



Høgskolen i Hedmark

Campus Elverum
Avdeling for folkehelsefag

Hanna Stensrud Thorød

”Bruk av kjæledyr i helsefremmende
aktivitet”

“The use of pets in health providing
activity”

Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet, 2009-2012
Bachelor i Folkehelse med vekt på Fysisk aktivitet
2012

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv
Brage:

JA

NEI

Sammendrag

Denne undersøkelsen omhandler bruk av kjæledyr i helsefremmende aktiviteter. Kvalitativ forskningsmetode med bruk av dybdeintervju av tre personer med funksjonsnedsettelse er blitt benyttet. Resultatene viser at dyr bidrar i noen sammenhenger til mer fysisk aktivitet blant mennesker med funksjonsnedsettelse. I hovedsak skjer dette gjennom motivasjon, mestring og sosialisering. Resultatene samsvarer i stor grad med tidligere forskning. De viktigste funnene er også diskutert og knyttet opp mot teorier og tidligere studier.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	5
1.1 Problemstilling med begrepsavklaring.....	6
1.1.1 Fysisk aktivitet	6
1.1.2 Mennesker med funksjonsnedsettelse.....	7
1.1.3 Dyr.....	7
1.2 Tidligere forskning	8
2.0 Teori	10
2.1 Biophilia hypotesen.....	10
2.2 Tilknytningsteori	11
2.3 Motivasjon.....	11
2.3.1 Mestring	12
2.4 Helse, livskvalitet og fysisk aktivitet	13
3.0 Metode.....	16
3.1 Utvalg og gjennomføring	17
3.2 Analyse.....	18
3.3 Metodekritikk	18
3.3.1 Reliabilitet og validitet	19
3.3.2 Etikk	20
4.0 Resultat.....	21
4.1 Sosial interaksjon	21
4.2 Mestring og selvfølelse	22
4.3 Motivasjon for fysisk aktivitet	24
5.0 Drøfting	26
5.1 Fysisk aktivitet	26
5.2 Sosial interaksjon	27
5.3 Mestring	28
5.4 Troverdighet og relevans.....	30
6.0 Konklusjon	31
7.0 Referanseliste	32
8.0 Vedlegg	36
8.1 Vedlegg 1- Intervjuguide	36

8.2 Vedlegg 2- Samtykke- erklæring	39
8.3 Vedlegg 3- Informasjonsskriv	40

1.0 Innledning

Denne undersøkelsen tar for seg bruken av kjæledyr i helsefremmende aktiviteter. Hensikten er å belyse hvordan dyr kan bidra til mer fysisk aktivitet blant mennesker med funksjonsnedsettelse. Det er kjent at fysisk aktivitet kan bedre helse og livskvalitet og forebygge fremtidig sykdom. Fysisk aktivitet blir også brukt som virkemiddel i behandling og rehabiliteringssammenheng (Lærum, Leijon, Kallings, Faskunger, Börjesson og Ståhle, 2008). Tidligere fikk mennesker fysisk aktivitet gjennom arbeid og andre daglige gjøremål. Dagens samfunn legger mer og mer opp til en inaktiv livsstil der fysisk aktivitet ofte kommer i tillegg til alt annet. Regjeringen har i samarbeid med forskjellige instanser utarbeidet ulike planer og stortingsmeldinger for å bekjempe inaktivitet og for å fremme folkehelsen. De har som mål å bruke fysisk aktivitet for å bedre folkehelsen (Helsedepartementet, 2003). *Resept for et sunnere Norge* (2003) er utarbeidet for å hjelpe befolkningen til å få bedre helse og lengre liv, samt jevne ut helseulikheter mellom ulike grupper, lag og kjønn i samfunnet. Her er det fokus på helseforebyggende arbeid, der man vil reparere mindre og forebygge mer. *Handlingsplan for fysisk aktivitet* (2005) er en strategisk satsning som har til hensikt å øke nivået av fysisk aktivitet i befolkningen.

Det er allment kjent at hunder har blitt avlet opp til forskjellige roller for å assistere mennesker gjennom tidene. Hunder har blant annet blitt brukt til jakt, godt selskap, vakt og gjeting av dyr (Clutton-Brock, 1995 sitert i Fine og Beck, 2010). Hunder er spesielt flinke til å lese menneskers reaksjoner (Horowitz, 2009 referert i Fine og Beck, 2010), noe som med mer innsikt og tiltak over tid har ført til troen på at dyr kan bidra til økt helse og trivsel for mennesker (Fine og Beck, 2010). Allerede rundt 1880-tallet mente sykepleieren Florence Nightingale at små kjæledyr kunne ha positiv innvirkning på pasienter, ”særlig for de kronisk syke” (sitert i Pedersen og Olsen, 2011, s. 150)

Det er i dag mye forskning på temaet som viser at fysisk aktivitet er bra i forhold til sykdom så vel som forebygging (Lærum, Leijon, Kallings, Faskunger, Börjesson og Ståhle, 2008). Det blir også stadig mer forskning rundt bruk av dyr i helsesammenheng (Fine og Beck, 2010). Derfor falt valget på å sette søkelyset mot en mindre gruppe, funksjonsnedsatte, som jeg mener fortjener like mye forskning. Dette vinkles deretter inn mot det hverdagslige. Ulike spørsmål dukket opp i startfasen, som: påvirker dyr funksjonsnedsatte helse? Hva med det fysiske aktivitetsnivået? Hvorfor påvirkes dette?

1.1 Problemstilling med begrepsavklaring

I media er det stadig mer fokus på dyrs positive virkning på mennesker. Særlig har hunden vært introdusert som en sosial del på blant annet sykehjem. Ønsket om å bidra til mer fysisk aktivitet blant mennesker, egen interesse for dyr, og følelsene som dukker opp rundt samvær, aktivitet og nærkontakt med dyrene er bakgrunnen for min interesse, min motivasjon og mitt valg av problemstilling. Mitt tema er konkretisert til følgende problemstilling:

Hvordan kan dyr bidra positivt til mer fysisk aktivitet hos mennesker med funksjonsnedsettelse?

Begreper som fysisk aktivitet, funksjonsnedsettelse og dyr er sentrale i denne undersøkelsen og det er derfor viktig å klargjøre hvordan jeg forstår og bruker disse begrepene.

1.1.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet blir ofte oppfattet som bevegelse av kroppen. I rapporten om anbefalinger for fysisk aktivitet blir fysisk aktivitet definert som: ”Enhver kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå” (Sosial- og helsedirektoratet, 2004, s. 21). Dette er en definisjon som ofte blir brukt, både i Norge og internasjonalt, og er tilnærmet lik definisjonene som står i Aktivitetshåndboken (2008) og Kropp og sinn (Martinsen, 2004).

Fysisk aktivitet i konteksten for denne undersøkelsen støttes mot definisjonen som er brukt i rapporten om anbefalinger for Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse (2004). Definisjonen er klar og begripelig og innebefatter alle former for aktivitet. I denne undersøkelsen er *økt fysisk aktivitet* ment som en økning av aktivitetsnivået i hverdagen. Det vil si at hvis en går fra å være daglig stillesittende, til å gå en tur i uka, er dette en økning av fysisk aktivitet. Det viktig å påpeke at energiforbruket er individuelt og hvilenivået varierer fra person til person (Jansson og Anderssen, 2008). Det er også viktig å få frem at det ikke bare er jogging og løping som regnes som fysisk aktivitet i denne undersøkelsen.

1.1.2 Mennesker med funksjonsnedsettelse

Begrepet funksjonshemning ble først offentlig tatt i bruk i Stortingsmelding nummer 88, om utviklingen av omsorgen for funksjonshemmede. Å ha en funksjonshemning ble oppfattet som "... den funksjonshemmede personen" (Sosialdepartementet, 2003. s. 9) hvor hemningen var individets egenskap. Senere har forståelsen forandret seg til å omfatte individet i møtet med situasjoner og omgivelser. Kjente eksempler som at "En blind er lite funksjonshemmet når hun snakker i telefonen" (Sosialdepartementet, 2003.s. 9; Sosial- og helsedepartementet, 2001. s. 7), viser at situasjoner er med på å styre individets grad av mestring, samt grad av funksjonshemning.

I utredningen fra Sosial- og helsedepartementet blir nedsatt funksjonsevne definert som "... tap av, skade på eller avvik i en kroppsdel eller i en av kroppens psykologiske, fysiologiske eller biologiske funksjoner" (2001. s. 10). Dette kan for eksempel være nedsatt syns-, hørsel- eller bevegelsesevne, eller nedsettelse grunnet hjerte- og lungesykdommer eller allergi (Sosialdepartementet, 2003). Sosial- og helsedepartementet (2001) bruker ordet *funksjonshemmede forhold* for å beskrive gapet mellom samfunnets og miljøets krav til funksjon og forutsetningene til mennesker med funksjonsnedsettelse. Jeg støtter meg til Sosial- og helsedepartementets definisjon, og bruker bevisst uttrykket funksjonsnedsettelse fremfor funksjonshemninger i denne oppgaven. Dette for å få frem at det er "vanlige" mennesker med ulik grad av nedsatt funksjon i ulike situasjoner.

1.1.3 Dyr

Begrepet *dyr* i denne oppgaven begrenser seg til hund og hest. Hunden blir definert som et tamt dyr som stammer fra ulvene og regnes som et flokkdyr. Det er fra Onionsundersøkelsen i 2001 estimert at det finnes 414000 hunder i Norge. Dette er hovedsaklig familiehunder (Landbruksdepartementet, 2002). Hunder er i ofte assosiert med aktivitet og gåturer (Freidmann, Son og Tsai, 2010) og regnes for å ha gode egenskaper når det gjelder å forstå menneskets adferd og signaler. Hunden blir også sett på som det husdyret som har eksistert lengst blant mennesker (Landbruksdepartementet, 2002). Hester er i følge det Store norske leksikon (s.a.) pattedyr i kategorien "upartåede hovdyr" og i min undersøkelse er det i hovedsak snakk om tamhest. Tamhesten blir beskrevet som et sosialt dyr som har en enorm evne til å tilpasse seg, og egner seg derfor godt som husdyr. Det er en økende tendens til bruk av tamhest innen helsesektoren og da særlig i form av terapiridning. Onionsundersøkelsen fra

2001 estimerte antall hester i Norge til omtrent 5700, men dette er ikke pålitelige registrerte tall (Landbruksdepartementet, 2002). Hester og hunder er de mest brukte dyrene i dyreassistert intervensjon (Fine og Beck, 2010). Begrepet dyreassistert intervensjon (DAI) blir brukt som et fellesbegrep for all bruk av dyr med intensjon om å bedre menneskers livskvalitet, fysiske og psykiske helse, i behandlingssituasjon eller forebyggende situasjoner (Antrozologisenteret, s.a.). Begrepet dyreassistert aktivitet (DAA) blir av Delta Society (referert i Kruger og Serpell, 2010) definert som:

DAA gir muligheter for motiverende, pedagogiske, fritidsvirksomhet og/ eller terapeutiske fordeler til økt livskvalitet. DAA leveres i en rekke miljøer av spesielt opplærte fagfolk, paraprofessionals og/eller frivillige, i samarbeid med dyr som oppfyller bestemte kriterier. Hovedfunksjonene omfatter: mangel på spesifikke behandlingsmål, frivillige og behandlere er ikke pålagt å ta detaljerte notater, besøksinnhold er spontant (s.34).

DAA er en virksomhet som kan ligne den respondentene har privat. Forskjellen er at DAA utøves med dyr som har spesiell opplæring.

1.2 Tidligere forskning

Ut i fra funnet materialet ser det ut til å være lite forskning om sammenhengen mellom dyr og fysisk aktivitet. Det finnes derimot mer forskning på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, blant annet en kontrollert studie av Bente Berget (2006) som omhandler mennesker med psykiske lidelser og interaksjon med husdyr. Studien viste at gruppen som hadde interaksjon med dyr fikk bedre tro på egen mestringsevne, lavere angst og bedre stressmestringsevne et halvt år etter intervensjonen. Gruppen hadde også en økning i nøyaktighet og intensitet i arbeidet med dyr mot slutten av perioden. Det ble også funnet en sammenheng mellom troen på viktigheten av den fysiske kontakten med dyrene og bedre stressmestring. Blant menneskene med stemningslidelser i intervensjonsgruppen ble det også påvist bedre livskvalitet og egen tro på mestringsevnen (Berget, 2006).

Det er gjennomført et femåring forskningsprosjekt i Australia, som omtales som RESIDE-prosjektet, om virkningen av urban utforming på helse (Cutt, Giles-Corti, Knuiaman, Timperio og Bull, 2008). Dette innebærer blant annet turgåing og følelsen av felleskap. En aktuell og interessant del av denne forskningen gikk på forståelsen av hundeieres økte nivå av fysisk

aktivitet. Selvrapportert data om en vanlig uke i RESIDE prosjektet ble samlet inn. Dataene handlet om fysisk aktivitet og gåturer, der 44 % av deltagerne eide hund. Her kommer det frem at hundeeiere ofte blir assosiert med fysisk aktivitet og gåturer, og hundeeierne selv så på tilgangen til turområder og parker som enklere enn de uten hund. De hadde også et bedre syn på samholdet i nabolaget, og lavere terskel til å bedrive annen type fysisk aktivitet med mer støtte fra familien. Hundeeiere hadde 57-77 % bedre odds enn andre til å oppnå tilstrekkelig nivå av fysisk aktivitet, dette til tross for at bare 23 % av hundeeierne gikk tur med hunden fem eller flere ganger i uken (Ibid.). Serpell (1991) fant også at hunder økte nivået av fysisk aktivitet. Han gjorde en undersøkelse over ti måneder med tre grupper, der en gruppe hadde hund, den andre hadde katt og en tredje gruppe var en kontrollgruppe uten dyr. Hundeeierne hadde betydeligere flere og lengre turer enn de andre gruppene, og rapporterte en signifikant nedgang i mindre helseproblemer igjennom hele perioden. Gruppen med katter hadde også stor nedgang av mindre helseproblemer i starten, men etter seks måneder var ikke nedgangen like stor, effekten vedvarte altså ikke over lengre tid.

2.0 Teori

Teorien i denne oppgaven er basert på ulik litteratur, som blant annet tilknytningsteorien til John Bowlby (1998) og Biophilia hypotesen til Edward O. Wilson (1993), samt motivasjonsteori knyttet til aktivitet. Det er også benyttet aktuelle forskningsartikler for å underbygge undersøkelsen

Bakgrunnen for utviklingen til mennesker og dyr er relevant for å besvare problemstillingen i denne undersøkelsen. Evolusjonær teori handler generelt om individers tilpassningsevne til miljø, og til andre av samme art. Individer som tilpasser seg best har størst sjanse for å overleve, formere seg og videreføre slekten. Noen av disse tilpassningsegenskapene er bestemt av genene, og overlever ved at slekten videreføres. Gener bruker lang tid på å utvikles og det er derfor slik at mennesker i dag har samme gener som for ti tusen år siden. Dette tross for at verden rundt oss utvikles til stadighet. Nålevende mennesker er derfor like fysiologisk og anatomisk som mennesker fra steinalderen, og derfor er kroppen er laget for å være i fysisk aktivitet og i ett med naturen. Dette forteller oss at alle mennesker er relativt like, uavhengig av rase eller gruppe (Hågvar og Støen, 1996).

2.1 *Biophilia hypotesen*

Biophilia hypotesen er en teori som ofte kommer frem i studier/forskning om relasjonen mellom mennesker og dyr, blant annet i boka *Animal-assisted therapy* (Kruger, og Serpell, 2010). Edward O. Wilsons biophilia hypotese handler om kjærlighet til dyr, og går ut på at mennesker har en medfødt genetisk fasinasjon om å bry seg om naturen. Mennesket blir tiltrukket av andre levende organismer, og bakgrunnen for dette instinktet er at mennesker er opprinnelig fra naturen og er avhengig av kunnskap og oppmerksomhet rundt naturen for å overleve. Overlevelsesinstinktet gjør at vi får respekten og føler redsel for farlige dyr, som for eksempel bjørner og slanger, og i motsatt tilfelle føler vi kjærligheten og blir rolig i kontakt med husdyr og kjæledyr (Wilson, 1993). Det er undersøkelser som viser at dyrets alder og rase har innvirkning på menneskers følelser for dyret, som igjen kan ha følger for nivået av den sosiale kontakten vi får ved dyrets tilstedeværelse (Wells; Fridlund og MacDonald referert i Pedersen og Olsen, 2011). Følelsen av ro i nærheten av dyr er blant annet vist i en studie der tannlegepasienter så på et akvarium med fisker i ti minutter før operasjon og følte reduksjon av ubehag og angst (Beck and Katcher, referert i Melson og Fine, 2010). I dag lever mange i

store byer med lite natur. Der de kanskje ubevist omkranser seg med planter og husdyr som for eksempel katter, hunder og fugler i mangel av natur (Hågvar og Støen, 1996).

2.2 Tilknytningsteori

John Bowlby (1998) er grunnlegger av tilknytningsteorien. Teorien går ut på at barn har en medfødt tilknytningsatferd hvor de knytter bånd til omsorgspersoner (i hovedsak foreldre) for å få beskyttelse og utvikling. Barna bruker signaladferd i form av for eksempel gråt, kalling og smil, og tilnærmingsadferd i form av psykisk og fysisk nærhet. Erfaringene fra omsorgspersonene lagres i hjernen som en slags modell på hvordan verden fungerer. Mennesker har et biologisk behov for gjensidig nærhet og kontakt, og omsorgspersoner kan være foreldre så vel som nære slektninger eller andre erstattende omsorgsfigurer (Triebenbacher, 1998, referert i Kruger og Serpell, 2010). Denne omsorgsatferd kan gjenkjennes i interaksjonen mellom mennesker og dyr (Kruger og Serpell, 2010). Nyere forskning, som har sin bakgrunn i tilknytningsteorien, viser at hormonet Oxytocin frigjøres når mennesker er sammen med sine dyr, på samme måte som en mor knytter bånd til sitt barn ved amming og melkeproduksjonen øker. Bivirkninger av Oxytocin er redusert puls, pust og blodtrykkfall. Dette hormonet er også kjent for reduksjon av stresshormonnivå, velvære og avspenning (Miller et.al., 2009). Ordet ”bånd” er lånt fra terminologien om det gjensidige verdsatte forholdet mellom barn og foreldre (Beck, 1999, referert i Fine og Beck, 2010).

2.3 Motivasjon

Motivasjon er det som driver oss, en indre drivkraft som skaper, opprettholder og leder til atferd (Woolfolk, 2004). Motivasjon deles ofte opp i to dimensjoner, indre og ytre motivasjon, der indre motivasjon kan beskrives som de handlinger som blir styrt av egen genuin interesse, behov og nysgjerrighet. Aktiviteten eller handlingen under indre motivasjon er en ”... belønning i seg selv” (Woolfolk, 2004. s. 275). Ved å stimulere til indre motivasjon er sannsynligheten for at motivasjonen for aktiviteten eller handlingen varer lenge, dette er spesielt gunstig med tanke på helseperspektiver og fysisk aktivitet. Ytre motivasjon derimot er styrt av ytre belønning som straff eller ros, og det er gevinsten av handlingen som motiverer, ikke handlingen selv. Motivasjon handler om hvorfor og hvordan mennesker tar initiativ til forskjellige handlinger. Positive forventninger eller erfaringer er nødvendig for å bidra til eller opprettholde motivasjon (Imsen, 2005).

Hvis vi ser på humanistiske tilnærminger til motivasjon er det først og fremst fokus på å stimulere menneskers følelser av eget selvverd, selvrealisering, kompetanse og autonomi - altså indre kilder til motivasjon. Innenfor humanistiske perspektiver på motivasjon har Abraham Maslow (referert i Imsen, 2005) utarbeidet et behovshierarki som tar for seg ulike menneskelige behov. Ifølge denne teorien er det to nivåer med ulike behov. De nederste kalles mangelbehov og omfatter fysiologiske behov, behov for trygghet og sikkerhet og behov for sosial tilknytning og kjærlighet. De øverste kalles vekstbehov og er behov for positiv selvoppfatning og anerkjennelse samt selvrealisering. For å nå vekstbehovene må mangelbehovene være dekket. Uten for eksempel mat og trygghet vil vi ikke søke etter å realisere oss selv. Behovene sees ikke isolert, men som en helhet (Imsen 2005). Her vil jeg trekke frem behovet for sosial tilknytning og kjærlighet og behovet for anerkjennelse og respekt. Sosial tilknytning og kjærlighet er et behov som forklares med at mennesker er sosiale vesen og flokkdyr, og trenger derfor et sosialt nettverk og kjærlighet. ”Behovet for sosiale relasjoner er grunnleggende og sterkt hos de fleste mennesker” (Woolfolk, 2004. s. 285). Sosiale tilknytning kan være innen familien, så vel som på arbeidsplassen, religiøse grupper, jevnaldrede, kulturelle grupper og organisasjoner. I Mæland (2005) blir et sosialt nettverk omtalt som de menneskene vi ser daglig. Nettverket kan i følge Mæland blant annet påvirke vår livsstil, vår helse og egen følelse av tilknytning til samfunnet. Det sosiale handler om å kunne høre til en plass så vel som å føle nærhet og kjærlighet. Her er det er like viktig å kunne gi til andre, som å få fra andre (Imsen, 2005).

Behovet for anerkjennelse og respekt handler om å kunne føle selvstendig mestring, der en indre følelse av å bli verdsatt er viktig samt følelsen av å oppleve seg selv som noe positivt (Imsen, 2005). Ord som ”selvoppfatning, selvbylde, selvbedømming eller selvrespekt”(s. 389) er beskrivende under dette behovet. Det blir beskrevet to sider i dette behovet; hva andre synes om deg, og hva du synes om deg selv (Imsen, 2005).

2.3.1 Mestring

Albert Bandura (referert i Woolfolk, 2004) snakker også om mestring, i sin sosiale læringsteori. Teorien handler om å lære gjennom forsterkninger og straff. Senere ble teorien kalt sosial kognitiv teori, som da i tillegg til forsterkninger og straff også omhandler personers egne forventninger, oppfatninger og selvoppfatninger. Banduras modell illustrert i Mæland

(2005, s. 109) forklarer sammenhengen mellom personers atferd og resultat gjennom mestringsforventning og resultatforventning. Med mestringsforventning menes personers egne vurderinger av å håndtere en oppgave, mens resultatforventning er forventningene knyttet til å lykkes med oppgaven. Menneskers atferd og motivasjon styres av resultatforventning og mestringsforventning, der mestringsforventning påvirker menneskets gjennomføringsinnsats, mens resultatforventning i størst grad påvirker motivasjonen for å starte på oppgaven.

Antonovskys (1996) teori om "Sense of coherence" (SOC) eller "opplevelse av sammenheng" går ut på menneskers forståelse, håndterbarhet og meningsfullhet. Han mener at styrken på menneskers SOC er formet av tre ulike livserfaringer: Konsistens, under- og overbelastningsbalanse og deltagelse i viktige sosiale beslutningsprosesser. Utsatt for en stressfaktor vil mennesker med sterk SOC ha ønske om å takle, være motivert til å takle/klare seg (meningsfull). Utfordringen er forståelig og de mener at ressursene for å håndtere situasjonen er tilgjengelig. Dermed har de større muligheter for å mestre utfordringer.

Mestring er også sentralt som ett av resultatene av empowermentprosesser (Gibson, 1991). . Mæland (2005) forklarer ordet empowerment som "det å vinne større makt og kontroll over" (2005. s.70). Empowermentprosessen beskrives i Gibson (1991) som en prosess der mennesker får hjelp til å håndtere faktorer som har innvirkninger på helsen. Ut i fra dette forstår jeg empowerment som det å ta kontroll over egen helsesituasjon, ikke forvente at andre skal fikse deg, men selv ha innflytelse og ta ansvar for egen helse. Opplevelsen av kontroll over eget liv bidrar til en økning i mestringsevne, fysisk og psykisk helse, og økning i selvbilde (Mæland, 2005).

2.4 Helse, livskvalitet og fysisk aktivitet

Helse kan være så mangt, og oppfattes av forskjellige mennesker som ulikt. Helse blir ofte sett på som individuelt, og blir farget av personers erfaringer, bakgrunn, kultur og religion. Vi har ulike mål og vurderinger på hva det er å ha god helse, og derfor kan det være vanskelig å lage en definisjon som passer for alle. Definisjoner er viktig for å få mål og jobbe mot, samtidig som begreper blir mer forståelige (Mæland, 2005). Verdens helseorganisasjon har en definisjon som kan minne om en visjon: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (World Health

Organization, 2011.) Dette er en definisjon som omhandler mange viktige aspekter rundt helse, både sosialt, mentalt og fysisk. Selv om det kan virke umulig å ha god helse i sammenheng med denne definisjonen, ser jeg på denne definisjonen som en fin visjon å gå ut ifra når vi skal bedre folkehelsen.

Peter F. Hjort (referert i Mæland, 2005) har en litt annen definisjon på helse, som går ut på å se på helse som en ressurs. ”Helse er å ha overskudd i forhold til hverdagens krav” (sitert i Mæland, 2005. s. 26). Dette er en definisjon som er mer svevende, der overskudd er individuelt samtidig som alle har forskjellige krav i hverdagen. Her er det mer rom for å føle at en har god helse til tross for eventuell sykdom eller annerledeshet. Helse og livskvalitet glir litt over i hverandre, der livskvalitet ofte blir sett på som personers egen vurdering av eget liv. Her er begreper som ”det gode liv” og lykke nevnt i Mæland (2005) som gamle filosofiske kjennetegn på forklaringen av livskvalitet. Livskvalitet og helse henger sammen. Hvis egen helse vurderes som dårlig, er det nærliggende å tro at livskvaliteten heller ikke vil være så bra.

Menneskers helse påvirkes av mange faktorer. I Mæland (2005) er påvirkningene forklart i en modell, der genetikk, atferd, miljø og helsetjenester er fire hovedgrupper som kalles helsefelt. Disse helsefeltene påvirker hverandre i mer eller mindre grad, for eksempel kan utfallet av en genetisk sykdom påvirkes positivt eller negativt av adferd, miljø og helsetjenester. Helsen vår har også en gjensidig påvirkning på disse helsefeltene. Blant annet kan mennesker med dårlige ressurser ofte ha redusert helse, som igjen påvirker tilbudet fra helsetjenester.

Det er allment kjent at fysisk aktivitet er bra for helsa, og at nivået av fysisk aktivitet som trengs for å få bedre helse er individuelt. Fysisk aktivitet kan bedre livskvaliteten ved at man får bedre fysisk og psykisk helse og velvære (Mæland, 2005). Mennesker som er fysisk aktive har mindre risiko for å utvikle helseproblemer, særlig hjerte- og karsykdommer, tykktarmkreft og aldersdiabetes (Jansson og Anderssen, 2008; Mæland, 2005). Det er anbefalt at voksne og eldre er i fysisk aktivitet i minst 30 minutter om dagen. Disse 30 minuttene kan også deles opp og fordeles utover dagen. Intensiteten på denne aktiviteten bør ligge på middels, som for eksempel en gåtur med raskt tempo. Dette er en generell anbefaling som gjelder for alle mennesker, men det finnes selvfølgelig spesielle unntak (Jansson og Anderssen, 2008). Når det gjelder inaktive eller alle som av en eller annen grunn er i dårlig fysisk form, er all bevegelse bra aktivitet. Dose-respons kurven beskrevet i Folkehelse rapporten (2010) er en god billedliggjøring av dette. Den viser sammenhengen mellom fysisk form og helsegevinst,

der helsegevinsten øker jo mer fysisk aktivitet vi er i. Det kommer også tydelig frem at helsegevinsten øker mest ved fysisk aktivitet blant de med dårlig fysisk form. Ergo er det de med dårligs fysisk form som får mest effekt av litt fysisk aktivitet, mens de som allerede er litt fysisk aktive ikke får samme økning i helseeffekt.

3.0 Metode

I dette kapitlet omtaler jeg metodene jeg har brukt for å innhente data til min undersøkelse for å besvare problemstillingen best mulig. Beskrivelser av gjennomføring av intervju, analyse, samt etiske holdninger og drøfting av handlinger som har svekket eller bedret undersøkelsen.

For å svare på problemstillinger blir det benyttet hjelpemidler og teknikker. Dette blir ofte omtalt som *metode*. Det er i hovedsak to ulike forskningsmetoder: kvantitativ forskningsmetode og kvalitativ forskningsmetode. Kvantitativ metode har store representative utvalg, der det i hovedsak framkommer talldata. Metoden brukes ofte for å avdekke årsaksforklaringer, variabler og sammenhenger. Et eksempel kan være når sammenhengen mellom dødelighet og utdanningsnivå skal undersøkes. Kvalitativ metode egner seg godt til samfunnsvitenskapelige spørsmål der dypere forståelse for et fenomen eller spørsmål er ønskelig. Kvalitativ metode gir tekstdata fra et fåtall informanter. Begge forskningsmetodene er like gode, men egner seg til ulike problemstillinger og vinklinger av oppgaver (Ringdal, 2007).

Kvalitativ forskningsmetode, i form av samtaleintervju, er brukt i denne oppgaven for å få fram detaljer og helhetsperspektiver samt de funksjonsnedsettes syn, meninger og opplevelse av egen situasjon. En kvalitativ undersøkelse vil i denne sammenhengen hjelpe meg å forstå et fenomen som omhandler personer, dyr og deres virkelighet. Et intervju er en samtale med spørsmål og svar med et formål. Rollene i et intervju er faste, intervjueren stiller spørsmål og respondenten svarer. Samtaleintervju er valgt i den hensikt å få personlig kontakt med respondentene og på denne måten få bedre innsikt i det jeg skal studere. Et samtaleintervju er fleksibelt, noe som gjør det mulig å følge opp eventuelle nye vinklinger med varierende spørsmål, mens tema er det samme (Ringdal, 2007; Dalen, 2004).

Min problemstilling er skrevet med en deduktiv tilnærming, i den forstand at det antas at dyr er positivt for fysisk aktivitet. Deduktive strategier for innsamling av empiri vil si at forskeren antar noe i forkant, som det etter innsamlet empiri vil vise seg om er riktig eller ikke (Jacobsen, 2005).

3.1 Utvalg og gjennomføring

Det var en forutsetning at respondentene måtte ha en funksjonsnedsettelse og ha kontakt med dyr på intervjuets tidspunkt. Respondentenes funksjonsnedsettelse bør ha vart over en periode på flere år, slik at de har erfaring med det å leve med en funksjonsnedsettelse og de utfordringer det eventuelt har ført med seg. Det var ingen hindring om respondentene var tilknyttet en institusjon eller en organisasjon.

Respondentene ble valgt bevisst, gjennom bekjente, for å få mest mulig unik og interessant informasjon om problemstillingen (Jacobsen, 2005). De ble valgt på bakgrunn av deres åpenhet og formidlingsevne samt at de har ulik alder, utgangspunkt og ulike funksjonsnedsettelser. Jeg har intervjuet tre respondenter, der respondent A har kroniske smerter, respondent B har vært utsatt for en ulykke med følgeskader, og respondent C rullestolbruker med medfødt genetisk sykdom. Respondentene B og C er hundeeiere mens respondent A har tilgang til hest daglig. Valget om antall respondenter ble tatt med tanke på oppgavens omfang og ønske om å få til detaljerte, dype intervjuer.

Før jeg gikk i gang med intervjuene hadde jeg gjort meg opp noen tanker om hvordan jeg ønsket at intervjuene skulle være. Jeg ønsket en trygg og åpen atmosfære og en gjensidig samtale uten for mye fokus på intervjusetting. Respondentene ble kontaktet skriftlig med et infoskriv om oppgavens tema, og per telefon for å avtale tid for gjennomføring av intervju. Det ble formulert en halvstrukturert intervjuguide i forkant av intervjuene som ble lest og godkjent av veileder, med åpne spørsmål, samt noen sjekkpunkter. Halvstrukturert vil si at spørsmålene i intervjuguiden er til for å huske temaer som skal tas opp. Temaene trenger ikke å komme i en spesiell rekkefølge, men kommer naturlig etter respondentenes svar. På denne måten holdt jeg oversikt over temaer og spørsmål som ble besvart og ikke besvart (Dallan, 2007). Respondentene var ivrige etter å fortelle, og flere av temaene i intervjuguiden ble besvart uten at jeg gikk inn på temaet eller stilte spørsmål. Lydbånd er brukt under intervjuene med samtykke fra intervjuobjekter, slik at alt som ble sagt ble gjengitt korrekt i oppgaven. Ved å bruke lydbånd ble det også lettere å gjennomføre intervjuet med øyekontakt og fokus på respondenten. Det ble notert stikkord underveis i intervjuet, særlig med tanke på egen fremførelse av spørsmål og respondentenes uttrykk og atferd. (Ringdal, 2007). Intervjuene ble gjennomført på respondentenes hjemmebane, med tanke på at respondentene skulle føle trygghet. Gjennomsnittet på intervjuenes varighet er på omlag 45 minutter.

3.2 Analyse

Min analyse er basert på den hermeneutiske sirkel. Hermeneutikk kan forklares som ”læren om tolkning” (Dalen, 2004. s. 20), og er fortolkning og forståelse av undersøkelsens empiri. Resultatene sees og forstås med bakgrunn i en helhet. Ved å bytte på å se delene opp mot en helhet og en helhet opp mot deler, vil de belyse hverandre og det fremkommer en dypere forståelse. Dette kalles den hermeneutiske sirkel (Dalen, 2004; Jacobsen, 2005).

Analysen startet under gjennomføring av intervjuene, der jeg blant annet noterte hendelser, ansiktsuttrykk og refleksjoner rundt intervjuet. Etter gjennomføringen av intervjuene lyttet jeg igjennom alle intervjuene, transkriberte og knyttet egne notater til transkriberte intervjuer. Dette ble gjort for å bli godt kjent med undersøkelsesmaterialet og for å få alt skrevet om til tekstformat, da det er lettere å få oversikt og arbeide når alt er i tekst. Deretter startet jeg med innholdsanalyse som blant annet inneholder kategorisering og organisering. Jeg brukte den tematiske metoden ved å prøve å finne sitater som belyste de ulike kategoriene fra intervjuguiden. Dette viste seg og ikke fungere så bra, da kategoriene i intervjuguiden ble litt uklare og fløt litt over i hverandre. Derfor gikk jeg over til å flette inn den intuitive metoden, der jeg gikk inn i teksten for å finne gode sitater som belyste viktige og aktuelle temaer i undersøkelsen. Ut ifra dette dukket det opp ulike relevante kategorier, som resultatene ble organisert etter. Når resultatene var plassert under kategorier, gikk jeg inn og så på hvor ofte ulike temaer omtales av respondentene, sammenlignet intervjuene med hverandre og så etter eventuelle forskjeller og likheter. Basert på den hermeneutiske sirkel ble deler av resultatene, for eksempel sitater, sett opp mot andre deler og helheter, og teorier sett opp mot ulike sitater. Dette for å tolke resultatene i forskjellig lys og få frem en dypere og bakenforliggende forståelse av intervjuenes innhold (Dalen, 2004; Jacobsen, 2003).

3.3 Metodekritikk

Utgangspunktet for mitt valg av metode startet med en grundig gjennomgang av problemstillingen, da det som ønskes besvart styrer valg av metode. Ved å bruke kvalitativ forskningsmetode kommer det frem tekstdata relatert til problemstillingen. Det ble gjort noen justeringer underveis i prosessen, grunnet en økning av kunnskap rundt metoden. Tips fra kjente førte til flere aktuelle intervjuobjekter, som i utgangspunktet var positive til å bli

intervjuet. Deretter ble det kontaktet tre av de aktuelle intervjuobjektene. Respondentene er derfor ikke helt ukjente, da vi har noen felles bekjente. Dette kan i noen grad påvirke svarene som ble gitt under intervjuene. Det ble gitt tilstrekkelig med informasjon i form av informasjonsskriv og samtaler, særlig knyttet til anonymitet og bruken av innhentet materiell. Dette er med på å gi respondentene trygghet til å fortelle, uten å tenke på om noen vil få kjennskap til deres identitet. Derfor antar jeg at svarene fra respondentene ble ærlige og valide.

Under intervjuene var jeg bevisst på min eventuelle påvirkning på respondentene og gjorde mitt beste for å forholde meg nøytral. Det at jeg har egen hund kan ha påvirket min forståelse av uttalelse fra respondentene, noe jeg i første omgang ser på som positivt for undersøkelsen. Min forståelse og gjenkjennelse kan ha kommet frem gjennom mine holdninger og mitt kroppsspråk. Dette kan ha påvirket respondentene i sine svar, men spørsmålene går på personlige erfaringer, så erfaringene beskrevet av respondentene virket ærlige og egenopplevde.

3.3.1 Reliabilitet og validitet

I kvalitative undersøkelser blir uttalelser fortolket av en forsker. Forskeren blir igjen påvirket av samfunnet vi lever i på undersøkelsens tidspunkt. Videre forandrer samfunnet seg, som påvirker hvordan vi tolker respondentenes uttalelser. Forskeren derimot kan endre syn, få nye erfaringer eller andre påvirkninger som kan endre forskerens tolkninger av uttalelser. Det samme gjelder hvis en ny forsker skal undersøke samme tema der forskerens bakgrunn, erfaringer og lignende, farger fortolkninger av uttalelser annerledes (Dalen, 2004).

Det er lagt vekt på reliabilitet og validitet i min oppgave. Validitet kan beskrives som relevans eller gyldighet. Intervjuene er halvstrukturert og det er derfor viktig med respondenter som innehar erfaring eller kunnskap som trengs for å besvare problemstillingen. Ellers er det viktig at spørsmålene i intervjuene får frem relevant informasjon til oppgavens problemstilling. Når det er snakk om reliabilitet menes undersøkelsens pålitelighet (Dalland, 2007). I kvalitative studier kan det være vanskelig å etterstrebe reliabilitet, da det ikke er lett for andre å gå inn i forskernes ”sko” for å sjekke undersøkelsens pålitelighet. Derfor har jeg i min undersøkelse forklart fremgangsmåte og metode nøyaktig, slik at det blir lettere for andre å etterprøve undersøkelsen (Dalen, 2004). I en intervjusituasjon kan reliabiliteten påvirkes ved at

intervjueren ikke har en nøytral holdning. Dette kan være utfordrende, og for å ivareta reliabiliteten i min undersøkelse har jeg brukt båndopptaker slik at respondentenes uttalelser blir gjengitt så nøyaktig som mulig. I tillegg har jeg notert meg ansiktsuttrykk og kroppsspråk som ikke kommer frem på lydopptaket, slik at uttalelser med for eksempel ironi, nervøsitet eller glede ikke blir oversett, glemt eller misforstått. Reliabilitet og validitet er viktige faktorer i en undersøkelse. Uten reliabilitet blir ikke oppgaven valid (Dalland, 2007).

3.3.2 Etikk

Respondentene har en funksjonsnedsettelse, og i noen sammenhenger kan disse sees på som en svakstilt gruppe i samfunnet. Derfor var det ekstra viktig å ivareta etiske retningslinjer i denne undersøkelsen (Dalen, 2004). Respondentene fikk informasjonsskriv og muntlig beskjed om undersøkelsen og prosessen i forkant av intervjuene. De har også skrevet under på en samtykkeerklæring i forkant av intervjuene der det kommer frem at de har mulighet til å trekke seg fra undersøkelsen når som helst i prosessen, og at alle data blir behandlet anonymt. Lydopptakene som ble tatt under intervjuene ble slettet kort tid etter intervjuene, og informasjon er anonymisert i transkriberingen. Det er lagt vekt på anonymitet i min undersøkelse, der jeg blant annet bruker fiktive navn på dyrene nevnt i oppgaven, samt respondent A, B og C i stedet for navn. Det er heller ikke nevnt hvilket kjønn respondentene har, da dette ikke er en viktig faktor for mine resultater. Alt dette er gjort for at respondentene på ingen måte kan spores opp. Gjennom dette arbeidet i undersøkelsen, har jeg tatt de etiske hensyn som er nødvendige.

4.0 Resultat

Her vil jeg vise til resultater fra data innhentet ved intervju. Respondentene er navngitt med bokstavene A, B og C. Valgt teori og tidligere forskning sees opp mot resultatene og diskuteres opp mot min problemstilling.

4.1 Sosial interaksjon

Respondentene er enige i at dyr er et hjelpemiddel til sosial interaksjon mellom mennesker. Respondent A forklarer det som et ”møtepunkt” og at det er ”..helt klart lettere å få kontakt med andre mennesker når du har bikkje”. Respondenten forklarer også at mennesker sannsynligvis syntes det er lettere å ta kontakt med hunden enn med eieren, og når noen initierer til kontakt, stopper og vil hilse på hunden din, kan lette en ellers vanskelig og dårlig dag. Respondent C sier: ”Plutselig så er det mer kontakt og lettere å prate med ukjente mennesker” og ”Jeg er ikke vant til at alle mennesker bare: Hallois, åssen rase er det?”.

Respondent B forklarer at det ikke er noe som bidrar til aktivitet på studiestedet. Det er ikke hest eller hund i nærheten av studiestedet, men ”når noen har med hunden så blir det til at vi samler en gjeng og går en tur”. Dette beskriver respondenten som sosialt på en annen måte enn å være i klasserommet. På gåturer snakker de med andre mennesker enn det de gjør i det vanlige studiemiljøet.

Den positive sosiale omgangen med dyret kommer ofte fram i intervjuet. Dyret blir beskrevet som en sosial kontakt som skaper glede og er der uansett humør, smerte og situasjon.

Respondent B sier ”Jeg gleder meg til å snakke med hesten, og få den kontakten med hesten”. Det ble også beskrevet av respondent C:

”Jeg liker egentlig dyr mye bedre enn mennesker. Jeg veit ikke, de har vel alltid hvert der tror jeg. De bryr seg ikke om at jeg sitter i rullestol. Mindre fordommer liksom. Den er glad for å se deg selv om du sitter i rullestol, og så er de veldig gode til å lytte og tar deg som du er”.

Ut i fra intervjuene kommer det frem at hunden bidrar mer til sosialisering enn hesten, det kan være flere årsaker til dette. Blant annet kan det være områdene som blir brukt, hestene som

står i stall og på beiter er sannsynligvis mer koblet til et fast område, mens hundenes aktivitet er mer spredt over større områder. Det er også lettere å frakte med seg hunden dit du skal enn hesten, som blir nevnt av respondent A som en begrunnelse for at valget falt på hund og ikke andre dyr.

Hunderasen har en betydning for graden av sosial kontakt ifølge respondentene A og C. En hund som ser mild og snill ut trekker til seg mer sosial kontakt fra andre mennesker. Respondent C sier at valget av hunderase ble tatt på bakgrunn av det praktiske i forhold til håndtering, men også på grunn av ønske om en spesiell type oppmerksomhet.

”... jeg slipper litt av oppmerksomheten også, hvis jeg har en liten hund. For alle ser jo da ned og ingen ser på meg! Det er veldig deilig, plutselig forsvinner blikka liksom, en helt annen vei.”

Respondent A har erfaring med ulike hunderaser og har merket tydelig forskjell på når det er flest som ønsker å hilse på og ta kontakt. Respondenten sier:

”... Særlig da jeg gikk med to, hvor du hadde en gul og en svart, hvor da alle skulle ta kontakt med den gule først fordi den ser selvfølgelig mye mer snill ut.... Utseende på bikkja spilte tydelig en rolle.”

Det er nærliggende å tro at dette er en helt normal reaksjon fra menneskets side. Som forklart i avsnitt 2.1 gjør det grunnleggende overlevelsesinstinktet at vi søker mot det som gir oss følelsen av kjærlighet og ro. Derfor vil en hund med mildt utseende og som er liten av størrelse kunne føles tryggere å hilse på enn en stor svart hund, som får fram mer følelser som redsel og frykt (Wilson, 1993).

4.2 Mestring og selvfølelse

Respondentene føler alle mestring i sammenheng med hunden/hesten. Dette er et viktig tema som blir nevnt ofte i intervjuene. Mestringen er forskjellig for alle, ulike former for mestring i ulike situasjoner. Respondent C føler mestring ved å være omsorgsgiver for hunden, ved å gi den mat, vann, kjærlighet og mosjon. Respondentens beskrivelse av denne mestringsfølelsen lyder:

”Når vi kom hjem med valpen så skulle mamma og pappa dra. Da tenkte jeg; å gud, skal de dra fra meg! Det var litt ekkelt. Skal jeg klare å fikse dette på egenhånd? Tenk om den rører på seg (respondenten ler)! Men nå går det jo veldig bra! Gøy å få den ut på tur og gi den mat, og alt er bra”.

De to andre føler stor mestringsfølelse når de samarbeider med dyret. Arbeidsfasen, der de gjør noe sammen med dyret for å oppnå et felles mål. Respondent A beskriver dette som: ”Du får en mestringsfølelse når du får bikkja til å gjøre det du ønsker at den skal gjøre”.

Respondent B sier at ”... det å få til et samarbeid med et dyr på 500 kilo er en stor utfordring. Absolutt i høyeste grad en mestringsfølelse å få til dette samarbeidet”! Respondenten forklarer at det kan være krevende å samarbeide med hester og at det er et stort ansvar.

Nevner i denne sammenheng at hun har lest om at mennesker som arbeider med hest kan bli gode ledere, dette fordi de er vant til å ha ansvar og samarbeide. Her vil jeg legge til at mestringsfølelse ofte skaper selvtillit, troen på at en kan mestre noe. Dette kan også være en god egenskap i jobbsammenheng, og ikke minst bidra til økt livskvalitet (Mæland, 2005).

Respondent B forklarer også sitt humør etter opphold i stallen, der hestene gir henne følelsen av mestring og bedre selvfølelse: ”Jeg blir glad av å være sammen med hestene, sjelden jeg er i dårlig humør når jeg har vært i stallen”. Respondenten beskriver at aktiviteten med hestene gir overskudd, samtidig som det å glede seg til å treffe hestene gir mer krefter til å gjennomføre andre ting.

Respondent A har vært utsatt for en ulykke og har hatt en rehabiliteringsfase med stor fremgang. Respondenten beskriver rehabiliteringsfasen som utfordrende der første del av fasen bestod i å bestemme seg for å velge livet og lære å gå igjen. I denne fasen forteller respondenten at hundene var eneste selskap i en ellers rolig og ensom hverdag. Når respondenten kom seg på beina ble hundene pådrivere for å komme seg oftere ut på tur enn ellers. På en hundetrening beskriver respondenten situasjonen, tankene og mestringsfølelsen slik:

”... klarer jeg å hoppe over den bekken her? Sporet går der, bikkja drar. Må jeg slippe eller skal jeg prøve å hoppe over. Hva skjer bak i ryggsøyla når jeg lander på andre siden? ... Det gikk jo som regel bra. Bekymringa for at det skulle gjøre vondt var nok mye større enn realiteten var... Bikkja blir en pådriver på en del ting.”

4.3 Motivasjon for fysisk aktivitet

Alle har bevisst tatt et valg om at hunden eller hesten kan hjelpe dem med en rehabiliterende og/eller helseforebyggende handling. Et eksempel på dette er utsagnet fra respondent C om valget mellom hund og katt:

”... det å komme seg ut gjorde at valget falt på hund. ... jeg hadde egentlig først sett på katt, men det var sånn der, hmmm... Ja, alene i byen med en katt, da kommer jeg jo aldri til å komme meg ut liksom!”

Respondentene har ulikt aktivitetsnivå, men de har alle sett behovet og gevinstene for å være i fysisk aktivitet, og sett gevinstene med at hunden får dem oftere ut på tur. Respondentene har en funksjonsnedsettelse, og har derfor opplevd stor alvorlighetsgrad når det gjelder en tilstand man helst vil unngå. Redselen for å bli rammet igjen er derfor stor og i nærstående fremtid, noe som gjør at personen føler seg truet samtidig som gevinstene av aktiviteten er stor. Dette kan ifølge modellen om helseoppfatninger ha stor innvirkning på valget om å foreta en forebyggende handling (Mæland, 2005). I denne sammenheng tenker jeg at mennesker som har vært utsatt for utfordringer i livet blir oftere mer reflektert og kjent med seg selv enn andre. De har derfor kanskje også større kunnskap rundt hva de trenger og vil ha for å ha det bra, noe som kan sammenlignes med empowerment. Respondent B viser forståelse for denne kunnskapen ved å fortelle om hverdagen under en sykemeldingsperiode:

”Når jeg var sykemeldt hadde jeg ingen faste ting å gjøre, noe som er veldig kjedelig. For å ikke bli sløv så sa jeg til de i stallen at jeg kunne føre de tretten hestene, for da kom jeg meg opp om morgenen Jeg fikk en forpliktelsetrenger forpliktelser for å få motivasjon for å komme i gang.”

Dette var en frivillig og selvgasjert handling fra respondent B sin side, som i mine øyne viser sterk SOC, og forståelse for egen situasjon.

Det er stor enighet om at dyrene motiverer og hjelper dem ut over ”dørstokkmila”, slik at de er i mer fysisk aktivitet. ”Dørstokkmila” blir beskrevet av respondent A som ”det å komme i sving”. Når de først har kommet ut synes de at det er greit. Respondent B sin uttalelse om dyr på studiestedet, forklart i avsnitt 4.1 om sosial interaksjon, er en god beskrivelse på hvordan

samhandling med dyret øker motivasjonen for fysisk aktivitet. Uten hesten eller hundens behov for stell, mosjon eller omsorg, blir det mindre, om noe, fysisk aktivitet. Respondent A sier:

”Det er lettere å sitte i stolen hvis man ikke må ut. Jeg går ikke tur hver dag lengre altså, men det er ikke sikkert jeg hadde gått de turene jeg går heller, hvis jeg ikke hadde hatt bikkja”.

Respondent A forklarer at det var mye mer fokus på trening og fysisk aktivitet under rehabilitering.

Alle respondentene har lang erfaring med dyr både fra barndommen og i voksen alder. De har ikke alle hatt egne dyr, men har vært i daglig kontakt med dyr under oppveksten.

Respondentene er generelt glad i dyr, og har alle funnet et dyr som interesserer dem mer enn andre. De har altså startet med interaksjon med dyr som mennesker uten funksjonsnedsettelse, og dratt med seg dyret uavhengig av funksjonsnivå.

Det kan være ulike årsaker til at respondentene er glad i dyr og har valgt hest og hund som ”favoritt” dyr, og erfaring og bakgrunn er nevnt som noen av årsakene. Her vil jeg trekke frem tilknytningsteorien, der jeg ser en sammenheng mellom Bowlbys (1998) forklaring på barns tilknytningsadferd for å få beskyttelse, nærhet og utvikling. Erfaringen barnet får blir lagret i hodet, og følger personen videre i livet. Respondentene har alle hatt dyr som tilknytningsobjekter i oppveksten, erfaringene har vært positive og blitt lagret som en positiv opplevelse. Derfor har de tatt med seg gleden og interessen for dyr videre, og det kan være en av grunnene til at de har valgt å ha hest og hund.

5.0 Drøfting

5.1 Fysisk aktivitet

Motivasjonen er det som driver oss til å handle, der indre motivasjon er motivasjonen som varer lengst (Woolfolk, 2004). Respondentene er alle enige om at dyrene er en motivasjonsfaktor for fysisk aktivitet gjennom deres kjærighet til dyrene og dyrenes behov. Dette fører til at de har en økning i aktivitetsnivå når de har tilgang til dyr. Dette samsvarer med resultatene fra RESIDE prosjektet og undersøkelsen til Serpell omtalt i avsnitt 1.3 (Cutt, Giles-Corti, Knuiman, Timperio og Bull, 2008; Serpell, 1991). Her kan det diskuteres om det er den indre eller den ytre motivasjonen som motiverer mest. Kanskje er det en mellomting? Er det hundens behov og mosjon som gjør at aktivitetsnivået øker eller er det gleden over å ha en og dele turene med? Verken Serpell, RESIDE gir noe klart svar på dette, men det kan tenkes at det er en blanding; der hundens behov og dine behov blir dekket av samme aktivitet. Mennesket får en å dele turen med, gir omsorg til noen samt får utbytte av turen i form av fysisk aktivitet.

Berget (2006) har resultater som sier at mennesker med psykiske lidelser får økt tro på egen mestringsevne og får en bedre evne til å takle stress samt mindre angst. Her kan vi se en sammenheng mellom interaksjon med dyr og bedre indre følelser, noe som samsvarer med respondent B sine uttalelser om sitt gode humør etter et besøk i stallen. Respondenten sier også at dette gir overskudd til andre gjøremål. Hvis vi ser denne uttalelsen i lyset av Hjorts (referert i Mæland, 2005) definisjon om at helse er å føle overskudd til å takle hverdagen, kan vi lese at hesten bidrar til at respondenten ser på sin egen helse som god.

Hvis resultatene om at hundehold gir økt fysisk aktivitet er riktig, kan dette alene bidra til betydelig bedre helse blant hundeeiere. Hvis vi ser på dose-respons kurven, beskrevet i avsnitt 2.3.3, er det nærliggende å tro at mennesker med funksjonsnedsettelse, som er lite i aktivitet, får større utbytte av dyrehold enn aktive funksjonsfriske. Alle inaktive, funksjonsnedsatte eller ikke, vil få en betydelig økning i helsegevinst.

Hva hvis man har et dyr som krever denne mosjonen, og du fortsatt ikke kommer deg ut eller ikke klarer å dekke hundens behov (Landbruksdepartementet, 2002)? Dette vil kunne gå

utover dyrets velferd. Derfor kan det i noen sammenhenger dukke opp etiske spørsmål når det er snakk om å dekke dyrenes behov. Får dyrene nok mosjon? Blir dyrenes rettigheter ivaretatt, eller er det bare fokus på hvordan dyret kan hjelpe mennesket? I mine respondenters tilfeller virker det som dyrene har det godt og får den mosjonen de trenger. Grad av funksjonsnivå på respondentene er ulike og de har valgt ulike dyr som passer deres aktivitetsnivå. Et godt eksempel på dette er respondent C, som er rullestolbruker. Valget falt på en liten hund som trenger lite mosjon i forhold til for eksempel en mer aktivitetskreven hunderase. Hunden er også håndterbar i form av turer i bånd og kan også være på fanget til eieren i situasjoner der det er nødvendig.

5.2 Sosial interaksjon

Gjennom aktiviteten med dyrene kommer det fram at respondentene liker det sosiale ved interaksjonen best. Der de møter nye mennesker og danner nettverk, og det å være sammen med dyret i seg selv gir en sosial interaksjon som gir dem overskudd. Ved at respondentene får et bredere sosialt nettverk er det flere personer som kan bidra til å dra respondenten ut og oppleve nye ting. Dette kan i følge Mæland(2005) også gjøre at det er lettere å få hjelp eller støtte, i form av for eksempel gode råd, penger eller hjelp til praktiske ting, når man trenger det. Kanskje kan dette gjøre at respondenten blir introdusert til nye aktiviteter og hobbyer. Ved at respondenten får nye impulser og kontakter er det nærliggende å tro at mulighetene for videre deltagelse og motivasjon for fysisk aktivitet kan øke. Nettverket rundt respondenten blir større og det er flere til å dra med respondenten ut på aktiviteter – kanskje nye aktiviteter som respondenten ikke hadde funnet på å drive med selv.

Det ser ut til at hunden bidrar til mer sosial kontakt med nye mennesker enn hest. Kanskje har det noe med at de aller fleste mennesker har et forhold til hund, kanskje fordi hunden regnes som det husdyret som har eksistert lengst (Landbruksdepartementet, 2002). Respondent A forteller at det virker som mennesker har lettere for å ta kontakt med hunden enn med hundeeieren. Det kan tenkes at når vi møter noen med hund er det muligens lettere å gå inn i en samtale der det allerede finnes noe å snakke om. Fordommer og redsler som kan føre til at mennesker nøler ekstra for å ta kontakt med for eksempel en rullestolbruker, kan kanskje ufarliggjøres ved dette samtaleemnet. Hunden blir assosiert som et kjærlig dyr som vi ifølge Wilson (1993) føler en ro og kjærlighet i nærvær av. Dette kan muligens være med på å ufarliggjøre møtet med andre mennesker. Når det gjelder hest kan det nok være lettere å

unngå øyekontakt, når den som rir ikke er på bakkenivå. På denne måten kan terskelen for å komme i kontakt bli høyere, og den sosiale kontakten utebli. På den andre siden kan det i følge respondent B høres ut som det er et sosialt nettverk i stallen der hestene står. Her vil man kunne møte andre mennesker både før og etter rideturen, helt motsatt av det en hundeeier vil gjøre. Når vi kommuniserer med hund brukes kroppsspråk og verbal tale, mens kommunikasjon med hest foregår kun med kroppsspråk. Dette kan ha en innvirkning på den sosiale kontakten som oppstår ved for eksempel en gåtur eller ridetur.

Dyret blir beskrevet som sosialt, som gir og krever omsorg av respondentene, og kan i denne sammenhengen sees på som en omsorgsfigur, som i følge Bowlby (1998) er for å få beskyttelse og utvikling. Respondent C beskriver helt klart en utvikling når det gjelder sosial interaksjon og mer aktivitet. Denne koblingen kan også sammenlignes med Maslows tredje behov om kjærlighet og sosial tilknytning (Imsen, 2005). Det kan se ut til at dyr bidrar til å dekke deler ved dette behovet, bare ved sin tilstedeværelse. Mennesker kan muligens være mer krevende når det gjelder sosial kontakt, da det ofte snakkes og analyseres i de fleste situasjoner. Respondent C snakker ”finere” om dyr enn om mennesker, noe som kan tolkes som at dyrets tilstedeværelse er uvurderlig. Kanskje oppnår dyr en annen type kontakt, som ikke kan erstattes av mennesker? Dette er nevnt i avsnitt 2.2, som underbygger nettopp den kontakten. Den viser at samvær med dyr bidrar til redusert blodtrykk, puls og pust samt reduserte nivåer av stresshormon og økt velvære (Miller et.al., 2009). Selv om dyret her kommer fram som en positiv sosial kontakt kan det tenkes at mennesker også trenger sosial kontakt med andre mennesker, særlig med tanke på å fungere i et samfunn.

5.3 Mestring

Mestring beskrives av respondentene som en annen viktig bivirkning av interaksjonen med dyrene. Mestring bidrar til større sjanse for gjentagelsesfaktor (Imsen, 2005), som igjen kan føre til mer aktivitet. Mestring gjør noe med selvfølelsen som igjen gjør noe med livskvaliteten og tryggheten til å møte nye mennesker og prøve nye ting (Mæland, 2005). Dyrehold blir beskrevet av respondentene som et ansvar og noen ganger en utfordring, men når de får det til, blir det beskrevet som en mestring. Det er viktig at respondentene får sine ressurser fram i lyset slik at de selv kan se at de mestrer. Det kan se ut til at dyrene i noen sammenhenger bidrar til å sette søkelyset på respondentens mestring.

Hvis vi ser på Maslows behov for anerkjennelse og respekt ser vi at det å føle tilhørighet til et samfunn, mestre oppgaver eller arbeid, og dermed føle seg respektert er viktig (Imsen, 2005). Som nevnt i avsnitt 5.2 kan være vanskelig å dekke omfanget av slike behov ved kun å være sosialt tilknyttet dyr. Slik det kommer fram av denne undersøkelsen kan dyr helt klart bidra til at mennesker føler respekt og mestring. Kanskje kan dette motivere mennesker til å ønske mer kontakt og anerkjennelse fra andre mennesker. Dyret bidrar også til å endre fokus fra deg selv, i dette tilfellet sykdom eller utfordringer, til dyret og gleden eller oppgavene ved det å ha dyr. Ved å skifte fokus beskriver respondent C at det blir mindre tid til å tenke negative tanker. Hvis dette kan bidra til et mer positivt syn på hverdagen kan det tenkes at dyr øke menneskers SOC, i forhold til meningsfullhet (Antonovsky, 1996). Respondentenes tanker rundt det å være sammen med dyr, samt deres bevisste beslutning om å fortsette å ha interaksjon med dyr på grunn av dyrets evne til å motivere dem, kan være eksempel på Antonovskys (1996) teori om SOC. I lys av denne teorien ser respondentene for meg ut som personer med sterk SOC. Antonovsky mener at menneskers SOC kan være avgjørende for hvordan vi mestre utfordringer. Respondentenes livserfaringer og utfordringer kan muligens ha bidratt til at deres SOC er styrket. Sterk SOC kan tenkes å ha en påvirkning på menneskers grad av empowerment, men kanskje er det også motsatt. Det å ta styring over eget liv og egen helse gir en følelse av mestring, noe som respondentene i stor grad har gjort. Ikke bare ved å bruke dyr som motivasjon for fysisk aktivitet, men også når de tok et bevisst valg om å gjøre en forandring (Mæland, 2005; Gibson, 1991).

Det er nærliggende å tro at noen mennesker som ikke eier eller er i kontakt med dyr, heller ikke er interessert i eller glad i dyr. Disse menneskene ville mest sannsynlig heller ikke føle at dyr er en motivasjonsfaktor for fysisk aktivitet. Motivasjon er avhengig av menneskers engasjement eller interesser, derfor kan det tenkes at glede og interesse for dyr er en forutsetning for at dyr kan bidra positivt til økt aktivitetsnivå. På den andre siden kan holdninger mot dyr endres ved at man blir kjent med dyr. Dette vil ikke være aktuelt i alle tilfeller, men kanskje i noen? Tidligere erfaringer kommer inn som en mulig påvirkning på interessen for dyr. Respondentene har som nevnt tidligere positiv erfaring med dyr og alle har hatt daglig kontakt med dyr under oppveksten. Dette har påvirket deres valg om og glede av interaksjon med dyr. I motsatt tilfelle kan man ha negative erfaringer med dyr, noe som kan bidra til redsel, som igjen vil påvirke fremtidige valg om interaksjon med dyr. Men uten motivasjonen dyrene gir blir det mest sannsynlig lite eller ingen aktivitet, færre sosiale tilknytninger og dermed mindre sjanse for å oppnå mestring.

5.4 Troverdighet og relevans

Uttalelser fra respondenter forklares ofte som sammenhenger med meninger gjort av hvert enkelt menneske. Mennesker lager egne sosiale virkeligheter, ikke sannheter (Dalen, 2004). Gjennom å intervju tre respondenter vil det derfor komme frem tre sosiale ulikheter. For å kunne muliggjøre og overføre denne sammenheng over til andre sammenhenger, hadde det vært en fordel og intervjuet flere personer fra forskjellige steder i Norge. Mennesker med flere forskjellige bakgrunner og interesser samt et bredere spekter av funksjonsnedsettelse kunne også vært intervjuet. På denne måten hadde utvalget blitt mer representativt, men med tanke på tidsaspektet i undersøkelsen ble utvalget satt til tre respondenter (Jacobsen, 2003). Det kan derfor være vanskelig å trekke bastante konklusjoner når det gjelder overføring til andre sammenhenger. På den andre siden kan vi se dette opp mot forskerens fortolkninger av uttalelser, forklart i avsnitt 3.3.1, der fortolkningene farges av samfunnet. Det er derfor naturlig å tro at menneskers forhold til dyr vil vedvare, særlig med tanke på menneskenes evolusjon frem til i dag (Hågvar og Støen, 1996).

Som nevnt i avsnitt 3.3.1 kan det være vanskelig å ivareta undersøkelsens pålitelighet og troverdighet i kvalitative undersøkelser. Påliteligheten er forsøkt ivaretatt ved blant annet å beskrive forskningsprosessen nøye samt å ta opp intervjuene på lydbånd (Dalen, 2004). Lyden på båndopptager ble sjekket i forkant for å få tydelige uttalelser som ble riktig gjengitt i transkribering. For å unngå feilsitering eller misforståelser ble intervjuene sendt i tekstformat tilbake til de respektive respondentene, slik at eventuelle feil eller reservasjoner kunne gjøres. Det ble også foretatt et prøveintervju for å sjekke om spørsmålene i intervjuguiden fikk frem relevant informasjon til undersøkelsen. (Dalland, 2007). Det at intervjuene er foretatt av kun en person styrker undersøkelsens validitet ved at fremgangsmåte, holdninger, forståelser og tolkninger blir gjort likt i alle intervjuene (Dalen, 2004). På den andre siden kan det i noen sammenhenger være en fordel å være to i forskningsprosjekter. Særlig hvis forskeren er berørt av temaet i undersøkelsen. Her kan en person som ikke er innenfor forskningen være en god støttespiller når det gjelder å bevare objektivitet. Et eksempel på dette kan være om studenten i denne oppgaven hadde hatt en funksjonsnedsettelse, kunne dette påvirket oppgaven subjektivt (Dalen, 2004).

6.0 Konklusjon

Det kan vel sies at det er allment kjent at mennesker er forskjellige, ergo er effekten av bruk av dyr forskjellig på forskjellige mennesker. Det er derfor viktig å trekke fram at i denne undersøkelsen er utgangspunktet for økningen av fysisk aktivitet, et positivt forhold til dyr. Det er nærliggende å tro at dette også gjelder generelt bruk av dyr i helsesammenhenger.

Resultatenes hovedtrekk i min undersøkelse stemmer overens med tidligere forskning. Det konkluderes som regel med at dyr har positiv innvirkning på folkehelsen, men med noe ulik begrunnelse. Jeg vil si at dyrs innvirkning på menneskers helse ikke bare påvirkes av en enkel effekt, som for eksempel fysisk aktivitet, men av en helhet. Der blodtrykk, hormoner, aktivitetsnivå, sosial tilknytning, psykisk helse og lignende i noen grad blir påvirket av dyr. Men igjen er det viktig å påpeke at holdningen til dyr er avgjørende for effekten.

I min problemstilling ønsker jeg å få svar på om dyr bidrar til økt nivå av fysisk aktivitet hos mennesker med funksjonsnedsettelse. Mine resultater viser at dyr bidrar til en økning av fysisk aktivitet, og dette i hovedsak gjennom motivasjon, mestring og sosialisering.

Min konklusjon er at i noen sammenhenger kan dyr være en positiv bidragsyter i det helsefremmende arbeidet mot å bedre folkehelsen. Kanskje er dette også et rimelig tiltak som trenger mer fokus og forskning?

7.0 Referanseliste

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18

Antrozologisenteret (s.a.) *Dyreassistert terapi*. Lokalisert 14. februar 2012, på:
<http://azs.no/terapi.html>

Bahr, R. (2008). Forord. R. Bahr (Red.). *Aktivitetshåndboka: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (5-6). Oslo: Helsedirektoratet.

Berget, B. (2006). *Animal-assisted therapy: effects on persons with psychiatric disorders working with farm animals* (Doktoravhandling, Norwegian University of life Sciences, Department of Animal and Aquacultural Sciences [UMB]). Ås: UMB.

Bowlby, J. (1988). *En sikker base: Tilknytningsteoriens kliniske anvendelser*. Frederiksberg: DET lille FORLAG.

Cutt, H., Giles-Corti, B., Knuiaman, M., Timperio, A. og Bull F. (2008). Understanding Dog Owners' Increased Levels of Physical Activity: Results From RESIDE. *American Journal of Public Health*, 98(1), 66-69.

Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode: en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Fine, A. H. og Beck, A. (2010). Understanding our kinship with animals: input for health care professionals interested in the human/animal bond. I A. H. Fine (Red.), *Handbook on Animal-assisted therapy: theoretical foundations*. (3. utg., s. 3-15). London: Academic Press.

Freidmann, E., Son, H. og Tsai, C-C. (2010). The animal/human bond: health and wellness. I A. H. Fine (Red.), *Handbook on Animal- assisted therapy: theoretical foundations*. (3. utg., s. 85-107). London: Academic Press.

Gibson, C. H. (1991). A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16(3) s. 354-361).

Helsedepartementet. (2003). *Resept for et sunnere Norge: Folkehelsepolitikken*. (St.meld.nr.16, 2002-2003). Oslo: Departementene.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet: Sammen for fysisk aktivitet*. Oslo: Departementene.

Hågvar, S. og Støen, H. A. (1996). *Grønn velferd: vårt behov for naturkontakt: fra bypark til villmarksopplevelse*. Oslo: Kommuneforlaget.

Jansson, E. og Anderssen, S. A. (2008). Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboka: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. (37-44). Oslo: Helsedirektoratet.

Jacobsen, D. I. (2003). *Forståelse, beskrivelse og forklaring; Innføring i samfunnsvitenskaplig metode for helse- og sosialfagene*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser; Innføring i samfunnsvitenskaplig metode* (2.utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

Kruger, K. A. og Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. I A. H. Fine (Red.), *Handbook on Animal- assisted therapy: theoretical foundations*. (3.utg., s.33-48). London: Academic Press.

Landbruksdepartementet. (2002). *Om dyrehold og dyrevelferd*. (St.meld.nr.12, 2002-2003). Oslo: Departementene.

Lærum, G., Leijon, M., Kallings, L., Faskunger, J., Börjesson, M. og Ståhle, A. (2008). Fysisk aktivitet på resept - FaR. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. (72- 83). Oslo: Helsedirektoratet.

Martinsen, E. W. (2004). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlag.

Melson, G. F. og Fine, A. H. (2010). Animals in the lives of children. I A. H. Fine (Red.), *Handbook on Animal- assisted therapy: theoretical foundations*. (3.utg., s. 223-245). London: Academic Press.

Miller, S. C., Kennedy, C., DeVoe, D., Hickey, M., Nelson, T. og Kogan, L. (2009). An examination of change in oxytocin levels in men and woman before and after interacting with a bonded dog. *Anthrozoös*, 22(1), 31-42.

Mæland, J. G.(2005). *Forebyggende helsearbeid: I teori og praksis*. (2.Utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Mæhlum, S., Heiberg, A., Stanghelle, J. K., Gusli, S., Fagerli, A., Sköld, C.,... Hillert, J. (2004). *Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse - Anbefalinger*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Pedersen, I. og Olsen, C. (2011). Grønn omsorg og samhandling med dyr for bedring i psykisk helse. I L. Borge, E. W. Martinsen og T. Moe (Red.), *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi*. (147-162). Bergen: Fagbokforlaget

Ringdal, K. (2007). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskaplig forskning og kvantitativ metode*. (2.Utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Serpell, J. A. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84, 717-720.

Sosialdepartementet. (2003). *Nedbygging av funksjonshemmede barrierer. Strategier, mål og tiltak i politikken for personer med nedsatt funksjonsevne.* (St.meld.nr. 40, 2002-2003). Oslo: Departementene.

Sosial- og helsedepartementer. (2001). *Fra bruker til borger. En stratedi for nedbygging av funksjonshemmende barrierer.* (Norges offentlige utredninger [NOU] 2001: 22). Oslo: Departementene.

Store Norske Leksikon (s.a.). *Hest – Tamhest*, Lokalisert 6. april 2012, på:
<http://snl.no/hest/Tamhest>

World Health Organization. (2011). *Mental health: a state of well-being.* Lokalisert på:
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Wilson, E. O. (1993). Biophilia and the Conservation Ethic. S. R. Kellert and E. O. Wilson (Red.). *The Biophilia Hypothesis.* (s. 31- 41). Washington, D. C.: Island Press.



8.0 Vedlegg

8.1 Vedlegg 1- Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Innledning til intervju

- Uformell prat, hilse på informanten
- Fortelle om temaet og problemstillingen, i forhold til min oppgave
- Informere om at alt skal anonymiseres og er innenfor etiske retningslinjer
- Informere om og få samtykke på bruk av lydopptak
- Spørre om informanten lurer på noe

Intervju

1. Kjønn og alder?
2. Hva slags erfaring har du med dyr?
 - Oppveksten
 - Voksen alder
 - Rehabilitering/ habilitering/trening
3. Hvordan ser en vanlig dag ut for deg?
 - Arbeid
 - Barn
 - Barnebarn
4. Hvordan er dyret med på dine daglige rutiner?
 - Hele dagen?

- Noen timer, hvor mange?
 - Bare noen timer hver uke?
5. Hvorfor og hvordan begynte du med interaksjon med dyr?
- Via kjente?
 - Via helsevesenet?
 - Egne interesser, bakgrunn?
6. Hvorfor hund/hest?
7. Har du prøvd å arbeide med eller ha interaksjon med ulike dyr?
- Hvis ikke, kunne du tenkt deg å prøve det og eventuelt hvorfor?
 - Hvis ja, hvilke dyr?
 - Hvorfor disse dyrene?
 - Ulik personlig virkning? Kroppslig og psykisk?
8. Hva slags interaksjon med dyr liker du best?
- Hva foregår da?
 - Hvorfor?
9. Er du fysisk aktiv, trener?
- Timer i uken
 - Hva slags aktivitet?
 - Intensitet

10. Gjør interaksjonen med dyrene noe med din:

- Selvfølelse
- Mestring
- Overskudd i hverdagen
- Fysiske helse
- Psykiske helse
- Motivasjon
- Målsetting

11. Syntes du dyrene bidrar til at du er mer fysisk aktiv nå enn før?

- Sammenheng med selvfølelse?
- Struktur i hverdagen
- Dyrene trenger mosjon?

Avslutte intervjuet

- Kort oppsummering av intervjuet.
- Oppklare eventuelle spørsmål eller svar som var uklare, slik at jeg har forstått intervjuobjektet riktig.
- Spørre om intervjuobjektet vil legge til noe.
- Avslutte med å takke for at intervjuobjektet har tatt seg tid til å svare på mine spørsmål.



8.2 Vedlegg 2- Samtykke- erklæring

SAMTYKKE- ERKLÆRING

Jeg bekrefter med dette at jeg har lest informasjonsbrevet om prosjektet: ”Fysisk aktivitet ved bruk av dyr – et ledd i norsk folkehelse?” med Hanna Stensrud Thorød som prosjektleder. Jeg gir mitt samtykke til å delta på prosjektet og deltar på de vilkår som er gitt i informasjonsbrevet.

Dette innebærer at jeg besvarer dette intervjuet, som blir tatt opp på lydbånd.

Jeg er klar over at deltakelsen er frivillig og at jeg kan trekke meg når som helst, samtidig som alle opplysninger om meg blir slettet. I fordypningsoppgaven blir det **ikke** gitt opplysninger som kan føres tilbake til meg.

Dato, underskrift (deltaker)

8.3 Vedlegg 3- Informasjonsskriv

INFORMASJONSSKRIV

Jeg, Hanna Stensrud Thorød, er student ved Bachelor i Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet ved Høgskolen i Hedmark, Institutt for idrettsfag på Elverum. Som en del av tredje studieår er studentene pålagt å skrive en oppgave innen forskning og utviklingsarbeid rettet mot folkehelse og fysisk aktivitet.

Jeg har valgt å skrive en oppgave om: dyr, funksjonsnedsettelse og fysisk aktivitet. Oppgaven handler om hvordan dyr kan bidra positivt til mer fysisk aktivitet hos mennesker med funksjonsnedsettelse. I denne anledning ønsker jeg å kunne gjennomføre: intervjuer av mennesker med funksjonsnedsettelse som er i kontakt med dyr. Informasjonen fra respondentene skal brukes til å få en dypere innsikt i hvordan dyr bidrar til økt fysisk aktivitet.

Det understrekes også at deltakelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet. Jamfør vedlagte kopi av **samtykke- erklæring** som de involverte blir bedt om å underskrive før deltakelse i prosjektet. Informasjon vil bli lagret sikkert og nedlåst. Ved prosjektets slutt vil all informasjonen bli slettet.

Alle opplysninger vil bli behandlet **konfidensielt**. Oppgaven vil være anonym og kan på ingen måte rettes tilbake til respondenten. Verken respondentens navn, bosted, alder eller lignende skal kunne gjenkjennes av hensyn til personvernet.

Vennlig hilsen

(Signatur fra student)