållande till andras (Masreliez-Steen & Modig, 2004).

3.7 Makt

Makt är ett centralt begrepp inom HUT, framförallt i form av *egenmakt*, det vill säga den makt man har över sig själv och sitt eget liv. Merparten av alla ungdomar som söker sig till eller tilldelas HUT, och är socialt utsatta, känner sig maktlösa och har förlorat kontrollen över sina liv (Forsling, 2001). Denna känsla av maktlöshet kan resultera i att ungdomar håller inne med information och känslor för att skydda sig själva (Skau, 2001). Enligt Skau är maktaspekten alltid närvarande, hur den än tar sig form och vare sig man är medveten om den eller inte. Är man däremot omedveten om den blir den omöjlig att kontrollera. Egenmakt och självförtroende är ofta starkt kopplade till varandra och utvecklas ofta parallellt i terapin. Egenmakten handlar om att återta kontrollen över sitt liv och återerövra vardagen (SOU-rapport, 1996:177). Orsaken till att man förlorat kontrollen kan variera, ofta handlar det om att man gång på gång har blivit sviken av betydelsefulla personer i ens omgivning, och att man därefter tappar förtroendet och tilliten till sig själv och inte anser sig värdig ett riktigt liv.

Man kan inte på något sätt ge makt åt en människa, utan det man kan göra är att hjälpa denne att själv ta makt (Payne, 2008). I HUT handlar det, enligt Forsling (2010), om ett försiktigt återtagande av sin egenmakt och sitt värde. Forsling beskriver egenmaktsprocessen på följande sätt: genom att lära känna hästen och dess kommunikationsmönster, samt den ordlösa kommunikation som utspelar sig i relationen mellan klient och häst, växer en tillit emellan dem fram. Långsamt lär sig klienten att kontrollera sig själv i situationen med hästen, och därmed även hästen. Att känna att man har kontrollen över detta stora djur, att det gör som man säger åt det, lämnar en enorm känsla av makt och kontroll efter sig. När de då inser att de har och kan få makt, stärks deras självkänsla. Men denna insikt ligger också i att makten och tilliten går hand i hand. Makten ligger också i det ansvar klienten tar för hästen som denne senare kan förflytta till sig själv (Forsling, 2010). Skau (2001) menar att makten dessutom inte behöver utövas för att existera, utan att vetskapen om att möjligheten att driva sin vilja igenom är det som makten består utav. Eriksson & Markström (2007) anser att makten på så vis, blir ett sätt att förstå sociala relationer.

4 Metod

4.1 Val av metod

Vi har valt att använda kvalitativ metod på grund av en rad olika faktorer. Vi gjorde intervjuer då vi var intresserade av vad de professionella i den här typen av terapi har för erfarenheter och perspektiv på relationen mellan brukaren och hästen. Våra intervjuer var av en öppen, semistrukturerad karaktär. Detta är enligt Alexandersson (1994) mest förekommande då respondenten ges möjlighet att, utifrån sin egen förståelse av fenomenet, själv begränsa, behandla och precisera ämnet i intervjun. Ytterligare en anledning är att metoden är såväl passande som intressant. Vi har genom intervjuerna haft tillfälle att observera flera av respondenterna i deras arbetsmiljö, vilket har varit nyttigt för att få en större förståelse av ämnet. Då detta inte var genomförbart i alla verksamheter hade vi inte någon möjlighet att använda observation som metod. Vi anser att hästunderstödd terapi inte är nog utbrett i Sverige för att vi ska kunna göra en tillräckligt stor kvantitativ undersökning på c-uppsatsnivå. En enkätstudie har ofta sämre utrymme för utförligare svar. Ännu en anledning till att vi valde kvalitativ metod är tidsramen för vår studie. Det hade varit svårare att göra en omfattande enkätundersökning när vi inte är säkra på om antalet yrkeserfarna inom HUT är tillräckligt stort.

4.2 Kvalitativ metod

Larsson (2005) menar att den kvalitativa metoden syftar till att beskriva studerade situationer eller individer ur ett helhetsperspektiv. En målsättning som en kvalitativ undersökare bör ha är att försöka uppleva respondentens inre livsvärld ur dennes perspektiv mot bakgrund av personens egna tankar, känslor och beskrivningar (Larsson, 2005). Forskningsintervjun kan uppfattas som ett komplicerat samspel mellan intervjuaren och respondenten. Det är viktigt att undersökaren är empatisk för att respondentens ord, beskrivningar och upplevelser ska kunna bli begripliga (Larsson, 2005). Vi har haft ett *abduktivt förhållningssätt* vilket enligt Larsson (2005) är att föredra inom kvalitativ forskning. Det innebär att man använder *induktiv* metod, där man studerar ett fenomen utan att ha förutfattade hypoteser. Detta kombineras med *deduktiv* metod, vilket innefattar att ha hypoteser och idéer som premisser och att sedan undersöka om de premisserna stämmer.

4.3 Litteratursökning

De ämnesord vi använde oss av var främst hästunderstödd terapi, ridning terapeutisk användning, ridterapi, equine assisted activities samt hippotherapy/hippoterapi. Vi sökte i olika databaser och sökmotorer såsom GUNDA, GUPEA, LIBRIS, SWEPUB samt Google.

På föreningen Ridterapi för allas hemsida fick vi vidare tips på forskning kring HUT.

4.4 Urval

När man gör sitt urval är det viktigt att tänka på att de respondenter man väljer kan skapa förutsättningar för varierade uppfattningar av det fenomen som studeras (Alexandersson, 1994). Vi valde att göra ett *strategiskt urval*, vilket innebär att vi handplockade verksamheterna därför att de var av betydelse för vår undersökning (Jacobsson & Meeuwise, 2008). För att komma i kontakt med verksamheter av intresse för oss valde vi att göra en informationsökning med hjälp av Google, där vi sökte efter verksamheter som arbetar med någon form av HUT. Vi valde att kontakta verksamheter utefter inriktning snarare än profession, exempelvis då en socionom och en sjukgymnast, trots olika utbildning och målsättning, kan ha liknande erfarenheter av det vi vill undersöka. Genom Google rekryterades sex respondenter som vid telefonkontakt visade intresse av att delta i vår studie. En av dessa avböjde sedan medverkan men gav därefter förslag på en möjlig respondent. Detta, så kallade *snöbollsurval* (Larsson, 2005), gav oss en sjätte respondent. Genom kontakt med föreningen *Ridterapi för alla* förmedlades ytterligare en kontakt som resulterade i en e-mailintervju med två respondenter. Första kontakten med samtliga respondenter skedde via telefon och därefter skickade vi ett e-mail med mer utförlig information (se bilaga 1). En vecka innan intervjun fick respondenten ytterligare ett e-mail med information kring intervjun och de forskningsetiska riktlinjerna (se bilaga 2). Urvalsgruppen består av fyra socionomer, två sjukgymnaster, en psykoterapeut och en sjuksköterska, varav fyra är utbildade inom HUT. Vi anser att en fördel med att inte ha en alltför homogen urvalsgrupp är att vi har fått ett bredare perspektiv och underlag för studien. De verksamheter vi har valt att besöka ligger utspridda nerifrån Skåne och upp till Västmanland. Detta för att få en spridning över landet men som inom tidsramen för en C-uppsats var möjligt för oss att besöka.

4.5 Avgränsningar

En avgränsning som vi gjort är att vi valt att inte titta på ålder eller kön hos respondenterna, detta av såväl anonymitetsskäl som att vi anser det vara irrelevant för syftet, då det inte är respondenterna själva som står i fokus utan deras syn på relationen mellan klient och häst.

Ytterligare en avgränsning har varit att vi endast har intervjuat professionella och inte klienterna själva. Detta innebär att vi enbart utgår från deras perspektiv. En tredje avgränsning är den ekonomiska aspekten, då vi själva har finansierat våra resor och övriga utgifter. Dessa blev omfattande eftersom verksamheter med HUT kan vara svårtillgängliga, då de är få till antalet. Tidsramen för en C-uppsats är relativt snäv och kombinerat med den ekonomiska aspekten blev det en av anledningarna till att vi valde att intervjua professionella istället för klienter. Det blev under intervjuprocessens gång nödvändigt för oss att anpassa vårt syfte, då det inledningsvis var tänkt att studera unga tjevers relation till hästar ur de professionellas synvinkel. Orsaken till detta var att verksamheternas målgrupper skiljde sig åt i avseende av ålders- och könsfördelning.

4.6 Intervjuguide

Då våra intervjuer var av semistrukturerad karaktär har vi under intervjuprocessens gång förändrat och utvecklat vår intervjuguide för att den skulle få större relevans i enlighet med vårt syfte. Vi har i varje intervju anpassat intervjuguiden (se bilaga 3 & 4) genom att byta ut begreppet *klient* till det begrepp som våra respondenter använder sig av. Esaiasson et al (2007) menar att det i skapandet av en intervjuguide är viktigt att tänka på formen av frågan, det vill säga att frågan inbjuder till ett dynamiskt samtal. Att undvika svåra ord, facktermer etcetera samt att ha korta och okomplicerade frågor menar författarna är en grundregel. Detta var något vi försökte tänka på när vi utformade intervjuguiden då vi inte ville avskräcka respondenterna från våra frågor. Eftersom HUT inte är så utbrett i Sverige hade vi inte möjlighet att genomföra en testintervju innan vår första intervju. Det kan ha varit till nackdel för oss, då vi kanske inte var lika förberedda som vi kunde ha varit exempelvis på hur frågorna skulle uppfattas eller tolkas av respondenten. Vi blev under intervjuprocessens gång medvetna om att vår intervjuguide var för omfattande. Under de första intervjuerna uppmärksammade vi vilka frågor som var relevanta för vårt syfte och anpassade därefter antalet frågor som ställdes. En fördel som kanske hade gått förlorad om någon hade skrivit uppsatsen själv är att vi författare har kunnat diskutera och reflektera utifrån olika perspektiv under utformandet av intervjuguiden.

4.7 Genomförande av intervjuer

Varje intervju genomfördes på en plats vald av respondenterna själva, vilket i samtliga fall, bortsett från e-mailintervjun, var i eller i nära anslutning till stallmiljön. Att respondenterna själva fick välja plats för intervjun kan ses både som positivt och negativt. En positiv faktor

var att respondenterna troligtvis valde en miljö de kände sig hemmastadda i (Repstad, 1993). Stallmiljön är i sig en plats i ständigt liv och rörelse, vilket gjorde det svårt att finna en plats där vi ostört kunde genomföra intervjuerna. I efterhand inser vi att vi skulle ha varit mer tydliga med att intervjun borde ha skett på en plats som är någorlunda stressfri, tyst och där intervjun kan pågå utan avbrott från andra personer. Varje intervju varade i 1½ - 2 timmar och spelades in på band, vilket samtliga respondenter informerats om i förväg. Under intervjuprocessen har vi tillsammans och enskilt reflekterat över vår effekt på respondenten, det som Esaiasson et al (2007) kallar för intervjuareffekter. *Omedveten påverkan* är en effekt och kan vara intervjuarens kroppsspråk, uttal, selektivt lyssnande med mera. Ytterligare en effekt är om respondenten anpassar sina svar efter intervjuaren, det vill säga att respondenten ger det svar som den tror förväntas av den (Esaiasson et al, 2007). Våra olika intervjutekniker samt vem som har genomfört intervjun är något som kan ha påverkat svaren, det vill säga att svaret kanske hade varit ett annat beroende på vem som ställt frågan och på vilket sätt. Vi anser emellertid inte att det har påverkat respondenterna nämnvärt, eftersom vi alla tre är insatta i vad syftet med vår studie är och överens om vad vi ska undersöka.

4.8 Reliabilitet och validitet

Att en studie har hög *reliabilitet* innebär att de mätningar man gjort är korrekt utförda (Thurén, 1991). Reliabilitet innebär enligt Elofsson (2005) att måttet är stabilt och inte blir stort av olika variationer i exempelvis tid, plats och intervjuare. För att säkerställa en hög reliabilitet deltog samtliga författare vid varje intervju. Inför varje intervju bad vi respondenten att påpeka om någon fråga varit underlig och vi kunde då rätta till detta efteråt, inför nästa intervju. En av intervjuerna utfördes via e-mail och vi gick på så sätt miste om respondentens icke-verbala kommunikation, såsom kroppsspråk. Vi är medvetna om att vi på grund av detta kan ha misstolkat respondentens svar och på så sätt påverkat uppsatsens reliabilitet, men vi bedömde att det material vi fick i mailet var tillräckligt beskrivande för att kunna analyseras.

Att uppnå *validitet* i en studie innebär att man har undersökt det man från början ville undersöka (Thurén, 1991). Larsson (2005) menar att validiteten i just kvalitativ forskning till stor del är beroende av den kompetens, skicklighet och empati som undersökaren har. Vi anser att vi har försökt att uppnå en god validitet då det vi har undersökt har utgått från det syfte vi har haft. Under intervjuerna och analysen använde vi det som Larsson (2005) kallar *undersökartriangulering*, för att öka validiteten. Det innebär att vi turades om att leda intervjuerna, och vid analyseringen av materialet kom med olika infallsvinklar. Vi har hela tiden tillsammans granskat materialet, vilket har minimerat risken för felkällor. I analysen har vi även använt

teoritriangulering (Larsson, 2005), då vi har använt oss av ett flertal teorier och perspektiv för att analysera vårt material och på så sätt skapat fler aspekter.

4.9 Generaliserbarhet

Att en studie är *empiriskt generaliserbar* innebär att resultatet kan förklaras giltigt för flera andra fall som ännu inte studerats (Jacobsson & Meeuwisse, 2008). Man kan också göra en *teoretisk generalisering*, då man generaliserar studiens resultat i förhållande till ett teoretiskt perspektiv (Jacobsson & Meeuwisse, 2008). Denna studie visar endast hur det *kan* se ut, och det går att utläsa ett liknande tanke- och synsätt hos samtliga intervjuade, trots skilda professioner och erfarenheter. Då vårt material, baserat på sju intervjuer, inte är tillräckligt omfattande, anser vi det vara ej tillämpligt att påstå att dessa frekvenser skall gälla för alla yrkesverksamma inom detta område. Vi kan dock koppla vårt resultat, relationsbilden, till befintlig litteratur och teori och därigenom tala om en slags teoretisk generalisering.

4.10 Bearbetning av material

De intervjuer som vi gjorde transkriberades så ordagrant som möjligt av oss utifrån bandinspelningarna. Därefter läste vi igenom transkriberingarna och resonerade gemensamt kring vilka citat som var mest målande och relevanta för vårt syfte. Vi fann två teman som upplevdes passande, dels utifrån våra frågeställningar men även då det många intervjuer hade stora likheter med varandra. Dessa teman blev sedan grunden i vår analys. Den analysmetod vi valde att använda oss av är *meningskoncentrering*, som syftar till att kortfattat uttrycka meningen som respondenten sagt, för att sedan omformulera och sammanfatta längre intervjuutsagor och mer omständliga formuleringar (Larsson, 2005). Långa yttranden förkortas så att huvudinnebörden av vad som har sagts i intervjun formuleras om i några få ord. Det innebär man som forskare först läser igenom hela intervjun för att få känsla för helheten. Sedan görs mer omfattande tolkningar och analyser utifrån teoretiska perspektiv av de teman som valts (Kvale & Brinkmann, 2009).

4.11 Etiska överväganden

Som forskare finns det alltid etiska överväganden att fundera kring. De dyker upp redan i det allra första stadiet av forskningsprocessen och finns sedan kvar i olika form under studiens gång (Kvale & Brinkmann, 2009). Vilka *goda effekter* kan denna studie ge? Vår förhoppning är att den kommer att bidra till ökad kännedom om HUT. Den kommer också att visa på hur relationen mellan häst och klient kan se ut, och hur den kan påverka identitet och självkänsla, vilket kanske kan leda till, om inte annat, en ökad acceptans och förståelse av

behandlingsformen. Det viktigaste för varje seriös undersökning är att forskaren följer vetenskapsrådets etiska riktlinjer (vr.se, 2011-03-09). Riktlinjerna innefattar fyra huvudkrav, vilka vi har följt. Det första är *informationskravet* vilket innebär att informera de som är berörda om syftet med undersökningen. Sedan informeras respondenterna om vilka villkor som gäller för deras deltagande (vr.se, 2011-03-09). Informationen ska vara så tydlig som möjligt för att de ska kunna ta ställning till om de vill medverka eller inte. Det andra huvudkravet är *samtyckeskravet*, det vill säga att alla som deltar i undersökningen har rätt att bestämma över sin medverkan. De kan avbryta sin medverkan utan att det kommer att medföra något negativt för dem (Kvale & Brinkmann, 2009).

Det tredje huvudkravet är det så kallade *konfidentialitetskravet* som innebär att alla uppgifter om de personer som ingår i en undersökning förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Speciellt i de fall då uppgifterna kan vara etiskt känsliga (Kvale & Brinkmann, 2009). Det fjärde huvudkravet är *nyttjandekravet* vilket innebär att de uppgifter som är insamlade om enskilda personer bara får användas för forskningsändamål. Vi anser att vi inte har berört några känsliga ämnen eftersom vi har undersökt professionellas syn på klientens situation. Vi är medvetna om att respondenten kan ha filtrerat sin utsago och därmed valt att inte dela med sig av känslig information. Vi tror inte att respondenterna har upplevt att några av våra frågor var av känslig natur, särskilt inte då samtliga respondenter gärna ville att respektive verksamhets namn skulle synas i förordet. Däremot är alla respondenter helt anonyma i uppsatsen.

4.12 Metodkritik

Vi har tidigare behandlat metodkritik genomgående i detta metodkapitel. Under denna rubrik lyfter vi fram mer övergripande kritik. Vi är medvetna om att det finns en inbyggd paradox i den kvalitativa intervjusituationen eftersom undersökaren ska samla in förutsättningslösa beskrivningar och samtidigt vara lyhörd för stämningen i intervjun och vad som sägs (Larsson, 2005). Kvale & Brinkmann (2009) nämner att intervjuaren har ett *tolkningsmonopol*. Vi har under hela forskningsprocessen reflekterat kring detta och vi kan ha tolkat respondenterna felaktigt och lagt för mycket av våra egna värderingar i tolkningarna. Våra tolkningar är inte absoluta och vi har ansträngt oss för att synliggöra detta i vår analys. Vi hade kunnat använda observation som metod, och på så vis kunnat nå andra resultat. Då hade studien istället utgått från vårt perspektiv, istället för behandlarnas. Under intervjuprocessens gång diskuterade vi möjligheten att använda narrativ metod eftersom vi fick ta del av rörande

berättelser. Med denna metod hade läsaren fått möjligheten att själv kunna tolka utsagorna istället för att vi som författare har tolkningsmonopol.

5 Resultat & Analys

5.1 Presentation av respondenterna

I vår studie har sammanlagt åtta respondenter deltagit, från olika professioner. Deras verksamheter skiljer sig åt i omfattning, organisationsmässigt och målgrupp. Omfattningen varierar från en behandlare och en häst i verksamheten, upp till flertalet anställda och ett 20-tal hästar. Organisationsmässigt skiljer de sig från varandra genom att terapisesionen hos vissa sker enskilt, andra i grupp eller både och i samma verksamhet. Vissa verksamheter samverkar med olika typer av organisationer, såväl kommunala, exempelvis skola och socialtjänst, som privata aktörer såsom företagshälsovård. Verksamheternas målgrupper varierar från att uteslutande arbeta med tjejer i tonåren, till att arbeta med både killar och tjejer i ett brett åldersspann. Målgrupp i form av problematik och/eller funktionsnedsättning varierar också mellan verksamheterna. Exempel på dessa kan vara ångest, fobier, depression, neuropsykiatriska diagnoser, utvecklingsstörning samt olika fysiska funktionsnedsättningar.

5.2 Presentation av resultat

Vi har valt att redovisa vårt resultat och vår analys genom att dela in dem i två huvudteman. De citat vi har valt ut, anser vi vara de mest beskrivande och relevanta utifrån syftet med vår studie.

I vårt första huvudtema *En relation växer fram* redogör vi för hur relationen mellan klient och häst, ur behandlarens perspektiv, inleds, utvecklas och avslutas. Slutligen tar vi upp olika faktorer, som respondenterna gett uttryck för, som kan påverka relationen såväl positivt som negativt.

I vårt andra huvudtema *Relationer som utvecklar* redogör vi för vad behandlaren anser att relationen klient och häst emellan utvecklar hos klienten. Temat avslutas med en kort redovisning av två perspektiv, som respondenterna lyft fram, som kan påverka vad klienten får ut av relationen med hästen.

5.3 En relation växer fram

”Det är det roligaste ögonblicket som vi har! Varje gång när en ny klient kommer till mig då är det nästan så att jag har lite fjärilar i magen. /.../ För man vet inte vad som händer mellan dem.”

- En behandlare om det första mötet.

Ofta är det första mötet mellan klient och häst den arena där det händer mest, i såväl positiv som negativ bemärkelse. Det är där relationsprocessen startar, och varken klient, häst eller behandlare känner varandra. Det första mötet beskriver en respondent på följande sätt:

”Låter dem bekanta sig med hästen på olika sätt som de känner. Ibland så ryktar de inte ens utan bara står och klappar eller bara står nära, pratar med dem, viskar till hästen så där. Första gången är väldigt mycket det där att skapa ett samspel.”

Många gånger har klienten inte haft tid eller möjlighet att stanna upp i sitt liv och bara vara. För många är de negativa tankarna ständigt närvarande och det är svårt att leva i stunden och känna något slags lugn. Det första mötet med hästen öppnar upp för stora möjligheter att komma i kontakt med sina tankar på ett mer sunt sätt, vilket också är i enlighet med mindfulness (Nilsonne, 2004). Hon menar att det är lätt att ha många tankar som är värderande, och då ofta nedvärderande, om sig själv, vilket också flertalet av våra respondenter lät oss förstå. Det blir då det viktigaste, efter att ha lärt sig att vissa tankar är baserade på fakta och vissa på känslor, att skilja dessa tankar från varandra (Nilsonne, 2009). Det är inte bara klienten som är med om ett första möte, utan även hästen. Enligt våra respondenter har hästar, precis som människor, olika personligheter och temperament. De är levande varelser och knyter an på olika sätt, vissa kan vara mer försiktiga och behöva mer tid än andra.

”Från hästens håll är den oftast nyfiken, frågande, vad kommer hända här... Men oftast vänder hästen sig till mig för att få trygghet, därför att den har inte trygghet i klienten. /.../ Och från klientens håll är det ju oftast i början så att det är mycket respekt. Ehm... och i slutet är det också som en vän.”

När hästen inte upplever klienten som lugn och trygg kan den förlita sig på behandlaren, den får på så sätt stöd i situationen genom sin anknytning till behandlaren. Då hästen är en levande varelse blir det kanske ett mer naturligt sätt för klienten att öva på att knyta an än att exempelvis ha en samtalskontakt där man talar om tidigare erfarenheter av anknytning och anknytningsproblem istället för att öva sig praktiskt. Hästar, precis som människor knyter inte an till vem som helst utan klienten måste också vara aktiv i skapandet av relationen, vilket exemplifieras i citatet ovan. Att klienten har ett ansvar i relationen påpekar Forsling (2001) i ett av de fem steg han använde sig av för att se på sina klienters självutveckling. Detta steg kallade han för *ansvarssteget*, vilket klienten kom in i när denne insett sitt eget ansvar och hur hästen är i beroendeställning till människan. Vi anser att det är viktigt både för klient och häst att bygga upp en tillit och förståelse för varandra, att få känna sig accepterad.

”Hästen bryr sig inte om, om du är tjock eller smal eller ful eller snygg. Hästen bryr sig inte va den bryr sig inte om du är sjuk eller utslagen av samhället den accepterar dig precis som den du är”

Här beskriver en behandlare att hästen inte dömer eller tar avstånd från människor på grund av utseende och social status. Som behandlare kan du fokusera på samspelet och den tillit som klienten får till hästen när klienten inser att yttre attribut inte spelar någon roll för hästen utan att den ser dig för den du är som person. Vi ser detta som en vinst man får direkt i kontakt med hästen, eftersom man helt kan fokusera på att man faktiskt är omtyckt för den man är och inte hur man ser ut eller mår. Eftersom identitet enligt Giddens och Ziehe är socialt konstruerad ligger fokus istället på klientens riktiga identitet där behandlaren arbetar med vad du gör, och inte det du, i egna eller andras ögon, är (Frisén & Hwang, 2006). Den relation som byggs upp mellan människa och häst kan därför bli mindre sårbar än relationer människor emellan.

”Människor asså de kan såra en så lätt och svarar fel. /.../ Hästarna är helt enkelt, de är trogna de är alltid där”.

Här har klienten, enligt behandlaren, större möjlighet att påverka hur mycket man vill dela med sig av eftersom man har makten att dela med sig precis så mycket eller lite man själv vill (Skau, 2001). Hästen kommer inte att säga något som sårar dig eller berätta dina hemligheter vidare utan de är i den bemärkelsen som det uttrycks här, trogna människan.

Att kunna lita på någon efter att man varit med om svek eller traumatiska upplevelser tidigare i livet kan vara svårt. En av respondenterna berättar om sina erfarenheter av detta:

”På grund av sina traumatiska upplevelser vågar inte klienterna vara i nära relation till andra människor. De har inte bara förlorat tilliten till andra utan också till sig själva.”

Ses detta ur ett anknytningsperspektiv, innebär det att klienten genom sina traumatiska upplevelser kan ha haft en otrygg anknytning. Detta menar Hart och Schwartz (2010) kan leda till en problematisk personlighetsutveckling. Att klienten har förlorat tilliten till sig själv kan då tolkas som att självkänslan och identiteten ej har utvecklats på bra sätt. Om detta talar även en annan respondent, som menar att tillit till omgivningen är första steget för att våga ha nära relationer med andra människor. Den åsikten kan också utläsas från citatet ovan då respondenten säger att då klienterna har förlorat tilliten till andra människor, vågar de inte vara i nära relationer. Om man har haft en otrygg anknytning kan ett undvikande av att knyta an till andra bli ett sätt att skydda sig själv. Paradoxalt då anknytningens biologiska funktion i sig handlar om beskydd (Eide & Eide, 2008). Det kan också vara så att man inte vet hur man

ska knyta an till andra människor. En annan respondent talar också om svek och reflekterar över tanken hur klienten ska kunna lita på behandlaren om alla närstående tidigare har svikit. Varför är det då lättare att knyta an till djur? Respondenten konstaterar att:

”Hästen blir en katalysator, har jag blivit väldigt sviken så är det lättare att knyta an till djur än människor.”

Här uttrycks det att till skillnad från i en relation mellan människor, begär inte hästen någonting tillbaka. Hästen har behov av mat, omvårdnad och motion, vilket människan kan tillgodose. I utbyte kan klienten få ovillkorlig kärlek. Relationen till hästen är inte bunden av sociala koder och underförstådda normer som kan reproduceras i mellanmänniskt samspel. I situationer där klienten inte förstår dessa koder och normer kan det bli obegripligt, vilken kan leda till att klienten förlorar sin makt och möjlighet att påverka relationen (Skau, 2001). Vi anser att då hästen är i beroendeställning kan den inte utöva någon makt över klienten. Hästars anknytningsmönster skulle kunna vara tydligare än människors då deras anknytningsprocess inte påverkas av faktorer såsom missbruksproblematik, eller samhälleliga faktorer som exempelvis klass. Det är därför viktigt att man som människa är tydlig i sin kommunikation med hästen. En behandlare beskriver det såhär:

”Vi jobbar mycket med kroppsspråk alla som inte mår bra har ju i stort sett inte tydligt kroppsspråk. Om orden säger något och kroppsspråket säger nåt helt annat så är det kroppsspråket man litar på och det är det också hästarna lyssnar till. Hästarna känner sig trygga om vi utstrålar att vi är säkra och /.../ då är du en trygg ledare”.

För att människa och häst ska kunna kommunicera är det som det uttrycks här viktigt att man använder kroppsspråket. Eftersom hästar främst kommunicerar genom kroppsspråk och ytterst lite genom ljud, som människor, måste klienten arbeta med att bli tydligare både för hästens och för sin egen skull. I citatet blir det tydligt för oss att det både gör att relationen med hästen växer genom att vi blir dennes ledare och trygga punkt, samtidigt som det ger klienten en styrka i sin egen makt och identitet (Forsling, 2010). Genom att förtydliga sitt eget kroppsspråk ser vi att man i enlighet med Madsen (2006) betonar vad man gör och därigenom stärker sin egen identitet som ledare för någon. Man medvetandegör kroppsspråkets och klientens egen inverkan på hästen och visar därigenom på den egenmakt som man tillskansat sig (Frisén & Hwang, 2006). Flera av respondenterna har uttryckt att många klienter känner sig maktlösa och otillräckliga i sin vardag. När man inte har kontroll över sitt liv och inte kan begripa vad det är som händer och varför, kan man bli rädd. Detta kan ta sig uttryck i ångest av olika slag,

och då är det extra viktigt att befinna sig i en trygg omgivning. Här kan relationen med hästen spela en stor roll för hur ångesten upplevs. I följande citat beskriver behandlaren en terapissession:

”Hon ställde sig på pallen och stod med en fot i stigbygeln och hade en panikångestattack och där stod hon i säkert femton minuter och tårarna rann och hon bara skakade i hela kroppen. Och hästen stod blickstill och bara väntade på att ska du hoppa upp eller (skrattar) och efter mycket om och men kom hon ju upp och satt och skakade och grät upp på hästen en kvart och jag bara kände att måtte inte hästen röra sig för då blir det liksom galet här men hästen står helt stilla och bara väntar in hennes reaktion så att den klingar av. Och hon är, när hon hoppar av så gråter hon fast inte från ångesten utan då gråter hon av lycka.”

Om man ser på ovanstående situation utifrån Antonovskys (2005) begrepp KASAM så finns det en rad faktorer som visar hur det som sker lyckas vända till något positivt. Enligt respondenten var ångesten stark redan innan hon närmade sig hästen, men den eskalerade till en ångestattack innan hon kommit upp. Vi tolkar det som att hon, trots sin ångest, fortfarande vill upp på hästen därför att hon vet att det finns en meningsfullhet i det, nämligen att övervinna sin ångest och ta sig vidare i terapin. Hästen kan känna hennes ångest men står kvar och väntar ut ångestattacken, istället för att vädra fara och fly. Detta kan bero på hästens naturliga empatiska läggning och den starka relationen till klienten. Att inte följa flyktinstinkten fungerar eftersom hästen känner ett starkt ledarskap från antingen klienten eller behandlaren, menade några av respondenterna. Då ångesten klingat av och hästen står kvar, har det övergått från en otrygg till en trygg situation för klienten. Att hästen står kvar, gör situationen hanterbar. Hästen blir då det verktyg som gör att hon kan ta sig igenom liknande situationer i framtiden. Genom vidare reflektion och samtal kan situationen även bli begriplig (Antonovsky, 2005).

När man har många negativa tankar och upplever en situation som stressande och obegriplig kan det bli påfrestande. I många av våra intervjuer talade respondenterna om att övningar i medveten närvaro kan hjälpa klienten ut ur negativa tankespiraler. Genom att slappna av och långsamt hitta en punkt i sig själv där man trivs och känner sig trygg, blir man också mer avslappnad i relationen med hästen.

”Just att ligga så här framåt på hästryggen allt oxytocin frisätts på framsidan och så ligger jag där på en levande gosig häst och hör hjärtslag och så får känna mig buren, tryggheten. Den här ickeverbala kommunikationen man har med hästar den liknar man vid den första mamma-barn kommunikationen.”

Bowlby menade att vi människor har en naturlig tendens att knyta nära emotionella band till speciella personer som kan förse oss med skydd samt som är tröstande och lugnande (Hart & Schwartz, 2010). Att få ligga på en varm och gosig häst som vaggar en inger, enligt respondenten ovan, en känsla av trygghet och kanske en känsla av lugn. Vi anser att människor även borde kunna knyta starka känslomässiga band till djur, eller i det här fallet hästen. I början av relationen infinner sig kanske inte känslan av lugn, men det kan utvecklas med tiden:

”Och vi hade en klient som kom som också var rädd för hästar så hade vi gjort en avslappningsövning på hästryggen då hade han varit här i några veckor då kom han och sa alltså kan man bli förälskad i en häst? Så är jag det i Brunte.”

I ovanstående citat beskriver behandlaren hur en övning i medveten närvaro hjälpte klienten ur sin hästrädsla. Det kan ha handlat om att de spänningar och tankar, som kanske berör helt andra områden, tar sig uttryck i en rädsla för hästen. Genom att först förstärka relationen till sig själv kan man sedan vara öppen mot hästen och skapa en relation även där. Att våga släppa kontrollen på hästryggen och bara vara i nuet, blir till ett återtagande av en kontroll över det egna livet, samtidigt som en inre frid upplevs, vilket är i enlighet med Nilsonne (2004) och Forsling (2010).

Relationen är inte ensidig, utan det handlar om en ömsesidig respekt och uppskattning. En respondent beskriver en situation som uppstått i stallet:

”Hanna stod och gosade med Skrållan och då skulle jag spänna sadelgjorden, så jag sa kan du ta och hålla Pärlan. Och så stod hon där och så klappade hon Pärlan och ni skulle sett Skrållan! Hanna fick inte klappa någon annan det var ju liksom för Hanna en höjdare att se att Skrållan verkligen brydde sig om henne så att Skrållan blev så svartsjuk så hon gjorde ett utfall mot Busan. Jag sa har du sett Hanna, du får inte klappa någon annan än Skrållan?! Nej hon älskar mig”

Vi tolkar detta citat som att det inte bara handlar om känslor från människans sida. Eftersom Hanna har Skrållan som favorit och alltid pysslar med och rider på henne, ser vi att Skrållan tycker att Hanna är hennes vän eller älskling och blir avundsjuk när hon ger uppmärksamhet till någon annan häst. Vi anser att det blir påtagligt att det inte bara handlar om vad människan får ut av hästen, utan att det även handlar om att hästen tycker om människan. När Hanna nu får ut av hästen, utan att det även handlar om att hästen tycker om människan. När Hanna nu får möjlighet att se detta på ett tydligt sätt, menar vi att hon blir bekräftad i sig själv och mer medveten om sitt egenvärde (Masreliez-Steen & Modig, 2004), vilket Hanna uttrycker genom att säga att Skrållan älskar just henne.

Respondenterna menar att det i de flesta relationer, hur starka och kärleksfulla de än är, uppstår konflikter och behovet av att testa gränser genom närhet och distans. En respondent uttrycker det såhär:

”Det kan låta så här. - Jag tänker inte ta hand om era fithästar. Nästa gång är samma klient nere i stallet och flätar man och svans och ser till att just hennes häst har det lite extra fint vid jul. Att kunna göra sig av med hästen och ta avstånd för att sedan ta hand om den igen är en, som jag ser det, träning för klienten att skapa en hållbar relation.”

Om man analyserar citatet ovan utifrån anknytningsteorin skulle man kunna tolka det respondenten beskriver enligt Hart och Schwartz (2010) så kallade beteendesystem. Vi ser det som att klienten pendlar mellan att öka och minska distansen till hästen, som i det här fallet kan ses som *anknytningspersonen*. Genom att göra detta testar klienten vissa närhets- och distansgränser. Då hästen finns kvar när klienten väljer att närma sig den igen, tolkar vi det som att hästen omedvetet ger en sorts feedback till klienten, som i sin tur inser att hästen inte försvann när hon tog avstånd. Det visar, enligt oss, på att klienten själv bär ett ansvar för kvalitén i relationen och för att bevara den. Efter en lång tid kan man bli tvungen att skiljas från hästen av olika anledningar, exempelvis för att terapin är över eller under mer tragiska omständigheter som att hästen av någon anledning går ur tiden. Då det många gånger är klientens första goda relation kan det vara väldigt slitsamt, vilket en behandlare tog upp:

”Min erfarenhet /.../ är att det är en lång avslutning, separationsprocess. Och då får de gärna skriva också och rita, allt för att lära sig att separera på ett bra sätt. Det brukar vara smärtsamt. Så därför måste man ta tid till det. Men den (relationen, förf. anm.) blir djup och den blir innerlig under tiden.”

I citatet ovan blir vikten av förståelse betydelsefull. Man kan tolka citatet utifrån Antonovskys tankar om KASAM (2005). Många gånger när man blir upprörd över något, är det för att man inte förstår det sammanhang man befinner sig i. Klienterna får här tid på sig att bearbeta den sorg som den närstående separationen medför, och kan uttrycka sina känslor i skrift och bild, vilket gör att meningsfullheten i det ökar. Det kan bli tydligt för klienterna vad de går igenom och varför. Genom att få stöd under den här perioden kan de lära sig att hantera uppbrott i framtiden på ett bättre sätt. Tankarna kring separation kan därmed bli mer begripliga för dem, och de kan behålla den innerliga relationen med hästen inom sig, med vetskapen att den avslutades på ett bra sätt.

5.4 Faktorer som påverkar

Att bygga upp en relation från grunden kan vara svårt och många gånger motigt, och det finns många faktorer som kan påverka detta negativt, eller i vissa fall motverka det helt. Att klienten har hästallergi var en faktor som samtliga respondenter uttryckte. En annan var utbildade hästar, som inte är vana vid människor med olika typer av problematik och därför inte känner sig trygga med dem. Klienten kan själv vara en sådan faktor genom att bete sig aggressivt gentemot hästen eller genom att, om än ofrivilligt, få olika typer av anfall, exempelvis spastiska, psykotiska eller ångestrelaterade.

En annan negativt inverkan faktor, som alla respondenter kom fram till, var överraskningsmomentet. Det kan vara att det, när relationen väl har börjat formas, händer något oväntat, exempelvis att en fågel flyger upp och skrämmer hästen eller att något annat sker som får hästen att reagera med sin flyktinstinkt. Detta i sin tur kan leda till att klienten förlorar tilliten till hästen och halkar tillbaka till ruta ett i relationsprocessen. Samtliga respondenter ansåg att ekonomin var en negativt bidragande faktor, eftersom HUT är en mycket kostsam metod att både använda och utföra.

Under intervjuerna kom det även fram en hel del positiva faktorer som kan vara stärkande i skapandet av en relation mellan klient och häst. Den största och viktigaste av dem alla är hästen själv, enligt respondenterna, som bara genom sitt väsen verkar ta fram det bästa ur människan. Gång på gång togs det i intervjuerna upp hur hästen har en positiv inverkan på relationen genom att den är varm och mjuk och inger en slags grundtrygghet hos människan vilket är nödvändigt för att en god relation ska formas. Det nämndes även hur det frisätts oxytocin genom att man klappar hästen, vilket har en lugnande inverkan. Solen och ljuset frisätter serotonin i våra kroppar, när man kommer ut i naturen i samband med den hästunderstödda terapin. Allt som får klienten att nå ett inre lugn och en mer positiv attityd har en förbättrande inverkan på relationen med hästen.

5.5 Relationer som utvecklar

En behandlare uttrycker vad HUT är, att det inte handlar om prestation från klientens håll utan snarare att våga släppa på kontrollen.

”/.../ I ridning inverkar jag på hästen, i hästunderstödd terapi inverkar hästen på mig.”

Klienterna tyngs inte bara av svåra tankemönster utan ibland kan dessa även medföra fysiska spänningar i kroppen, som kan orsaka smärta. Att prata om de känslor och tankar man

egentligen bär på kan då verka som en omöjlighet då de, hos klienten, underordnas den fysiska smärtan. Att i den situationen välja att fokusera på smärtan, det som tar upp all tanke-kraft just här och nu, kan visa sig vara en genväg till att nå de djupare problemen, i enlighet med Nilssonnes (2004) tankar om medveten närvaro. En behandlare uttrycker det såhär:

"/.../ har man varit med om saker... traumatiska saker så finns det massa spänningar i kroppen och då brukar det bli alldeles utmärkt om man sitter på hästen /.../ och det är då man kommer åt det inre... det psykologiska."

Här menas det att hästen är en mycket viktig del i avslappningssammanhanget. Många av våra respondenter framhävde det förlösande i att sitta på hästen och långsamt bli förd framåt. När kroppen slappnar av och spänningarna försvinner blir man tvungen att möta sina tankar (Nilssonne, 2004). Dessa tankar kan bero på dåliga erfarenheter från relationer där man blivit illa behandlad av andra människor, vilket kan försvåra möjligheten att känna tillit på nytt. För att kunna skapa en god relation med en människa, kan det vara bra för klienten att få öva sina förmågor i samspelet med hästen. Två av respondenterna uttrycker det såhär:

"Det är lättare att ha en relation till en häst än en människa. Och att öva sig i sin egen förmåga att styra en relation där blir det lätt, och där motivation finns och sen kunna överföra det som man har lärt sig till människorna, det är för de flesta jättegivande."

"Hon lär sig att relatera till någon som inte är dömande. Hon får en erfarenhet av en mycket god relation... Om ni tänker att de här klienterna har inte haft de, de har haft väldigt krökiga och dåliga och ibland skrämmande relationer men här, det blir en trygg, lugn, pålitlig relation. Det kanske är första gången som de har en sådan relation. Och det blir betydelsefullt framöver /.../ att jag har haft en sån god relation med någon, även om det var en häst. Men det kan man ju ta över till andra människor."

Vi tolkar citaten ovan som att klienten kan öva på att ha en respektfull relation, i en miljö och relation de själva kontrollerar med någon som inte dömer utan accepterar dig för den du är, i det här fallet en häst. I enlighet med Ferenczi menar vi att om barn inte får uppleva tillitsfulla relationer i en trygg, omsorgsfull miljö där de känner sig älskade för den de är kan detta skapa ett stort hinder i barnets självutveckling. Det kan tolkas som att man använder den terapeutiska relationen som ett verktyg för att reparera den tidigare negativa utvecklingen (Tudor-Sandahl, 1995). Respondenterna talar även om att den erfarenhet av en god relation som klienten får, sedan kan överföras till andra människor. Om vi applicerar ett anknytningsperspektiv på detta skulle klienten kanske komma att ta till sig de positiva effekter som en

trygg anknytning för med sig. Det vill säga att tilliten till den egna personen växer, tillsammans med känslan av att man som person är kompetent (Hart & Schwartz, 2010).

Under våra intervjuer har vi blivit presenterade för olika typer av övningar som kan användas inom HUT, som alla har olika effekter, men egentligen samma grundmening, att stärka klienten själsligt på olika sätt. Större delen av övningarna ska användas här och nu, ofta för att rensa huvudet från obehagliga och oönskade tankar, så att klienten, i alla fall för en stund, ska få en känsla av välbefinnande och därigenom en stärkt självkänsla i enlighet med mindfulness (Nilsson, 2004). En behandlare beskriver ett övningsmoment:

”Klienten ska sträcka sig andas in och sträcka sig öka sin energi i kroppen och då börjar hästen gå och då sjunker den (klienten förf. anm.) ihop och så andas ut och då stannar hästen och när de upplever att de bara kan via att resa sig och slappna av att styra hästen, då blir de jättejättyckliga.”

I citatet ovan beskrivs en övning som kan tyckas ovidkommande, men som i själva verket kan upplevas som något oerhört givande för klienten. Det handlar om den ordlösa, icke-verbala kommunikationen mellan klient och häst, och känslan av att, genom att positionera sin kropp med små ändringar, kunna påverka hästens handlingar. Flera av behandlarna lyfter fram just den ordlösa kommunikationen som den i sig viktigaste, därför att man, för att bemästra den, måste vara oerhört medveten om sig själv, sin kropp och hur man uttrycker sig genom den. En annan behandlare ger exempel på olika övningar:

”Dels är det kontakten, men sen är det mycket ledövningar. Vi promenerar i ridhuset, får dem till att stanna med hjälp av bara kroppsspråket. Sätta i gång dem, flytta sidvärtes, flytta bogarna till exempel genom att peta på dem. Vi har en rundkorall där man kan släppa hästen lös och bara står i mitten och ger hästen kommandon”

Övningar från marken med hästen kan för många verka simpelt men här handlar det främst om att skapa ett samspel. Samspelet innebär att när klienten gör på rätt sätt och ger rätt kommandon kommer hästen att göra det klienten ber om. Klienten får möjlighet att på olika sätt påverka hästen. Och vi menar att klienten på så sätt kan känna sig styrkt i sin egen självkänsla och egenmakt i enlighet med rapporten *Egenmakt - att återerövra vardagen*, då klienten har möjlighet att återta kontrollen och därigenom ta tillbaka makten över sitt liv (SOU 1996:177). För att kunna ta kontroll över sitt liv, behöver man först ha kontroll över sitt känsloliv (Nilsson, 2004). För att kunna hantera sina tankar och känslor på ett sätt så att man

sedan ska kunna handskas med reella situationer, krävs det att man förstår och sätter ord på dem, som en behandlare uttrycker sig:

”En av klienterna känner sig inte trygg med främlingar. I hagen vill inte hästen följa med in. Då kan personalen återkoppla till klienten och fråga om klienten och hästen känner varandra ännu och om klienten skulle följa med en främling utan vidare. Vi speglar hela tiden klienterna med hjälp av hästarna.”

Detta citat gör det tydligt hur viktigt det kan vara att sätta ord på sina tankar och känslor för att de ska bli begripliga, vilket även Nilsonne (2004) menar. Att användningen av hästen som en spegel, för de egna känslorna, kan vara av stor vikt var de flesta av våra respondenter enhälliga om. Det blir en möjlighet dels för behandlaren att förklara för klienten på ett tydligt sätt varför hästen beter sig om den gör och dra paralleller till klientens egna problemområden, dels för klienten att uttrycka stundens känsla genom hästen. Att kunna uttrycka svårhanterliga känslor utan att behöva stå för det själv, kan vara ett sätt för klienten att lätta på trycket. Ytterligare en behandlare talade om spegling som en projektion:

”Och sen kan det va en spegel också att man projicerar på hästen. Man tycker att hästen har en massa behov som egentligen är mina egna behov. Eller att man får ta hand om hästen och då kan det va ett sätt att komma mer till att ta hand om sig själv.”

Behandlaren uttrycker att det inte alltid är hästens faktiska egenskaper som nödvändigtvis är det viktigaste i alla lägen utan vad klienten ser att hästen har för behov. Dessa behov kan synliggöra vad det är som klienten behöver arbeta med för att ta hand om sig själv. Då kan klienten förhoppningsvis förbättra sin självkänsla, det vill säga få en större kännedom om sin egen persons värde (ne.se, 2011-03-12). Respondenten tog som exempel att om man ser att hästen är hungrig och har ett behov av att äta på regelbundna tider för att kunna fungera, kan klienten genom det bli medveten om att det är viktigt även för den (Forsling, 2010). Här menar vi att hästen kan fungera som en spegel för de grundläggande tankar och behov som människor har men ibland har svårt att uttrycka. När klienten får möjlighet att yttra detta, även om det i första hand verkar handla om någon annan, tolkar vi det som att det blir lättare och tydligare både för klienten och för behandlaren att se behovet om det uttrycks tydligt. På så vis blir det också lättare att arbeta vidare med än om klienten behåller projektionen för sig själv istället för att uttala det. En annan behandlare tog upp vikten av att ha en tydlig kommunikation:

”Att få lov att ta plats. Att inte bli trampad på. Jag menar sätter du inte gränsen till hästen så blir du trampad på tån, bokstavligt talat. Att få hästen att respektera min space, min sfär. Och det gör de ju inte om du inte visar det med kroppsspråket.”

Genom att tolka ovanstående citat utifrån begreppet KASAM (Antonovsky, 2005), kan man göra kopplingar till samtliga av dess tre teman. Om man är rädd för att ta plats, inte vågar stå på sig och säga emot, kan det vara svårt att göra detta visuellt tydligt för klienten. Däremot, med hästen som redskap, blir det mycket lättare att göra en situation begriplig, i detta fall genom att hästen säger ifrån när klienten inte är tydlig nog. Säger man inte nej när hästen kommer för nära, så kan man bli trampad på. När klienten sedan förstått att den måste vinna hästens respekt genom att ta plats och vara tydlig i sitt kroppsspråk, kan klienten öva sig på detta och situationen blir på så sätt hanterbar. Den blir även meningsfull när alla bitar faller på plats och klienten ser sambandet mellan de olika delarna.

Det kan också bli viktigt för klienten att sätta upp gränser omkring sig. I enlighet med Antonovsky (2005) är detta gränsområde olika stort beroende på person och så länge det som är innanför gränsområdet är begripligt, hanterbart och meningsfullt spelar det inte någon roll vad som är utanför. Detta kopplar vi till att klienten själv kan sätta upp gränser gentemot hästen och avgöra hur nära den får komma, ett avstånd som kan ökas eller minskas utifrån klientens egna val. Så länge klienten får en känsla av att det är hanterbart, blir det också meningsfullt (Antonovsky, 2005).

På frågan om hur relationen med hästen kan påverka klientens självkänsla säger en respondent så här:

”Det gör det ju det kan man ju se och det är väldigt mycket små barn när de kommer upp på hästryggen när man har dem framför sig i sadeln de kan titta ner på mamma”

Ytterligare en respondent uttrycker det på ett liknande sätt:

”Du vet alltså när man kommer så gnäggas den. Åh wow jag är betydelsefull och titta vad den... jag betyder något för den här. /.../ Och sen bara känslan av att jag som är så liten kan klara av en sådan stor... Den kan lyda mig och den lyder mig. Det är något väldigt gott som ger känsla av kompetens, självkänsla och sånt där att jag kan saker, jag är värdefull, titta jag är värdefull för den här hästen...”

Här blir det tydligt att den fysiska aspekten av var man befinner sig rumsligt, framförallt i höjdded, kan spela en viktig roll. Vi tolkar det som att klienterna i ovanstående citat känner sig relativt små, såväl kroppsligt som känslomässigt. Genom att sitta på eller bli bekräftad av

hästen, kan de få ett nytt perspektiv på sig själva i förhållande till omvärlden. Precis som Forsling (2010) beskriver lär man sig kontrollera sig själv i situationen med hästen. Att sedan känna att man har kontroll över ett så stort djur kan göra att man känner en större känsla av kontroll och makt än vad man känt tidigare. Då klienterna inser att de har makt över situationen stärks samtidigt självkänslan (Forsling, 2010). I våra intervjuer hängde självkänsla och identitet naturligt ihop. En behandlare formulerar det såhär:

”Om jag inte vet riktigt vem jag är, jag har väldig förvriden bild och jag vet inte vem jag är. Beter mig ibland på ett sätt jag inte känner igen riktigt eller tycker om hos mig själv men jag vet hur jag ska annars klara av saker och ting, och så skäms jag för det och så har jag liksom tappat bort mig själv och så får jag en häst /.../ Som alltid är vänlig mot mig och säger hej kommer du idag. Så blir det så att jag blir någonting för den här hästen för den bekräftar mig”

Vi tolkar citatet ovan som att klienten får möjlighet att reflektera över och omvärdera sin självbild och sin identitet i enlighet med Frisé och Hwang (2006). Relationen med hästen ger ett nytt perspektiv på den negativa bild klienten till en början hade av sig själv. Identiteten är inte ett fast tillstånd utan den är ständigt under konstruktion (Frisé & Hwang, 2006), vilket gör att just den här klienten kan bli positivt bekräftad i sin identitet av hästens vänliga mottagande. Därigenom menar vi att det kan bli möjligt att hitta tillbaka till en positiv självbild och en starkare positiv identitet. En av behandlarna betonar vikten av att utmana sig själv och gå utanför ramarna för sin vanliga vardag, han säger så här:

”/.../Och sen komma utanför sin komfort zone men inte så långt att man blir rädd. Utan bara att man utmanar sig själv. Och det är det området där man kan växa. Ja så att det blir en ny erfarenhet och sen så går man tillbaks dit man känner sig trygg och då växer man/.../”

När det som i det ovanstående citatet handlar om att hitta nya utmaningar och erfarenheter anser vi att det i enlighet med Madsen (2006) är en social process som utvecklar klientens identitet och självkänsla. Man får enligt oss som klient genom den hästunderstödda terapin större möjligheter att utmana sig själv på ett praktiskt plan direkt, mer än man skulle ha möjlighet att göra exempelvis sittandes i ett samtalsrum. Detta är något som många av respondenterna har tagit upp, att man genom kontakten med hästen får en större tillit till behandlaren redan från början. Kontakten med hästen kan så småningom utvecklas till en vänskap, vilket följande citat exemplifierar:

”Närhet, samhörighet, många upplever att de kan ju få en vän som de kan berätta allt för. Alltså när det känns bra för klienten så brukar jag låta klienten vara själv där med hästen i boxen, och så går jag

där ifrån. Och då har klienten möjlighet att bara stoppa in näsan i manen på hästen och bara prata och berätta om någonting som har hänt. Snacka om fullständig sekretess (skrattar). /.../ Många upplever att det blir en vän, verkligen en vän som de längtar till.”

Om vi tolkar citatet ovan utifrån objektrelationsteorin kan vi här utläsa ett exempel på där terapin skapar möjligheter för klienten att få en ny start samt nya erfarenheter av en trygg och pålitlig relation (Tudor-Sandahl, 1995). Detta kan ur ett anknytningsperspektiv leda till att erfarenheten av en god relation påverkar klienten, i så stor grad så att denna förändrar sitt anknytningsbeteende (Eide & Eide, 2008). Har man exempelvis tidigare styrts av rädslan för att bli sviken, som i sin tur leder till undvikande av att knyta an och skapa nya relationer, kan denna goda erfarenhet leda till att man vågar gå in i nya relationer.

5.6 Klientens inställning och behandlarens roll

Alla våra respondenter nämner klientens inställning till hästen och behandlingen som en påverkande faktor. En respondent menar att om klienten har en negativ eller neutral inställning, kanske klienten har det bra på hästryggen men inställningen gör det svårt för klienten att utvecklas genom behandlingen. Ur ett anknytningsperspektiv kan den negativa inställningen bero på att rädslan för att knyta an till någon är så stor att man istället ”väljer” att ha en negativ inställning. Detta för att slippa knyta an och därmed skydda sig själv.

En annan respondent talar om att motivation är en viktig faktor för behandlingen. Han/hon menar att klienten utan motivation inte kan ta till sig hästen, vilket kan leda till att klienten inte vågar reflektera. Ses detta ur Antonovskys (2005) KASAM begrepp kan det innebära att klienten utan motivation inte upplever att livet har en emotionell mening, vilket kan leda till att denna inte upplever det värt att lägga kraft och engagemang på att utmaningar som är en del av livet.

Två av respondenterna tog upp hur viktig behandlarens roll är för hur resultatet av terapin blir, vilket även vi anser vara centralt. Det kan vara att behandlaren gör klienten uppmärksam på de signaler som hästen sänder ut, att öka förståelsen för hästens beteende. Detta är av stor vikt under hela relationsprocessen eftersom det hela tiden uppstår nya situationer med ett, från klientens håll, främmande beteende hos hästen. Då är det behandlarens roll att guida klienten genom den situationen så att relationen mellan klient och häst stärks. Det är dessutom behandlarens uppgift att förmedla de uppgifter och övningar som används både för att skapa relationen och att utveckla klientens färdigheter.

6 Slutsatser

För att återknyta till vårt syfte, att undersöka relationen mellan hästen och klienten ur de professionellas perspektiv, har vi sammanfattat vårt resultat i fem slutsatser. Vi har valt att kalla dem *Hästen som anknytningsperson*, *Hästen som terapeutiskt redskap*, *En känsla av sammanhang*, *Behandlarens betydelse* och slutligen *Utveckling av självkänsla, makt och identitet*. Slutsatserna utgår från våra frågeställningar, vilka är:

- Hur skapar behandlaren en relation mellan klienten och hästen?
- Vad anser behandlaren att relationen med hästen gör för klientens utveckling?

6.1 Hästen som anknytningsperson

Flera respondenter ansåg att det var lättare att knyta an till hästar än till människor, speciellt om man tidigare upplevt dåliga relationer och/eller blivit sviken gång på gång. Detta var ett återkommande tema under våra intervjuer och några respondenter spekulerade i varför de kan vara så. Vissa menade på att det är just för att hästar inte är dömande, och andra ansåg att det berodde på att hästar inte kan säga fel och såra en, samt att de alltid är trogen människan. Tidigare forskning bekräftar våra respondents åsikter och tankar kring detta. Norling (2002) menade att djur, genom att vara är empatiska, stödjande och icke-dömande, är naturliga terapeuter som använder sig av icke-verbal kommunikation. Forsling (2001) menar att hästen inte är värderande, men att den alltid finns där och lyssnar. Besväras man exempelvis av psykisk ohälsa eller har en funktionsnedsättning kommer hästen antagligen inte att tycka mindre om en. Hästen bryr sig med största sannolikhet inte heller om utseende och det finns inga mänskliga *underförstådda* normer att ta hänsyn till. Man kan yppa din innersta hemlighet utan att behöva oroa sig för att hästen ska avslöja den. En häst kan sannolikt inte svika och vi delar därför våra respondents åsikt om att det är lättare att knyta an till en häst än en människa och detta är en av våra slutsatser.

6.2 Hästen som terapeutiskt redskap

I bearbetningen och analysen av vårt insamlade material gjorde våra respondenter det tydligt för oss att hästen har många klara fördelar som redskap i terapeutiska situationer. Frågan blir då, varför är det lämpligt att använda hästar i socialt behandlingsarbete? I samspelet med hästen kan klienten utvecklas på flera plan, vilket vi författare anser är svårare att nå i andra behandlingsmetoder. Hästen kan ses som en slags genväg för att nå en snabbare utveckling. Om man jämför HUT med exempelvis ett terapeutiskt samtal i ett rum på en mottagning, kan

vi se att miljön spelar stor roll för klientens utveckling. Stallmiljön erbjuder klienten fysisk aktivitet, solen höjer serotoninhalten och närkontakten med hästen ökar halten av oxytocin. Vi anser inte att detta kan uppnås i ett samtalsrum. Stallmiljön erbjuder också en möjlighet att ta tag i problemen här och nu, när de uppstår och forma övningar och uppgifter därefter. Då hästen är en levande varelse får klienten dessutom möjligheten att interagera, och behandlaren möjlighet att studera klientens interaktion.

I HUT blir det ett indirekt arbete, genom att det hela tiden är hästen som står i fokus. Klienten kan tala om sina egna behov, men applicerar dem på hästen, som då blir en spegling av hur klienten mår. Om du till exempel ska uttrycka dina känslor genom att måla ligger fokus fortfarande på dig. Genom att istället spegla sig i hästen får man ett sätt att uttrycka sig utan att man behöver säga att det är just *jag* som känner det. Hästen kan bli en genväg för behandlaren att nå klientens inre. Utgår vi från våra frågeställningar tolkar vi detta som möjligt därför att relationen med hästen är god. Genom att koppla detta till vår slutsats om att det är lättare att knyta an till hästar än till människor, drar vi slutsatsen att hästen är ett utmärkt terapeutiskt redskap och att behandlaren kan ta hjälp av hästen för att hitta en genväg för att nå klientens inre.

6.3 En känsla av sammanhang

Respondenterna talade om att de flesta klienterna utvecklades i den hästunderstödda terapin. Från att ha kommit den första gången och kanske ha varit nervösa inför mötet med häst och behandlare, till att nästan inte vilja skiljas från hästen i den stundande separationen. Vi tolkar detta som att den hästunderstödda terapin och relationsutbytet med hästen gav de flesta klienter en hög känsla av sammanhang. Detta därför att de, ju längre in i relationsprocessen de befann sig, upplevde både en ökad begriplighet om situationen samt en större kunskap för att kunna hantera den. Meningsfullheten blir högre därför att de, genom denna goda relation med hästen, känner sig både sedda och känner att de är kapabla att ingå i relationer med andra, vare sig det är en häst eller människa. Detta anser vi vara av ännu större vikt för de klienter som från början hade ett dåligt anknytningsmönster. Relationen med hästen är kanske den första goda relation som de upplevt. För dem ökar meningsfullheten än mer. Vi drar därför slutsatsen, utifrån vår analys, att en god relation med hästen kan ge klienten en högre känsla av sammanhang.

6.4 Behandlarens betydelse

Vårt syfte med studien var att undersöka behandlarens syn på relationen mellan klient och häst. Behandlaren är närvarande och aktiv gällande att introducera hästen för klienten och arbeta med att förklara hästens beteende samt arbeta vidare med relationen. Fokus låg på relationens betydelse och vad behandlaren ansåg och dennes erfarenheter av skapandet och samspelet i relationen. Vi anser att det därför är troligt att respondenterna i många fall glömde bort sig själva och sina egna roller. Det kan visserligen vara trevligt med hästar, bara för att klappa dem eller för ridningens skull, men det blir ingen hästunderstödd terapi utan en erfaren och kompetent behandlare. Vi vill lyfta fram behandlarens betydelse för terapins begriplighet och klientens möjlighet till utveckling.

Behandlaren är viktig i terapisessionen där övningar av olika slag genomförs. Den är också viktig för att klienten ska kunna förstå vad som görs, hur det görs och framförallt varför det görs. Att bara göra övningar som kan verka obetydliga kanske inte tilltalar klienten, utan att någon behandlare är där som visar hur och berättar varför. Klientens utveckling kommer inte av sig självt och utan en behandlare finns inte samma självklarhet i hur klienten ska närma sig hästen. Behandlaren blir viktig för att kunna överbygga olika typer av svårigheter. Hon eller han har också en viktig roll i att ta ansvar för hästen och se till de behov den har, se till att hästen förstår klienten och att klienten förstår hästen. Många respondenter talade om vikten av att vara tydlig i sitt kroppsspråk för att stärka sig själv och positionera sig som ledare för hästen. Detta var inte för att bestämma för bestämmandets skull, utan för att lära sig att ta ansvar för hästen och därigenom lära sig att ta ansvar för sig själv.

Vi når därmed konklusionen att utan en behandlare blir det ingen hästunderstödd terapi, det blir enbart hästhantering eller ridning som utförs.

6.5 Utveckling av självkänsla, makt och identitet

Respondenterna menar att då hästen inte dömer utifrån yttre attribut, utan tycker om en för den man är, blir det möjligt för klienten att se sig själv ur ett mer positivt perspektiv. Det är av stor vikt för självkänslan att veta vem man är och att kunna ta personligt ansvar, utan att hela tiden behöva påverkas av negativitet och kritik från omgivningen (Masreliez-Steen & Modig, 2004). Tilliten och självkänslan ökar med hjälp av den goda relationen med hästen och den bekräftande relationen med behandlaren.

Med olika typer av övningar får klienten, med stöd av behandlaren, möjlighet att praktiskt, i situationen med hästen, träna sitt kroppsspråk och genom att ta kontroll över situationen också

möjlighet att ta kontrollen och bli ledaren i sitt eget liv (Forsling, 2001). Eftersom klienten får ett ökat inflytande tillsammans med hästen stärks såväl självkänslan som känslan av makt. Klienten får med hjälp av behandlaren möjlighet att reflektera över sina egna handlingar och uppfattningar. Vi anser att den sociala processen med behandlaren och hästen påverkar klientens identitet positivt.

Vår slutsats är att i takt med att klientens och hästens relation under guidning av behandlaren fortskrider, ökar också klientens förtroende för sina egna färdigheter. Detta stärker klientens självkänsla och identitet och klienten kan därigenom våga ta makten över sitt liv.

7 Diskussion

Vi har tidigare redovisat att vi författare har ett stort intresse av hästar och andra djur. Redan från början hade vi en positiv inställning och ville lära oss mer om hästunderstödd terapi samt användningsområden för denna inom socialt behandlingsarbete. Detta kan ha påverkat vår inställning under hela forskningsprocessen genom att vi kan ha haft en för positiv inställning till ämnet, vilket kan ha visat sig i intervjuprocessen, resultaten och tolkningen av dem. Då vi har varit positiva i intervjusituationen kan respondenterna ha känt ett större förtroende för oss, eftersom de inte har behövt försvara sin verksamhet utan känt sig trygga med att dela med sig både av positiva och negativa erfarenheter. De kan också ha velat lyfta fram endast positiva ämnen, eftersom vi inte har ifrågasatt användandet av HUT i lika stor utsträckning som någon med en mer negativ och kritisk inställning från början troligtvis hade gjort. I intervjuguiden har vi formulerat övervägande frågor av positiv karaktär, men vi har även några frågor som problematiserar olika situationer eller faktorer. Vi kan genom detta ha missat faktorer som respondenterna inte tagit upp, men det är svårt för oss att spekulera i exakt vilka dessa kan ha varit och hur mycket de skulle kunna ha påverka vårt resultat.

Vi vill, utifrån vår slutsats om att behandlaren är nödvändig för utövandet av HUT, vidare diskutera behandlarens betydelse för terapin. Vi befarar att respondenterna kan ha förbisetat att uttrycka för oss hur viktig deras roll som behandlare är, eftersom våra frågor fokuserade på relationen klient och häst emellan och inte på vad behandlaren gör för denna. Genom att guida klienten i hästens beteende samt att finnas där med stöttning och hjälp till reflektion, stärks klienten både i sig själv och i relation till andra. Detta hade, enligt oss, inte kunnat ske i lika stor utsträckning om klienten varit själv med hästen. Vi vill poängtera att man *kan* få en god relation till en häst även på en ridskola, men det kan uppstå problem eller situationer som är svåra att förstå eller där man blir rädd. Våra egna upplevelser av sådana situationer på ridskolan är att det många gånger har varit svårt att få guidning och hjälp till reflektion, vilket dock kan bero på stora grupper och ett pressat tidsschema. Vi vill dock klargöra att detta inte är ridskolans uppgift. I den hästunderstödda terapin kan liknande situationer som på ridskolor uppstå, men i HUT kan behandlaren använda situationen i ett terapeutiskt syfte. Behandlaren kan förklara situationen, det vill säga varför hästen reagerade som den gjorde, och låta klienten reflektera kring sina tankar och känslor, vilket gör situationen lärande istället för skrämmande. Vi tror att klienten, när den i framtiden möter konflikter av olika slag, kommer att

kunna dra fördel av detta, eftersom man lär sig att hantera olika typer av situationer som man sedan kan överföra till andra relationer.

En faktor som vi anser påverkar möjligheten att kunna ta del av HUT, är den ekonomiska aspekten. Metoden är kostsam och ofta är det klienterna själva som finansierar behandlingen. I vissa kommuner finns det samarbeten med skola och habilitering medan det i andra kommuner inte ens finns tillgång till HUT. Det finns i dagsläget möjlighet att söka fondmedel för att få tillgång till denna behandling, men vi vet inte i vilken utsträckning dessa kan täcka det behov som finns. Vi spekulerar i om det kan vara så att HUT är billigare ur ett socioekonomiskt perspektiv än andra, mer traditionella, behandlingsformer. Detta baserar vi på att HUT är en praktisk metod, genom att den utövas här och nu, och inte en teoretisk, som syftar på att du exempelvis ska läsa nu och handla sedan. Vi anser utifrån vår slutsats, att eftersom hästen är en genväg för att nå klientens inre, borde HUT vara ett mer kostnadseffektivt alternativ, eftersom behandlingstiden då förkortas.

En av våra slutsatser är att det är lättare att knyta an till hästar än till människor, särskilt om man har blivit sviken och har dålig erfarenhet av relationer till andra människor. Behandlaren använder hästen som ett hjälpmedel för skapa förutsättningar, så klienten ska kunna knyta an till hästen och därmed kunna få erfarenheter av en god relation. Klienten får genom hästen möjligheter att öva sig på anknytning i en tillitsfull, stressfri miljö där klienten kan känna sig accepterad för sitt verkliga jag. Genom praktiska övningar ges klienten tillfälle att öva och misslyckas för att till slut lyckas. Erfarenheterna från dessa övningar kan klienten sedan överföra till relationer med människor. Vi anser att detta är bland det viktigaste som klienten kan få med sig då det i bästa fall kan förändra klientens vardagliga liv helt och hållet.

8 Vidare forskning

Vår förhoppning är att denna studie kommer att göra verksamma inom socialt arbete uppmärksamma på effekterna av hästunderstödd terapi, och därmed på sikt bidra till ett större erkännande för metoden. Våra förslag på vidare forskning är:

- Hur man som socionom kan arbeta med hästunderstödd terapi.
- Hur samverkan mellan hästunderstödd terapi och socialt arbete kan utvecklas. Förslagsvis med kommun, skola, psykiatri, socialtjänst, kriminalvården och privata aktörer.
- Kvantitativa undersökningar för att undersöka klienters efterfrågan av hästunderstödd terapi.
- Studera vilka organisatoriska förutsättningar och hinder det finns för hästunderstödd terapi och hur det kan utvecklas.

Ett mer omfattande empiriskt material kan leda till att hästunderstödd terapi blir mer validerat som en kompletterande terapeutisk metod. En större spridning kan leda till utökade utvecklingsmöjligheter för verksamheterna.

9 Referenslista

Litteratur

- Alexandersson, Mikael (1994) ”Den fenomenografiska forskningsansatsens fokus” i *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*, Starrin, Bengt & Svensson, Per-Gunnar (red.). Studentlitteratur, Lund.
- Antonovsky, Aaron (2005): *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur, Stockholm
- von Arbin, Charlotte (1994): *Hippoterapi*. Kikkuli förlag, Visby.
- von Arbin, Charlotte (2006): *Med hästens hjälp*. Kikkuli förlag, Visby.
- Elofsson, Stig (2005) ”Kvantitativ” metod i *Forskningsmetoder i socialt arbete*, Larsson, Lilja & Mannheimer (red.). Stockholm: Natur & kultur.
- Eriksson, Lisbeth & Markström, Ann-Marie (2007): *Den svårfångade socialpedagogiken*. Studentlitteratur, Lund.
- Esaiasson, Peter & Gilljam, Mikael & Oscarsson, Henrik & Wängnerud, Lena (2007): *Metodpraktikan – konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Nordstedts Juridik AB, Vällingby
- Forsling, Sven (2001): *Flickan och hästen*. Stockholm: Statens Institutionsstyrelse.
- Forsling, Sven (2010): *Terapeuten och hästen – i tvångsvård*.
Kan hämtas på <http://www.thegirlandthehorse.com/>
- Gegner, Kristin. & Jacobsson, Birgitta (2007): *En kvalitativ studie av hur ett antal kvinnor upplever hästens psykologiska betydelse för det psykiska välbefinnandet*. D-uppsats, Lunds Universitet: Institutionen för Psykologi.
- Hart, Susan & Schwartz, Rikke (2010): *Från interaktion till relation*. Liber, Stockholm.
- Hartley Edwards, Elwyn (2009): *Bonniers stora hästlexikon – det kompletta uppslagsverket om hästar*. Toppan Printing, Kina.
- Håkanson, Margareta & Karlsson, Palmgren Carina & Sallander, Marie & Henriksson, Göran (2008): *Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och*

lantbrukets djur för människors hälsa.

Kan hämtas på <http://agrovast.agriprim.com/attachments/87/1416.pdf>

Jacobsson & Meeuwisse (2008) "Fallstudieforskning" i *Forskningsmetodik för socialvetare*, Meeuwisse, Swärd, Eliasson-Lappalainen & Jacobsson (red.). Natur & kultur, Stockholm.

Larsson, Sam (2005) "Kvalitativ metod i *Forskningsmetoder i socialt arbete*, Larsson, Lilja & Mannheimer (red.). Natur & kultur, Stockholm.

Lilja, John (2005) "Samhälls- och beteendevetenskapliga skalor" i *Forskningsmetoder i socialt arbete*, Larsson, Lilja & Mannheimer (red.). Natur & kultur, Stockholm.

Masreliez-Steen, Gunnila & Modig, Maria (2004): *Självkänsla - kvinnlig, manlig - mänsklig*. WS Bookwell, Finland.

Moberg, Uvnäs Kerstin (2000): *Lugn och beröring - oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Natur & Kultur, Stockholm.

Nilsonne, Åsa (2004): *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro*. Natur & Kultur, Stockholm. (e-bok)

Nilsonne, Åsa (2009): *Mindfulness i hjärnan*. Natur & kultur, Stockholm.

Norling, Ingemar (2002): *Djur i vården. Om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö*. Göteborgs universitet: Sektionen för vårdforskning vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Passagen (2010): Psykiatriska kliniken i Skellefteå. Solkraft tryckeri, Skellefteå.

Payne, Malcolm (2008): *Modern teoribildning i socialt arbete*. Natur & kultur, Stockholm.

Repstad, Pål (1993): *Närhet och distans. Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Studentlitteratur, Lund.

Skau, Greta Marie (2001): *Mellan makt och hjälp – förhållandet mellan klient och hjälpare i ett samhällsvetenskapligt perspektiv*. Liber, Stockholm.

Thurén, Torsten (1991): *Vetenskapsteori för nybörjare*. Liber, Malmö.

Rapporter och uppsatser

Babaahmadi, Bahar & Christenson, Maria (2009): *Hästar, självkänsla, och livskunskap*. C-uppsats, Göteborgs Universitet: Institutionen för socialt arbete.

Broström, Elisabeth. & Holtz, Therese (2006): *Ridterapi – hästunderstödd behandling inom psykiatrin*. C-uppsats, Stockholms Universitet: Institutionen för socialt arbete.

Corin, Anna. & Husén, Ylva, (2008): *Att arbeta med hästar i psykosocialt behandlingsarbete*. D-uppsats, Linköpings Universitet.

Frame, Deborah L (2006): *Practices of Therapists Using Equine Facilitated/Assisted Psychotherapy in the Treatment of Adolescents Diagnosed with Depression: A Qualitative Study*. New York University School of Social Work.

Manimalisrapporten 2009, kan hämtas på www.manimalis.se (2011-03-29)

SiStone (2005): SiStone: Statens Institutionsstyrelse, SiS. *Tema: Djur i vården* Nr 6/2005.

Socialstyrelsens rapport, art. nr: 2010-12-13 med titeln *Barn och ungdomar med psykisk ohälsa – vem tar hand om dem?*

SOU 1996:177 med titeln *Egenmakt - att återerövra vardagen*.

SOU 2006:77 med titeln *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder*.

Internetkällor

<http://www.irt-ridterapi.se> (2011-03-09)

<http://www.ne.se> (2011-03-12 & 2011-04-16)

<http://www.ridterapiforalla.se> (2011-03-06)

<http://www.ridterapi-novalis.se> (2011-03-06)

<http://www.vr.se> (2011-03-09)

10 Bilagor

10.1 Bilaga 1

Hej!

Vi är tre tjejer som läser näst sista terminen på socionomprogrammet vid Göteborgs universitet, och nu är det dags för oss att skriva vår c-uppsats.

Vi ska skriva om hästunderstödd terapi och hur man kan använda hästar i behandlingssituationer med unga tjejer, som har någon form av beteendeproblematik, självskadebeteende och/eller stressrelaterade problem. Fokus kommer att ligga på relationen mellan tjejen och hästen och det är ur personalens/behandlarens syn som vi gör undersökningen. Hur länge man hållit på med det spelar inte någon roll.

Vi är själva intresserade av hästar och ridning och vill gärna jobba med ungdomar när vi är färdiga socionomer. Därför blev det ett naturligt val att skriva om HUT. Vi tycker att det är bra att det är en behandlingsform på frammarsch i Sverige och vill gärna bidra med att sprida det vidare, särskilt när det gäller inom det sociala fältet.

Det är en kvalitativ undersökning och vi skulle vilja göra intervjuer med dig som behandlare. Om möjlighet finns vill vi gärna göra observationer också.

Vi har inte riktigt förankrat oss i någon teoretisk grund än, men vi har tankar om att använda oss av KASAM, objektrelationsteori och anknytning.

Vi ser jättemycket fram emot att få skriva den här uppsatsen och få en större inblick i ridterapi, och vi hoppas på att vi kan dela med oss av det till många som aldrig hört talas om det förut.

Vår förhoppning är att ni vill hjälpa oss genom att ställa upp på intervjuer (en eller två stycken). Det hade varit väldigt roligt!

Hör gärna av er så snabbt som möjligt, antingen genom att ge oss ert telefonnummer så ringer vi upp eller genom att ringa oss. Vi kan ge en djupare beskrivning över telefon.

Ha en bra dag!

Med vänliga hälsningar

Malin Trommels Lind

XXXX-XXXXXX

Anna Larsson

XXXX-XXXXXX

Liv Bäckelie

XXXX-XXXXXX

10.2 Bilaga 2

Hej!

Nu är det ungefär en vecka kvar till intervjun och vi vill gärna ge en lite utförligare information. Vi är tre författare till c-uppsatsen och vi kommer att besöka er alla tre. Vi kommer vara två personer som intervjuar den ena ställer frågor och den andra för minnesanteckningar. Vi kommer även spela in intervjun på bandspelare för att kunna lyssna aktivt på det som sägs i intervjun utan att behöva anteckna frenetiskt.

I intervjun kommer vi ställa frågor kring exempelvis

- Hur ni ser på relationen mellan patienten/brukaren och hästen.
- Hur en vanlig dag i er verksamhet kan se ut.
- Exempel på när det fungerar bra respektive mindre bra.
- Hästens roll.
- Vilka teorier ni använder i arbetet.

När vi sedan skriver uppsatsen och behandlar materialet från intervjuerna kommer vi att arbeta utifrån Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (1990) som innehåller fyra huvudkrav, de är:

Informationskravet: Vilket innebär att vi informerar er om uppsatsens syfte vilket är; att vi vill ha er syn på relationen mellan patienten/brukaren och hästen.

Samtyckeskravet: Vilket innebär att ni som deltagare i undersökningen själv har rätt att bestämma över er medverkan. Ert deltagande är frivilligt och ni har rätt att avbryta er medverkan när ni vill. Uppsatsen kommer att lämnas in den 20 april 2011 och innan dess kan ni dra tillbaka er medverkan utan att någon annan än vi och vår handledare kommer ta del av det.

Konfidentialitetskravet: Innebär att vi kommer behandla era uppgifter med största möjliga konfidentialitet. Det vill säga det är bara ni och vi som kommer att ta del av uppgifterna som ni lämnar. Ni kommer ha möjlighet att ta del av det av det material som vi väljer att använda i uppsatsen innan den publiceras. Som person kommer ni att vara anonym i uppsatsen.

Nyttjandekravet: Innebär att uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål det vill säga för vår c-uppsats.

Vi är väldigt tacksamma för er medverkan och ser fram emot att träffa er!

Anna Larsson
XXXX-XXXXXX
XXXXXX@student.gu.se

Liv Bäckelie
XXXX-XXXXXX
XXXXXX@student.gu.se

Malin Trommels Lindh
XXXX-XXXXXX
XXXXXX@student.gu.se

10.3 Bilaga 3

Intervjuguide

Frågor

Allmänna frågor:

1. Vad har du för utbildning?
2. Hur länge har du jobbat inom ridterapi?
3. Vad jobbade du med tidigare?
4. Vad gjorde att du valde att börja arbeta med ridterapi?
5. Berätta lite om hur en vanlig dag kan se ut.
6. Hur ser en ”genomsnittlig” patient ut?

Behandling:

7. Hur kommer klienten till er (Frivillighet, bistånd, remiss)?
8. Hur kan det första mötet mellan klient och häst se ut?
9. Vilken målgrupp är vanligast att behandla och/eller använda HUT som ett komplement i behandlingen?
Finns det några skillnader mellan målgrupper?
10. Är det någon skillnad på hur man arbetar med olika typer av problematik och i så fall hur tar denna skillnad sig i uttryck i det praktiska arbetet?
11. Kan du ge exempel på en situation där HUT fungerat speciellt bra eller där en klient med ett visst problemområde har svarat bra på HUT?
Vad tror du berodde på?
12. Kan du ge exempel på en situation där HUT fungerat mindre bra eller där en klient med ett visst problemområde inte har svarat bra på HUT?
Vad tror du berodde på?
13. Vad finns det för faktorer runtomkring som påverkar relationen negativt?
14. Vad finns det för faktorer runtomkring som påverkar relationen positivt?
15. Hur ser relationen mellan häst och brukare ut i början respektive i slutet?
16. Vad får brukaren ut av relationen med hästen?
17. Hur påverkar relationen med hästen brukarens självkänsla?
18. Hur påverkar relationen med hästen brukarens identitet?
19. Vilka möjligheter ger stallmiljön som inte andra behandlingsmiljöer ger?

Klientens roll:

20. Hur ser ofta brukarens inställning ut (positiv/negativ) från början, under tiden, efteråt.
21. Spelar inställningen stor roll för hur klientens resultat ser ut?

Hästens roll:

22. Varför använda sig av just hästar i behandlingsarbetet?
23. Spelar hästens ras, ålder, psyke m.m. roll?
24. Vilka är de viktigaste faktorerna för att fungera väl som HUT häst?
25. Vilka typer av övningar/uppgifter använder man sig av? Specificera sedan hur de är menade att fungera utifrån vilka övningar/uppgifter man tagit upp...

Organisationen:

26. Hur ser den här verksamheten ut? Ex: Historik? Antal medarbetare? Organisatoriskt?
27. Vad har personalen för utbildning och tidigare erfarenhet?
28. Samarbetar ni med några andra organisationer och i så fall vilka?
Andra organisationer, kommun, frivilliga?
29. Vem betalar för platsen (klientens plats)?
30. Vad har ni för målsättningar med ridterapi övergripande?
31. Vad har ni för målsättningar med ridterapi individuellt?
32. Hur anser du att ni lever upp till målsättningarna?
33. Vilka hinder kan man stöta på i den enskilda terapisesessionen?
34. Vilka hinder kan man stöta på i verksamheten på ett större plan?
35. Om du vaknade upp imorgon och allt du önskar hade slagit in gällande ridterapi, hur skulle det se ut då?

Teoretisk grund:

36. Vilka teorier används?
37. Hur används dessa teorier i det praktiska arbetet?

Forskning och utbildning:

38. Hur ser utbildningsmöjligheter i ridterapi ut?
39. Hur ser spridning av HUT ut i Sverige och utomlands?

10.4 Bilaga 4

Intervjuguide (uppdaterad)

Frågor

Allmänna frågor:

1. Vad har du för utbildning?
2. Hur länge har du jobbat inom ridterapi?
3. Vad jobbade du med tidigare?
4. Vad gjorde att du valde att börja arbeta med ridterapi?

Behandling:

5. Hur kommer klienten till er (Frivillighet, bistånd, remiss)?
6. Hur kan det första mötet mellan klient och häst se ut?
7. Vilken målgrupp är vanligast att behandla och/eller använda HUT som ett komplement i behandlingen?
Finns det några skillnader mellan målgrupper?
8. Är det någon skillnad på hur man arbetar med olika typer av problematik?
9. Kan du ge exempel på en situation där HUT fungerat speciellt bra eller där en klient med ett visst problemområde har svarat bra på HUT?
Vad tror du berodde på?
10. Kan du ge exempel på en situation där HUT fungerat mindre bra eller där en klient med ett visst problemområde inte har svarat bra på HUT?
Vad tror du berodde på?
11. Vad finns det för faktorer runtomkring som påverkar relationen negativt?
12. Vad finns det för faktorer runtomkring som påverkar relationen positivt?
13. Hur ser relationen mellan häst och klient ut i början respektive i slutet?
14. Vad får klienten ut av relationen med hästen?
15. Hur påverkar relationen med hästen klientens självkänsla?
16. Hur påverkar relationen med hästen klientens identitet?
17. Vilka möjligheter ger stallmiljön som inte andra behandlingsmiljöer ger?

Klientens roll:

18. Hur ser ofta klientens inställning ut (positiv/negativ) från början, under tiden, efteråt?
19. Spelar inställningen stor roll för hur klientens resultat ser ut?

Hästens roll:

20. Varför använda sig av just hästar i behandlingsarbetet?
21. Spelar hästens ras, ålder, psyke m.m. roll?
22. Vilka är de viktigaste faktorerna för att fungera väl som HUT häst?
23. Vilka typer av övningar/uppgifter använder man sig av?

Organisationen:

24. Hur ser den här verksamheten ut? Ex: Historik? Antal medarbetare? Organisatoriskt?
25. Samarbetar ni med några andra organisationer och i så fall vilka?
Andra organisationer, kommun, frivilliga?
26. Vem betalar för platsen (klientens plats)?
27. Vad har ni för målsättningar med HUT övergripande?
28. Vilka hinder kan man stöta på i den enskilda terapisessionen?

Teoretisk grund:

29. Vilka teorier används?
30. Hur används dessa teorier i det praktiska arbetet?

Utbildning:

31. Hur ser utbildningsmöjligheter i ridterapi ut?
32. Hur ser spridning av HUT ut i Sverige och utomlands?