

# BACHELOROPPGAVE

## Dyreassistert friluftsliv og mestringsstro

Hvordan kan en nytte dyreassistert friluftsliv i det miljøterapeutiske arbeidet, til å gi ungdom på barnevernsinstitusjon mestringsstro?

---

av

kandidatnummer 203

Line Reinen

Bacheloroppgave barnevern

BVP5-303

Mars 2011

# Dyreassistert friluftsliv og mestringstro

Hvordan kan en nytte dyreassistert friluftsliv i det miljøterapeutiske arbeidet, til å gi ungdom på barnevernsinstitusjon mestringstro?

---

## Innhold

<b>1.0 Innledning</b> .....	2
<b>2.0 Metodiske valg</b> .....	3
<b>3.0 Teoretisk perspektiv</b> .....	4
3.1 Maslows behovspyramide.....	4
3.2 Identitet, personlighet og mestringstro.....	5
3.2.1 Dannelsen av selvet .....	8
3.3 Tanken og responsens kraft .....	9
3.4 Selvtillit .....	10
3.5 Self-efficacy .....	11
3.5.1 Oppbygging av selveffektivitet .....	13
<b>4.0 Drøfting</b> .....	13
4.1 Miljøterapeutisk arbeid .....	13
4.2 Friluftsliv .....	14
4.3 Dyreassisterte intervensjoner .....	15
4.3.1 Gi og få omsorg .....	17
4.3.2 Hva må en ta hensyn til? .....	19
4.3.3 Risikohåndtering .....	20
<b>5.0 Oppsummering</b> .....	21

Litteraturliste

# Dyreassistert friluftsliv og mestringstro

Hvordan kan en nytte dyreassistert friluftsliv i det miljøterapeutiske arbeidet, til å gi ungdom på barnevernsinstitusjon mestringstro?

---

## 1.0 Innledning

Problemstillingen i denne oppgaven er “Hvordan kan en nytte dyreassistert friluftsliv i det miljøterapeutiske arbeidet, til å gi ungdom på barnevernsinstitusjon mestringstro?”.

Mestringstro er hentet fra A. Bandura sitt begrepet self- efficacy, og dette kommer jeg tilbake til under. Jeg har valgt denne problemstillingen fordi det å mestre er et menneskelig behov, og en måte å gi mulighet til mestring er gjennom dyreassistert friluftsliv. Jeg mener ikke at dyreassistert friluftsliv i seg selv er tilstrekkelig i et endringsarbeid for ungdom på barnevernsinstitusjon, men at dyreassistert friluftsliv kan være et redskap i miljøterapien. I denne oppgaven ønsker jeg å se på hvordan hundeassistert friluftsliv kan gi mulighet til mestringstro. Jeg vil først i oppgaven si noe om metodiske valg. Videre i oppgaven vil jeg bruke noen kognitive og sosialkognitive teorier og teori om menneskelige behov. Jeg ønsker å dra inn teoretiske perspektiv på identitet og personlighet fordi dette er nært knyttet til mestringstro. Jeg vil bruke Maslows behovspyramide for å vise hvordan en gjennom dyreassistert friluftsliv kan dekke noen av ungdommens behov. Deretter bruker jeg G.H. Mead sin teori om dannelse av selvet, og til slutt A. Bandura sin teori om mestringstro. Videre skal jeg si litt om miljøterapeutisk arbeid. Systematisk bruk av dyr/ hund blir drøftet i kapittelet om dyreassisterte intervensjoner.

Bakgrunnen for mitt valg av dyreassistert friluftsliv kommer av at jeg de senere årene har vært opptatt av dette. Etter et år på Øytun folkehøyskole på linja “Hundekjøring og friluftsliv”, har jeg startet med trekkhunder. I min praksis fikk jeg ansvaret for aktivisering av en tenåring, der vi en til to ganger i uken drev med hundeassistert friluftsliv. Han fikk prøve å kjøre slede og bli trukket på ski av hund. Jeg har også i løpet av de to siste årene vært med og organisert hundeassistert aktivitet i friluftsliv, for ungdom på barnevernsinstitusjoner. Jeg opplever at ungdommene har hatt god nytte av dette. Jeg har gjennomført introduksjonskurs i dyreassisterte intervensjoner, og skal avlegge eksamen senere i vår.

I NOVA Rapport 3/2008 går det frem at barnevernsbarn kommer dårligere ut på flere områder enn andre grupper man sammenligner med. Mange får store helsemessige og sosiale plager i voksen alder. Mange av barna avbryter skolegangen, de har lavere utdanning, mindre inntekt og er oftere avhengig av offentlige ytelser. De som kommer dårligst ut er de som har atferdsavvik og rusmisbruk, og de som har vært plassert i barnehjem eller institusjon. Barn og unge i institusjoner er sårbare, og har ulike behov. De kan ha blant annet dårlig selvbilde (NOVA, 3/08).

Jeg har intervjuet en barnevernspedagog som jobber på en barnevernsinstitusjon. Han har lang erfaring med friluftsliv, og har motivert ungdom fra institusjonen med på tur. Målet er å skape naturopplevinger, verdier og mestringstro. Som hjelpemiddel har barnevernspedagogen brukt hund som motivasjon for å få med ungdommene på tur. Lars Monsen har vist oss at å reise på tur med hund, har flere nytteverdier. De kan bære kløv, trekke pulk, trekke deg på ski eller trekke slede. Det er ikke mange ungdommer som har fått prøvd dette. Barnevernspedagogen har mulighet til å gi ungdommene disse opplevelsene som de har sett på TV at Monsen har gjort, for han har trekkhunder.

## 2.0 Metodiske valg

Jeg valgte problemstillingen “Hvordan kan en nytte dyreassistert friluftsliv i det miljøterapeutiske arbeidet, til å gi ungdom på barnevernsinstitusjon mestringstro”. For å kunne svare på problemstillingen må jeg vite noe om mestringstro og dyreassistert friluftsliv. Deretter må jeg si noe om hva miljøterapeutisk arbeid er.

Jeg har som nevnt tidligere, valgt å gjøre et kvalitativt intervju med en barnevernspedagog som arbeider på en barnevernsinstitusjon der en av de miljøterapeutiske metodene er dyreassistert terapi. Jeg valgte kvalitativt intervju fordi det er per i dag gjort lite forskning på feltet. Jeg kom i kontakt med barnevernspedagogen da jeg gjennom frivillig arbeid var med å organisere dyreassistert friluftaktiviteter til ungdommene fra institusjonen. Valg av intervjuobjekt tenker jeg var naturlig, da jeg vet at miljøterapeuten har mye erfaring på området jeg vil undersøke. Relasjonen vi har fra før mener jeg tjener intervjuet ved at vi begge er komfortable med å snakke sammen. I et kvalitativt intervju kan det vere enklere for meg som intervjuer å få et godt resultat, når jeg kjenner meg trygg på objektet. For en forsker med erfaring ville dette kanskje ikke ha noe betydning. Jeg er også oppmerksom på at min interesse på feltet kan være med å påvirke oppgaven.

Jeg har valgt å begrense temaet i oppgaven til mestringstro og hundeassistert friluftsliv. Videre har jeg valgt å begrense miljøterapeutisk arbeid med ungdom i alderen 14-18år, da dette er den aldersgruppen ungdommene på institusjonen er i.

### 3.0 Teoretisk perspektiv

Jeg vil i de neste kapitlene gi et teoretisk bakteppe.

#### 3.1 Maslows behovspyramide

Mestringstro er et menneskelig behov. Maslows behovspyramide inneholder fem nivå, og er oppsummert som en teori basert på ulike behov mennesker prøver å tilfredsstille i en prioritert rekkefølge. Maslow oppfattet de tre nederste nivåene som såkalte mangelbehov som oppstår når organismen mangler noe. Disse manglene eller behov virker som drivkrefter for prosesser som foregår inntil behovet er dekket (Beck-Friis, Stang, Beck-Friis, 2007). De to øverste nivåene anså Maslow for å være vekstbehov. Mangelbehovene kan mettes og stå dermed i motsetning til de to øverste behovene, som ikke kan mettes. Mangelbehovene er normalt de sterkeste og det kan bety at behov for selvhevdelse og selvrealisering kommer i bakgrunnen viss ett eller flere mangelbehov ikke er dekket. Behovene på de enkelte plan må dekkes før behov på et oven forliggende plan kan dekkes (Beck-Friis, Stang, Beck-Friis, 2007). Min informant forteller at ungdommene på institusjonen noen ganger har udekket behov på de fleste behovstrinnene.

Det nederste nivået inneholder de viktigste behovene som vann, mat og husly, men også behovet som søvn, fysisk bevegelse og eliminasjon.

Neste nivå inneholder behov for trygghet, sikkerhet og beskyttelse. Dette nivået rommer sikkerhetsmessige og følelsesmessige nødvendigheter. På dette nivået har en fokus på opplevelser av trygghet, stabilitet, orden og beskyttelse (Beck-Friis, Stang, Beck-Friis, 2007).

Det tredje nivået inneholder sosiale behov, tilhørighet og kjærlighet. På dette nivået finner en behov for fellesskap, kjærlighet og vennskap. En trenger å føle seg akseptert av både nære omgivelser, familie og venner. Men også som borger i storsamfunnet (Beck-Friis, Stang, Beck-Friis, 2007).

Fjerde nivå inneholder respekt og omdømme, selvaktelse, anerkjennelse, status og påskjønnelse. På dette nivået dreier behovene seg om aktelse, selvrespekt, selvtillit og verdighet (Beck-Friis, Stang, Beck-Friis, 2007).

Femte og siste nivået dreier seg om behovene selvrealisering og selvutvikling. På det øverste nivået har man krefter til å få dekket behovene for å virkeliggjøre sine mål, realisere medfødte eller senere ervervede evner, oppnå opplevelser som kjennes som høydepunkter eller åpenbaringer. De som har fått dekket behovene på de fire foregående nivåer er mennesker med skapende arbeid som søker utfordringer og har trang for å utvikle sine evner (Beck-Friis, Stang, Beck-Friis, 2007).

Maslows teori er samlet i en pyramide. For ungdommene jeg skriver om i denne oppgaven, blir behovene på de to første nivåene først og fremst dekket på institusjonen.

Sånn som jeg tolker det må en ungdom mestre på alle nivåene til Maslow. Ungdommen bør på nivå en, mestre å dekke sine fysiologiske behov som for eksempel en normal døgnrytme og normalt næringsinntak. Viss vi ser nærmere på det første behovet, ser en og at det beskriver behov for fysisk bevegelse. Fysisk bevegelse vil en oppnå på tur i friluft. Maslow beskriver behovet for søvn. Ungdom på institusjonen kan ha en skeiv døgnrytme, de kan ha søvnproblemer, og noen kan av ulike grunner være redd for å sovne. Gjennom fysisk aktivitet og opphold i frisk luft, gir en naturlig trøtthet. Min informant har opplevd at ungdom som ellers er urolig rundt leggetid, har uttrykt at de gleder seg til å legge seg, etter opphold i naturen. Informanten forteller videre at det er gjort forsøk innenfor dyreassistert terapi, der en lar en hund sove på samme rommet som en pasient som hadde store problemer med å sove i senga si. Etter kort tid klarte pasienten å få normal søvnrytme og ligge i senga si.

På Maslows andre behovsnivå må ungdommen mestre å forholde seg til ulike strukturer og rammer som gir orden og beskyttelse. Informanten forteller at ungdommen som bor på institusjonen ofte kommer fra hjem der det har vært lite forutsigbare grenser og strukturer. Videre på andre nivå, i Maslows behovspyramide, finner en behovet for trygghet. Dette behovet må først og fremst dekkes på institusjonen gjennom for eksempel tydelige rammer og strukturer. En må likevel ha med seg dette behovet på tur, da forutsigbarhet og kunnskap om hva en skal oppleve gir trygghet. Trygghet oppnås også gjennom bærende relasjoner. En bærende relasjon kan være en relasjon der ungdommen er trygg på den andre, og tørr og prøve ut negative og positive sider ved seg selv, uten at den andre trekker seg ut. I en bærende relasjon kan ungdommen tørre å prøve ut nye mestring situasjoner. Miljøterapeuten mener at aktiviteter i friluft gir et godt grunnlag for relasjonsbygging. Dette fører meg videre til nivå tre.

På nivå tre bør de mestre mange sosiale ferdigheter. Sosiale behov, fellesskap og vennskap er behov ungdommen kan få dekket når en deltar i aktiviteter i friluft. Gjennom turen, bålaging og kos rundt bålet, kan en oppleve fellesskap. En hund dømmer ikke på bakgrunn av ungdommens rusmisbrukende foreldre, om ungdommen har store hull i skolegangen sin eller ungdommens ytre. Under dette nivået er det viktig å føle seg akseptert som borger i samfunnet. I det norske samfunnet er friluftsliv verdsatt som en signifikant verdi. Ulike rekreasjonssenter blir ofte lagt i vakker natur, og mange har preferanser for aktivitet ute i naturen fremfor på treningssenter. Å la ungdommen få delta i kulturelt verdsatte aktiviteter kan bidra til en felleskapsfølelse til samfunnet. Informanten forteller at på institusjon der familierelasjonen er erstattet med en profesjonell relasjon, kan ungdommens behov for fysisk kontakt og nærhet i mindre grad bli dekket. Hunden kan bli en naturlig erstatter for dette behovet. Å sitte rundt bålet, med hundens varme kropp inntil ungdommen, der ungdommen kan grave fingrene inn i pelsen, gir noe av den nærheten en ungdom kan savne. Informanten forteller at han pleier å ha med ene hunden sin på institusjonen. Ungdommer som trenger en “nattaklem”, men som ikke ønsker den av personalet, kan gi hunden klemmen. Relasjonen en bygger med hunden, der hunden viser sin kjærlighet og hengivenhet for ungdommen gjennom kroppsspråk og logrende hale kan gi økt selvfølelse. Dette bringer meg til nivå fire.

På nivå fire er det krav om tro på seg selv. Her dreier det seg om respekt og omdømme, selvaktelse, anerkjennelse, status og verdighet. På dette nivået må ungdommen mestre å ha tillitt til seg selv. Ungdommen må skaffe seg et omdømme, en status og en verdighet i andres øyner. Hvordan andre ser på ungdommen, positivt eller negativt, oppleves gjennom speiling, som jeg skal skrive mer om. Friluftsliv, er som tidligere nevnt, i den norske kulturen sett på som en verdi. I dagens samfunn er det “in” å være fysisk aktiv, sunn, naturlig og ren. I butikken finner en flere merker med vannflasker fra norske isbreer. I sladderbladene ser en bilder av de “hotteste” kjendisene i Hollywood med VOSS-vannflaske i hånden.

Ungdommene på barnevernsinstitusjonen kan ofte velge et image i kontrast med sunnhets-imaget, for å beskytte selvet sitt, som en type forsvar av egen verdighet. De fleste ønsker å fremstille seg selv på en positiv måte, og om ungdommene ikke klarer dette kan de finne en subkultur med et image som de kan hevde seg innen. Ved å gi disse ungdommene kunnskap og ferdigheter innenfor friluftsliv, kan ungdommene få mulighet til å forandre sitt image. Ved speiling gjennom responsen fra venner og familie når ungdommen viser bilder og forteller om turene, kan sunnhets-imaget bli bekreftet.

På siste nivå er det selvutvikling og selvrealisering som beskriver mestringen. Ungdommen skal være kommet langt i sin behovsoppfyllelse før han kan komme hit. Selvutvikling og selvrealisering er knyttet til dannelsen av selvet som jeg nå skal komme til.

### **3.2. Identitet, personlighet og mestringstro**

Jeg skal her på bakgrunn av G.H. Mead sin teori om dannelsen av “selvet” belyse hvordan en kan oppleve mestringstro. Mestringstro vil være nært knyttet til identitet og personlighet. Jeg har valgt denne teorien fordi den viser hvordan vekselspillet mellom barn og miljø påvirker dannelsen av selvet, og hvordan barnet handler og tenker ut fra denne. Før jeg kommer inn på teoriene skal jeg definere begrepene identitet og personlighet.

Identitet kan inneholde ulike forståelser. En forståelse antar at mennesket har noen faste egenskaper med seg, et grunnlag som er der på tvers av tid og rom. For eksempel et barns medfødte disposisjoner og temperament. En annen forståelse er en identitet som skifter i tid og rom, som blir dannet i samspill med andre, og der ulike personer/situasjoner får frem forskjellige egenskaper hos mennesket (Fransson, 1996). Ut ifra dette kan en anta at mestringstro også skifter i tid og rom. Senere i oppgaven skal jeg skrive om miljøterapi som er å tilrettelegge for endring, det vil si at i mitt fokus tilrettelegger en for mestringstro.

Identitet brukes også om individets eller gruppens definisjon av seg selv. Etnisitet, klasse, livsstil og alder er eksempel på ulike egenskaper som kan være tilskrevet fra andre. Tilskrevne egenskaper her kan for eksempel være lat eller slapp. Identitet innebærer mer enn tilskrevne egenskaper, begrepet beskriver menneskets opplevelse av seg selv, og hva individet identifiserer seg med. Identitet kan også forstås som summen av de selvfølelser barnet erfarer gjennom samspill med andre. De ulike selvfølelsene et individ har kan være sammensatt av både gode og dårlige erfaringer, og gi seg utslag i følelser som stolthet, selvrespekt, mindreverd eller skam (Bunkholdt, 2000). Jeg tenker at en ungdom med god mestringstro opplever også god selvfølelse.

Personlighet er et vidt begrep der egenskaper som er karakteristisk for det enkelte menneske vektlegges. Det er en sammenhengende helhet av tanker, følelser og adferd som er stabile over tid. Personligheten kan være todelt der den ene delen omfatter indre tanker og følelser, mens den andre viser til adferd og vår presentasjon av oss selv utad (Bunkholdt, 2000).

Jeg er opptatt av hvordan mestringstro preger dannelsen av et individs identitet og personlighet, og hvordan identitet og personlighet påvirker mestringstro. Jeg vil da være opptatt av de tanker og følelser som dannes og preges av ulike erfaringer, og som gir opphav



til individets selvfølelser og bilder av hvem, hva og hvordan det er. Jeg vil også være opptatt av barnets tilskrevne, ervervede og medfødte egenskaper som danner grunnlag for individets identitet. Personlighet vil romme identiteten, og den gir seg utslag i adferd gjennom det ansiktet barnet viser utad (Bunkholdt, 2000). Jeg vil nå gjøre rede for teori som viser hvordan et individ skaper seg ulike bilder av seg selv og hvordan disse preger barnets adferd.

### 3.2.1 Dannelse av selvet

For å belyse hvordan en ungdoms identitet og personlighet påvirkes av mestringstro, og omvendt, har jeg valgt Mead sin teori om dannelse av selvet. Begrepet selvoppfatning viser til en kontinuitet i personligheten, og fanger opp alt som kan settes etter selv; selvfølelse, selvbilde, selvrespekt og selv vurdering. Mead sin teori om selvet kan vise til identiteten sett innenfra, der individet gjennom samhandling med andre gradvis lærer å skille mellom seg selv og omgivelsene, og blir i stand til å danne seg et bilde av seg selv (Bø, 2000). Individet blir i stand til å reflektere over seg selv, andre, og dermed oppleve seg selv. I prosessen der individet utvikler et selvbilde (personlig identitet), spiller språk og kommunikasjon en stor rolle. Prosessen bygger på symbolsk samhandling, der blant annet språkets verbale element, som tonefall, tonehøyde/rytme og non-verbale element som berøring, blick, ansiktsuttrykk, kroppsspråk, bevegelser og kroppslige posisjoner er viktige. Utvikling skjer bare i samhandling med andre, og begge parter i prosessen virker aktive (Korsnes, Andersen og Brante, 1997). Symbolsk interaksjon og kommunikasjon, vil her kunne forstås som hvordan miljøterapeut og hund behandler og samhandler med ungdommen på. Hundens symbolske kommunikasjon, med ungdommen, halen som logrer, lette glade bevegelser eller hundens tilbaketrekning vil vise ungdommen hvilken betydning ungdommens initiativ betyr for hunden. Jeg tenker at mestringstro er nært knyttet til dannelsen av selvet. Mead beskriver den unges dannelse av selvet gjennom “I” og “me”. “I” er en styrende, villende og handlende del. “I” rommer den unges medfødte disposisjoner som vilje til liv, selvoppholdelsesdrift og evne til tilpasning og utvikling. “I” er senteret for ungdommens motivasjon, og inneholder det ubevisste og vedvarende ved individet, følelser, ønsker, behov og hensikter. Den bevisste delen av “I” gransker de ytre sosiale krav og forventinger, vurderer og bedømmer og forståelsen uttrykkes i handling. “Me” er den sosiale delen av selvet, og stammer fra samfunnet rundt individet, og fungerer som den sosiale kontrollen i mennesket. “Me” internaliserer, og etterligner kulturens ulike normer, forståelser, forventinger, mønster og strukturer (Bauman, 1990). Gjennom “me” får ungdommen erfaringer med å bli likt, betraktet og vurdert. Barnet blir stilt ovenfor forventninger blant annet i forhold til hvordan det skal

opptre og det vil bli sanksjonert via oppmuntring eller straff. Barnets "selv" som er i kontinuerlig utvikling vil lagre bilder av forventinger det møter, disse bildene som også inneholde minner om sanksjoner vil gradvis bli til ubevisst kunnskap og integreres i "me" (Bauman, 1990). Bilder av hvordan nære personer/hund samhandler med barnet vil gi barnet oppfatninger av seg selv som danner opphavet for en selvfølelse og mestringstro. Mead benytter begrepet signifikante andre, om personer som er nære og viktige for barnet, som foreldre, familie, lærere, og andre med nær relasjon til barnet. Miljøterapeuten og hunden kan bli signifikante andre for den unge. Ved å bruke de signifikante andres blikk som speilbilde oppfatter den unge hvordan andre ser og vurderer deg. Selvet blir dannet ved at barnet gjennom roller ser seg selv sånn som andre ser det. Barnet vil etter hvert kunne forutsi andres respons på egen handling, eller vurdere egen atferd ved å ta andres perspektiv. Andres reaksjoner, forventinger og handlinger vil påvirke den unges oppfatning av seg selv, dets tanker, følelser, prestasjoner og mestringstro (Garsjø, 2001). At den unge klarer å få hunden til å gjøre enkle triks eller komme glad, springene mot seg, vil gi en positiv mestringstro og en god selvfølelse. Dette fører meg videre til kognitive teorier.

### 3.3 Tanken og responsens kraft

Kognitive og sosialkognitive teorier bygger på at det er en forbindelse mellom en persons kognisjon, adferd og miljø. Viss jeg tror jeg er en dårlig person, vil jeg oppføre meg som en dårlig person, og vil derfor bli behandlet som en dårlig person av de rundt meg. Terapien ønsker å få fram en positiv endring i personenes selvpersepsjon, og øke deres selvfølelse, mestringstro og internalisert følelse av kontroll (Kruger og Serpell, 2010). I følge Mead er dette den prosessen som skjer i selvet gjennom speiling. Dersom en skal få frem en positiv endring i ungdommens selvoppfatning må en tilrettelegge miljøet sånn at ungdommen kan mestre, og dermed oppleve mestringstro. I hundeassistert friluftsliv der en snørekjører vil det å klare å kontrollere hunden med enkle kommandoer gi ungdommen tro på egen mestring.

En annen måte å bruke dyreassisterte intervensjoner er for å lære ungdom adekvat adferd gjennom at dyr gir umiddelbar tilbakemelding på sosial adferd. Ungdommene opplever altså en tydelig handling- konsekvens effekt. I tillegg til dette har en også begrepet mestringstro. Mestringstro refererer til et individs tro på nødvendig handlingsevne for å kunne lykkes i å gjennomføre en spesifikk oppgave innenfor en gitt kontekst, dette kan også være en oppgave en tidligere har fryktet. På bakgrunn av dette tenker jeg at en ungdom som for eksempel

opplever lite mestring i gymtimene vil i mindre grad, enn en ungdom som opplever mestring på ski bak en hund, velge å være fysisk aktiv i senere situasjoner (Kruger og Serpell, 2010).

Det er forventet at en ungdom skal mestre mange sosiale ferdigheter. Informanten forteller at ART sin treningsmanual har femti punkt med sosiale ferdigheter som det er forventa at ungdom bør kunne. Av disse kan jeg nevne for eksempel å be om hjelp og ta i mot instruksjoner, dette er noen av mange ferdigheter ungdommen får trene på under turene. Når ungdommene mestrer noen av disse punktene kan ungdommens selvtillit styrkes.

### 3.4 Selvtillit

Jeg har tidligere skrevet om selvet og at selvtillit er knyttet til selvet. Selvtillit defineres her som troen på at en kan utøve en ønsket atferd (Wormnes og Manger, 2008). Denne definisjonen ligner på self-efficacy begrepet jeg innledningsvis har nevnt. Forventingen om å oppleve suksess i det en gjør, er essensen i selvtillit begrepet. Individ med selvtillit tror på seg selv og ovenfor så jeg på innvirkningen av tankens kraft. Selvtillit får en bygget opp gjennom hele livet, når en lykkes i de mål en jobber mot (Wormnes og Manger, 2008). Individ med lav selvtillit kan ha dette fordi de har satt seg uoppnåelige mål, og dermed ikke klarte å nå disse målene. Følelser som håpløshet og hjelpeløshet vil kunne prege disse individene. Om disse følelsene blir de dominerende emosjonene til individet, kan det vere med å påvirke personens prestasjoner i negativ retning, og dette kan ta mye av individets energi. Over tid kan dette utvikles til en depresjon hos individet (Wormnes og Manger, 2008).

I følge min informant sliter ofte ungdommene på institusjonen med lav selvtillit. De kan blant annet ha erfart ikke å henge med på skolen. Følelser som håpløshet og hjelpeløshet kan ødelegge for motivasjonen til å sette seg klare mål, og prioritere å nå disse målene.

Ungdommene kan uttrykke påstander som “Jeg får det ikke til” eller “Det er for vanskelig for meg”. Da kan ungdommen på forhånd, ha bestemt seg for ikke å klare målet. Ungdommene sier ikke dette fordi at han eller hun ikke kan klare det, men fordi ved å mislykkes får ungdommen bekreftelse på følelsene sine om håpløshet og hjelpeløshet. Da kan ungdommen si “Det var det jeg sa”, dette kan være en form for selvoppfyllende profeti. Det betyr at det vi tenker vil skje, også kommer til å skje. Negative tankemønstre som “dette klarer jeg ikke” hindrer utførelsen. Det ungdommen velger å legge fokus på, virker inn på opplevelsene (Wormnes og Manger, 2008). Informanten forteller videre at ungdommene ofte er usikker på om de klarer det fysiske på turene de kan delta på. Informanten legger ikke opp turer som ungdommene ikke klarer, samtidig er det viktig at det ikke blir for enkelt. Om aktiviteten er

for lite utfordrende, og målet er for lett kan det føre til at ungdommen ikke opplever mestring, og for ikke styrket selvbildet sitt (Wormnes og Manger, 2008). Det er derfor viktig at aktiviteten og målet er tilpasset ferdighetsgraden brukeren ligger på, sånn at en styrker ungdommens tro på seg selv.

### 3.5 Self-efficacy

Jeg har tidligere skrevet noe om Banduras self-efficacy teorien. Denne teorien er en av de mest innflytelsesrike teoriene innenfor kognitiv atferdsteori (Wormnes og Manger, 2008). Jeg har valgt å oversette begrepet self-efficacy til tro på egen mestring tidligere. En kan også oversette begrepet til selveffektivitet. For å belyse denne teorien vil jeg bruke sistnevnte. Teorien om selveffektivitet handler om hvordan forventinger fører til suksess. Troen på at en kan utføre oppgaver med dyktighet, er viktig i denne teorien (Wormnes og Manger, 2008). Bandura mener at forventinger om hvordan en presterer, er med og kontrollerer adferd og handlingsmønstre. Det vil si jo høyere selveffektiviteten er, jo bedre vil ferdighetene i situasjonen være. Hvis en skal ha med seg en ungdom på snørekjøringstur, og denne ungdommen har klare oppfatninger om at han innehar evner og all nødvendig kompetanse for å bli trukket på ski av hund, og har tro på at han klarer aktiviteten, øker sjansen for at han virkelig får det til. Bandura mener at selveffektivitet vil samhandle med forventninger og skape prestasjonsferdigheter. Individets opplevelse av velvære, pågangsmot og optimisme påvirkes. Det grunnleggende i selveffektivitet er troen på egen evne til å mestre (Wormnes og Manger, 2008).

Bandura skiller mellom selveffektivitet som forventninger om mestring og forventninger om resultatet av en gitt mestring. Bandura kaller sistnevnte “outcome expectancy” eller “resultatforventing”. En kan definere resultatforventing som et individs vurdering og beregning av hvordan en adferd vil føre til bestemte resultater. Effektivitetsforventing er et individs tro på sin egen kompetanse til å utføre den atferden som kreves for å skape resultatet (Wormnes og Manger, 2008). En ungdoms tro på at en gitt handling kan føre til bestemte resultater, vil si høy resultatforventing. Men dersom ungdommen tviler på sin egen evne til å utføre handlingen, altså lav selveffektivitet, vil ikke troen påvirke atferden. For eksempel vet ungdommen fra intuisjonen at om han blir med på tur er resultatet grilling på bålet, kose med hundene, og et avbrekk fra hverdagen. Dersom denne ungdommen har lav mestringstro eller lav selveffektivitet vil det kunne føre til at ungdommen ikke ønsker å delta på aktiviteten. En ungdom med stor tro på egen evne til å snørekjøre, altså høy selveffektivitet, men samtidig har liten tro på at bålkos og hunder er noe for han, det vil si lav resultatforventing, vil det

kunne føre til at ungdommen ikke ønsker å være med på tur. Dette sier noe om motivasjonsforskjeller mellom ungdommene (Wormnes og Manger, 2008).

### 3.5.1 Oppbygging av selveffektivitet

For å bygge opp selveffektivitet er samspill med andre en viktig faktor. Selvets utvikling er knyttet til anerkjennelse og tilhørighet. Dette er også viktig for følelsen av selveffektivitet. Dette kan knyttes til Maslows fjerde nivå i behovspyramiden, som jeg tidligere har nevnt. Det er nødvendig for alle å føle seg anerkjent og å få bekreftinger, dette skaper trygghet og sikkerhet. Selveffektivitet som bekreftes av andre, og som blir støttet opp av konkrete erfaringer, får økt styrke. Sannhetsinnholdet blir styrket, og den får økt betydning. Dess mer en kan bevise og skape tro på et pedagogisk opplegg, dess bedre vil virkningen i fremtiden være (Wormnes og Manger, 2008). Jeg tolker dette som, for at ungdommene skal mestre, er det en viktig faktor at ungdommen selv tror at de vil mestre. I det miljøterapeutiske arbeidet med ungdom, er pedagogikken blant annet viktig i form av å motivere ungdommene til å tro på seg selv, og tørre å utføre den gitte handlingen. Ved at pedagogen hjelper ungdommen til å mestre, kan det tenkes at ikke bare ungdommens tro på seg selv styrkes, men også troen på pedagogen. Om pedagogen bekrefter og anerkjenner ungdommens dyktighet, kan det bli lettere for ungdommen å tro på han. Jeg tenker at ungdommen vil lettere kunne stole på pedagogen i fremtiden, og de kan etablere en sterkere relasjon (Wormnes og Manger, 2008).

Opplevelsen av å lykkes, eller å mestre, setter i gang utviklende og positive kjemiske og hormonelle reaksjoner i kroppen. Når en føler seg lykkelig og glad, tilføres kroppen energi. I motsatte situasjoner, der en føler på hjelpeløshet og håpløshet, vil kroppen gi en stressreaksjon, og andre negative kroppslige reaksjoner (Wormnes og Manger, 2008).

Å sammenligne seg med andre er også en faktor for selveffektiviteten. Den sosiale situasjonen ungdommen befinner seg i kan enten styrke eller svekke mestringstroen. Om en ungdom ser en jevnaldrende som ungdommen selv mener har de samme evnene som seg selv, streve med for eksempel snørekjøring, kan det føre til at ungdommens selveffektivitet synker. På samme måte kan ungdommen, som ser en jevnaldrende som han selv mener han har bedre evner enn, klare å snørekjøre, kan ungdommens pågangsmot og motivasjon styrkes, og selveffektiviteten øker. Dette er viktig for miljøterapeuten å være observant på, sånn at en kan unngå å svekke mestringstroen (Wormnes og Manger, 2008).

## 4.0 Drøfting

Informanten min sier at i tiltaksplanen fra barnevernstjenesten beskriver barnevernstjenesten barnets behov og hva de ønsker at institusjonen skal jobbe med. Ofte står det beskrevet at en skal sikre barnet nødvendig omsorg og trygghet. Videre trenger disse ungdommene å jobbe med sin sosiale kompetanse. Mange ungdommer som bor på barnevernsinstitusjon er opplevelsesfattige. Turer i friluftsliv med hund kan gi ungdommene fine opplevelser.

Ungdom som bor på institusjonen kan komme fra hjem der foreldrene har hatt vansker med rus, psykisk helse eller hatt andre vansker som har hindret de i å fylle foreldrerollen på en hensiktsmessig måte. Ungdommene kan for eksempel være lite stimulert, hatt traumatiske opplevelser eller være relasjonsskadede, sier informanten.

Ungdommene blir ikke plassert på min informant sin institusjon på grunn av egen rusproblematikk, kriminalitet eller vold. Han opplever likevel at ungdom er preget av en turbulent barndom, de prøver ut ulike lite adekvate atferder. Dette kan være atferd som nevnt over eller for eksempel selvskading eller vagabondering. Andre igjen viser en tilbaketrukket atferd og sosial mistilpasning som speiler seg i for eksempel skulenekt eller andre vansker med å få og holde på relasjoner.

Jeg vil i de neste kapitlene drøfte teoriene i lys av min problemstilling.

### 4.1 Miljøterapeutisk arbeid

Problemstillingen min omhandler fremming av mestringstro i det miljøterapeutiske arbeidet. Miljøterapeutisk arbeid kan defineres som systematisk tilrettelegging av fysiske, psykiske og sosiale faktorer i miljøet for å oppnå personlig vekst og utvikling hos den enkelte bruker, forteller informanten. Miljøterapi handler om å organisere miljøet på en slik måte at det skaper mulighet for barn og unge til å arbeide med sin forandring og utvikling (Larsen, 2004). Begrepet handler altså om å organisere og muliggjøre, og jeg tenker også at det handler om å tilrettelegge for at ungdommen skal få økt mestringstro. Begrepet behandling blir ikke brukt fordi det kan gi en feilaktig oppfatning om at det er miljøterapeutene som skal gjøre jobben, at det er de som skal fjerne det vanskelige og endre adferden. En kan vanskelig arbeide på en annens endring og utvikling, det er altså barna eller de unge som skal arbeide med sin forandring og utvikling, de voksne kan være hjelpelig og tilrettelegge for endring og bearbeide det som er vanskelig (Larsen, 2004). E. Larsen (2004) presiserer av sin definisjon at miljøterapi består av to deler. Miljødelen som dreier seg om å legge til rette og organisere,

og terapidelen som dreier seg om å utvikle og forandre. Miljøterapiens hovedoppgave er å skape mulighet for at barn og unge kan få jobbe med sin utvikling og endring (Larsen, 2004). Det er viktig å vite *hvilke* faktorer i miljøet som påvirke individet, og *hvordan* disse påvirker individet. Tilslutt må en vite hvordan disse miljøfaktorene kan brukes for å gi ungdommen vekst og utvikling. Informanten sier at mange av barna som bor på institusjonen har opplevd familierelasjoner som har brutt sammen, eller er tilfeldige. I tillegg kan relasjonene ha vært krenkende, nedvurderende eller marginaliserende. Relasjonene har ofte ikke vært av den art at barnet har opplevd støtte, rettleiing eller adekvat sosialisering. Barn og unge med alvorlige relasjons- og samspillsforstyrrelser kjennetegnes ofte ved at de veksler blant annet mellom ønsket om nærhet og angsten for å bli avvist eller invadert. Jeg tenker at fysisk kontakt med hund kan være lettere enn med personalet (Larsen, 2004). Barnet kan ha et dårlig integrert jeg. Disse barna kan søke kontakt, men dersom kontakten blir for nær, kan de svare med kraftig avvisning. Barn og unge som bor på institusjonen kan av sine foreldre blitt utsatt for uklare og varierende grenser. En dag kan noe vere lov, en annen dag strengt forbudt. Grensene varierer med de voksnes dagsform. Miljøterapien i disse tilfellene kan blant annet omhandle trygge, klare strukturer og forutsigbare reaksjoner (Larsen, 2004). Hundens reaksjon er som nevnt tidligere et direkte svar på ungdommens adferd. For at dårlig integrerte barn og unge skal våge å stå i et endringsarbeid, må den voksne tåle motstand, og barnet må oppleve at relasjonen tåler det krevende endringsarbeidet. Her kan hunden også komme med positivt bidrag, da hunden lever her og nå, bærer ikke nag, og har ingen skjult agenda. Barnet kan vere utsatt for overgrep, vanskjøtsel eller det blir gjort "umulig". I noen familier får barnet også de voksne sine oppgaver. Under vil jeg se på hvordan friluftsliv kan være en miljøfaktor.

## 4.2 Friluftsliv

Friluftsliv er som nevnt tidligere et positivt lada ord hos den norske befolkningen. Lars Monsen har alle hørt om, og han har tatt oss med på eventyr, og inspirert oss gjennom TV skjermen. I stortingsmelding 39 blir friluftsliv definert som opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritida med sikte på miljøforandringer og naturopplevelse. Jeg mener at denne definisjonen blir for snever, da den bergenser friluftsliv til fritida. Jeg ønsker å understreke at friluftsliv også kan brukes i behandling og terapi. Idrett og friluftsliv er aktiviteter mange barn i den norske samfunnet er aktører i. Undersøkelser viser at så mange som 61 % i alderen 8-11 år deltar i den frivillige idretten. Videre viser undersøkelsene at det er et stort frafall i alderen 16-24 (Eriksen, 2006). Det er også i denne alderen idretten som konkurranse tar form. Det er de beste fotballspillerne som får lengst spilletid på kamper og den raskeste sprinteren vinner.



Det er ikke alle som kan være best, og de som ikke holder mål, finner andre områder å hevde seg på.

Friluftsliv er ikke konkurransepreget som idrett. I naturen, om det er på vidda, på høyfjellet eller på sjøen, kan en fri seg fra bekymringer og stress fra hverdagen. En kan nyte stillheten, lytte til fuglekvisper eller spionere på ekornet som samler mat.

*“watching animals at peace may create a coupling of decreased arousal with sustained and growth. The child can then experience unconditional love and models of good nurturing, practice caring sensitively for another, and assume mastery tempered with respect”* (Kruger og Serpel, 2010 s. 37).

På turer med ungdommer i skog og mark med hund gir opplevelser, helse fremmede fysisk aktivitet som ikke er konkurransepreget.

### 4.3 Dyreassisterte intervensjoner

Innenfor dyreassisterte intervensjoner har en dyreassistert aktivitet, dyreassistert pedagogikk og dyreassisterte terapi. Det er ett viktig skille mellom disse tre. Dyreassistert aktivitet kan utøves av både fagfolk og lekfolk (Kruger, Serpell, 2010). I skolen kan en finne dyreassistert pedagogikk, for eksempel “lesehund”. Lesehund blir brukt i skolen for de barna som synes det å lese høyt kan være vanskelig. Barnet får trene på å lese høyt, med kun hunden tilstede.

Forskning viser at dette har hatt positiv effekt på barnas leseevner (Arkow, 2010). Mitt fokus i denne oppgaven er dyreassistert terapi, og da inn mot å bruke hund i miljøterapi. Dyreassistert terapi er en målrettet og strukturert metode, der det er en terapeut til stede (Kruger, Serpell, 2010).

Innenfor dyreassistert terapi kan hunden brukes på forskjellige måter. Hunden kan brukes som overføringsobjekt og brobygger. Dette kan bety at hunden hjelper å flytte fokuset fra det som er vanskelig. Forskning på dette feltet har vist at terapeutiske samtaler er lettere å gjennomføre når hunden er tilstede (Kruger, Serpell, 2010). I min praksis brukte jeg selv min egen hund som overføringsobjekt. Jeg skulle møte en ungdom for første gang, på et hjemmebesøk.

Før hjemmebesøket forberedte jeg meg til å møte barnet. Jeg lagde meg en liste over tema som var viktig å tenke på når jeg skulle møte akkurat dette barnet, men først og fremst skulle jeg bruke meg selv. Da jeg og veilederen min kom opp til huset var jeg spent på om jeg fikk kontakt med barnet. Da far og barn åpnet døren, handhilste jeg på barnet, og så fort han slapp



hånden, forsvant han inn i stuen. Da ble jeg redd det skulle bli vanskelig å få barnet til å takke ja til mitt tilbud. Jeg satt meg i sofaen ved siden av ham, og jeg startet å fortelle. Det var vanskeligere enn jeg hadde trodd, jeg hadde forberedt meg, og visste hva jeg skulle si, men jeg merket at jeg var nervøs og fikk ikke noe flyt i samtalen. Barnet så ikke på meg, og det virket ikke som han hørte etter. En tenker at en som lytter, har øyekontakt, gir respons som nikkning eller ansiktsuttrykk, men dette fikk jeg ikke fra barnet. Dersom jeg hadde hatt en hund i rommet, hadde nok samtalen glidd lettere, både for meg og barnet.

Ute i bilen hadde jeg med en av mine hunder. Da jeg nevnte dette så jeg en respons hos barnet. Jeg fortalte litt til, og det tok ikke lang tid før barnet tok initiativet til å spørre om han fikk hilse på hunden. Barnet for fort i forveien og kikket inn vinduene på bilen. Da vi tok hunden ut kviknet barnet betraktelig. Han ble mer pratsom og lurte på ting. Han fikk hunden til å sitte, ligge og spille død. Dette kunne jeg se at han likte og han blei stolt over at han fikk det til. Jeg grep sjansen og spurte om han ville prøve tiltaket. Han sa fort ja, mens han var mest opptatt av å klappe hunden. Vi avtalte at allerede samme dag skulle han og faren komme å møte meg og hundene. Faren skulle vere med for å trygge barnet og for at de kunne ha noen felles opplevinger sånn at de kunne prate sammen etter. Dette viser at dyr kan brukes som et overføringsobjekt.

Mennesker som er avbildet med hund blir oppfattet som snillere, hyggeligere og lykkeligere enn mennesker uten hund (Kruger, Serpell, 2010). I mine møter med ungdommene opplever jeg en lett og utvungen kontakt, og jeg oppfatter at hundene spiller en signifikant rolle i disse møtene.

Hunden har en styrke i kommunikasjon med mennesker, den er disponert med evne til å inspisere ansiktene våre etter viktig informasjon om trygghet og rettleiing. Hunden reagerer spontant på disse signalene de finner i vårt ansikt eller i vårt kroppsspråk. Hunden gir en umiddelbar reaksjon på de signalene eller adferden til personer rundt seg. Ved hyggelig kontakt med hunden, vil hunden vise glede gjennom logrende hale og søke mer kontakt (Fine, Beck, 2010). Informanten min forteller at en ungdom som har vært med på hyttetur, kan oppleves pågående. Ungdommen hadde vansker med å lese hundens signal og fortsatte å søke kontakt, til tross for at hunden trekket seg unna. Til slutt gikk hunden og la seg under sengen til informanten. Ungdommen kom da og spurte om hvorfor hunden la seg under sengen. Informanten kunne da bruke situasjonen til å forklare at ungdommen hadde nok vært litt pågående. Dette er et eksempel på Mead sin teori der hunden speiler ungdommens adferd, og

sanksjonerer adferden med tilbaketrekning. En annen lignende episode var når ungdommen ville bli avbildet sammen med hunden. Ungdommen ville tvinge hunden i posisjon ved hjelp av å dra den etter halsbandet, hunden strittet i mot. Denne episoden brukt informanten til å snakke om samarbeid, framfor tvang, og viste ungdommen hvordan den kunne bruke godbit til å få hunden i posisjon. Dette er et eksempel på at ungdommen opplevde mestring i å kontrollere dyret ved hjelp av godbit. I denne episoden når en snakker om samarbeid med hunden, kan en generalisere til samarbeid som sosial kompetanse. Det å kunne samarbeide i sosiale situasjoner finner vi igjen i Maslows behovspyramide på tredje nivå, som er nevnt tidligere.

#### 4.3.1 Gi å få omsorg

Ungdommen informanten har med på tur får lære om hundens behov, gjennom at det må passes på at hunden får sine behov dekket. Dette innebærer om sommeren skygge, tilstrekkelig tilgang på vann og pauser. Om vinteren får ungdommen lærer at en må tilpasse utstyret etter hunden, en bruker for eksempel ikke ståkanter på skiene, da dette kan skade hundens ben.

Forsking har vist at dyr har positiv virkning på menneskers velbehag og helse. Når en ammer utvikler både mor og barn hormonet oxytosin, dette er et hormon som roer ned ammesituasjonen sånn at barn og mor slapper av. Forsking viser at det samme hormonet utvikles hos hund og mennesker når de har en positiv fysisk kontakt. Dette gjør at hunden virker beroligende for ungdommene, jeg har tidligere nevnt “sovehund” og “lesehund” (Kruger, Serpell, 2010).

Dyreassistert terapi har blitt benyttet for å stimulere kognitive funksjoner og kommunikasjon, for å øke bevegelse, øke selvfølelse og motivasjon, og for å bedre deltagelse i annen behandling. Det er rapportert at dyr stimulerer mennesker til å bli mer sosiale. Det er dokumentert at positivt samvær med dyr bidrar til å bedre generell helse og lykkefølelse (AntrozologiSenteret).

Mennesker som observerer dyr de kjenner seg trygg på, får senket både blodtrykk og hjertefrekvens. Samtidig føler de seg lykkeligere. Direkte fysisk kontakt med dyret fører til at blodtrykket og pulsen synker til et nivå man ellers bare når etter flere uker med avslapningsøvelser. På institusjoner kan dyr virke avslappende på pasientene. Helsemyndighetene i Lewisham kommune tilbyr langvarig syke i Sørøst-London å få hund på resept. Bedre restitusjon og hurtigere rehabilitering øker livskvaliteten for den enkelte,

samtidig som det er kostnadsbesparende for arbeidsgiver og samfunnet (AntrozologiSenteret).

Miljøterapeuten forteller i intervjuet at når en skal få med seg ungdom fra institusjonen på tur, hender det at en må bruke en del tid til å trygge og motivere. De fleste ungdommene har ikke drevet noe særlig med fysisk aktivitet, og mange har dårlige erfaringer fra skolen. Mange av ungdommene som bor på institusjon har kanskje opplevd dårlig omsorg og mange er lite stimulert, både fysisk og mentalt. De har ofte få gode opplevelser. Når en har klart å motivere ungdommene til å være med, er det viktig å legge lista så lavt at vi er sikker på at ungdommen opplever mestringstro. For å motivere og trygge ungdommene til å være med bruker informanten å fortelle ungdommene om hva de skal gjøre, og forteller om hundene, og viser bilder. En legger aktivitetsopplegget opp etter hvilken ungdom en skal ha med. Dette kan knyttes sammen til teorien om selvtillit, og styrke selvbilde ved å nå målene en har satt seg.

På vinteren må miljøterapeuten velge om ungdommene skal gå i skiløype der det er flatt, eller i en dal hvor det er svakt oppoverbakke. Om sommeren bruker miljøterapeuten dalen, for lengden og terrenget er overkommelig.

Miljøterapeuten forteller at en gang måtte en, for å motivere ungdommen til å være med, avtale å ha leirplassen med bålet rett utenfor bilen. De hadde også med krem på boks, som ekstra motivator. Miljøterapeuten hadde med ski, bare i tilfelle... Ungdommen hadde en tendens til å somatisere, han var redd for å falle, ødelegge ryggen eller knekke ben. Samme ungdommen ble avbildet; liggende i snøen, smilende fra øre til øre sammen med hunden, mot knallblå himmel. Bildene av en snørekjørende gutt ble senere brukt som julegave til hans familie. Denne gutten måtte miljøterapeuten motivere i nesten et år. På institusjonen hvor min informant jobber blir det gjennom hele oppholdet til ungdommen tatt bilder fra ulike situasjoner og hendinger, disse bildene blir samlet i et album som ungdommen får når de flytter ut. Bildene som er tatt i friluft sammen med hund gir mange fine og gode minner. Dette kan en knytte tilbake til Mead og selvet i kontinuerlig utvikling der en lagrer bilder av forventninger og erfaringer som igjen bygger på mestringstro og selvfølelse.

Etter disse turene på vinteren vil ungdommen ofte ringe familie og venner, for å fortelle at de har stått på ski bak sterke trekkhunder. De forteller at de har falt, men det er ikke et nederlag for ungdommen. Om de faller når hunden trekker, kan ungdommen skylde på hunden.

Når opplevelsesfattige ungdom får fortelle om opplevelser som ikke så mange andre har opplevd, vil ungdommene kunne speile seg i andre sine positive bekreftinger. Informanten forteller også at ungdom som er opplevelsesfattige har ofte få fortellinger å fortelle, og da vil de ofte adoptere andres historier. Ved å gi de opplevelsesfattige ungdommene erfaringer vil de ha egne historier å fortelle.

Miljøterapeuten prøver alltid å få til at ungdommen skal få tenne bål, så de kan grille pølser og pinnebrød. Å få fyr på bålet selv om en har med tennbriketter er en mestringssituasjon. Resultatet av det ungdommen har fått til er synlig og nyttig. Det er fint å se på, og det varmer opp kalde fingrer og tær. En er avhengig av varmen fra bålet for å få stekt maten. Når grillspydene er spikket og en sitter og stirrer inn i flammene, er det en fin mulighet til gode samtaler. Miljøterapeuten har mange eksempler med gullkorn fra ungdommene i denne situasjonen. En gang været ikke var spesielt fint, det blåste surt og det sludde, hadde miljøterapeuten med ei jente som var akutt plassert. Denne jenta var spesielt opplevelsesfattig, hun hadde blant annet aldri gått på ski. I løpet av denne dagen klarte hun å kjøre alene med den raskeste hunden. Hun opplevde mye mestring.

Da de satt rundt bålet tenkte miljøterapeuten at det var kaldt, og han gledet seg til å dra hjem for å få varmen i seg. Da sa jenta “Dette var koselig”. Miljøterapeuten ble først overrasket over jentas påstand, men reflekterte senere over den. Siden denne jenta aldri hadde opplevd grilling, eller å gå på ski, og hadde iallfall ikke blitt trukket av hund tidligere, så betydde faktisk ikke det sure været noe for henne. Hun hadde ikke mulighet til å sammenligne dagen med lignende opplevelser i fint vær. Mange ungdommer kan være på institusjon i en akutt-situasjon, de kan ha nært oppbrudd med familie eller fosterhjem. Hodet og kroppen kan være full av stress-symptom. Slike turer kan virke oppløsende for noe av stresset, og gi et avbrekk i tankekjøret som ungdommen kanskje opplever.

#### **4.3.2 Hva må en ta hensyn til?**

Innen for dyreassisterte intervensjoner med hund, må en ta hensyn til hvilket individ en plukker ut til ungdommen. Ofte har en bare en hund, og da er det en fordel at den er fleksibel. Målet er at hunden skal være blant annet pålitelig, det vil her si at hundens adferd er den samme i gjentatte, tilsvarende situasjoner. Hunden skal være forutsigbar, adferden er som en forventer. Videre bør hunden være lett og kontrollere, den skal kunne stoppes, rettes på eller justeres på. Anvendbarhet, er også viktig, målet miljøterapeuten har, skal hunden passe til. Hunden bør ha en evne til å skape tillit og trygghet, altså atferden og utseende appellerer til

brukeren. Veterinær bør ha gjennomgått en undersøkelse av hunden, og hunden bør mentaltestes (Mallon, Ross Jr, Klee, Ross, 2010). Mentaltesting av hunder som skal brukes i dyreassisterte intervensjoner, kan gjøres på Antrozoologi Senteret på Ås.

Dyreassisterte intervensjoner passer ikke for alle. Jeg skal nå si noe om risikohåndtering.

### 4.3.3 Risikohåndtering

Hunder er ikke allergivennlige, så for brukere med allergi kan bruken av hund vanskeligjøres, men kan allikevel i noen tilfeller være mulig, dersom bruken er i friluft, og en er nøye med håndvask. Det bor ofte flere ungdommer på en institusjon, og bor det noen der med allergi, må en ta hensyn til dette. En kan gjøre forebygging ved bading og børsting av hunden, etter interaksjon må ungdommen som nevnt tidligere blant annet vaske hender. Mange barn og ungdommer er redde for hunder. Viss målet i seg selv ikke er å overvinne frykten, så vil ikke hundeterapi fungere (Mallon, Ross Jr, Klee, Ross, 2010). For personer med lite erfaring med hund kan slikking i ansiktet være veldig ekkelt, og kan føles som et overtramp. Noen hunder liker å gå inn mellom bena på mennesker, dette kan blant annet for ungdommer som er utsatt for overgrep, sette fokus på et område på kroppen som er svært ubehagelig. Hunden bør trenes til å ikke gjøre disse tingene. Informanten forteller at jenter som er utsatt for seksuelle overgrep kan trene på å sette grenser gjennom å kontrollere dyr. Videre forteller informanten at det ofte blir brukt hest i denne type terapi. Dette fordi hesten som dyr ikke er like pågående som en hund kan være. Hesten er også et stort og sterkt dyr som det går an å oppleve mye mestring ved at ungdommen klarer å kontrollere dyret. Jentene kan trene seg på gradvis tilnærming til dyret, fra i staren til kun å leie dyret for så å sitte på ryggen, til å kunne lene kroppen mot dyret og kjenne kroppsvarmen.

Det er viktig å tenke på dyrenes velferd. En bør se etter om hunden viser stress- symptom i jobbsammenhengen, hunden skal trives med aktivitetene. Voksne, godt miljøtrente og avbalanserte hunder, egner seg best. Noen ungdommer kan komme fra hjem der de har opplevd mye vold, de har kanskje lært at det er gjennom vold og utagering en løser konflikter. I sånne tilfeller er det spesielt viktig å tenke på hundens sikkerhet, og bruken av hund må vurderes (Mallon, Ross Jr, Klee, Ross, 2010).

## 5.0 Oppsummering

Problemstillingen jeg valgte i denne oppgaven var “Hvordan kan en nytte dyreassistert friluftsliv i det miljøterapeutiske arbeidet, til å gi ungdom på barneverns institusjon mestringstro”. Jeg ønsket å se på hvordan hundeassistert friluftsliv kan gi mulighet til mestringstro. For å finne ut dette brukte jeg kvalitativt intervju som metode, og brukte relevant teori for å underbygge og belyse opplysningene jeg fikk fra informanten. Dette var blant annet kognitive og sosialkognitive teorier og teori om menneskelige behov. Mestringstro er her hentet fra Bandura sitt begrepet self- efficacy. Jeg har vist at mestringstro oppstår i selvet og er knyttet til identitet og personlighet. Under teoretisk perspektiv så jeg på Maslows behovspyramide og fant at for en del ungdommer kan hunden spille en viktig rolle for å gi trygghet, fellesskap og hengivenhet. Dens styrke finns i positiv kontakt, der ungdommen blir bekreftet og verdsatt for den han/hun er.

Jeg mener ikke at dyreassistert friluftsliv i seg selv er tilstrekkelig i et endringsarbeid for ungdom på barnevernsinstitusjon, men har vist at dyreassistert friluftsliv kan være et redskap i miljøterapien, gjennom systematisk bruk av hund. Bente Berget ved Institutt for husdyr- og akvakulturvitenskap har gjennom sitt doktorgradsarbeid funnet at kontakt med husdyr kan bidra til bedret selvfølelse og tro på egen mestring (Berget, 2007).

Dyreassisterte intervensjoner er på vei fram i Norge i dag, og jeg har vist hvilke positive egenskaper hund kan ha for ungdommens mestringstro.

## Litteraturliste

---

Arkow, Phil. (2010): Animal-assisted interventions and humane education: Opportunities for a more targeted focus I Fine, Aubrey H. (red.). *Handbook on Animal assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice* .London, Academic press

Bauman, Zygmunt. (1990): *Att tänka sociologiskt*. Göteborg, Bokforlaget Korpen

Beck-Friis, Anna. Beck-Friis, Barbro. Stang, Peter. (2007). *Hundens betydelse i vården-erfarenheter och praktiska råd*. Stockholm. Gothia forlag AB.

Bunkholdt, Vigdis. (2000): *Utviklingspsykologi*. Oslo, Universitetsforlaget

Bø, Inge. (2000): *Barnet og de andre*. Oslo, Universitetsforlaget

Eriksen, Tove Brita. (2006): *Født til bevegelse. Om fysisk aktivitet og helse*. Bergen, Fagbokforlaget

Fine, Aubrey H. Beck, Alan. (2010): Understanding our kinship with animals: Input health care professionals interested in the human/animal bond I Fine, Aubrey H. (red.). *Handbook on Animal assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice* .London, Academic press

Fransson, Elisabeth. (1996): *Rom for jenteliv? En sosiologisk studie av relasjoner i en barnevernsinstitusjon*. Oslo, Nova avd Barnevernets Utviklingscenter

Garsjø, Olav. (2001): *Sosiologisk tenkemåte. En introduksjon for helse- og sosialarbeidere*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag

Korsnes, Olav. Andersen, Heine. Brante, Thomas. (red), (1997): *Sosiologisk leksikon*. Oslo, Universitetsforlaget

Kruger, Katherine A. Serpell, James A. (2010): Animal- assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations I Fine, Aubrey H. (red.). *Handbook on Animal assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice* .London, Academic press

Larsen, Erik. (2004): *Miljøterapi med barn og unge*. Oslo, Universitetsforlaget

Mallon, Gerald P. Ross Jr, Samuel B. Klee, Steve. Ross, Lisa. (2010): Designing and implementing animal-assisted therapy programs in health and mental health organizations. I Fine, Aubrey H. (red.) *Handbook on Animal assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice* .London, Academic press

Wormnes, Bjørn. Manger, Terje. (2008): *Motivasjon og mestring. Veier til effektiv bruk av egne ressurser*. Bergen, Fagbokforlaget

### Offentlige publikasjoner

NOVA rapport 3/2008

### Internett kilder

Antrozoologi Senteret, Dyreassistert terapi

Tilgjengelig på <http://www.antrozoologisenteret.no/terapi.html>

[Besøkt 10.03.11]

Berget, Bente (2007), Dyreassistert terapi: effekter av arbeid med husdyr for mennesker med psykiske lidelser

Tilgjengelig på <http://www.umb.no/iha/artikkel/bente-berget-disputerte-31-januar-2007>

[Besøkt 10.03.11]