

Verknadar av hesteassistert psykoterapi på sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring

 Influence of equine-assisted psychotherapy on self-

 confidence, self-image and the experience of mastery

**Bachelor i vernepleie
 BSV5-300
Avdeling for samfunnsfag/Institutt for barnevern, sosialt arbeid og vernepleie
23.11.2017**

**8333 ord**

**KANDIDATNUMMER 518**

***Tone Rustøen***

Eg stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, *jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, §* ***10***

**Summary**

The purpose of this study is to find the effects equine-assisted therapy (EAP) might have on our mental health, within areas as self-confidence, self-image and feeling of mastery. The problem to be assessed is:

“How might equine-assisted psychotherapy influence on self-confidence, self-image and the experience of mastery?”

EAP is a relatively new field within psychotherapy, and not much explored. It is a method that mostly focuses on the interaction and communication with the horse, and must not be mistaken with therapy-riding, which is a method within physiotherapy. The author desires to find whether one can say that the positive effects of EAP is significant on the areas of self-image, self-confidence and experience of mastery.

This assessment explains theories on the EAP method, the horse as a “therapist”, self-image and self-confidence, mastery and bonding. Furthermore, there will be three scientific research-articles that concern the psychological effects of EAP. The findings in these articles are being discussed against theory and my personal experience towards the issue. The conclusion is that EAP seems to be positive on self-image, self-confidence and the experience of mastery. More research on the area though, is needed to be able to establish the effects with certainty.

«Hester skiller ikke kongelige fra andre vet du, de lar deg være deg selv»

 -Martha Louise- (ordtak.no, u.d.).

**SAMANDRAG**

**Forfattar**

Tone Rustøen

**Tittel på norsk**

Verknadar av hesteassistert psykoterapi på sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring

**Tittel på engelsk**

Influence of equine-assisted psychotherapy on self-confidence, self-image and the experience of mastery

**Problemstilling**

Korleis kan hesteassistert psykoterapi ha innverknad på sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring?

**Metode**

Litteraturstudie

**Diskusjon**

Funn frå tre forskingsartiklar innanfor fagfeltet hesteassistert-psykoterapi blir drøfta opp mot teori og eigne erfaringar i lys av problemstillinga

**Konklusjon**

Hesteassistert psykoterapi ser ut til å ha positive verknadar på område som sjølvtillit, sjølvbilde og meistringsoppleving. Det er ei alternativ terapiform som kan vere verdt å prøve for dei som ikkje får hjelp av tradisjonell psykoterapi, eller i tillegg til anna terapi. Det er eit relativt nytt og lite fagfelt, og det trengs meir forsking for å fastslå verknadane av denne terapiforma

Innhaldsliste

[1.0 Innleiing 2](#_Toc499152870)

[1.1 Tema og problemstilling 3](#_Toc499152871)

[1.2 Forforståing 3](#_Toc499152872)

[1.3 Avgrensing 3](#_Toc499152873)

[1.4 Oppbygging av oppgåva 4](#_Toc499152874)

[2.0 Metode 4](#_Toc499152875)

[2.1 Val av metode 4](#_Toc499152876)

[2.2 Framgangsmåte for datainnsamling 5](#_Toc499152877)

[2.3 Kjeldekritikk 6](#_Toc499152878)

[3.0 Teori 6](#_Toc499152879)

[3.1 Hesteassistert psykoterapi 7](#_Toc499152880)

[3.2 Hesten i terapeutisk samanheng 8](#_Toc499152881)

[3.3 Tilknyting 10](#_Toc499152882)

[3.4 Sjølvbilde og sjølvtillit 11](#_Toc499152883)

[3.5 Meistring 12](#_Toc499152884)

[4.0 Presentasjon av artiklar 12](#_Toc499152885)

[4.1 Artikkel 1: Queen of the world: experiences of «at-risk» young people participating in equine-assisted learning/therapy 12](#_Toc499152886)

[4.2 Artikkel 2: Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling for pasienter med spiseforstyrrelser 13](#_Toc499152887)

[4.3 Artikkel 3: Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust 14](#_Toc499152888)

[5.0 Drøfting 15](#_Toc499152889)

[5.1 Tilknyting 15](#_Toc499152890)

[5.2 Sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring 18](#_Toc499152891)

[6.0 Oppsummering og avslutning 21](#_Toc499152892)

[7.0 Litteraturliste 22](#_Toc499152893)

# 1.0 Innleiing

Vi lever i dag i eit samfunn der førekomst av psykiske problem aukar. Førebygging og behandling av psykiske lidingar er eit viktig satsingsområde. Det er stor semje om at dette arbeidet skal styrkast og vidareutviklast. Regjeringa varslar vidare satsing på psykisk helsearbeid (Håkonsen, 2014, s. 418).

Å ha nærkontakt med dyr gjev positiv innverknad på den psykiske helsa vår. Det er kjent at å bruke tid ilag med dyr gjev både somatiske og psykiske helsegevinstar. Forsking viser at dagleg omgang med hest kan auke sjølvtillit, identitetsutvikling og meistringsoppleving (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012).

Hesteassistert psykoterapi, eller equine-assisted psychotherapy (EAP), er ein psykologisk metode som fokuserer mest på kommunikasjon og samspel med hesten. Hesteassistert psykoterapi må ikkje forvekslast med terapiriding som er ein metode innan fysioterapien der klienten sit på hesten og fysioterapeuten bruker hesten sine bevegelsar som utgangspunkt for behandling (Træen et al., 2012).

Vernepleiaren sitt arbeid har som overordna mål å betre livskvaliteten til dei menneska vi arbeider med (Fellesorganisasjonen, 2013). Forsking viser at kontakt med hestar kan auke sjølvtillit, identitetsutvikling og oppleving av meistring, og dette er moment som er med å auke vår livskvalitet (Træen et al., 2012). Temaet eg har valt ser eg som relevant for vernepleiar fordi det er viktig å ha kunnskap om førebygging og behandling av psykisk helse, og det er nyttig å ha kunnskap om alternative behandlingsmetodar.

Bakgrunn for val av tema er mi interesse for hest. Eg har sjølv sett dei positive verknadane hestar kan ha på menneske, gjennom lang erfaring med hest, både som hobby og i arbeid. Eg synes og at psykologi er eit interessant fag. Mitt ønskje er derfor å finne ut meir om kva verknad hesteassistert psykoterapi kan ha på sjølvtillit, sjølvbilde og meistringsoppleving.

Hesten har vore eit nyttedyr for menneska i over 5000 år, og det har gjeve den ein stor plass i kulturen vår, både som venn og medarbeidar. I terapisamanheng har hesten etter kvart fått ein spesiell posisjon. Ungdommar som verken psykologar eller barnevern har klart å hjelpe, har vist stor nytte av å komme inn i eit hestemiljø (Skårset, Michalopoulos, & Nivison, 2011). Ein av desse ungdommane som hadde utfordringar med depresjonar og sjølvskading, uttalte: «Hestene har lært meg at jeg er verdt noe» (Arnet, Severinsen, & Heggelund, 2013). Winston Churchill har sagt: «There is something about the outside of a horse that is good for the inside of a man» (goodreads.com, u.d.). Slike utsegn medverkar til at eg har lyst å finne ut meir om kva verknad hesten kan ha på vår psykiske helse.

## 1.1 Tema og problemstilling

Temaet i bacheloroppgåva er hesteassistert psykoterapi. Eg vil finne ut korleis denne terapiforma kan verke på område som sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring. Det finst fleire omgrep når det gjeld psykoterapi ved hjelp av hest, to av desse vil bli forklart seinare. Omgrepet hesteassistert psykoterapi, eller equine-assisted psychotherapy (EAP) blir brukt i denne oppgåva.

Problemstillinga er: Korleis kan hesteassistert psykoterapi ha innverknad på sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring?

## 1.2 Forforståing

Forforståing er dei «brillene» vi ser verda gjennom, den ubevisste delen av forståinga vår som vi ikkje stiller spørsmål ved (Aadland, 1998, s. 87). Det er viktig å vere klar over at eiga forforståing kan påverke arbeidet med oppgåva. Vi har alltid med forforståinga vår inn i eit studie, og det er lett å la seg påverke til berre å sjå det som kan bekrefte denne. Mi erfaring med hest er veldig positiv, og dette kan farge oppgåva om eg ikkje er merksam. Eg har hatt hest sidan eg var 15 år, og eg har eigd om lag 50 hestar til saman over ein tidsperiode på 30 år. Hest har alltid vore min store hobby og delvis arbeid. Eg har erfaring med hestar frå ridekurs for barn og unge, rideturar i fjellet for turistar, køyring av turistar og trening av unghestar. Eg vil anslå at eg har omlag 25000 timar erfaring med hest, som svarer til over 12 årsverk. Dei positive verknadane eg har sett hesten kan ha på menneske er på område som sjølvtillit, sjølvbilde, meistringsfølelse, livsglede og omsorg. Eg vil prøve å finne ut korleis psykoterapi ved hjelp av hest kan ha innverknad på menneske, og om mine erfaringar stemmer med funna i dei litterære søka. Mine forventningar til oppgåva er at eg finn at hesteassistert psykoterapi gjev positive verknadar på sjølvtillit, sjølvbilde og meistringsoppleving. Eg håper å finne erfaringar både frå terapeut- og brukarperspektiv, som viser det same.

## 1.3 Avgrensing

Terapi med bruk av hest er eit stort felt. Eg valde å sjå vekk frå terapiriding, som er ein behandlingsmetode innan fysioterapi, og heller fokusere på den psykologiske delen. Eg valde derfor å avgrense til å omhandle kva verknadar hesteassistert psykoterapi kan ha på sjølvtillit, sjølvbilde og meistringsoppleving. Denne terapimetoden ser ut til å ha tilnærma lik verknad uavhengig av diagnosar og alder, difor avgrensar eg ikkje oppgåva i forhold til dette. Det blir brukt klient, pasient, brukar, person og menneske om kvarandre for å variere språket.

## 1.4 Oppbygging av oppgåva

Først i oppgåva er det eit kort samandrag. I innleiinga tek eg for meg presentasjon av tema, problemstilling, eiga for-forståing, forventningar og avgrensingar. Metodekapittelet inneheld val av metode, søke- og utvalsprosessen og kjeldekritikk. I teorikapittelet presenterer eg teori om hesten i terapisamanheng og ulike omgrep innan terapi med hest, i tillegg teori om psykoterapi, sjølvtillit og sjølvbilde, meistring og tilknyting. Dei vitskaplege artiklane blir presentert i resultatdelen. I drøftingsdelen blir teori, funn frå artiklane og eigne erfaringar diskutert opp mot problemstillinga. Avslutninga inneheld ei kort oppsummering og konklusjon.

# 2.0 Metode

Metode fortel korleis vi går fram for å skaffe oss kunnskap og etterprøve den. Dalland (2017) beskriv metode som å følgje ein viss veg mot eit mål. For å få fram ny kunnskap og etterprøve den , treng vi ulike metodar. Vi må kunne finne ut i kva grad påstandar er sanne, gyldige eller haldbare. Når vi vel ein metode må vi grunngje kvifor vi meiner akkurat den metoden eigna seg best til å belyse problemstillinga på best mogeleg måte (Dalland, 2017, s. 51).

## 2.1 Val av metode

Ved val av metode må ein vurdere kva som er den ideelle framgangsmåten mot det som er mogeleg å gjennomføre praktisk. Ein må reflektere over etiske vurderingar og kva som er økonomisk og tidsmessig realistisk (Dalland, 2017, s. 54).

Eg har valt å gjere eit litteraturstudie for å prøve å få eit svar på problemstillinga i oppgåva. Litteraturstudie går ut på å samanlikne data frå tidlegare empiriske studie. Dette er sekundærdata, data som er innsamla av andre. Det er viktig å finne pålitelege kjelder, som har både reliabilitet og validitet. Reliabilitet vil seie at målingar må gjerast riktig og at dei er pålitelege. Validitet handlar om at det er relevans og gyldigheit, og det som blir undersøkt og målt må vere gyldig og relevant for det tema ein vil undersøkje (Dalland, 2017, s. 55). Intervju kunne vore interessant, men det er ikkje mange som driv med psykoterapi med hest i Norge, og det er lange geografiske avstandar. Tidspress og økonomiske grunnar er med på å påverke valet mitt til å velje litteraturstudie. Det finst lite skandinavisk forsking på dette området. Eg vil i hovudsak sjå på studiar med kvalitativ metode, det vil seie å gå i djupna og fange opp opplevingar og meiningar som ikkje let seg måle med tal (Dalland, 2017, s. 52).

## 2.2 Framgangsmåte for datainnsamling

 På biblioteket fekk eg råd om å søkje i dei anerkjende databasane Oria, Academic Search Elite, Norart og Cinahl for å finne relevant litteratur innan temaet. Via Oria og Academic Search Elite fann eg dei artiklane eg har valt å bruke i oppgåva. Eg har søkt på ord som hesteassistert psykoterapi, hesteassistert terapi, equine-assisted psychotherapy, equine-assisted therapy, equine-facilitated psychotherapy, self-esteem, confidence, self-efficacy, self-image, og kombinert desse. Eg har søkt på oppgåver som er gjort innan liknande tema, og sett på referansane som kan vere aktuelle for temaet og problemstillinga. I tillegg har eg nytta Google for å orientere meg i feltet. Søka vart avgrensa til «academic journals» og fagfellevurderte artiklar. Fagfellevurdering vil seie at dei vitskaplege artiklane er vurderte og godkjende av ekspertar innan fagområdet (Dalland, 2017, s. 154). Det har vore utfordrande å velje ut tre artiklar for det var mange eg ville hatt med, men krav til oppgåva, plassmangel og tidsfrist avgrensar dette.

Det er viktig å skildre framgangsmåten for utval av data slik at lesaren blir informert om korleis det er gjort. Ein bør reflektere over om ein har valt artiklar som gjev dei funna ein sjølv ønskjer. Kjenneteikn på god forsking er at ein er klar over slike påverknadar, og at ein aktivt prøvar å gjere dei tydleg for seg sjølv og lesaren. Det kan vere vanskeleg å finne primærkjelder då mange forfattarar viser til andre kjelder (Dalland, 2017, s. 171). Ei av mine utfordringar i søke- og utvalsprosessen var at eg fann mange vitskaplege artiklar, både review og andre innan temaet. Nesten alle var på engelsk og det tok lang tid å lese og velje ut dei eg ville bruke i oppgåva. At alle artiklane er på engelsk medfører ein risiko for feiltolking. Eg har funne både kvalitativ og kvantitativ forsking. To av artiklane inneheld kvalitativ forsking, medan den eine inneheld både kvalitativ og kvantitativ metode. Kriterier eg har sett på er tal personar som deltek, om det er stort fråfall, og eg ville gjerne finne studie som viser både terapeut og klient si erfaring med terapimetoden. Eg har utelate oversikts-artiklar fordi dei eg fann omhandla mange studie om fysiske effektar av hesteterapi, og mange undersøkingar der det var fokusert meir på læremål enn behandlingsmål. Eg valde å sjå på oversikts-artiklane for å få ei oversikt over fagfeltet, og deretter gå til primærkjeldene. Fagfellevurderte forskingsartiklar med perspektiv både frå klient og terapeut er prioritert. Søka er ikkje avgrensa geografisk, då dette er eit relativt lite fagfelt, men dei er avgrensa til siste ti år, då eg ville prioritere den nyaste forskinga.

Bøker eg har brukt i denne oppgåva omhandlar dyre-assistert terapi, psykologi, meistring og myndiggjering, i tillegg til oppgåveskriving. Eg har funne nokre fagartiklar, og det er nytta nokre nettsider som eg har vurdert som pålitelege kjelder. Tre fagfellevurderte, vitskaplege artiklar som omhandlar hesteassistert psykoterapi er brukt i oppgåva. To av artiklane er publiserte i fagfellevurderte tidsskrift som er internasjonalt anerkjende, og den tredje er publisert i Tidsskrift for Norsk Psykologforening.

## 2.3 Kjeldekritikk

Alt som bidreg til ei oppgåve er kjelder. Det er krav til korleis ein søkjer etter kjelder, vurderer, presenterer og brukar dei. Alt som blir presentert som kunnskap er ikkje like haldbart (Dalland, 2017, s. 149). Kjeldene må vurderast med tanke på både kvalitet og relevans. Dette er informasjonskompetanse, som er evna til å søkje etter informasjon, vurdere den kritisk med tanke på validitet og reliabilitet, og å kunne ta den i bruk i eiga kunnskapsutvikling. Det må gå tydleg fram i oppgåva kvifor ein bestemt type litteratur er valt, og korleis utvalet er gjort. Ein må sjekke om opphavet til kjelda er truverdig og beskrive kva type kjelde det er. Relevans i forhold til problemstillinga må vurderast (Dalland, 2017, ss. 158-159).

 Dei utvalde artiklane er publiserte i vitskaplege magasin som er vurderte til nivå 1 i «Register over vitenskaplige publiseringskanaler» (NSD). Kor mange gongar artiklane er siterte seier noko om kvaliteten på artiklane, og om forfattarane går igjen i fleire artiklar kan det tyde på at dei har stor kunnskap innanfor fagfeltet. Dette er kvalitetssikra kjelder som byggjer på kvalitetssikra kunnskap. Eg har utelate nettsider skrive av ufaglærte, og der det ikkje blir vist til kjelder. Nokre av forskingsartiklane har henta inn data frå intervju. Dette må ein tenkje på når ein les artikkelen. Data som er henta frå intervju kan vere prega av meir subjektivitet enn objektivitet, då intervjuaren sjølv tek med seg sine eigne tankar og kjensler inn i intervjusituasjonen (Dalland, 2017, s. 79). Dette kan påverke resultata som vert presentert i forskingsartikkelen. Vidare kjeldekritikk kjem under presentasjon av kvar artikkel.

# 3.0 Teori

I dette kapittelet vil eg gjere greie for teori som er sentral for problemstillinga. Dette er omgrepet hesteassistert psykoterapi, hesten i terapeutisk samanheng, tilknyting, sjølvtillit og sjølvbilde, og meistring. Eg vil ta med tilknyting fordi mange artiklar omhandlar dette som eit grunnlag for utvikling av sjølvbilde.

## 3.1 Hesteassistert psykoterapi

Psykoterapi er å behandle psykiske lidingar ved hjelp av psykologiske metodar. Det blir brukt mange ulike metodar for å skape endringar i tanke- og kjensleliv og for å hjelpe menneske til føremålstenleg åtferd. Samtale er den viktigaste reiskapen, men øvingar, rollespel og leik er døme på metodar å bruke. Ein kan arbeide terapeutisk med enkeltindivid, familiar eller med grupper (Håkonsen, 2014, s. 400).

Equine-facilitated psychotherapy (EFP) og eqiune-assisted psychotherapy (EAP) er former for psykoterapi som involverer hestar, og finn stad i og rundt stallen, og i hestane sine naturlege omgjevnadar (Bachi, Terkel, Teichman, 2011). EAP er ei opplevings- og erfaringsbasert terapiform, der klienten er aktiv og gjer erfaringar i terapitimen som kan overførast til livet elles. Handling i kombinasjon med samtale og utforsking av eiga åtferd, følelsar og motiv er grunnelement i terapiforma (Skårset et al., 2011). Det er utvikla fleire metodar innan hesteassistert psykoterapi, men eg vel å sjå på EAP og EFP under eitt i denne oppgåva. Hovudforskjellen er at i EFP går noko av terapien føre seg på hesteryggen, medan i EAP er ein på bakken. Det finst inga offentleg godkjent utdanning i Norge i dag som omhandlar bruk av hest i psykoterapi, men dette er under utvikling. Nokre få stadar tilbyr hesterelatert behandling, desse er underlagt spesialisthelsetenesta med tilhøyrande tilvisingsrutinar (Hest og helse, u.d.).

EAP er ein metode som er utvikla i USA, og ein må godkjennast via organisasjonen Eagala for å nytte den i terapiarbeid. Ein blir godkjent som enten hesteansvarleg eller psykisk helsepersonell. For å bli godkjent som hesteansvarleg blir det kravd erfaring med hest på over 6000 timar, og som psykisk helsepersonell må ein ha godkjenning i eige land til å kunne utføre psykoterapi, til dømes psykolog eller psykiater. EAP blir skildra som ein metode å fremje nærleik og tilknyting fordi følelsar som usikkerheit og frykt blir lettare å handtere i ein konkret situasjon ilag med hesten (Eagala, u.d.).

EAP går føre seg i gruppe eller individuelt. Klientane får oppgåver å utføre i forhold til hestane. Hestane går fritt slik at dei lettare kan nytte sine naturlege instinkt for kontaktetablering, tilbaketrekking, avvising eller flukt. Det er alltid to terapeutar, den eine har hovudfokus på hestane og deira kommunikasjon, den andre på klientane og deira kroppsspråk og samspel med hestane. I løpet av terapi-sesjonen stiller terapeutane spørsmål eller innleiar dialog for å belyse eller utdjupe kommunikasjonen. Kvar sesjon varer i om lag 90 minutt. Deltakarane lærer om seg sjølv gjennom samspel med hestane, og i etterkant diskuterer ein rundt kjensler, oppførsel og om ein ser mønster i det som skjer. EAP relaterer seg til her og no hendingar, og samtala blir sekundær, i motsetnad til tradisjonell terapi der samtale er sentral, medan tidsperspektivet ofte er i fortid eller framtid. Terapeutane i EAP kan stille spørsmål om parallellar mellom det som skjer i timen og det som skjer elles i livet. Terapeutane kan til tider vere passive og la klienten erfare og lære på eiga hand. Dei mest verksame endringane skjer ofte når personen får eksperimentere og finne løysingar sjølv (Skårset et al., 2011).

Når klienten nærmar seg hesten både emosjonelt og fysisk, vil terapeutane kunne observere samspelet og få mykje nyttig informasjon om personen. Rettar hesten seg mest til terapeutane den kjenner, eller er det nok kontakt og nærvær til at hesten er komfortabel med klienten? Den hesteansvarlege har ansvaret for sikkerheita i forhold til hesten, medan den psykisk helseansvarlege har eit overordna ansvar overfor klienten i forhold til dokumentasjon, informasjon, behandlingsplan og å sikre ein lovleg og etisk standard. Terapeutane drøfter ilag før og etter timen, med og utan klienten til stade, for å fange opp fleire aspekt ved klienten, og kva dei uttrykkjer (Lysell, 2011, s. 170).

Hesten er ikkje terapeuten, men er eit verktøy for å hjelpe terapeutane å finne årsakene til klientane sine utfordringar, og for å kunne arbeide vidare med desse. Etiske refleksjonar er viktig i EAP både med omsyn til klienten og til hesten. Ein må tenkje på sikkerheit og rettigheiter for alle parter, i tillegg til fysisk og psykisk velvære. Som i alle andre terapiformer må ein kjenne si avgrensing (Parish-Plass, 2013).

## 3.2 Hesten i terapeutisk samanheng

For å forstå korleis hesten kan ha innverknad i terapeutisk samanheng, må vi sjå på hesten sitt vesen. Hesten er eit byttedyr som lever i flokk, dei er sosiale og ønskjer tilhøyrsle og kontakt med dei andre i flokken. Hesten sitt beste forsvar er flukt, og dette gjer at den er 100% til stades sjølv om den slappar av. Den held seg til verda slik den er i augeblikket. Hesten er ein meister i non-verbal kommunikasjon, fordi den er avhengig av å kunne kommunisere utan lyd så rovdyr ikkje skal finne dei. Interaksjonen går føre seg ved å speile kvarandre og å handle ut frå dei opplever. Hestar er ikkje i stand til å dobbeltkommunisere. Dei lever i hierarki, og er klar over eiga avgrensing og sitt eige rom (Lysell, 2011, s. 169).

Hestar vil gjerne følgje ein trygg og tydleg leiar. Dei handlar ut frå seg sjølv og sine eigne behov og impulsar her og no, og dette gjer at dei står fram som tydlege og ærlege som det går å stole på og lære av. Hesten blir eit trygt objekt som ein kan trene på å markere sine grenser overfor. Fordi hestar er så tydlege på sine grenser og sitt rom, og tydleg viser kva dei liker og ikkje liker, kan dei vere rollemodellar for passande avgrensing. Hestane sansar energien til både folk og dyr. Om ein klient agerer i affekt, vil hesten reagere på dette, men utan å dømme. Den kan for eksempel snu seg vekk og gå. Medan vi menneske kan henge fast i overføringar og mot-overføringar, har hesten evne til å nullstille seg og opne for kontakt viss klienten endrar veremåte. Dette kan hjelpe å forstå og endre åtferdsmønster (Lysell, 2011, ss. 169-171).

Den venlege veremåten og kroppsspråket til ein hest som er i mental balanse inviterer til djup kjenslemessig kontakt og tilknyting. Hesten får fram kjensler som gjer det lettare å starte ein terapeutisk prosess. Det å stå framfor ein hest i augehøgde gjev ro. Det kan bli lettare å få til dialog mellom klient og terapeut. Ein kan stå på kvar si side av hesten, og dette kan gjere det lettare for klienten å opne for dialog. Det blir mindre skummelt enn å sitje ansikt til ansikt med terapeuten. Hestar har ulik personlegdom som oss menneske, og det er viktig å velje riktig hest til rett person (Bachi, 2013). Når ein stryk på ein hest og kjærteiknar den gjev det ei kjensle av å bli kjærteikna sjølv, og dette kan få fram kjensler som kan vere gøymde (Bachi, ref. i Bachi, 2013).

Hesten har ingen forventningar til våre prestasjonar, er ikkje dømmande eller fordomsfull, og dette gjer at hesten kan opplevast som mindre skremmande og enklare å halde seg til enn menneske (Træen et al., 2012).

Hestar søkjer etter ekte nærvær og er opne for tilknyting. Klientane må derfor vere til stade, vere tydlege og vise omsorg for at hesten skal ønskje å vere ilag med dei. Motivasjon for å få eit så stort dyr til å lystre kan gje klienten gode opplevingar av tilknyting. Enkelte klientar skjuler seg bak mønster og forsvar, eller dei klarer ikkje å formidle korleis dei eigentleg har det. Hestar er veldig vare for inkongruens og viser dette tydleg. Dette kan igjen hjelpe til å bli klar over uheldige åtferdsmønster. Hesten er eit stort dyr, og i samhandling med den kan vi møte vår naturlege, sunne angst, den som fordrar til oppmerksamheit og forsiktigheit. Kjensler kan handterast fordi ein får tillit og kjenslemessig kontakt med hesten, og dermed til seg sjølv. Dette gjev læring i å romme og handtere kjensler på ein ny måte (Lysell, 2011, ss. 169-172).

## 3.3 Tilknyting

Tilknyting er ifølgje Håkonsen (2014) eit grunnlag for utvikling av sjølvtillit og sjølvbilde. Med tilknyting tenkjer vi på det bandet av kjensler som skapast mellom foreldre og barn, og den spesifikke åtferda som har som formål å skape nærleik mellom dei. Tilknyting vil seie korleis barn tidleg i utviklinga dannar relasjonar og knyter kjensler til andre, spesielt til omsorgspersonar, på måtar som er felles for alle menneske. Den viktigaste utviklinga er den som skjer på det kjenslemessige og sosiale området. Vi utviklar forståing av oss sjølve som menneske, både som individ og som del av eit sosialt fellesskap. Den første som beskreiv dette var John Bowlby (1969). Trygg tilknyting i tidlege barneår ser ut til å gje betre evne og moglegheit til å regulere eigne kjensler, og gjer ein betre i stand til å meistre dei utfordringar livet kan gje. Dårleg regulering av kjensler kan føre til meir impulsiv, aggressiv og destruktiv åtferd. Trygg tilknyting fremmer utvikling av sosiale evne, og evne til å forstå og halde oss til andre på ein god måte. Formålet med tilknyting er at barnet skal søkje til ein trygg person når det har behov for det. Dette gjer barnet trygt og hjelper det ut av farlege situasjonar. Erfaringane barn gjer i forhold til tilknyting skaper eit utgangspunkt for korleis det som vaksen held seg til andre menneske (Håkonsen, 2014, ss. 47-48). Den kjenslemessige og sosiale utviklinga er nært knytt til utvikling av identitet og sjølvbilde (Håkonsen, 2014, s. 50).

Ulike studie viser at mange oppfattar forhold til dyr som mindre truande enn til menneske, og at barn som har kjæledyr ofte føretrekkjer å søkje kjenslemessig støtte hos dyra i krevjande livssituasjonar. Evna til å knyte seg så sterkt til dyr er føresetnaden for dyreassistert terapi. Det er mange moglegheiter for å skape tilknytingsprosessar i hesteassistert psykoterapi. Hesten sin veremåte med ikkje å vere dømmande fører til at klienten føler seg trygg. Bachi et al., (2011), seier at med å føre tilknytingsteori til hesteassistert terapi vil det føre til utvikling av sjølvbildet. Der klienten har gjennomgått traume eller har problem med å stole på andre kan EAP vere ein effektiv måte å bryte dei psykologiske hindringane i forhold til å danne ei trygg tilknyting. Non-verbal kommunikasjon, som hesten er ekspert på, er grunnleggande innan tilknytingsteori. At hesten kommuniserer kongruent hjelper klienten å oppleve den som eit trygt tilknytingsobjekt. Ein hest vil alltid reagere på kjensler og åtferd, dette gjer at ein kan oppnå ein trygg base hos hesten. Den vil instinktivt gje tilbakemeldingar og såleis bli oppfatta som tydleg, ærleg og konstant. Denne evna hesten har, og interaksjonen som oppstår, vil kunne brukast for å reopprette opplevingar av tidlegare tilknytingssvikt. Denne funksjonen er unik for EAP, og gjer klienten i stand til å sjå seg sjølv og utforske verda rundt seg (Bachi et al., 2011). Hesten tilbyr ei djup tilknyting og kontakt. Dette kan bringe opp reaksjonar og kjensler frå tidleg barndom, og det kan igjen vere nyttig i ein terapeutisk prosess ( Mehlem, ref. i Lysell, 2011).

## 3.4 Sjølvbilde og sjølvtillit

Sjølvbilde er den subjektive førestillinga eit menneske har til seg sjølv, og forholdet ein har til omgjevnadane. Det utviklast heile livet, men det er spesielt i barne- og ungdomsåra vi utviklar identitetsfølelse og sjølvbilde. Menneska rundt oss er den viktigaste kjelda til informasjon om sjølvbildet vårt, og det speglar ikkje alltid verkelegheita. Sjølvbildet er vår eiga evaluering av oss sjølve, anten positivt eller negativt. Det er relativt stabilt over tid og i ulike situasjonar, men kan bli betra eller svekka gjennom erfaringar vi gjer heile livet. Kva sjølvbilde ein har er av stor betyding for psyken vår. Eit godt sjølvbilde er ein styrke for eit menneske, men det betyr ikkje at ein alltid er tilfreds eller lykkeleg (Håkonsen, 2014, ss. 71-73). Har ein eit positivt sjølvbilde har ein lettare for å danne relasjonar, blir meir verdsett av andre, og får lettare meistringsopplevingar (Håkonsen, 2014, s. 204). Sjølvbilde er i tillegg til å vere ein individuell og familiær produksjon, også ein sosial konstruksjon. Vi blir påverka av dei forventningar og målestokkar vi møter i skule, arbeidsliv og sosiale arenaer (Fugelli & Ingstad, 2014, s. 204). Sjølvbilde er nært knytt til motivasjon og livskvalitet. Har du eit sunt sjølvbilde vil det hjelpe deg å meistre oppgåver, og ein vil legge mykje krefter i å klare det. Har du derimot lavt sjølvbilde, gjev det lav forventning om meistring, og det er mindre sjanse for å lukkast, det kan og føre til psykiske helseproblem. Dårleg sjølvbilde kan vi ha frå oppveksten, gjennom opplevd kritikk, krenkingar, urimelege krav, betinga kjærleik og mangel på bekrefting (Håkonsen, 2014, s. 46). Dersom ein opplever nederlag etter nederlag, blir sjølvtillit og sjølvbilde svekka (Manger & Wormnes, 2015, s. 37).

Det er viktig å skilje mellom sjølvtillit og sjølvbilde. Ein kan ha god sjølvtillit ut frå å ha meistra ei oppgåve, men samtidig kjenne seg lite verd som menneske. Sjølvtillit får vi gjennom å bli møtt med ros og beundring for det vi gjer. Sjølvtillit og sjølvbilde utviklar vi ved å bli sett, forstått og anerkjent av viktige andre (Røkenes & Hanssen, 2006, s. 160). Ein må godta seg sjølv for å kunne godta andre. Mange har dårlege erfaringar frå nære relasjonar, og dette kan svekke sjølvbildet. Ein kan utvikle ei forventning om ikkje å bli verdsett. Sjølvutvikling skjer primært i relasjon til andre, slik treng vi eit fellesskap som utviklingsarena (Røkenes & Hanssen, 2006, s. 134).

## 3.5 Meistring

Meistring handlar om å klare noko på eiga hand, å takle påkjenningar, kriser, stress eller sjukdom slik at ein kjem seg vidare på ein god nok måte. Det kan vere kunnskapar, ferdigheiter, sosiale ressursar, hjelparar eller utstyr, og evna til å utnytte desse. Meistring er både evna til å utføre oppgåver, meistringskompetanse, og kva slags kjensler og forventningar vi har til denne utføringa, meistringskjensle. Det er ikkje alltid samanheng mellom desse. Omgrepet meistring er utvikla innan psykologi, og spesielt knytt til menneske sine reaksjonar på stress og trugande situasjonar (Heggen, 2007, ss. 64-65). Problemfokusert meistring inneber at personen fokuserer på den aktuelle situasjonen og prøver å endre, avslutte eller løyse dei problema som er knytt til situasjonen. Kjenslemessig fokusert meistring vil seie at ein fokuserer på dei kjenslemessige problema som er knytt til ein situasjon eller ei hending, og prøver å redusere eller fjerne det kjenslemessige ubehaget utan å forandre situasjonen. Problemløysing er vanlegvis åtferd som vi har lært eller fått erfaring med tidlegare, det er derfor meistringsstrategiar vi kan lære. Evna aukar til meir trening vi får, og til større evne får vi til å behalde sjølvkontrollen i stressa situasjonar. Vi kan halde oss til problemet eller situasjonen slik den er, og prøve å endre eller løyse den. Alternativt kan vi endre våre eigne tankar, oppfatningar eller ambisjonar knytt til situasjonen eller problemet. Stress og påkjenningar er forbundne med ubehag, vantrivsel og angst. Når vi ikkje kan endre situasjonen brukar vi ofte ubevisste strategiar for å redusere angsten. Kjenslemessig fokusert meistring vil ikkje endre ein vanskeleg situasjon, men det kan hjelpe oss å akseptere den. Nokre meistringsstrategiar kan vere modne og gode fordi dei hjelper oss til å leve med noko vanskeleg, andre er umodne og ikkje rasjonelle, og har til formål mest å hjelpe oss å overleve (Håkonsen, 2014, ss. 259-261).

# 4.0 Presentasjon av artiklar

Eg har valt å presentere tre vitskaplege artiklar i denne oppgåva, ein engelsk, ein norsk og ein israelsk.

## 4.1 Artikkel 1: Queen of the world: experiences of «at-risk» young people participating in equine-assisted learning/therapy

Dette er ein kvalitativ studie utført av Hannah Louise Burgon, i England i 2011.

Formålet var å finne ungdommar i risikogrupper for å utvikle psykiske lidingar si erfaring med EAP over lang tid, med spesielt fokus på sjølvtillit, meistring og empati.

Metode: sju ungdommar i alderen 11 til 20 år, fem jenter og to gutar, vart observerte i samspel med hestane, og det vart nytta semi-strukturerte intervju og meir u-strukturerte, opne feltintervju. Timane varte frå ein til tre timar, og ungdommane deltok ein gong i veka, kvar fjortande dag eller av og til sjeldnare. Studien varte over to år.

Funna som er relevant for oppgåva er auke i sjølvtillit og meistringsfølelse. Tilknytinga til hestane og erfaringane ungdommane fekk gjennom samspelet med hestane bidrog til dette. Å klare å vise seg som leiarar for hestane og få deira tillit og samarbeidsvilje var avgjerande. Ungdommane forstod at det er mogeleg å takle utfordringar ved hjelp av eigen innsats, dette gjev ei kjensle av meistring. Det å utvikle empati overfor hestane kan hjelpe ungdommane å overføre dette til relasjonsbygging seinare i livet.

Styrker ved denne studien er at den går over lang tid, det er ungdommane sine opplevingar og erfaringar som blir fokusert på, og studien går direkte på problemstillinga i oppgåva. Artikkelen er fagfellevurdert og publisert i Journal of Social Work Practice, som er vurdert til nivå 2 i SND-registeret, og den er sitert mange gongar. Hannah Louise Burgon er bokforfattar innan emnet, og har skreve fleire artiklar. Svakheiter er at det er få deltakarar så resultata kan ikkje generaliserast, og det er brukt intervju og observasjon av ungdommane, noko som medfører fare for feiltolkingar og mogeleg subjektiv påverknad.

## 4.2 Artikkel 2: Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling for pasienter med spiseforstyrrelser

Denne kvalitative studien er utført i 2012 av Bente Træen, Kari-Anne Moan og Jan H. Rosevinge basert på terapeutar sitt perspektiv.

Formålet med studien er å fremme undring og utforsking av ulike sider ved relasjonar, og å auke relasjonskompetansen for deltakarane , i tillegg til å undersøkje korleis terapeutar beskriv den kliniske nytteverdien av hestebasert terapeutisk intervensjon for døgninnlagde pasientar med alvorleg eteforstyrring. I lys av at 20-50 % av pasientane ikkje har nytte av etablert behandling, er det viktig å utvide det kunnskapsbaserte utvalet av terapimetodar i form av nye metodar eller utvide fokus for dei etablerte metodane.

Metode: denne studien er bygd på eit prøveprosjekt over elleve veker, der seks terapeutar deltok i eit prosjekt som enda i eit semi-strukturert intervju om deira erfaringar med den hestebaserte terapeutiske intervensjonen HART, som er ein metode for hestehandtering. Terapeutane var utdanna sjukepleiarar, ein psykolog og dei andre var miljøterapeutar. Pasientgruppa bestod av sju kvinner som var innlagde på sengepost for eteforstyrringar.

Funn frå denne studien viser at hesten stimulerer til tilknyting, representerer ein ærleg og tydleg kommunikasjon, opnar nye vegar fram til pasienten, skaper erfaring med å meistre redsel, er ein å øve samspel med, skaper kontekst utan fokus på problemet, skaper annleis relasjon til pasienten, stimulerer til å ta ansvar for eige velvære, og skapar nye sosiale samanhengar. Terapeutane meinte tre fysiske eigenskapar hos hesten var nyttige terapeutiske verkemiddel, størrelsen, styrken og pelsen. Dei meinte og at desse eigenskapane fremja pasientane si kjenslemessige aktivering. Alle terapeutane meinte at pasientane hadde fått auka sjølvstendigheit, sjølvtillit, ansvar og kontroll. Å øve på nærleik og grensesetjing aukar sjølvinnsikta, dette hjelpte pasientane å setje eigne grenser for avstand og nærleik. Terapeutane framheva at bruk av hest gav dei ein alternativ veg inn til pasientane. Den fungerte som ein kjenslemessig buffer, det vart lettare å identifisere og reflektere rundt reaksjonar. Erfaring med å takle kommunikasjon med hesten, og samhandle utan å vere redd den, gav meistringsfølelse. Desse funna meiner eg er relevant for problemstillinga i oppgåva.

Styrker i denne studien er at den er fagfellevurdert, og publisert i Tidsskrift for Norsk Psykologforening, som er vurdert til nivå 1 i NSD-register. Ei svakheit kan vere at det berre er terapeutar sitt perspektiv i studien, og det er ikkje kontrollgruppe.

## 4.3 Artikkel 3: Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust

Studien er ein pilotstudie utført i Israel i 2011, av Keren Bachi, Joseph Terkel og Meir Teichman.

Formålet er å finne verknad av EFP på sjølvbilde, sjølvkontroll, tillit og generell livs-tilfredsstilling.

Metode: det er nytta i hovudsak kvalitativ metode, med enkelte kvantitative måleparameter. Deltakarane vart intervjua før og etter studiet, og i tillegg eitt år etter avslutta studie. 29 ungdommar deltok, 14 i gruppa som fekk hesteterapi, og 15 i kontrollgruppa som berre var eksponert for hest gjennom fritidsaktivitetar eller jordbruks-studie. Ungdommane budde i behandlingsbustadar, og var i risikogrupper for å utvikle psykiske lidingar. Forskingsgruppa deltok i EFP-aktivitetar 50 minutt i veka i sju månader.

Funn ut frå intervju med deltakarane, kryssing på måleskala for blant anna sjølvbilde og tillit, og oppfølging 1 år etter viste større positiv effekt på terapigruppa enn kontrollgruppa. Resultata indikerte signifikans innan dei aktuelle områda, som sjølvbilde, sjølvtillit, sjølvkontroll og tillit, men det trengs meir forsking, både kvalitativ og kvantitativ, for å få sikre resultat. Opparbeiding av tillit til hesten skaper eit grunnlag for vidare utvikling av sjølvtillit og meistringsfølelse hos deltakarane. Auke i sjølvtillit kan komme av at terapien går føre seg i «ikkje-truande» miljø, der klienten ikkje blir sett på som ein pasient. Å oppleve at ein klarer å opptre som ein leiar for hesten, kan vere med å auke sjølvtillit og opplevinga av meistring. Forfattarane hevdar det er nødvendig å utvikle metodar med same design for å evaluere både den terapeutiske prosessen og resultata i liknande studie.

Styrker i denne studien er at den er fagfellevurdert, det er nytta kontrollgruppe, Clinical Child Psychology and Psychiatry er ein anerkjent publikasjonskanal som har fått høg utmerking, og Keren Bachi er ein anerkjent forfattar som ofte er referert til. Artikkelen er sitert fleire gongar, publiseringskanalen er vurdert til nivå 1 i NSD-registeret, og formålet er spissa mot mi problemstilling. Svakheiter er at det er få deltakarar i kvantitativ samanheng, dette gjer at funna ikkje kan generaliserast. Det er ikkje nemnt kor mange i terapigruppa som nytta seg av anna terapi i tillegg, i kontrollgruppa var det 40% av deltakarane som fekk anna terapi. Studien er ikkje randomisert, det vil seie at deltakarane ikkje vart tilfeldig plassert i gruppene.

Resultata eg fann frå dei tre vitskaplege artiklane er: EAP viser seg å kunne gje auka sjølvtillit og sjølvbilde, auka meistringsfølelse, betre kommunikasjonsevne, betra evne til grensesetjing, auka omsorgsevne og empati, auka sjølvkontroll, auka livskvalitet, auka evne til tilknyting, auka trivsel, motivasjon og tillit til andre, og auka generell tilfredsheit.

# 5.0 Drøfting

I drøftinga skal ein vise kva ein har lært av prosjektet, og korleis denne kunnskapen heng i hop med kunnskap som allereie finst om temaet (Dalland, 2017, s. 200). Eg vil drøfte funn frå forskingsartiklane opp mot teori og eigne refleksjonar for å kaste lys over problemstillinga. Tema i drøftinga er tilknyting, sjølvtillit, sjølvbilde og meistring.

## 5.1 Tilknyting

Då trygg tilknyting i følgje Håkonsen (2014) er eit grunnlag for utvikling av sjølvtillit og eit sunt sjølvbilde, vel eg å ta med dette i drøftinga (Håkonsen, 2014, s. 46). Studien til Træen et al., (2012) hevdar at hesten stimulerer til tilknyting. Ved å sjå på mennesket som ein del av flokken sin, kan den aktivisere pasienten si evne til å knyte seg til andre. Terapeutane følte dei fekk ein betre relasjon til pasientane når dei var med hesten, det var lettare å utfordre dei og stille personlege spørsmål enn når dei sat på kontoret. Studien seier tilknytingsåtferda til hestane gjev tryggheit til pasientane (Træen et al., 2012). Samhandling med dyr viser seg å kunne bidra til å styrke evna til å meistre psykiske eller sosiale utfordringar (Arkow, ref. i Holtlien, 2015, s 5).

For pasientar med usikker tilknytingshistorie kan erfaringa med trygg tilknyting til hesten overførast til andre relasjonar (Fonagy et al., ref. i Træen et al., 2012). Hesten kan vere både eit tilknytingsobjekt og eit overgangsobjekt. Som overgangsobjekt er den ein brubyggjar, men kan og vere ein trygg base over tid. Overgangsobjekt kan vere eit meir passande omgrep for å skildre hesten si rolle som terapeut i interaksjonen (Træen et al., 2012). Eg tolkar dette som at terapi med hest kan bidra til å erfare ei trygg tilknyting i ein overgangsfase, der ein overfører erfaringane til andre relasjonar, men og vere eit stabilt tilknytingsobjekt ein kan vende tilbake til over tid om ein treng det.

Bachi et al., (2011) meiner at det er mange mogelegheiter for å skape tilknytingsprosessar innan EAP. Både kommunikasjon og samhandling med hesten på bakken, og å sitje på hesteryggen kan skape trygg tilknyting. Omgjevnadane terapien går føre i kan lettare skape tryggheit enn eit tradisjonelt terapirom, og den «ikkje-dømmande» veremåten til hesten er med å skape tryggheit og tilknyting (Bachi et al., 2011). Å stryke på ein hest og kjærteikne den gjev ei kjensle av å bli kjærteikna sjølv, og dette kan få fram kjensler som er gøymde (Bachi ref. i Bachi, 2013). Det er nødvendig at terapeuten har eit positivt forhold til hesten for å vere med å skape ein terapeutisk allianse. Ein slik allianse vil kunne hjelpe klienten å hele tidlegare negative erfaringar, å bygge tillit til «den andre», og hjelpe å etablere nye relasjonar (Bowlby ref. i Bachi, 2013).

Samhandlinga med hesten kan hjelpe til å redusere verknad av tidlegare tilknytingssvikt, og gjere det lettare å vurdere noverande relasjonar (Holtlien, 2015, s 12). Dette samsvarer med Hanselman, som seier i Hart (2010) at ut frå tilknytingsteorien kan dyr vere signifikante tilknytingsfigurar for å fremme god mental helse, ved å tilby ubetinga kjærleik som den perfekte kjærleiken frå ei ideell mor. Fleire hevder at mange opplever forhold til dyr som mindre truande enn kontakt med menneske (Bachi et al., 2011, Burgon, 2011, Træen et al., 2012). Denne evna til å knyte seg så sterkt til dyr er sjølve føresetnaden for hesteassistert terapi. I dei tilfella der klientar har opplevd traume eller har problem med tillit til andre, kan terapi med hest vere ein god måte å prøve å skape trygg tilknyting på. Ved å erfare korleis hesten oppfører seg og reagerer på kroppsspråk, får klienten ei oppleving som gjer det mogeleg å sjå hesten som ein tilknytingsfigur og trygg base. Ein må opptre ærleg og kongruent overfor hesten, elles vil den oppfatte deg som utrygg, og trekkje seg unna. På denne måten kan ein bruke hesten til å utforske samspel, og etablere ein følelse av sjølvtillit, sjølvbilde og meistring (Bachi et al., 2011). Mine tankar kring dette er at deltakarane må ha ei viss kognitiv funksjonsevne for å nyttegjere seg denne forma for terapi.

På grunn av at hesten berre kommuniserer kongruent, vil den ærlege samhandlinga og tilknytinga som oppstår kunne brukast til å reopprette tidlegare opplevingar av tilknytingssvikt (Thelle, Kloumann & Myrås, i Holtlien, 2015, s 11). Dette samsvarer med det Eagala ref. i Træen et al., (2012), seier, at EAP fremmar nærheit og tilknyting som følgje av at følelsar som frykt og usikkerheit blir handterbare i ein konkret situasjon i lag med hesten. Træen et al., (2012) hevder at hesten stimulerer til tilknyting fordi den aktiviserer pasienten si evne til å knyte seg til andre. Dette stemmer og med mi eiga erfaring, at det kan vere lettare å søkje støtte og tryggheit hos hesten som verken dømmer deg eller stiller spørsmål, enn å måtte halde seg til menneske.

Lysell (2011) er som psykoterapeut oppteken av brukaren sine ressursar. Det er fokus på det friske potensialet, kva kan dette mennesket klare? Ein skal ha respekt for utfordringane den enkelte har, men ikkje la dei overskygge mogelegheitene. Motivasjonen for å få hesten til å lyde kan bidra til at pasienten får ei god erfaring med tilknyting (Lysell, 2011, s.170).

Mine refleksjonar kring dette er kva om klienten ikkje føler noko tilknyting til hesten? Det er ikkje alle denne terapiforma vil vere passande for. Ikkje alle likar hestar, nokre er redd dei, og andre kan vere allergiske eller har inga interesse av å prøve ei slik form for terapi. Nokre kan vere så utagerande at det ikkje er etisk riktig eller forsvarleg å bruke dyr som terapiform. Skårset et al., (2011) peikar på at ein heile tida må ha fokus på sikkerheita til klienten og terapeutane, hesten er eit stort og tungt dyr, og det kan skje uventa hendingar.

For mange av dei unge i studien til Burgon (2011), representerte hestane ei mogelegheit til å uttrykke kjærleik og omsorg. Dei unge fortalte om korleis dei opplevde at hestane var deira fortrulege, dei kunne fortelje alt, hestane forstod dei, og ungdommane følte tillit til hestane (Burgon, 2011). Dette tolkar eg som at å kjenne på tryggheit og tillit til hestane, gav dei unge ei erfaring i trygg tilknyting. Hestar kan vere ein base for å etablere og utvikle trygg tilknyting, og skape ein følelse av sjølvtillit og meistring. Det kan overførast til menneskelege relasjonar, og det er eit grunnlag for å utvikle eit sunt sjølvbilde (Burgon, 2011). Dette samsvarar med Lysell (2011) som seier at hesten tilbyr ei djup tilknyting og kontakt, dette kan bringe opp reaksjonar og følelsar, som igjen kan vere nyttige i ein terapeutisk prosess (Lysell, 2011, s. 171).

## 5.2 Sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring

Studien til Træen et al., (2012) peikar på at pasientane sitt arbeid med hestane resulterte i auka sjølvtillit og betre sjølvbilde. Dette støttar funna i studien til Bachi et al., (2011) som viser auka sjølvbilde både i terapigruppa og i kontrollgruppa. Dette kan komme av at for det første er sjølvbilde eit komplekst område for ungdom generelt, og spesielt for dei som er i risikogrupper for å utvikle psykiske lidingar. Auke i sjølvbilde kan komme av at terapien skjer i eit ikkje-truande miljø, der klienten ikkje ser seg sjølv som pasient. Relasjonen ein får til hesten, deriblant opplevinga av ærleg kommunikasjon, kan påverke sjølvbildet positivt. Bachi et al., (2011), viser til studien til Bowers & MacDonald, som ikkje fann forandring i sjølvbildet blant deira deltakarar. Dette kan kanskje forklarast som Skårset et al., (2011) seier, at psykoterapiforsking generelt er komplisert, og i enda større grad opplevingsorienterte terapiformer som EAP. Dette gjev meg tankar om terapeutane kan til-legge hesten større eigenskapar enn den har ?

Auke i sjølvtillit samsvarer med mi eiga erfaring. Ungdom som har sosiale og relasjonelle utfordringar, som til dømes problem med å få venner, blomstrar ofte opp når dei er i kontakt med hestar. Dei opplever at hesten med sitt ikkje-dømmande og sosiale vesen er trygg å ha ein relasjon til. Å klare å byggje ein god relasjon til hesten gjev auka sjølvtillit som igjen kan påverke sjølvbildet. Dette samsvarer med Krugell og Serpell (2006) referert i Træen et al., (2012), som hevdar at hesten kan vere eit terapeutisk hjelpemiddel for å etablere ein følelse av sjølvtillit og meistring.

I studien til Bachi et al., (2011) viser dei til eit eksempel med ei jente som ikkje tolte fysisk kontakt, ikkje eit klapp på skuldra eingong. Som eit resultat av at ho likte å børste og stryke på hestane, aksepterte ho fysisk kontakt frå hestane si side, og gradvis aksepterte ho fysisk kontakt frå menneske. Sjølvbildet hennar auka, og frå alltid å prøve å skjule ansiktet sitt, forandra ho seg til å kunne vise ansiktet og å pleie seg sjølv. Den terapeutiske prosessen inkluderte i tillegg å jobbe parallelt med trauma ho hadde opplevd. Dette hjelpte jenta til å få auka sjølvtillit og sjølvbilde (Bachi et al., 2011). Hesten i seg sjølv, med sin styrke, utsjånad og eigenskapar bidreg til utvikling av eit positivt sjølvbilde (Atwood, ref. i Bachi et al., 2011).

Dette samsvarer med Lysell (2011) som seier at ved hjelp av EAP kan ein finne nye hensiktsmessige måtar å endre åtferdsmønster på, og få auka sjølvinnsikt (Lysell, 2011, s. 171).

Mine tankar kring dette er at EAP er ei terapiform som helst rettar seg mot menneske som trivast med dyr. Sjølv om eg ikkje har funne negative verknadar av EAP i artiklane, er det i nokre studie fråfall av deltakarar. Det kan vere at dei ikkje følte at EAP var nyttig, dei kan ha blitt redd hesten, eller det kan vere grunnar som ikkje har med terapiforma å gjere. Ut frå mi erfaring med hestar tenkjer eg det er viktig at hesten har eit godt liv og er mentalt i balanse, og at rett hest blir nytta til rett person, alt etter kva klienten treng.

Studien til Burgon (2011) tek føre seg beskyttande faktorar i forhold til resiliens, som er toleevna til å handtere stress og påkjenningar (Fugelli & Ingstad, 2014, s. 219). Desse er blant anna sjølvtillit, meistringsevne, trygg tilknyting, og å sjå mogelegheiter. Burgon (2011) viser til eit eksempel der ein gut som var redd hestar gradvis utfordra seg sjølv ved å tore å sitje på hesten, og gradvis utvikle tillit til den. Utsegn frå guten som: “I`ve had two days of feeling really strong now!” viser at i samspel med hestane og terapeutane hadde han utfordra seg sjølv og kunne kjenne på følelsen av sjølvtillit, som igjen fører til auka sjølvbilde. Burgon (2011) seier at desse erfaringane kan overførast til andre område i livet. Slik eg ser det utvikla guten både meistringskjensla og meistringskompetansen sin.

Dette kan underbyggast med resultat frå Holtlien (2015, s.45), som viser at ved å vise omsorg og ta ansvar for hesten kan ein fremje positive opplevingar av meistring. Spesielt for menneske med tilknytingsproblem kan samhandlinga og opplevinga ved å ha ein venn i hesten, vere med på å utvikle sosial kompetanse. Dette aukar sjølvbilde, og det vil ha ein overføringsverdi på andre område i livet.

Dette samsvarer igjen med mine erfaringar, ungdommar som har dårleg sjølvbilde kan få hjelp av hestane til å betre dette. Hestane dømmer ikkje, men responderer på kroppsspråket ungdommane viser der og då. Når hestane blir behandla med omtanke, viser dei venlegheit tilbake. Når ein klarer å vere ein leiar for hesten gjev dette meistringskjensle.

Når ein skal vere med hestar må ein vere rolege, tydlege og vise seg som ein leiar, og dette gjev mogelegheiter for å lære føremålstenleg åtferd og for oppleving av meistring (Rashid, ref. i Burgon, 2011). Fleire hevder at ved å få ansvar for å vise omsorg for noko eller nokon, inkludert dyr, kan dette føre til auke i sjølvtillit og meistringsevne (Myers, ref. i Burgon, 2011). Ein av ungdommane i studien til Burgon (2011) fortel om korleis ho har klart å overføre ferdigheiter ho har lært i samspelet med hestane til andre område i livet. Ved å lære å forstå hestane si åtferd og korleis ho måtte oppføre seg rundt dei, vart ho meir sjølvsikker i forhold til eigne evner. Å finne meistringsstrategiar ved hjelp av eiga erfaring i samspel med hestane, aukar evna til å takle framtidige utfordringar og kriser. På denne måten kan psykoterapi med hest bidra til å auke sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring (Burgon, 2011).

Eit anna eksempel henta frå Lysell (2011): «Når jeg sitter til hest, får jeg vist meg frem fra en annen side enn som rusmisbruker» (Lysell, 2011, s. 173). Å bli sett opp til bokstavleg tala, gjer noko med sjølvbildet, og dermed korleis ein står fram. Meistringsfølelse er noko mange pasientar nemner når det er evaluering av arbeidet med hestane. Stallansvaret er eit viktig terapeutisk bidrag, og dei som har hatt det skildrar gode meistringsopplevingar. Pasientane får tid ilag med hesten og kan nærme seg både fysisk og emosjonelt, og terapeutane får mykje nyttig informasjon ved å observere samspelet. Observasjonane blir tema i samtaler, der det blir reflektert over det som skjedde i stallen (Lysell, 2011, s. 172).

Eg fann inga forsking som viser negative verknadar av EAP. Grunnen til dette kan vere at det er menneske med interesse for hest som forskar på temaet, medan andre som ikkje har sett positive verknadar, ikkje ser grunn til å forske på EAP. Dette får meg til å stille spørsmål om det ikkje finst negative verknadar av EAP? Kva om ein ikkje meistrar kommunikasjonen med hesten, eller blir bitt eller trakka på? Vil dette svekke sjølvtilliten til klienten? I følgje Håkonsen (2014) kan negative hendingar føre til svekka sjølvtillit (Håkonsen, 2014, s. 46).

Mi tolking ut frå funna i artiklane er at bruk av hest i psykoterapi skaper tryggheit hos klientane. Denne tryggheita er det eigenskapar hos hesten som gjev, ved at den er sosial og kontaktsøkande, ikkje-dømmande, og kommuniserer alltid kongruent og ærleg. Hesten ser ikkje diagnosar, men mennesket som kommuniserer og samhandlar (Lysell, 2011, s. 169). Mine refleksjonar kring dette er at samtaler med psykoterapeut parallelt med terapitimane med hest kan hjelpe klientane å forstå eigne handlingsmønster og å endre desse. Ved å skape ein god relasjon med hesten og klare å vere ein tydleg leiar for den, gjev dette auke i sjølvtillit og meistringsopplevingar. Dette vil igjen over tid føre til auke i sjølvbildet.

Ei anna utfordring eg ser er det økonomiske og praktiske ved bruk av EAP, det trengs to terapeutar, ein hest som passar til formålet, fasilitetar rundt, og det finst endå få stadar i Norge, så det kan vere lange reiseavstandar.

# 6.0 Oppsummering og avslutning

Føremålet med denne oppgåva har vore å undersøkje korleis hesteassistert psykoterapi verkar på sjølvtillit, sjølvbilde og oppleving av meistring. På bakgrunn av mi interesse og erfaring med hestar ville eg finne ut meir om verknadane hestar kan ha på desse områda. Ved å knyte funn frå forskingsartiklane til relevant teori og eigne erfaringar meiner eg at eg har fått eit svar på problemstillinga mi. Funn frå den utvalde litteraturen viser at hesteassistert psykoterapi kan gje positive resultat på sjølvbilde, sjølvtillit og oppleving av meistring. Gjennom ei trygg tilknyting til hesten og med hjelp av psykoterapeutar kan ein erfare og utforske åtferd og meistringsstrategiar som kan gje gode resultat på desse områda. Det var generelt positive funn på områda eg såg på, men reliabiliteten synes å variere litt. Dette kan vere fordi EAP er ei relativt nytt felt, og det manglar forskingsdesign og metodar som kan gjere det lettare å samanlikne ulike studie og evaluere dei. Det bør gjennomførast fleire studie der det er fleire deltakarar, gjerne av begge kjønn, ulik alder og forskjellige diagnosar eller utfordringar. Det er vanskeleg å generalisere funna, og å trekkje sikre slutningar om at EAP er ein effektiv behandlingsmetode. Hesteassistert psykoterapi kan vere verdt å prøve i tilfelle der ein ikkje får resultat ved hjelp av tradisjonell terapi, og det kan vere eit verdifullt supplement til andre terapiformer. Å utvikle alternative behandlingsmetodar innan psykisk helse er eit satsingsområde, og eg har tru på at vidare forsking kan stadfeste dei positive verknadane av hesteassistert psykoterapi.

# Litteraturliste:

Aadland, E. (1998). *Etikk, for helse- og sosialarbeidarar* (3. utg.). Oslo: Det norske samlaget.

Arnet, E., Severinsen, E., & Heggelund, L. (2013). "Hestene har lært meg at jeg er verdt noe". *Velferd, 102*(7), 6-10.

Bachi, K. (2013). Equine Facilitated Psychotherapy: Practice, Theory and Empirical Knowledge. I N. Parish-Plass, *Animal-Assisted Psychotherapy: Theory, Issues, and Practice.* West Layfayette, Indiana: Purdue University Press.

Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2011). Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 17*(2), ss. 298-312. doi:10.1177/1359104511404177

Burgon, H. L. (2011). "Queen of the world": experiences of "at-risk" young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of Social Work Practice, 25*(02), ss. 165-183. doi:10.1080/02650533.2011.561304

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Eagala. (u.d.). *eagala.org*. Henta 10 02, 2017 frå http://www.eagala.org

Fellesorganisasjonen. (2013). *Om vernepleieryrket, 8*. Oslo: Fellesorganisasjonen (FO).

Fugelli, P., & Ingstad, B. (2014). *Helse på norsk* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

*goodreads.com*. (u.d.). Henta 10 13, 2017 frå http://www.goodreads.com/quotes

Hart, L. A. (2010). Positive effects of animals for psychosocially vulnerable people: a turning point for delivery. I L. A. Hart, & A. H. Fine (Red.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (3. utg.). Pomona, California: Academic Press, Elsevier Inc.

Heggen, K. (2007). Rammer for meistring. I T.-J. Ekeland, K. Heggen, & K. Heggen (Red.), *Meistring og myndiggjering* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Hest og helse. (u.d.). *hestoghelse.no*. Henta 10 06, 2017 frå http://www.hestoghelse.no

Holtlien, C. V. (2015). *The therapeutic power of horses. En kvalitativ undersøkelse om hesten som spesialpedagogisk tiltak.* Oslo: Mastergradsavhandling. Universitetet i Oslo.

Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Lysell, J. (2011). Bruk av hest i terapi. I L. Borge, E. W. Martinsen, T. Moe, & T. Moe (Red.), *Psykisk helsearbeid- mer enn medisiner og samtaleterapi.* Bergen: Fagbokforlaget.

Manger, T., & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring. Utvikling av egne og andres ressurser* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

*ordtak.no*. (u.d.). Henta 10 13, 2017 frå www.ordtak.no

Parish-Plass, N. (2013). *Animal-Assisted Psychotherapy: Theory, Issues and Practice.* West Layfayette, Indiana: Purdue University Press.

Røkenes, O. H., & Hanssen, P.-H. (2006). *Bære eller briste* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Skårset, S., Michalopoulos, I., & Nivison, M. (2011). Bruk av hest i psykoterapi. *Mellanrummet. Tidsskrift om barn- og ungdomspsykoterapi*(24).

Træen, B., Moan, K.-A., & Rosenvinge, J. H. (2012). Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling for pasienter med spiseforstyrrelser. *Tidsskrift for norsk psykologiforening, 49*(4), ss. 348-355.