

Avdeling Lillehammer

Tonje Bjørnstad Skjølås

## Masteroppgave

# Miljøterapeutenes opplevelser ved bruken av hesteassistert psykoterapi hos barn og unge

Master i sosialfaglig arbeid med barn og unge

2022

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA  NEI

# Sammendrag og forord

## Bakgrunn for tema

Hesteassistert psykoterapi (EAP) omfatter bruken av hest i psykoterapien for å fremme bedre mental helse hos brukeren, og benyttes for samme problematikk som standard psykoterapeutiske tilnærminger. EAP er ett relativt nytt fagfelt, og lider derfor av mangel på konsis terminologi og forskning på dette feltet. Samtidig utvikles det modeller innenfor EAP, og terapiformen begynner sakte og sikkert å bli anerkjent som en terapeutisk tilnærming verden over. På bakgrunn av dette er målet med studien å se nærmere på miljøterapeutenes opplevelse av denne terapiformen, og hvordan de ser på EAP som behandlingsmetode når det kommer til barn og unges mentale helse.

## Prosjektets formål og Problemstilling

Det jeg ønsket å se nærmere på er hvordan miljøterapeutene som benytter seg av hesteassistert psykoterapi i samhandling med barn og unge, opplever utbytte av denne terapiformen. Formålet med denne oppgaven blir derfor først og fremst å belyse miljøterapeutenes opplevelse av hesteassistert psykoterapi i samhandling med barn og unge, men også å se litt på teorien som ligger bak denne terapiformen og hvordan den kan benyttes.

Studiens rammer er basert på miljøterapeutenes opplevelser av hesteassistert psykoterapi knyttet opp mot barn og unge voksne, og deres mentale helse. Disse terapeutene bruker hesten i terapeutiske settinger, og har ulike mål til de forskjellige brukergruppene. Da mitt fagfelt omhandler sosialfaglig arbeid med barn og unge, med ett søkelys på miljøarbeid og miljøterapi, ble en naturlig del av min forskning kun rettet mot den delen av hesteassistert terapi som omhandler mental helse, altså hesteassistert psykoterapi. Erfaringene er hentet fra ulike tilbydere av hesteassistert psykoterapi rundt om i landet. Noen av informantene driver sitt terapeutiske arbeid hjemme med egne hester, mens andre driver sitt terapeutiske arbeid på offentlige plasser. Studien vektlegger hvordan hestene kan brukes, fagkunnskap og annen forskning rundt feltet, hvilke tilpasninger som må gjøres og miljøterapeutenes opplevelse av

hesteassistert psykoterapi. Funnene vil drøftes i lys av sentral forskning, miljøterapi og andre teoretiske perspektiver.

Min problemstilling er dermed som følger:

*Hvordan opplever miljøterapeutene utbytte av hesteassistert psykoterapi?*

Ett delspørsmål jeg har valgt å ta med til denne problemstillingen er: *Hvordan ser miljøterapeutene på hesteassistert psykoterapi som behandlingsmetode når det kommer til barn og unges mentale helse?*

## **Metode**

Studien er en kvalitativ undersøkelse med tilnærming som er inspirert av fenomenologi og hermeneutikk. Dette grunner i at min problemstilling legger opp til drøfting, uten at det nødvendigvis er ett enkelt svar som kan summeres fra en måling. I mitt valg av informanter ble informantene valgt ut ifra et strategisk utvalg, da jeg ønsket informanter som innehar spesielle egenskaper og erfaringer som er knyttet opp til min problemstilling. I dette tilfellet, kunnskap og erfaring rundt hesteassistert psykoterapi knyttet opp til barn og unge. Det ble foretatt intervjuer fra fire forskjellige arbeidsplasser, hvorav tre av disse var enkeltintervjuer, og det siste var ett gruppeintervju med ett terapeutisk team på tre ansatte. Totalt ble det seks informanter som delte sine erfaringer om hesteassistert psykoterapi. Intervjuene ble tatt opp og transkribert fortløpende for videre analyse og ble videre kategorisert.

## **Resultater**

Informantene har ulik bakgrunn og har til sammen ett bredt kunnskapsfelt. De har erfaringer med ulike brukergrupper og jobber med ulike hesteassisterte psykoterapier rettet mot mental helse, med forskjellige innfallsvinkler i terapeutiske sammenhenger. Hestene blir brukt som metaforer i relasjonsarbeid, de er med på å skape mestring, sosial kompetanse og positiv selvfølelse, de er med på å skape en arena hvor barn og unge føler en tilhørighet, og de er med på å bygge motoriske ferdigheter og skaper motivasjon for å delta i terapi. Hestene vil

---

kunne skape en åpenhet og vil kunne speile brukeren i de følelsene brukeren har når de har disse følelsene.

En felles enighet hos tilbyderne er mangelen på god dokumentasjon og kunnskap rundt hesteassistert psykoterapi, og dette blir også støttet av annen forskning. Mangelen på gode utdanninger preger kunnskapen og mulighetene for å drive med denne type terapi. Det finnes også risiko ved nettopp dette, ved mangel på kvalitetssikring og riktig oppfølging hos tilbyderne. Mangel på god terminologi, enighet på faguttrykk, og et relativt lite fagfelt, gjør at mange dessverre også kan tilby terapier de ikke har kunnskap eller utdanning for å kunne tilby, og at brukere ikke får den hjelpen de egentlig søker. Erfaringene videre er generelt positive, informantene ser fordelene hestene bidrar med i terapien, til tross for at hestene skaper en god del merarbeid og økonomiske kostnader. De ser viktigheten av godt utdannede hester og terapeuter med relevant utdanning, og de er opptatt av at man må vite hva man driver med, og hvordan terapien kan påvirke brukerne. Sett i lys av dette, er de positivt innstilt og trives godt med å tilby hesteassistert psykoterapi.

## Diskusjon

Miljøterapeutenes opplevelser og erfaringer av hesteassistert psykoterapi sees i sammenheng med litteratur og forskning på området. Det blir her knyttet opp mot ulike teoretiske perspektiv. Disse perspektivene strekker seg fra tilknytningsteori, den triadiske modellen, toleransevidu og regulering, til ett innblikk i ett lite utvalg psykiske lidelser.

Som det kommer frem både i litteraturen, forskningen og hos informantene, er kunnskapen og informasjonen relativt liten sett i lys av andre terapimetoder. Det er store variasjoner i begrepsbruken, og forskningen gjort på feltet er relativt svakt med mangel på gode kontrollgrupper og uklar begrepsbruk. Til tross for dette, virker det til at der man benytter seg av godt utformede retningslinjer og terapeutiske mål, ser det ut til at de forskjellige versjonene av hesteassistert terapi har sitt å bidra med.

## Konklusjon

Det kommer frem i undersøkelsen og fagfeltet at det er stor mangel på forskning på EAP, og det er ønskelig med en felles terminologi og flere utdanninger. Samtidig rapporterer tilbyderne at de er fornøyde med utbytte av en slik terapi, da de ser fordeler med denne terapiformen da den tilbyr mye av det barn og unge trenger hjelp og veiledning med, når det kommer til deres mentale helse. Informantenes erfaringer har flere likhetstrekk med annen forskning på feltet, og man kan også se at EAP har grunntanker som baserer seg på generelle psykoterapeutiske modeller.

Det finnes likevel utfordringer med denne type terapi, da den skaper en del merarbeid på tilbyderen i form av å ta vare på hestene, men også planleggingen rundt terapien og risikoen som denne terapien medfører.

---

## Forord

Som utdannet barnevernspedagog med en stor hesteinteresse, ble jeg fort veldig interessert i dette fagfeltet gjennom min grunnutdanning, da bruk av hest i terapi ble nevnt som en fotnote i ene forelesningen. Som ny i det akademiske gikk jeg inn i oppgaven med stor tro, og kanskje en del naivitet, og langt fra nok kunnskap fra fagfeltet både når det kom til egen kunnskap, men også når det kom til mitt utvalg av litteratur. Jeg oppfattet emnet som enkelt, overkommelig og forståelig, og hadde absolutt troen på dette fagfeltet. Det viste seg at jeg tok grundig feil når jeg tenkte at dette skulle bli en enkel oppgave å skrive.

Veien har vært lang fra start til slutt, den har tidvis hatt mange blindveier, fartshumper og rundkjøringer. Det har vært perioder hvor jeg vurderte å finne meg ett annet emne å skrive om, da mangelen på teori har vært betydelig. Men som hestemenneske selv, er jeg både tålmodig og sta, og klarte ikke tanken på å finne noe annet å fordype meg i. Gjennom denne prosessen har livet bydd på sitt, vi har alle blitt påvirket av korona-pandemien i en eller annen grad. For min del gjorde pandemien det helt klart for meg, at tiden for å flytte fra Trondheim etter 6år, nå var inne. Hus ble kjøpt, og ny jobb kom på plass. Dette gjorde at det ble en lengre pause fra Masteroppgaven enn jeg hadde sett for meg. Etter å ha kommet ordentlig på plass i nytt liv, var tiden inne for å gjenoppta det jeg hadde startet. Det jeg til min glede oppdaget, var at selv om jeg hadde tatt en pause, hadde ikke engasjerte forfattere og forskere av hesteassistert psykoterapi tatt pause. Dette gjorde at mange av blindveiene jeg tidligere hadde møtt på, nå ikke lenger var blindveier, rundkjøringene var ikke lenger kaotiske, og veien mot mål ble mye mer oversiktlig og frydefull. Gjennom denne prosessen har jeg lært utrolig mye. Ikke bare om fagfeltet generelt, men også om meg selv. Jeg har måttet utfordre meg på måter jeg aldri trodde jeg skulle klare. Jeg har kjent på nedturer og frustrasjon når ting viste seg å være mer komplisert enn jeg først trodde, lettelser når ting gav mening, og en utrolig stolthet over meg selv, for at jeg har kommet meg i mål.

Jeg vil gi en stor takk til alle som har hjulpet meg med denne oppgaven, som har hatt troen, støttet meg og gitt meg en dytt i ryggen når det trengtes. Dette gjelder alle som har sendt e-post eller ringt for å gi sin støtte til prosjektet, kollegaer som har gitt meg oppmuntring, og familie som har vært forståelsesfulle gjennom denne prosessen. En ekstra stor takk til informantene som har tatt meg godt imot og svart på mine spørsmål.

Videre er det på plass med en stor takk til min veileder Halvor Nordby som fikk meg på rett spor, gav meg uvurderlig tilbakemeldinger og støtte gjennom prosjektet.

Aller siste en takk min kjære som har holdt ut med meg i mine lettere paniske perioder, som har gitt meg tid og forståelse, og som under tvil godtok mitt inntak av to katter for å stabilisere min egen mentale helse. Takk!

Gjøvik, 2022, Tonje Bjørnstad Skjølås



---

## Innhold

<b>SAMMENDRAG OG FORORD .....</b>	<b>1</b>
<b>BAKGRUNN FOR TEMA.....</b>	<b>1</b>
<b>PROSJEKTETS FORMÅL OG PROBLEMSTILLING.....</b>	<b>1</b>
<b>METODE.....</b>	<b>2</b>
<b>RESULTATER .....</b>	<b>2</b>
<b>DISKUSJON.....</b>	<b>3</b>
<b>KONKLUSJON.....</b>	<b>4</b>
<b>FORORD .....</b>	<b>5</b>
<b>1.    INNLEDNING.....</b>	<b>11</b>
1.1    BAKGRUNN FOR TEMA.....	11
1.2    TEMAETS AKTUALITET .....	14
1.3    PROSJEKTETS FORMÅL OG PROBLEMSTILLING .....	15
1.4    AVGRENSING .....	16
<b>2.    BAKGRUNN .....</b>	<b>18</b>
2.1    BEGREP.....	19
2.1.1 <i>Hesteassistert terapi.....</i>	<i>19</i>
2.1.2 <i>Hesteassisterte aktiviteter.....</i>	<i>28</i>
2.1.3 <i>Modeller i hesteassistert psykoterapi.....</i>	<i>30</i>
2.1.4 <i>Miljøterapi.....</i>	<i>34</i>
2.2    TEORETISKE PERSPEKTIVER.....	36
2.2.1 <i>Den triadiske modellen.....</i>	<i>36</i>
2.2.2 <i>Sence of coherence/salutonogese.....</i>	<i>37</i>
2.2.3 <i>Toleransevinduet .....</i>	<i>38</i>
2.2.4 <i>Hjernen.....</i>	<i>39</i>
2.2.5 <i>Tilknytningsteori.....</i>	<i>41</i>
2.2.6 <i>Regulering .....</i>	<i>42</i>
2.2.7 <i>Psykiske lidelser .....</i>	<i>43</i>

---

2.3	FORSKNING PÅ HESTEASSISTERT PSYKOTERAPI .....	46
<b>3.</b>	<b>METODE.....</b>	<b>49</b>
3.1	FORSKNINGSDESIGN OG METODE.....	49
3.1.1	<i>Kvalitativt intervju.....</i>	<i>49</i>
3.1.2	<i>Kvantitativ metode.....</i>	<i>51</i>
3.1.3	<i>Valg av metode .....</i>	<i>51</i>
3.1.4	<i>Vitenskapsteoretisk grunnlag .....</i>	<i>54</i>
3.1.5	<i>Fenomenologi.....</i>	<i>54</i>
3.1.6	<i>Hermeneutikk.....</i>	<i>56</i>
3.1.7	<i>Førforståelse og kunnskapssyn.....</i>	<i>56</i>
3.2	VALG AV INFORMANTER .....	57
3.2.1	<i>Metode for valg.....</i>	<i>57</i>
3.2.2	<i>Kriterier for valg av informanter .....</i>	<i>57</i>
3.2.3	<i>Endelig utvalg.....</i>	<i>60</i>
3.3	GJENNOMFØRING .....	62
3.3.1	<i>Rollen som intervjuer .....</i>	<i>63</i>
3.4	BEHANDLING AV DATA.....	64
3.4.1	<i>Analyse .....</i>	<i>65</i>
3.5	FORSKNINGENS KVALITET .....	66
3.5.1	<i>Validitet .....</i>	<i>66</i>
3.5.2	<i>Reliabilitet .....</i>	<i>67</i>
3.6	ETISKE ASPEKTER .....	68
3.6.1	<i>Samtykke .....</i>	<i>69</i>
3.6.2	<i>Konfidensialitet.....</i>	<i>69</i>
3.6.3	<i>Egen forskerrolle.....</i>	<i>70</i>
<b>4.</b>	<b>PRESENTASJON AV FUNN .....</b>	<b>72</b>
4.1	HVORDAN HESTER KAN BRUKES .....	72
4.1.1	<i>Hesteassistert terapi vs vanlig miljø-/terapi.....</i>	<i>73</i>

---

4.1.2	<i>Felles tredje</i> .....	74
4.2	TILPASSNING .....	74
4.2.1	<i>Forarbeid/merarbeid</i> .....	74
4.2.2	<i>Etikk</i> .....	75
4.2.3	<i>Brukergruppe</i> .....	76
4.2.4	<i>Kjennskap til hesteassistert terapi</i> .....	77
4.3	MILJØTERAPEUTENES OPPLEVELSER AV NYTTEVERDI.....	78
4.3.1	<i>Mestring</i> .....	78
4.3.2	<i>Selvfølelse</i> .....	79
4.3.3	<i>Hjernen</i> .....	80
4.3.4	<i>Sosial kompetanse og åpenhet</i> .....	80
4.3.5	<i>Nytteverdi</i> .....	81
4.3.6	<i>Utfordringer</i> .....	83
<b>5.</b>	<b>DRØFTING .....</b>	<b>84</b>
5.1	HVORDAN PASSER MIN UNDERSØKELSE MED ANNEN FORSKNING?.....	84
5.2	ER MÅTEN MILJØTERAPEUTENE BESKRIVER AKTIVITETEN SIN PÅ I SAMSVAR MED DET TEORETISKE GRUNNLAGET? .....	88
5.2.1	<i>Etikk</i> .....	88
5.2.2	<i>Regulering</i> .....	89
5.2.3	<i>Toleransevinduet</i> .....	90
5.2.4	<i>Triadiske modellen</i> .....	92
5.2.5	<i>Tilknytningsteori</i> .....	93
5.2.6	<i>Sence of coherence</i> .....	94
5.2.7	<i>Hjernen</i> .....	95
5.2.8	<i>Utfordringer</i> .....	95
5.3	HVORDAN BØR DETTE GJØRES? .....	96
<b>6.</b>	<b>AVSLUTNING.....</b>	<b>98</b>
<b>7.</b>	<b>REFERANSER .....</b>	<b>101</b>
<b>8.</b>	<b>VEDLEGG.....</b>	<b>106</b>

---

8.1	INFORMASJONSSKRIV .....	107
8.2	SAMTYKKE .....	108
8.3	INTERVJUGUIDE .....	109

# 1. Innledning

Fokuset for oppgaven er å se nærmere på hvordan miljøterapeutene opplever utbytte av hesteassistert psykoterapi, og hvordan de ser på dette som en behandlingsmåte når det kommer til barn og unges mentale helse.

Innledningsvis i denne studien gir jeg en nærmere redegjørelse av hvorfor jeg har valgt dette temaet, og dets aktualitet, før jeg videre presenterer problemstilling og fremgangsmåte for å belyse den. Deretter følger videre oversikt over oppgavens oppbygging.

## 1.1 Bakgrunn for tema

Gjennom store deler av menneskets historie har vi hatt selskap av dyr, både for mat og overlevelse, men også som selskap og hjelp i tungt arbeid. Hunden blir gjerne sett på som menneskets beste venn, der den har hjulpet oss i alt fra jakt til pass av dyr og barn, til dagens kos- og turkompis. Katten med sitt bemerkelsesverdige vesen har flyttet inn hos oss mennesker en gang i fjern fortid, og vi ser ut til å sette pris på deres selskap og deres evne til å holde mus og annet utøy unna våre hus. Sammen med hund og katt, står det ett tredje firbeint vesen som gjennom historien har satt sitt preg på oss mennesker, både når det kommer til overtro og mytologi, men også som arbeidskraft og fremkomstmiddel, til konkurransepartner og rekreasjon. Hesten har gjennom årtider vært med oss. Fra tanken om hesten som et magisk vesen som kunne bevege seg mellom himmel og jord, til krigs hester som tappert førte sine ryttere inn i kamp, og til den hardtarbeidende arbeidshesten som forsørget sin familie gjennom sine arbeidsoppgaver i landbruket. I mange år har vi hatt hestene ved vår side. Det er usikkert når vi begynte å benytte oss av hestene, men det er funnet bevis på at mennesker har temmet hesten til husdyr i Ukraina for nesten 6000 år siden, før hesteholdet spredde seg til land som Persia, Egypt, India og til Mellom- og Vest-Europa (Norges Rytterforbund, u.d.). I dagens samfunn har hesten blitt overflødig i de fleste landbruk da traktoren har tatt over, og hesten har i stedet blitt ett kjæledyr og hobby for mange. Dagens moderne hest jobber ikke lenger som traktor eller fremkomstmiddel. Den er i dag en sportsatlet som utfører dans med sin menneskelige dansepartner, den konkurrerer i korte- og langdistanse løp, med og uten hindringer, kun for vår underholdning. Den bærer sin tobeinte kompanjong over skog og hei, kun for kosen, bevegelsen og opplevelsene sin

del, og den lærer oss å leve i nåtiden, samle tankene, puste og bare være til. Den lærer oss å være mindfull, om du tar deg tiden til å lytte.

For mange vil hesten være et dyr de ser på film, en interesse man hadde som barn, noe man frykter, eller ett gårdsdyr hjemme hos naboen. For andre er hesten en hobby og venn, en sport eller en arbeidsgiver. Slik har det vært i mange år, og slik vil det nok fortsette å være. På den andre siden vil det være noen som vil kunne se på hesten som ett siste håp, ett lys i mørke, en motivasjon og en trygghet, og kilden til frihet. Hesten har i de siste årene blitt introdusert i terapien, både for fysiske og psykiske plager, og uttrykket hesteassistert terapi har begynt å dukke opp i terminologien.

I 1940, etter ett utbrudd av polio i Skandinavia, ble det første terapeutiske ridesenteret opprettet i Danmark og i Norge, og det er her den terapeutiske effekten av hest ble først dokumentert. Dette ble demonstrert at Liz Hartel, den første kvinnelige rytteren til å vinne Olympisk sølv i dressur. Hun demonstrerte også hvordan ridning var terapeutisk i hennes rehabilitering fra polio i 1952, hvor hun hadde blitt lam fra knærne og ned, men allikevel deltok i OL (Latella & Abrams, 2019). I nyere tid har man også begynt å bruke hester i flere terapeutiske settinger, ikke bare ortopedisk, men også for psykisk helse. Det å benytte hesten i terapier rettet mot menneskers mentale helse er ett relativt nytt fagfelt, og ble først introdusert på 90-tallet av Barbara Rector, et av medlemmene av NARHA (North American Riding for the Handicapped Association). NARHA ble opprettet for å støtte konseptet av at hester kunne tilby en annen type service til klientene enn det hunden kunne. Hovedfokuset til NARHA omhandlet det fysiske og kognitive fordelene med terapeutisk ridning, men de psykososiale fordelene med interaksjon mellom hest og menneske ble lagt merke til. Etter ett stygt fall fra hesteryggen, og lang rehabilitering, ble Rector fast bestemt på å bevise hvilke egenskaper hesten kunne tilby menneskers mentale helse. Hun startet Therapeutic Riding of Tucson tidlig på syttitallet sammen med Ms. Nancy McGibbon, men forlot dette for å ta en master med fokus på psykologi. Hun ble senere ansatt av Bill O'Donnell da han var interessert i å starte med en behandlingsmetode som inkluderte hest. I starten av 1990 var det første anlegget for hesteassistert psykoterapi opprettet i USA av Rector (Hallberg, *Walking the Way of the Horse: Exploring the Power of the Horse-Human Relationship*, 2008), og andre mer kjente modeller kom i kort tid etter.

Det er nok ikke ett helt ukjent fenomen for de som driver aktivt med hest og som ser en nytteverdi av denne hobbyen, at de kjenner på terapeutiske fordeler når de er i kontakt med hesten, men om de selv er klar over bakgrunnen for disse følelsene er usikkert. De sier gjerne

---

at det er godt for kropp og sjel å komme seg ut, bevege seg, oppleve naturen sammen med en firbeint venn, kjenne på mestringsfølelsen av å kontrollere ett stort dyr og samholdet man får i ett stallmiljø. De snakker gjerne om en terapeutisk opplevelse av å være i samhandling eller i nærhet av hester, så hvordan blir det om man bevisst benytter terapi i samhandling med hest?

I NOVA-rapporten fra 2021 har ungdata samlet informasjon om skoleungdoms mentale helse. Funnene viser at det er store variasjoner, og at de aller fleste er lite plaget med symptomer på psykisk uhelse. Hos de som rapporterer plager, er de mest utbredte symptomene bekymringer og følelse av at alt er et slit, altså typiske stress-symptomer. Det er også en del som sliter med søvnproblemer, tristhet eller nedstemthet, og det er flest jenter som plages. Registreringen av forekomst av fysiske og psykiske plager blant ungdom har over lengre tid vært økende (Bakken, 2021). Dagens lange utdanningsløp og kravene til navigering øker mulighetene for valg og for realisering av individuelle prosjekter, men det skaper også stadig større sårbarheter ved at kravene til selvregulering, planlegging og relasjonskompetansen også øker. De fleste barn med problematferd vil gjennom økende alder og erfaringer få en mer regulert atferd, men noen beholder problematferden inn i tenårene. Disse vil gjennom sin ungdomstid få problemer, hvor videre skolegang er et grunnleggende krav, og de kan lett få en antisosial atferd. Problematferd viser seg i førskolealder, og mange av barna med antisosial atferd viser gjennom oppveksten en vedvarende antisosialitet. Antisosialitet kan også vokse frem i puberteten, men er da gjerne mindre vedvarende (Frønes, 2017). Ungdom med atferdsproblemer har også ofte problemer med ADHD, angst og depresjon, og rusmiddelproblematikk. ADHD ser ut til å være den diagnosen de fleste ungdommer med problematferd innehar, og ADHD virker til å gjøre problematferden verre (Hagen & Christensen, 2017). Ser man på barn og unge som av ulike årsaker bor på norske barnevernsinstitusjoner, ser man at flere av disse har svært alvorlige utfordringer med sin psykiske helse, og har behov for tjenester fra psykisk helsevern. I en studie gjort av Drange og Hærnas (2020) kommer det frem at rundt 60% av guttene har mist ett besøk hos BUP, mens hos jentene er det nærmere 80%, og de siste årene har det vært en tendens til økning (Drange & Hernæs, 2020).

## 1.2 Temaets aktualitet

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) har en utdanning som tar for seg bruken av hest i terapi. De har ett introduksjonskurs som omhandler dyreassisterte intervensjoner, som man må ha tatt, for å kunne ta ett kurs i hesteassisterte intervensjoner. Det at Norge nå har begynt med en slik utdanning, gjør at det er flere rundt om i landet som jobber med hester i en terapeutisk setting. Ser man videre ut i verden, vil man oppdage at flere land har begynt å ta i bruk denne type terapi. En av de større aktørene er EAGALA (Equine Assisted Growth and Learning Association), og de har ett globalt nettverk av høyt profesjonelle og engasjerte individer som inkorporerer hester i behandling. Selv om EAGALA har noen kurs her i Norge, har vi ikke ett godkjent EAGALA program, men det nærmeste programmet er i Danmark. EAGALA er en av de første til å utvikle en konkret modell av profesjonelle standarder for inkorporering av hest i behandling av mental helse. Lynn Thomas er en av medgrunnleggerne av EAGALA modellen, og den ble startet i 1999 som nonprofitt, og sammen med ett team har hun utviklet EAGALA som nå har vokst til en verdensomspennende bevegelse og et globalt nettverk av profesjonelle som samarbeider og støtter hverandre (Eagala, 2018). I Australia har Meg Kirby (Kirby, 2016) utviklet The Equine Psychotherapy Institute (EPI), hvor hun har laget en egen modell som er basert på solid psykologi, psykoterapi, tilrettelegging og horsemanship i teori og praksis. Det er ingen annen modell for hesteassistert psykoterapi slik som EPI i Australia, og kanskje også internasjonalt.

Her i Norge har Modum Bad utviklet en egen manual for bruk av hest i psykoterapi. Helt siden 1960-tallet har Modum Bad eid hester, men hestene har ikke vært en del av behandlingsprogrammet før 2001. Siden 2001, har denne behandlingsmåten blitt bearbeidet og utviklet i tråd med utviklingen og fagkunnskapen på Traumeavdelingen (Thelle, Klouman, & Myrås, 2014).

Som man ser, har terapiformen sakte, men sikkert fått fotfeste rundt om i verden, og det er spennende å følge denne utviklingen. På samme tid ser vi at dagens barn og unge har utfordringer med sin mentale helse. Dette varierer i alvorlighetsgrad, fra lettere søvnproblemer til store psykiske lidelser som hemmer dem i å leve ett godt liv. I den terapeutiske verdenen finnes det ett hav av ulike terapeutiske metoder, alt fra godt kjente



---

terapier som ulike atferdsterapi og gestaltterapi, til mindre kjente kunstterapi og musikkterapi. Det disse ofte har til felles, er at de er innendørs og ofte stillesittende, og for mange blir dette for klinisk. Det unike med hesteassistert psykoterapi, er at det foregår ute i frisk luft, i samspill med hester. Dette gjør at den terapeutiske settingen ikke oppleves like klinisk, terapeuten blir mer menneskelig i samspill med brukeren og hesten, og for mange blir dette en mer naturlig måte å skape relasjon og tillitt på.

### 1.3 Prosjektets formål og problemstilling

Formålet med dette prosjektet er å belyse ett nytt terapeutisk område når det kommer til mental helse. Vi hører stadig at barn og unge sliter med ulike former for psykiske utfordringer. Dette kan være tristhet, nedstemthet og bekymringer, og mange sitter med en følelse av at alt er ett slit og har problemer med å sove. For noen vil plagene være starten på langvarige psykiske helseutfordringer. Siden 2010 har Ungdata kartlagt forekomsten av selvrapporterte psykiske plager hos norske tenåringer, og man har sett en økning i omfang hvert eneste år. I de siste 10-15 årene har økningen hovedsakelig skjedd hos jenter, men de siste tallene i Norge tyder på en økning også hos guttene. Hva som skyldes denne oppgangen kan ikke forskningen si noe sikkert om, men det spekuleres i om det skyldes større press fra skolen eller økt kroppspress som forsterkes av sosiale medier. Det spekuleres også om dette kan skyldes at det har blitt mer åpenhet rundt psykiske helseplager (Ungdata, 2019). Når man nå ser en slik endring, kan det også være fordelaktig å se på ulike behandlingsmuligheter. En slik behandlingsmetode kan være bruken av hest i terapeutiske sammenhenger, enten som en motivator, en kilde til mestring, en co-terapeut eller andre fordelaktige kvaliteter. For å få ett innblikk i de forskjellige hesteassisterte terapiformene rettet mot mental helse, ønsker jeg å se nærmere på opplevelsene og erfaringene til terapeutene som benytter seg av disse terapiområdene.

Jeg har derfor kommet frem til at min problemstilling er:

*Hvordan opplever miljøterapeutene utbytte av hesteassistert psykoterapi?*

Ett delspørsmål jeg har valgt å ta med til denne problemstillingen er:

*Hvordan ser miljøterapeutene på hesteassistert psykoterapi som behandlingsmetode når det kommer til barn og unges mentale helse?*

Jeg ønsker å ha ett fokus knyttet opp mot hesteassistert psykoterapi hos ungdom med psykiske utfordringer, forskningen rundt dette, og hvordan terapeutene opplever denne formen for terapi. Hesteassistert terapi kan kort forklares som terapeutiske intervensjoner hvor man bevisst lar hesten få en aktiv rolle i behandlingen. Det finnes flere varianter av hesteassistert terapi, og det er tilbyderen og dens utdanning som oftest bestemmer hvilken type hesteassistert terapi som blir benyttet, herav hesteassistert psykoterapi hos fagfolk innenfor mental helse. Mer utfyllende diskusjon og forklaringer om dette kommer i kapittel 2.1.1 *Begrep; Hesteassistert Terapi*.

For å besvare min problemstilling, har jeg tatt utgangspunkt i tre drøftings spørsmål. Disse er:

1. *Hvordan passer min undersøkelse med annen forskning?*
2. *Er måten miljøterapeutene beskriver aktiviteten sin på i samsvar med det teoretiske grunnlaget?*
3. *Hvordan bør dette gjøres?*

## 1.4 Avgrensning

I denne oppgaven har jeg måttet gjort flere vurderinger på hva jeg skal ha søkelyset på, og hva jeg har måtte utelate med tanke på oppgavens omfang og tilgang på informasjon. I starten av dette prosjektet ønsket jeg å fordype meg i utsatte barn og unge med psykiske lidelser sine opplevelser av hesteassistert psykoterapi. Dette viste seg å bli mer utfordrende enn jeg først hadde sett for meg. En slik tilnærming ville ha bydd på utfordringer med tanke på å finne god nok litteratur og forskning, og også når det kommer til informanter og med tanke på anonymisering. Dette grunner i at det her i Norge er relativt få instanser som driver med godkjent hesteassistert psykoterapi. En naturlig følge av dette, er at det er få i Norge som også har mottatt en slik terapi, slik at det gjør det vanskelig å få tak i informanter uten at det oppleves sårbart for ungdommene som deltar i forskningen.

Dette blir videre drøftet i avsnitt 3.2 *Valg av informanter*.

En annen avgrensning som ble gjort, var valget om å gå bort fra å ha ett hovedfokus på hva hesteassistert psykoterapi kunne gjøre for unge med psykiske lidelser, og heller se på hvilket utbytte miljøterapeutene opplever at de unge har, når hesten blir brukt i forskjellige terapeutiske settinger. Jeg valgte å ha ett søkelys på miljøterapeutenes opplevelser av hesteassistert psykoterapi, da det er miljøterapeutene som er i kontakt med ungdommene og

som bruker hest i terapi i den daglige jobbsammenhengen.

Videre ble valget om å innskrenke valget fra paraplybetegnelsen hesteassistert terapi, til underkategorien som omhandler mental helse, hesteassistert psykoterapi, da dette omfavner mitt eget interessefelt og utdanning.

## 2. Bakgrunn

Hest kan brukes på forskjellige måter i terapeutiske settinger. Den ene måten å bruke hest sammen med ungdommer på, er å bruke hesten som en aktivitet og en arena for læring og mestring. Her vil man kunne bruke hesten på lik linje som en annen fritidsaktivitet, hvor man ønsker å få en relasjon, og hvor mestring og glede er en stor del av aktiviteten. Hest som fritidsaktivitet har fått en del oppmerksomhet. Ser man på en artikkel publisert på NRK i 2004 (Holme & Moen, 2004), hvor professor i psykologi, Bente Træen, blir intervjuet om sin landsdekkende undersøkelse av ungdom som ferdes i stallen, vil man se at det er store fordeler med å ha hest som fritidsaktivitet. Det viser seg at hestejentene har større selvtillit og større tro på at de klarer å håndtere problemer og situasjoner bedre enn den gjennomsnittlige ungdommen. I samme undersøkelse vil man også se at disse jentene røyker mindre, drikker mindre, og generelt utsetter seg i mindre grad for farlige situasjoner enn andre ungdommer (Holme & Moen, 2004).

Selv om aktiviteter i stallen og med hest vil kunne gi blant annet mestring, motivasjon og glede, er det allikevel hesten i psykoterapi jeg vil ha søkelys på. Grunnen til at jeg vil sette ett lys på bruken av hest i terapien, og ikke som en fritidsaktivitet, grunner i min egen utdanning og nysgjerrighet på denne relativt nye terapiformen og hvordan den kan hjelpe mennesker. Hest som en fritidsaktivitet kan også bidra med mange positive egenskaper uten at det er terapi. Ser man på det fysiske i ett stallbesøk, vil man kunne tenke på frisk luft og bevegelse som noen av hovedelementene ett stallbesøk innebærer. Videre vil ett besøk i stallen også kreve at man er mentalt til stede. Det å være mentalt til stede sammen med hesten, holde fokus og vite når man skal holde på litt til og når man skal gi seg, lære å lese hesten, være en stabil og trygg leder og venn, lære å slappe av og vite at hesten leser ditt følelsesregister, det krever at man er mindfull og oppmerksom på seg selv og hesten. Er du stresset, så blir hesten stresset, og man må lære å roe seg selv ned, slik at hesten har lettere for å komme inn i sitt toleransevindu sammen med sin rytter. Så en tur i stallen vil for de aller fleste kunne by på frisk luft, fysisk aktivitet, økt puls, konsentrasjon, fokus, ro, roligere puls, målrettet arbeid, oppturer og nedturer, mestring, frykt, glede, sorg og skuffelse, og kanskje det mange setter mest pris på, frihetsfølelse, samhold og lykke. Som en fritidsaktivitet vil dette være veldig givende, lik andre aktiviteter vil være for noen med andre interesser. Selv om en slik fritidsaktivitet kan bidra med mye positivt, og mange føler

---

at det er en form for egen-terapi, kan det ikke defineres som terapi, men mer som rekreasjon. For mange er dette «terapi» nok, mens andre trenger noe mer.

I denne oppgaven ønsker jeg å ha ett søkelys på ungdom med psykiske utfordringer, dette grunner først og fremst i min bakgrunn som barnevernspedagog, men også min tro på at alle er forskjellige, og derfor trenger ulike tilbud. En plass de føler de hører til, en plass de føler de ikke blir forhåndsdomt, frisk luft og en terapi uten fire vegger og en utgangsdør. Kanskje det er lettere for noen å bli møtt på sine følelser av ett stort dyr som ser deg for den du er og dine følelser i øyeblikket. Det å kunne bli fortalt når nok er nok, når man må roe seg ned, eller når man må stå opp for seg selv, av ett dyr som ikke kan annet enn å fortelle deg sannheten. For noen vil det kanskje være ett behov for å bygge selvtillit og mestringstro, for andre handler det om å skape motivasjon og «ett liv verdt å leve», mens noen har behov for å finne sin plass i verden, klare å tåle seg selv og sine omgivelser, eller å lære å skape gode relasjoner og beholde disse.

## 2.1 Begrep

I denne delen vil jeg ta for meg sentrale begreper som denne oppgaven dreier seg rundt. Det vil bli ett hovedfokus på begrepet hesteassistert terapi og dens underkategorier, samt kort om hesteassisterte aktiviteter, for å gjøre skillet mellom terapier og aktiviteter tydelig. Deretter vil jeg også ta ett lite blikk på to modeller som er utarbeidet for bruk i hesteassistert psykoterapi, da det er denne delen av hesteassistert terapi min oppgave omhandler. Disse modellene er ikke en oppskrift på hvordan det skal gjøres, men mer som retningslinjer som de forskjellige aktørene forholder seg til. Til slutt vil jeg si litt kort om begrepet miljøterapi, da det har en sentral rolle i jobben til miljøterapeutene jeg snakket med.

### 2.1.1 Hesteassistert terapi

Hesteassistert terapi ligger under fellesbetegnelsen *Dyreassistert terapi*, og selv om det har blitt utarbeidet egne definisjoner når det kommer til bruk av hest i terapi, er det to

hovedpunkter som gjelder begge typer terapi (Kruger & Serpell, 2010);

1. Intervensjonen involverer bruken av dyr.
2. Intervensjonen må bli levert av, eller under oversikt av, profesjonelle med utdanning innen helse og sosial, og den profesjonelle må praktisere innenfor sitt fagfelt.

Hesteassistert terapi er en paraplybetegnelse på terapiformer hvor terapeuten inkluderer hesten som et behandlingsverktøy eller som en behandlingsstrategi. Når man refererer til terapi som inkluderer hester, er det ønsket at terapeuten spesifiserer hvilken profesjonell lisens de jobber under, for eksempel fysioterapi, ergoterapi, logoped eller psykoterapi. Det er viktig å være oppmerksom når man benytter begrepet hesteassistert terapi, da det ikke er en spesifikk terapiform. Hvilken type terapi som blir benyttet må være tydelig (American Hippotherapy Assosiation, 2018). Hesteassistert terapi blir ofte sett i sammenheng med, og tidvis forvekslet med hesteassisterte aktiviteter, men der hvor hesteassistert terapi krever en godkjent terapeut med riktig kompetanse, kan hesteassisterte aktiviteter bli tilbudt av ufaglærte eller andre uten riktig kompetanse (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018).

Ofte blir de fleste tilbudene som tar i bruk hest bare omtalt som hesteassistert terapi. Dette vil kunne skape mye frustrasjon, feilinformasjon, og ikke minst misbruk av terapiformene. Dessverre blir blant annet hesteassistert psykoterapi forvirret med terapiridning, og mange instruktører som utfører terapiridning ser på dem selv som terapeuter for barn og unge med emosjonelle problemer, og kan ved feiltagelse fremstille seg som nettopp dette. Det er viktig å tenke på at disse instruktørene har lite eller ingen trening innen psykoterapi, har ingen klinisk overvåkning, og er ikke utrustet til å håndtere komplekse emosjonelle hendelser som kan dukke opp i en terapisetting (Bachi, *Equine-facilitated psychotherapy: practice, theory and empirical knowledge*, 2013).

Selve begrepet terapi vil kunne skape usikkerhet, da ordet terapi er ett samlebegrep for all behandling, herunder medisinsk, psykologisk, fysikalsk eller naturmedisinsk terapi.

Dessverre er ikke begrepene terapi eller terapeut en beskyttet betegnelse, noe som betyr at disse begrepene kan benyttes fritt, og det er dermed ingen garanti for terapiformens effektivitet eller seriøsitet (Skre, *Store norske leksikon*, 2020). Dette gjør at det vil oppleves

---

som ett stort spenn innenfor litteraturen, og at det derfor vil være ett stort behov for en klar definisjon av begrepene som omfatter hesteassistert terapi.

En av de som har savnet en konkret definisjon av hesteassistert terapi, er Leif Hallberg. I 2018 publiserte hun boken *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy*. I hennes arbeid med denne boken, fant hun behovet for å dekke gapet mellom forskning og personlig tro, meninger og praksis utbredt blant litteratur og det som er fremmet av medlemskap og andre organisasjoner. Dette ende opp med en omfattende gjennomgang av forskningsartikler skrevet i tidsrommet 1985-2016 som omhandlet hesteassistert terapi. Med omfattende søk og mange kriterier, kom hun frem til 354 artikler og skrifter som omfavnet hennes behov for informasjon. Gjennom denne studien, kom hun frem til at det på daværende tidspunkt i 2016 kunne oppdrives 63 forskjellige navn på konseptet som inkluderer hest i menneskelig omsorg. Dette gjelder kun på det Amerikanske språk, og Hallberg nevner at benevnelser som er riktige på Amerikansk, behøver ikke å være riktig på andre språk. Hun stiller videre spørsmål om hvem som skal sette standarden til begrepene, og om det i det hele tatt vil være mulig på kryss av landene og deres lovverk. I tillegg finnes det allerede forskjellige modeller og instruksjonsmanualer som har sine egne begreper, og hvor mange av de samme feltene benytter forskjellige navn eller har forskjellige krav, men omtaler det samme (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018).

Det man fort vil oppdage i litteraturen, er at noen skiller mellom hesteassistert terapi og hestefasiliert/tilrettelagt terapi. Når man snakker generelt vil hesteassistert terapi, ifølge grunnleggeren av HEAL-modellen (Human-Equine Alliances of Learning) Leigh Shambo (2013), ofte betegne hestens rolle som et verktøy hos terapeuten, mens i hestefasiliert/tilrettelagt terapi blir hesten gitt en større rolle når det kommer til å lede en prosess i hesteassistert psykoterapi og læring (Shambo, 2013). Gjennom faglitteraturen er det en relativt jevn spredning av benevnelsernes variasjon mellom assistert og fasiliert/tilrettelagt, og det er tidvis usikkert om benevnelserne er gjort bevisst, eller om de er ubevisste. Det har gjennom tidene vært diskutert om hesten er med som assisterende terapeut, eller om terapien er tilrettelagt rundt hesten (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018). Det er dermed ingen tydelig forskjell mellom assistert og fasiliert når det kommer til bruk av hest i terapien, men at det kan bli benyttet etter hva som passer tilbyderens terapimetoder best. Da begrepet assistert er det som er mest benyttet gjennom litteraturen, er det dette jeg forholder meg til, med mindre annet er spesifisert.

For å forstå omfanget og bruksområdene til hesteassistert terapi, har Hallberg (2018) delt det inn i fire hovedkategorier. Disse fire kategoriene er delt opp etter terapeutenes utdanningsfelt:

- Equine-assisted physical therapy: Fysioterapeut
- Equine-assisted occupational therapy: Ergoterapeut
- Equine-assisted speech therapy: Logoped
- Equine-assisted mental health/ psychotherapy: Mental helse/psykoterapi

Disse fokusområdene har gjerne underkategorier eller andre betegnelser på hva som blir tilbudt, spesielt når det kommer til mental helse, da dette i seg selv er ett bredt fagfelt. Dette kan være hesteassistert psykoterapi, hesteassistert terapi og læring, hesteassistert pedagogikk, eller andre sammensetninger. Ofte vil disse ha samme grunntanke, som er å jobbe med den mentale helsen til klienten, men tilbyderen har ulik utdanning og kompetanse, og skal dermed bli begrenset til sitt eget fagfelt i den jobben de gjør. Som tidligere nevnt fant Hallberg (2018) i sin studie fra 2016, 63 forskjellige benevnelser for bruk av hesten i menneskelige omsorgssituasjoner.

Eksempler på ulike benevnelser innenfor samme fagfelt kan også finnes hos flere av pionerne av ulike modeller og i ulik litteratur. Leigh Shambo (2013) som er utvikleren av H.E.A.L metoden omtaler terapien som hestefasiliert psykoterapi og læring, Hannah Louise Burgon (2014) omtaler terapien som hesteassistert terapi og læring i sin bok rettet mot ungdom i risiko, mens i et forskningsstudium gjort av Klontz, Bivens, Leinart, & Klontz i 2007 omtaler de bruken av hest i terapi som hesteassistert erfarings-terapi, men endrer begrepsbruken gjennom studiet til både hestetapi og hesteassistert psykoterapi. I boken til Fine (2019) som omhandler dyreassistert terapi, er det ett kapittel som omhandler hest i terapi. Her brukes begrepet hesteassistert aktiviteter og terapi som hovedbegrep, og tar senere for seg underkategoriene i denne formen for interaksjoner (Latella & Abrams, 2019), disse samsvarer med definisjonene PATH International (2020) bruker.

Disse underkategoriene er;

- Hesteassistert aktiviteter
- Hesteassistert terapi
- Terapeutisk ridning
- Terapiridning
- Hesteassistert psykoterapi

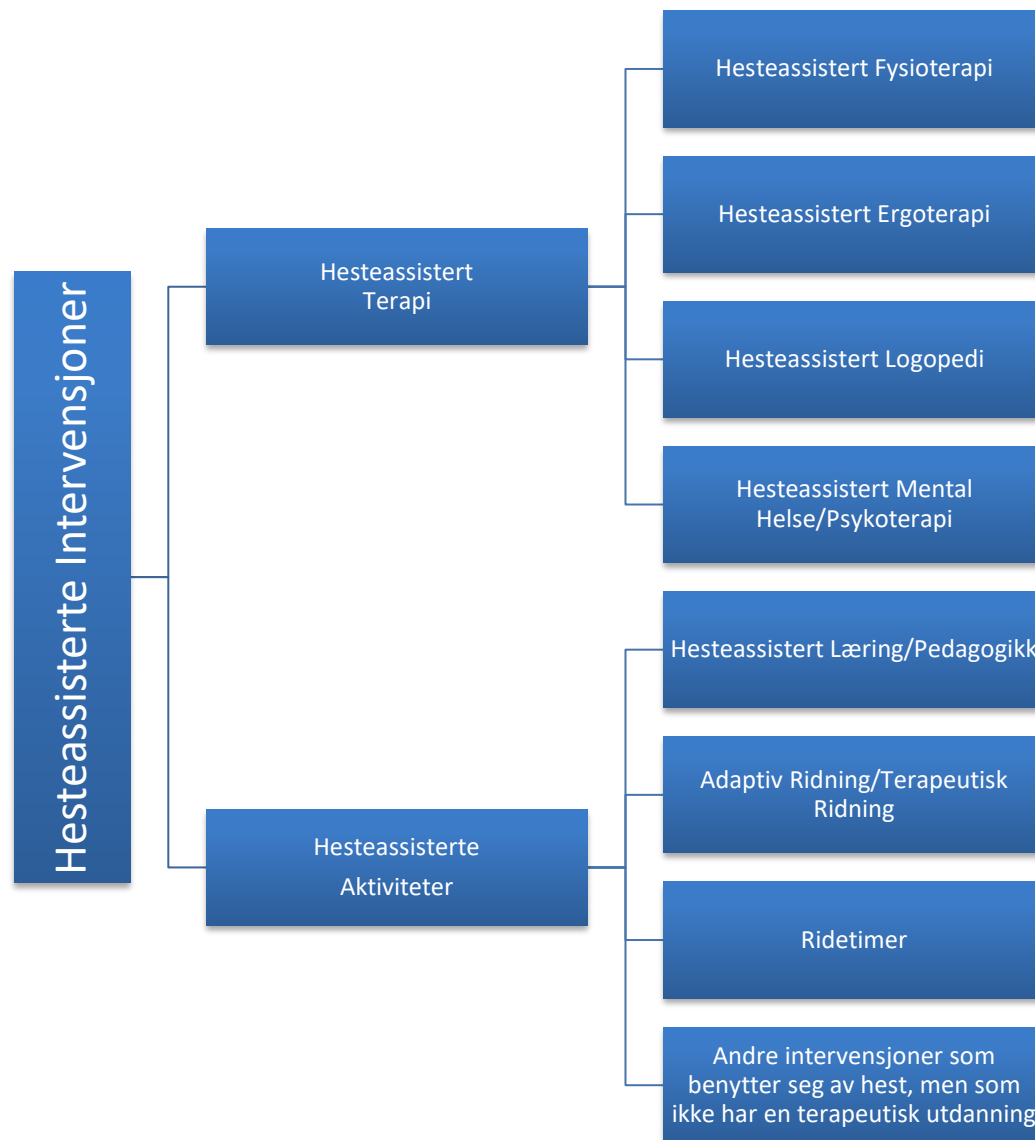


- 
- Hesteassistert læring
  - Terapeutisk hestekjøring
  - Terapeutisk voltige

Terapeutisk hestekjøring og voltige er begreper man relativt sjeldent kommer over i faglitteraturen, da mange ikke ser på disse som egne terapeutiske områder, men mer som alternative bruksområder innenfor terapiformene. Slik jeg ser det, er terapeutisk hestekjøring og voltige alternative bruksområder i terapeutiske settinger, ikke egne terapeutiske metoder i seg selv. Tilbydere vil tilrettelegge sitt opplegg rundt brukerens behov, slik som hestekjøring for rullestolbrukere eller andre med fysiske begrensinger, eller voltige for mer kontroll over hestens bevegelser. Dette implementeres i den allerede forhåndsbestemte terapeutiske modellen, enten om det er rettet mot det fysiske eller det psykiske.

Benevnelsen hesteassisterte intervensjoner vil man også komme over. Denne benevnelsen er lite konkret i litteraturen, som ett eksempel kan man se på Regjeringens side (Landbruks- og matdepartementet, 2018), hvor de tar for seg begrepet hesteassisterte intervensjoner, men forklarer terminologien til dyreassisterte intervensjoner i stedet. Ser man videre på hjemmesiden til NMBU (NMBU.no, u.d.) på deres utdanning innen hesteassisterte intervensjoner, vil man heller ikke her få en forklaring på hva de legger i begrepet, men at man vil kunne få kunnskap om hvordan aktiviteter med hest kan virke helsefremmende, og at deltakerne vil lære om utformingen av slike aktiviteter i praksis. Slik jeg ser det, er begrepet hesteassisterte intervensjoner fellesbetegnelsen for samhandling med hest som omfatter fagområdene hesteassistert terapi og hesteassisterte aktiviteter.

Videre ønsker jeg å forholde meg til Hallberg (2018) sin inndeling av de ulike hesteassisterte terapiene og skille mellom disse og hesteassisterte aktiviteter, da Hallberg sin inndeling av terminologien virker til å være den grundigste så langt i faglitteraturen. Inndelingen av terminologien vil derfor se slik ut:



*Figur 1: Kategorier under betegnelsen hesteassisterte intervensjoner, og skille mellom terapi og aktiviteter.*

I noen tilfeller vil man kunne finne tilbydere som tilbyr en kombinasjon av hesteassistert terapi og aktiviteter. Dette blir ofte gjort i kombinasjon hesteassistert terapi og læring/pedagogikk (EAT/L) (Burgon, Equine-Assisted Therapy and Learning with At-Risk Young People, 2014), eller i kombinasjon hesteassisterte aktiviteter og terapi (EAAT) (PATH International, u.d.) og man finner også modeller som er basert på disse kombinasjonene (Hallberg, The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare, 2018). Målet er at hesteassistert terapi og læring vil gi fordeler til unge og voksne med et omfang av psykososiale utfordringer, både når det kommer til forbedringer i mental helse og psykisk helse, men også endring i atferd og i utdanning og

---

læringssituasjoner (Burgon, Equine-Assisted Therapy and Learning with At-Risk Young People, 2014). Ser man på hesteassisterte aktiviteter innebærer det et flertall av aktiviteter hvor man kan bruke hesten og miljøet rundt (PATH International, u.d.) for å gi mulighet for utvikling, læring, rekreasjon, rehabilitering og forebygging av atferdsproblemer (Kruger & Serpell, 2010).

Det som er viktig å tenke på, er hvilken del man er ute etter. En psykolog med tilleggsutdanning innen hesteassistert psykoterapi, kan tilby hesteassistert terapi med fokus på læring og aktiviteter for å bygge livsmestring og jobbe med traume, og allikevel være innenfor sitt fagfelt. En tilbyder som derimot ikke innehar en utdanning innen mental helse/psykologi og hesteassistert terapi, vil ikke kunne tilby hesteassistert terapi og læring for å bygge livsmestring og behandle traume, men kan tilby hesteassisterte aktiviteter med fokus på å lære seg ferdigheter og mestringsfølelse. Dette gjelder også på kryss av de ulike hesteassisterte terapiene. En fysioterapeut har ikke samme utdanningen som en psykolog, og kan derfor ikke bevege seg inn i ett fagfelt man ikke har kompetansen til. Selv om både en psykolog og en fysioterapeut begge jobber under paraplybegrepet hesteassistert terapi, jobber de med to forskjellige kompetansefelt. Det er derfor viktig at tilbyder er tydelig på hvilket fagfelt de jobber med, og hva slags terapi de tilbyr.

Regjeringen (Landbruks- og matdepartementet, 2018) nevner i sin oversikt over hesteassisterte intervensjoner at det er kun i hesteassistert terapi at det er en terapeut til stede, og de refererer til terapiridning/ridefysioterapi og hesteassistert psykoterapi. Disse er underkategorier av hesteassistert terapi, men er ikke de eneste selv om det kan fremkomme slik av Regjeringens hjemmeside. Mange vil på lik linje med Regjeringen kun dele hesteassistert terapi inn i to kategorier, terapiridning/ridefysioterapi og hesteassistert psykoterapi. Denne inndelingen virker til å kun skille mellom fysisk og psykisk terapi, hvor terapeuten enten er fysioterapeut eller psykolog, og tar ikke hensyn til omfanget som ligger i de forskjellige hesteassisterte terapiene. Vi så tidligere de fem underkategoriene til Hallberg (2018), hvor hun skiller ut fire terapiformer som refererer til terapi rettet mot fysiske og kroppslige utfordringer, og en kategori som retter seg mot det mentale. For bedre forståelse, ønsker jeg å gi leseren en kort forklaring på disse ulike terapiformene:

**Hesteassistert fysioterapi** tilbys av fysioterapeuter hvor aktiviteter med hest og gårdsmiljøet er en del av klientens behandlingsplan (Hallberg, The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare, 2018). Denne terapiformen eksisterer innen en medisinsk behandlingsmodell, hvor hestens bevegelser er en del av behandlingen

(American Hippotherapy Assosiation, 2018). I denne behandlingsformen er målet ifølge Scott (2005) å skape balanse, bygge muskler og gi kroppen bevegelse som den kanskje ellers ikke er i stand til selv. Mange av de som benytter seg av denne behandlingsmåten har utfordringer som autisme, cerebral parese, slagpasienter, Down syndrom, språk- og lærevansker, sensoriske dysfunksjoner og sklerose, eller av andre grunner har behov for å skape bevegelse i kroppen. Her vil brukeren sitte på hesteryggen, og en fysioterapeut eller andre med relevant utdanning vil hele tiden se til at ting går riktig for seg, samtidig som en som innehar kunnskap om hest følger med på hesten. Fordelen med denne behandlingsmåten er at når brukeren sitter på hesten, vil man gi rygg og bekken en naturlig bevegelse gjennom at hesten går. På denne måten kan personer med ulike kroppslige begrensninger fortsatt kunne gi kroppen et godt bevegelsesmønster, da bevegelsene fra hesten gir ett veldig likt bevegelsesmønster i bekkenet som ved vanlig gange (Scott, 2005).

**Hesteassistert ergoterapi** benytter hesten og gårdsmiljøet i ergoterapitimer. En ergoterapeut kan konsentrere seg om utfordringer knyttet til autismspekteret, cerebral parese, utviklingsforstyrrelser, eldre befolkning eller andre med balanse utfordringer, psykisk utviklingshemming, lærevansker, sensoriske utfordringer, traumatiske hjerneskader og slag (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018). Ifølge Mason (2004) (referert i Grandine, Fine & Bower, 2010, s 258-259) vil hestens bevegelse også kunne være ekstra nyttig for mennesker med autisme. Dette da bevegelsene på hesteryggen vil kunne påvirke det vestibulære systemet, altså bevegelsesorganet i det indre øret. Denne stimulien vil videre kunne lede til økt sensorisk integrering. Videre har Mason (2004) funnet i sin studie at terapiridning hos barn med autisme fremmet forbedringer i muskler, styrke, holdning, muskel-skjelett fleksibilitet, balanse, koordinasjon, språk, selvtillit og sosiale ferdigheter (Grandine, Fine, & Bowers, 2010).

**Hesteassistert logopedi** adresserer utfordringer og vansker med språk, tale, kommunikasjon og svelging. Denne formen for terapi vil kunne omfavne mennesker med artikulasjonsforsinkelser og lidelser, auditive prosesseringsforstyrrelser, autisme, cerebral parese, utviklingsforstyrrelser, Down syndrom, dysartri, språkforsinkelser og mangler, stamming, vanskeligheter med svelging og spising, eller andre utfordringer knyttet til stemmen (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018).

---

**Hesteassistert mental helse/hestassistert psykoterapi** er annen form for hesteassistert terapi, hvor man behandler atferdsmønster og relasjonelle problemer ved hjelp av hesten (Landbruks- og matdepartementet, 2018). Equine-assisted psychotherapy (EAP) som på norsk kan oversettes til hesteassistert psykoterapi, krever at terapeuten må være autorisert psykolog eller ha en annen relevant utdanning innen mental helse. Denne terapiformen ble utviklet på 1960-tallet, og EAP er en profesjonell, innovativ og eksperimentell tilnærming til psykoterapi, rådgiving og mental helse (Kirby, 2016). I EAP er tilbyderne psykologer, terapeuter, psykoterapeuter og sosialarbeidere/miljøterapeuter, og de benytter hesten og gårdsmiljøet i regulerte terapeutiske settinger. Denne terapiformen kan brukes for mennesker med psykososiale vansker og for de som har en signifikant variasjon i det kognitive, slik som humør, dømmekraft, innsikt, angst, sosiale ferdigheter, kommunikasjon, oppførsel eller læring (Scott, 2005). På lik linje med andre former for behandling av mental helse, er målet med behandlingen ofte rettet mot brukere som har problemer med avhengighet, ADD/ADHD, angst, risikoatferd hos barn og voksne, autisme, spiseforstyrrelse, depresjon, bi-polar lidelse, personlighetsforstyrrelse, schizofreni, tvangstanker, PTSD, relasjonsproblemer og stress (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018). I EAP vil brukerne i trygge omgivelser sammen med hester utforske sin selvopplevelse i relasjoner, bygge selvbevissthet og bli bevisst på mønstre som er destruktive og utvikle psykiske og sosiale ferdigheter. Man vil også adressere terapeutiske mål som brukeren har identifisert i forhold til selvutvikling, utvikling av relasjoner, ferdigheter og mental helse (Kirby, 2016). Mange benytter begrepet hesteassistert psykoterapi (EAP) synonymt med hesteassistert mental helse, og det er viktig at terapeuten er tydelig på hvilket fagfelt tilbyderen jobber under, og hvilken autorisasjon denne har. Begrepet psykoterapi har flere disipliner, deriblant rådgivning, kognitiv terapi/kognitiv atferdsterapi, psykodynamisk terapi, atferdsterapi, gruppe/familieterapi, støtteterapi og gestaltterapi (Skre, *Store Medisinske Leksikon*, 2019). Grunnet begrepets rammer, og bruken i litteraturen, vil jeg heretter benytte begrepet hesteassistert psykoterapi/EAP når det snakkes generelt om hesteassistert mental helse.

### 2.1.2 Hesteassisterte aktiviteter

Ved Hesteassisterte aktiviteter (Equine-Assisted Activities/EAA) er formålet at hesten skal ha en positiv effekt på deltagerens helse og utvikling, og ikke på terapeutisk behandling. Per i dag finnes det ingen formelle krav til å gi ett tilbud om hesteassisterte aktiviteter. Det er allikevel anbefalt at tilbyder har en relevant utdanning i form av hestefag, lærer, godkjent instruktør eller andre fagpersonell innen helsefag (Hest og Helse, 2011), og at disse bruker hesten enten i en pedagogisk setting, eller som en mulighet for utvikling, læring, rekreasjon, rehabilitering eller forebygging av atferdsproblemer (Kruger & Serpell, 2010). Her er målet å skape gode relasjoner, mestring, motivasjon og glede. I denne formen blir hesten og hestemiljøet brukt, og her kan man være med på alt fra møkking til ridning, og man kan bruke stallen som en miljøterapeutisk arena. De som kan nyttiggjøre seg av hesteassisterte aktiviteter kan være mennesker med psykiske og rus/avhengighetsrelaterte vansker som ønsker ett dagtilbud, uten krav om terapi. Det kan også være førskolebarn eller elever i skolepliktig alder som trenger ett tilrettelagt tilbud eller spesialpedagogisk hjelp, grupper av mennesker med sammenfallende behov som ønsker et tilbud med hest. Eller det kan være barn og unge som trenger opplæring før en eventuell overgang til en rideklubb, eller mennesker som har nyttiggjort seg av hesteassistert terapi, men som nå mangler lignende tilbud (Hest og Helse, 2011).

En annen vinkling er sosial- og spesialpedagogisk hesteassistert aktivitet (Hest og Helse, 2011), også kalt hesteassistert læring/pedagogikk (Equine-Assisted Learning/ EAL). Her bruker man det sosialpedagogiske for å ivareta det sosiale læringsaspektet i samspill og samvær med andre, og ivaretar læring, utvikling og tilrettelegging for mennesker med spesielle behov. Hesteassistert pedagogikk/læring er et tilbud med hest som har ett sosialpedagogisk eller spesialpedagogisk formål. Denne formen for hesteassistert aktivitet er en erfaringsbasert læringstilnærming som fremmer utviklingen av livsferdigheter for pedagogiske, profesjonelle og personlige mål (PATH International, u.d.). For å drive med denne typen bør man ha hestefaglig kompetanse i kombinasjon med helsefaglig/sosialfaglig/pedagogisk utdanning. EAA/EAL kan i denne sammenhengen dreie seg om aktiviteter med, på, og ved siden av hesten. Her nevnes det at tilbyder bør ha en helsefaglig, sosialfaglig eller pedagogisk utdannelse, og man bør ha hestefaglig kompetanse eller samarbeide med noen som har denne kompetansen (Hest og Helse, 2011). Selv om det oppfordres til kompetanse også hos hesteassisterte aktiviteter, er det viktig å understreke at

---

dette ikke er ett krav. Dette gjør at «alle» kan tilby hesteassisterte aktiviteter, og de er ikke regulert av helse- og omsorgstjenesteloven, etikk, krav om kompetanse eller å ha en standard praksis i lovverket (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018) .

Man kan også finne tilbydere som kombinerer hesteassistert terapi og læring (EAT/L) om man ønsker ett mer terapeutisk tilbud med utdannede terapeuter.

Gjennom å gjøre det mulig for unge mennesker å ha meningsfulle, lærerike og terapeutiske opplevelser med hester, vil hesteassistert læring kunne gi deltakerne beskyttelsesfaktorer som kan være nyttige når det kommer til å fremme resiliens og å unngå mulige negative livsutfall (Burgon, "Queen of the world": Experiences of "at-risk" young people participating in equine-assisted learning/therapy, 2011). Denne type aktivitet blir ofte brukt i skolesammenheng, og man finner gjerne tilbydere på 4H-gårder eller Inn På Tunet som ett skolealternativ, enten for barn og unge som ikke håndterer en stillesittende skoledag, de som sliter med skrive- og lære vansker og også de med atferdsuttrykk som ikke passer inn i skolesammenheng, eller andre elever som trenger annen tilrettelagt skole.

Slik hesteassistert aktiviteter blir fremstilt, vil jeg gjøre leser oppmerksom på at jeg i denne oppgaven ikke ser på hesteassisterte aktiviteter som det samme som hest som hobby og fritidsaktivitet. Selv om disse kan være like på mange måter, vil man i hesteassisterte aktiviteter ha ett ønske om at tilbyder har en utdanning som legger til rette for pedagogisk læring, anlegget bør ha godkjente fasiliteter i forhold til mattilsynet og «Forskrift om velferd for hest», og stedet bør også følge rutiner for HMS for hestesenter. Tilbydere kan være rideskoler, inn- på- tunet gårder eller kommunalt eide staller (Hest og Helse, 2011). Ser man på hest som hobby og fritidsaktivitet, vil det ikke foreligge noen krav eller ønsker om pedagogisk utdanning, og man benytter seg av stallen og hesten slik man selv ønsker, eller etter regelverk gitt av stalleier, hesteeier og/eller rideinstruktør.

### 2.1.3 Modeller i hesteassistert psykoterapi

For å få ett lite innblikk i hvordan man kan benytte seg av hesteassistert psykoterapi, kan ett innblikk inn i noen utviklede modeller gi en forståelse av både konseptet EAP, men også for å se variasjoner og omfanget som ligger til grunn, men også fagfeltets seriøsitet. Så langt har det blitt utviklet flere modeller for hesteassistert psykoterapi, og jeg vil derfor ta for meg to av de større modellene og deres hovedprinsipper. Det er viktig å merke seg at det finnes flere modeller og sertifiseringer rundt om i verden, og det å ha kurs/sertifisering fra en modell, betyr ikke at man er ferdig utlært eller har all kunnskapen om temaet (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018). De forskjellige modellene har gjerne ulike tilnærminger og hovedfokus, og på lik linje med psykoterapi, dukker det alltid opp nye områder å utforske og ny fagkunnskap.

Grunnet omfanget av denne oppgaven, vil jeg begrense meg til kun to modeller av EAP, EAGALA og EPI. Disse modellene er bevisst valgt, da dette er av de mest etablerte og gjennomførte modellene som er opprettet. EAGALA er den absolutt største organisasjonen, med 500 programmer fordelt på 40 land, og man finner regiondirektører i Afrika, Europa, Midtøsten, Latin Amerika, USA og Canada (Eagala, 2018).

EPI ble startet i 2011, og er en av de mest omfattende utdanningsveiene å gå for studenter som er interessert i å jobbe med EPI. Denne modellen er bygget som en psykoterapeutisk modell, og utdanningen har standarder man vil forvente av en høyere videreutdanning (The Equine Psychoterapy Institute, 2020).

#### **EAGALA**- Equine Assisted Growth And Learning Assosiation (Eagala, 2018)

I EAGALA modellen er det hestene som er i fokus sammen med klienten. Terapeutene har en mer observerende rolle, og hestene får samhandle med klientene som de ønsker. I motsetning til tradisjonelle terapier, er fokuset på relasjonen mellom hesten og klienten, ikke terapeuten og klienten. Terapeutene er til stede for å gi muligheter og tilby bevissthet til det som blir lært. Dette skaper ett miljø for endring, og åpner ofte dører til det uventede og uplanlagte, og klientens opplevelser tar ofte uventede retninger i det de trekker paralleller mellom det som skjer mellom seg selv og hesten, og det som skjer i det dagligdagse livet (Thomas & Lytle, 2016).



---

Alle som er sertifisert gjennom EAGALA må enten være utdannet innen mental helse eller innen hest, og de må igjennom en standardisert trening og evaluering, og de får en mentor etter endt utdanning. I 2018 ble det benyttet 5616 hester i behandling av 60 458 klienter verden over (Eagala, 2018).

EAGALA sin modell bygger på fire hovednøkler (Thomas & Lytle, 2016);

**1: Teamtilnærming:** Alle møtene involverer profesjonelle med utdanning innen mental helse, personer med kvalifisert utdanning innen hest, hesten og klienten/e. Det er krav om ett team bestående av en hestespesialist og en med utdanning innen mental helse. Dette for å kunne møte behovene til klienten når det oppstår emosjonelle gjennombrudd, men også for å kunne lese hesten og forstå dens behov. Dette gjør at det er to sett med øyne som fanger opp informasjonen som kommer fra både klienten og hesten.

**2: Bakke-basert:** Det foregår ingen ridning, man er i stedet på bakken. Hesten blir en metafor for andre relasjoner og arenaer i livet. Når man har hestene løse, og terapien foregår bakke-basert, vil hestene ha større frihet til å respondere naturlig. Dette gjør at klienten på sin side ikke har noen krav om rideferdigheter, og kan dermed fokusere mer på sin opplevelse der og da.

**3: Etisk kode:** EAGALA har høye standarder når det kommer til praksis og etikk, og en etisk komite og protokoll ser til at disse standardene blir opprettholdt, og dermed sikrer den beste praksisen og høyere nivå av omsorg.

**4: Løsningsorientert:** Basen til EAGALA modellen er troen på at alle klienter har den beste løsningen for dem selv når de får muligheten til å oppdage dem. Terapifokusert opplevelser lar klientene utforske, problem-løse, oppdage, og overkomme utfordringer. Terapeutene kommer ikke med løsninger, og instruerer heller ikke klientene i hvordan de skal samhandle med hestene. Klientene blir oppfordret til å finne sine egne metoder for problemløsning og tolkninger, slik at de kan ta dette med seg ut i den virkelige verden. Målet for klienten er ikke bare at de skal føle seg bedre, de skal bli bedre. Det å la klientene ha frihet til suksess og å feile er kritisk i en løsningsorientert tilnærming.

Videre bygger de modellen rundt ett rammeverk for observasjon, SPUD`S, slik at terapeutene kan følge aktiviteten og responsen hos både klienten og hestene (Thomas & Lytle, 2016);

**S=Shifts:** Gjelder alle fysiske eller adferdsmessige endringer i hesten, symboler, eller i klienten. Dette kan være at hestene har stått sammen, men har nå spredd seg.

***P=Patterns:*** Mønster som gjentar seg, enten i hesten eller i andre symboler. Mønstre som dukker opp i økten har ofte en dypere mening bak klientens atferd. For at det skal registreres som ett mønster, må det ha skjedd minst tre ganger. Det kan være at hesten velter samme kjegle flere ganger.

***U=Unique Aspects:*** Alt som er utenom det vanlige for både hesten og klienten når det kommer til generell atferd eller i deres personlighet. Dette krever at terapeutene kjenner igjen atferd som er normal hos både klienten og hestene.

***D=Discrepancies:*** Når klienten viser avvik mellom hva som blir sagt verbalt og hva som blir sagt nonverbalt. Å notere avvik mellom hva klienten sier og hva som blir gjort, vil hjelpe klienten med å bli bevisst på seg selv.

***S= Self-awareness,*** eller «my stuff»: Representerer innflytelsen fra teamet, og fra «mine ting» som narrativer, opplevelser, tros-system og tidligere trening teamet har hatt. EAGALA sin løsningsorienterte tilnærming ser helst at klienten lærer gjennom egne opplevelser, og at endring kommer fra klientens egen retningslinje.

### **EPI** - The Equine Psychotherapy Institute Model (Kirby, 2016)

Meg Kirby som er grunnleggeren av EPI har sammen med sin mann Noel Haarburger jobbet i flere terapeutiske felt innen psykoterapi, mental helse, rådgivning, konsultasjon, organisasjonsutvikling, opplæring i psykoterapi, opplæring av hesteassistert psykoterapi og hesteassistert læring, og felt innenfor personlig utvikling. Etter mange års utdanning innen ulike former for hesteassisterte psykoterapier, ble det klart at dette feltet hadde mangel på vilkår og teoretisk utvikling, standardiserte opplæringer og forskning som støttet effekten av jobben. Dette ble Kirby sitt oppdrag, og hun grunnet EPI modellen som bygger på solid psykologi, psykoterapi, tilrettelegging og bevisst horsemanship i teorier og praksis. Modellen er mye mer enn en samling av antagelser, regler, og aktiviteter med dyr, og Kirby ønsker at denne modellen skal likestilles som annen psykoterapi. EPI bygger på syv grunnprinsipper for å sikre profesjonell faglighet, sikkerhet, og etiske utøving (Kirby, 2016);

- 
- 1. Relasjon:** Øktene fokuserer på relasjonen mellom hesten-klienten-utøveren, og modellen hviler på troen og kunnskapen om indikatoren på at det er «relasjonen som healer».
  - 2. Holistisk praksis:** Klientens opplevelser er bearbeidet via bevissthet og regulering gjennom alle lagene i de menneskelige opplevelsene: hjerne, kropp, følelse, tanker, tro, atferd, og relasjons erfaringer.
  - 3. Etikk:** Bygger på etikk tilknyttet velferd og etikk rundt hester, og også etikk knyttet til psykologisk praksis, sosialt arbeid, øko-psykologi og dyrevelferd.
  - 4. Teori om endring:** Baserer seg på sammenhengende og omfattende system som inkluderer nevrovitenskap, psykososial og psykoterapeutisk teori og praksis.
  - 5. Hestens vei:** Modellen lærer studentene og klientene livskunnskap fra hestene.
  - 6. Spesialisert trente utøvere:** Alle hesteassisterte psykoterapeuter og lærlinger er trent i tre spesialiserte områder: (1) Studentene er lært endringsprosessen i psykoterapi og læring, (2) studentene er støttet til å utvikle kunnskap i å forstå hesten, og kunnskap knyttet til Horsemanship, (3) studentene er trent i å forstå den unike hest-menneske dynamikken i hesteassistert psykoterapi/læring.
  - 7. Personlig og profesjonell utvikling:** Studenter og utøvere er enige om å delta i et intensiv personlig utvikling og psykoterapi der de lærer seg modellen med å prøve det ut selv via selvoppladning og jobbe med det personlig før de bruker det med klienter.

Videre bygger EPI modellen på syv hovednøkler (Kirby, 2016);

**1. Hestens bidrag til endringsprosessen:** Hester tilbyr kontakt, de kommuniserer og responderer med klientens indre verden og relasjonsmåte på en unik måte. Hestene vil kunne vekke en klients følelser, behov, lyster og ting man ikke har lagt bak seg, samtidig som de gir en unik feedback ved å respondere på klientens subtile eller utrivelige endringer i klientens psykologi og atferd. Hesten vil kunne samregulere og bekrefte klienten og roe ned hjernestammen og området rundt den subkortikale strukturen rundt hjernen. Videre vil hesten bidra med en sunn bio-psyko-sosial prosess hos en klient via bevegelse, fysisk kontakt og følelsen av å bli holdt, som vil kunne bidra med regulering, sensorisk og somatiske ressurser og erfaringer innen tilknytning.

**2. Den terapeutiske relasjonen – Jeg-du relasjon:** Klienten tilbys en unik relasjon som baserer seg på en utøver-klient-hest relasjon, hvor menneske og hest møtes autentisk, og utøveren tilbyr klienten tilstedeværelse, aksept, bekreftelse på at klienten er unik, aktiv lytting og forpliktelse til å jobbe gjennom brudd og reparasjon.

**3/4. Bevissthet- den paradoksale teorien om endring og jobb med mønster:** Tilbyderne gir støtte til klienten til å utvikle bevissthet og aksept, bygge toleranse for opplevelser, følelser og lag med erfaringer, i stedet for å støtte klienten til å finne løsninger, fikse, streve og avvise opplevelser og behov som er impulsive.

**5. Kontakt, relasjon og erfaringssyklus:** EPI modellen utforsker autentiske relasjoner, hvordan klienten tar kontakt og relasjoner med andre mennesker i deres liv, og vaner og ubevisste relasjonsmønstre som klienten har utviklet i sitt liv.

**6. Eksperiment og utforskning:** Vekst, endring og læring støttes gjennom utforskning, til fordel for analyse. Eksperimentering med ny atferd begynner oftest fra et fundament av aksept og bevissthet av hva som er. EPI modellen inkluderer tilbud om utforskning med hester for å gi klientene støtte i relasjoner, for å bygge bevissthet og å lære gjennom erfaringer, praksis, repetisjon og ressurser.

**7. Ressurser og traumeinformert hestep praksis:** Tilbyderne har som hensikt et mål med å støtte klientene til regulering, gjennom å tilby beroligende sensorisk, somatisk og relasjonelle opplevelser som fokuserer på en sunn hjerneutvikling og gi klienten ressurser.

Som vi ser på disse to forskjellige modellene, er grunntankene relativt like. De har en terapeutisk tilnærming som legger til rette for at klienten selv skal kunne oppdage løsninger, forstå hva atferden deres gjør med omverdenen, og hjelpe dem med å bygge relasjoner. På samme tid er det en relativt skånsom metode, i det at klienten har bevegelsesfrihet i forhold til det å sitte ansikt mot ansikt i ett rom, de kan fysisk trekke seg unna, søke trøst hos hestene, få ut energien når den blir overveldende, eller bare puste inn ren frisk luft.

#### 2.1.4 Miljøterapi

Miljøarbeid eller miljøterapi defineres som alt arbeid som legges til rette for at det enkelte mennesket selv skal kunne gjøre de erfaringene det trenger for å kunne ta grep om sin egen utvikling. Miljøarbeid som ett begrep knyttes tett opp til det å tilrettelegge, tilby, assistere og å bidra (Rehman, 2011). Ifølge Skårderud og Sommerfeldt (2013) er miljøterapi en relasjonsbehandling, hvor det viktigste fokuset er å anvende relasjoner til å reparere relasjonsskader. Miljøterapi er summen av praksis og de systematiske refleksjonene om praksis (Skårderud & Sommerfeldt, 2013). Miljøterapibegrepet er todelt, *miljø + terapi*.

---

Miljødelen av begrepet handler om å legge til rette eller organisere, mens terapi handler om forandring og utvikling. Miljøterapi kan dermed forstås som et arbeid som handler om å legge til rette eller organisere slik at forandring og utvikling blir mulig (Larsen, 2012).

Holden (2013) nevner at det finnes ingen offisiell definisjon av miljøbehandling, men mener at det er noen kjennetegn ved miljøbehandling. Disse kjennetegnene er (Holden, 2013):

1. Behandlingen kan skje hvor som helst.
2. Behandlingen kan skje når som helst.
3. Behandlingen kan ta for seg hva som helst.
4. Behandlingen kan vare hvor lenge som helst.
5. Behandlingen kan gå ut på hva som helst.
6. Det foregår en systematisk veiledning og opplæring av de som utfører behandlingen.
7. I tillegg til veiledning er det opplæring i hvordan behandlingen skal utføres.
8. Behandlingen drøftes, evalueres og endres regelmessig, i egne møter.

Skårderud & Sommerfeldt (2013) tar for seg noe av de spesifikke kjennetegnene på miljøterapi. De sier at det ikke bare er praksis, men også de systematiske refleksjonene om praksis som definerer miljøterapi.

*“Miljøterapi er å reflektere over seg selv, over relasjoner, strukturer, rammer og regler, teorier, verdier og over planlagte og ikke-planlagte aktiviteter (Skårderud & Sommerfeldt, 2013, ss. 31-32).*

Som miljøterapeut kan man jobbe i mange sektorer som omhandler omsorgen for mennesker, alt fra skole, institusjoner til oppsøkende arbeid. Miljøterapeuter som jobber innenfor barn og unge, jobber ofte med mer enn bare ren miljøterapi, og har ofte en eller flere terapeutiske modeller de jobber etter. Eksempler på dette, kan være ansatte i offentlig sektor som jobber i barnevernsinstitusjoner. Der er ofte grunntanken miljøterapi, men benytter også ulike terapeutiske modeller slik som kognitiv atferdsterapi, familieterapi, eller dialektisk atferdsterapi. I Bufetat har region Nord de siste årene jobbet frem en fagmodell som ivaretar behovene til den enkelte ungdommen og deres familier under institusjonsopphold. Denne modellen kalles for Omsorg- og Endringsmodellen (OEM), og de fleste miljøterapeutene ansatt i Bufetat har, eller skal få, opplæring i denne modellen. Denne modellen bygger på dialektisk atferdsterapi, og har blitt tilpasset norsk ungdom. OEM sitt hovedmål er å hjelpe ungdommene til å få gode relasjoner, og ett «liv verdt å leve». En av hodetankene bak denne modellen, er at ungdommene må lære seg ferdigheter de mangler, da de ofte har ulik grad av dysregulering. Ungdommene skal lære seg ferdigheter i

emosjonsregulering, mellommenneskelige ferdigheter, lære å holde ut, finne mellomtingen, og lære å være mindfull (Bufetat Region Nord, 2020). Selv om mange som jobber som miljøterapeuter aldri vil jobbe med OEM, ser jeg likevel viktigheten av å nevne denne modellen, da mange av ungdommene som mottar psykisk helsehjelp her i Norge, bor eller har hatt kontakt med norsk barnevern. Da jeg selv har opplæring i denne modellen, ser jeg også mange fellestrekk til hesteassistert psykoterapi. De tydeligste parallellene jeg ser, er å lære seg å regulere følelsene sine, mellommenneskelige ferdigheter, slik som å skape gode relasjoner, lære å holde ut, og det å lære seg å være mindfull.

## 2.2 Teoretiske perspektiver

Når det kommer til valg av teoretiske perspektiver, har jeg tatt utgangspunkt i hva litteraturen, forskningen og informantene har nevnt og hva de har hatt fokus på når det kommer til hesteassistert psykoterapi. Disse perspektivene har hatt stor vekt når det kommer til utviklingen og bruken av hesteassistert psykoterapi slik jeg har sett det, og ønsker derfor å gi leseren ett lite innblikk i disse.

### 2.2.1 Den triadiske modellen

Den triadiske modellen omhandler det som også kan kalles «et felles tredje», en treleddet relasjon, didaktisk trekant eller ett felles fokus.

En god kommunikativ relasjon skapes gjerne gjennom «et felles tredje», og dette «felles tredje» er gjerne en aktivitet, noe man kan gjøre sammen, eller noe å holde fokus på. Bruk av aktiviteter i ett sosialpedagogisk arbeid handler om å etablere «et felles tredje», og via dette skape et engasjement for noe utenfor relasjonene slik at gode relasjoner etableres på en slik måte at selvvord kan utvikles (Bergsvendsen & Jordet, 2007).

En triadisk modell er en visualisering av de tre sentrale enhetene som møtes i en praktisk situasjon. Denne modellen kan brukes i alle profesjonelle møter der profesjonsutøveren og brukeren møtes i forhold til en sak, et tema, et problem eller bare en utfordring. Noen kommuniserer med noen om noe! Samhandling vil alltid ha ett innhold, ett tema, en sak, dreie seg om noe, altså vil samhandling ha ett referansepunkt som det tredje hjørne i en

---

relasjonsforståelse (Jensen & Ulleberg, 2011).

En treleddet relasjon kan tenkes å være slik;



*Figur 2: Fritt etter Jensen & Ulleberg (2011), s44.*

### 2.2.2 Sence of coherence/salutonogese

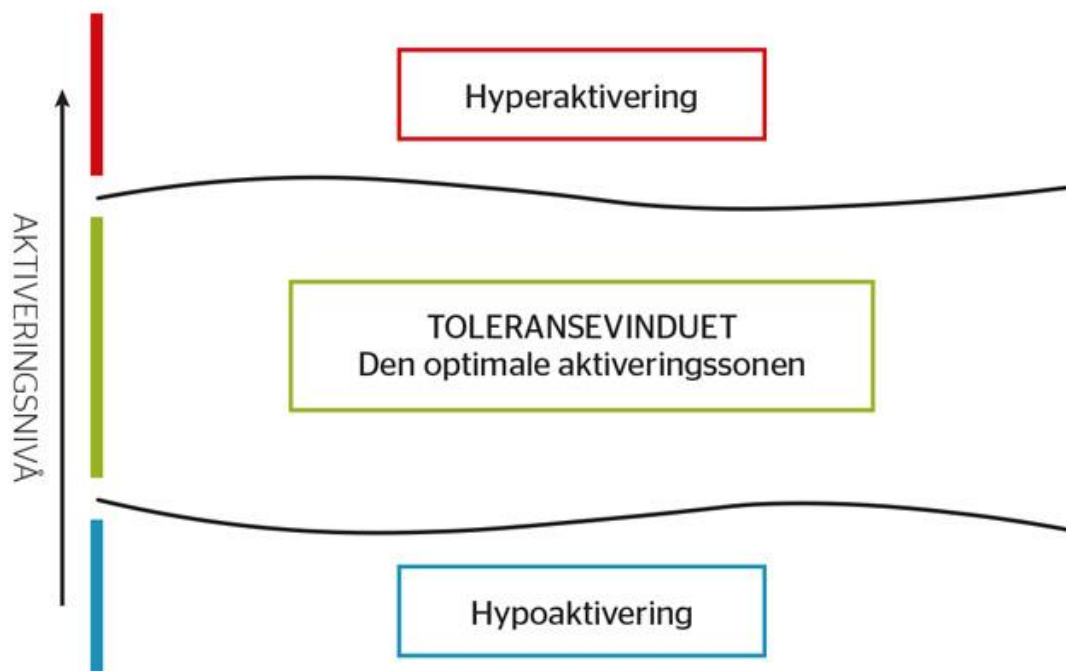
I helsefremmende arbeid tar man ikke utgangspunkt i sykdom, men i ressurser for helse. En god helse betraktes ikke bare som et mål i seg selv, men som et middel i å oppnå andre ønskelige mål. Når man styrker enkeltpersoners og befolkningens helse, vil man kunne skape ett overskudd som vil gi muligheter for personlig, økonomisk og sosial utvikling, som videre gir en økt livskvalitet. Ideene bak det helsefremmende arbeidet er hentet fra flere plasser som blant annet økologisk tenkning, kvinnebevegelsen og alternative former for utviklingsarbeid. Tenkemåten er preget av en skepsis til teknologiske og ekspertstyrte løsninger (Mæland, 2011).

I det forebyggende helsearbeidet nevner Mæland (2011) at fokuset er å ikke bare tenke på sykdomsfremkallende forhold, men også arbeid som styrker helsen og motstandskraft mot negative faktorer. Salutogenese, eller *sense of coherence* er nær beslektet med begreper som trygg identitet, opplevelse av kontroll og optimisme. Utviklingen av basal tillit er en av grunnleggende forutsetning for mental og kroppslig helse senere i livet, slik at en harmonisk utvikling blant barn og unge vil være svært viktig. Tillitt, aksept og tilhørighet er også grunnleggende aspekter ved det sosiale nettverket gjennom livet, og mange undersøkelser

har vist at sosial isolasjon og ensomhet øker risikoen for en lang rekke sykdommer og en for tidlig død. En viktig kilde for sosial kontakt og struktur i livet, er arbeid. Det gir oss en identitet, og det å falle utenfor arbeidslivet kan være en risiko for helsen.

### 2.2.3 Toleransevinduet

Toleransevinduet viser til en sone eller ett spenn som representerer optimal aktivering. Det er i denne sonen at vi har en optimal oppmerksomhet mot andre mennesker og situasjoner vi er i.



Figur 3. (Nordanger & Braarud, 2017, hentet fra Nordanger & Braarud 2014, tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006)

Hvis man er over toleransegrensen, er man i hyperaktivert tilstand, hvor man har forhøyet hjerterate, respirasjon og muskeltonus, og man kan oppleve uro, aggresjon, impulsivitet, kaos, og man mobiliserer ofte med fight/flight/freeze. Er man under grensen, er man i en hypoaktivert tilstand med redusert hjerterate, respirasjon og muskeltonus, og man opplever



---

ofte nedstemthet, tomhet, nummenhet, handlingslammelse m.m. Grensene for hyper- eller hypoaktivering varierer fra person til person, de påvirkes av erfaringer, emosjonell tilstand og medfødte faktorer som temperament, og sosial kontekst spiller også inn; de fleste tåler mer når de er sammen med noen de føler seg trygge på (Nordanger & Braarud, 2017).

Denne modellen tilbyr en måte å forklare problemet på som er forståelig og som også gir mening for barn og unge. De fleste vil kjenne seg igjen i både hyper- og hyporeaksjoner, og dette vil kunne hjelpe dem med å forstå at dette er reaksjoner som har hatt til hensikt med å beskytte dem. Barn og unge som sliter med psykiske lidelser, vil ofte kunne ha ett snevrere toleransevindu, noe som gjør at de trenger veiledning og innsikt for å åpne opp igjen vinduet sitt, og klare å finne gode mestringsstrategier for å unngå å havne i hypo- eller hyperaktivering, og hva de trenger for å regulere seg selv tilbake til sitt toleransevindu.

Den kunnskapen vi har om hjernens utvikling tilsier at barn og unge som er utviklingstraumatisert trenger store doser med omsorg. Når man ser på hjernen, kan man se at det er aktivering i speilnevronene som først og fremst er funnet i det motoriske området i hjernen. Disse har fått sin benevnelse fordi man ser en aktivering i disse nevronene når et individ observerer et annet individs handling (Nordanger & Braarud, 2017).

#### 2.2.4 Hjernen

I løpet av de siste tiårene har man hatt store fremskritt innen nevrobiologisk forskning når det kommer til hvordan omsorgserfaringer påvirker hjernens utvikling. Det man vet i dag, er at hjernen utvikler seg primært på grunnlag av stimulering, på samme måte som muskler i kroppen styrkes ved trening, og blir svakere ved understimulering. Den viktigste stimuleringen er den emosjonelle, sosiale, motoriske og fysiologiske som ligger i god omsorg (Nordanger & Braarud, 2017). Hvis et barn er utsatt for langvarig og uforutsigbart stress kan det ha negativ innvirkning på hjernen. Dette kan resultere i at enkelte deler av hjernen som er involvert i frykt- og angstrelasjoner blir overutviklet, mens andre nevraltier i hjernen blir underutviklet. Perioder med kort moderat forutsigbart stress er ikke av det onde, det forbereder barnet til å hankses med livet og er nødvendig. Det er det langvarige, alvorlige og uforutsigbare stresset som er skadelig, dette være overgrep eller vanskjøtsel (Killèn, 2012).

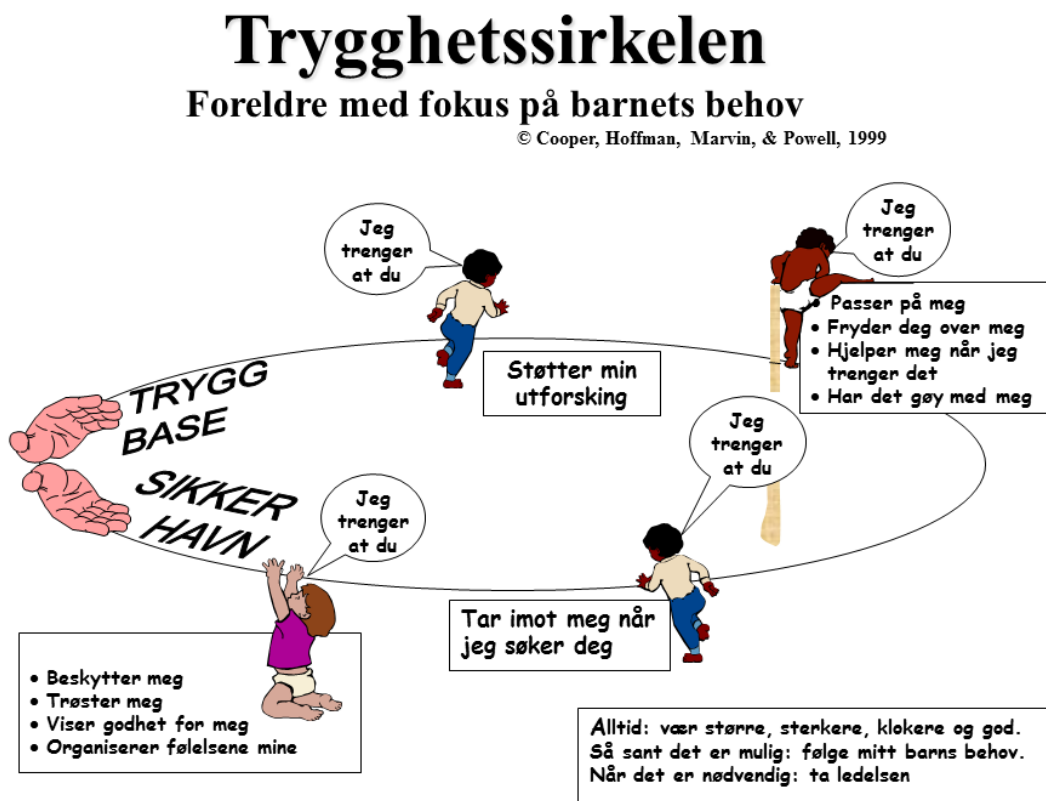
Den menneskelige hjernen kan deles inn i tre. Reptilhjernen som er hjernestammen, det limbiske system som ligger over og rundt hjernestammen, og neokorteks som er en kompleks struktur over og rundt det limbiske system. Man vil gjerne kalle disse nivåene for overlevelseshjernen, emosjonshjernen og logikkhjernen (Nordanger & Braarud, 2017). Overlevelseshjernen (hjernestammen) styrer hjerterytmen, blodtrykket, respirasjon, metabolisme m.m., altså de grunnleggende overlevelseshjernen i kroppen. Emosjonshjernen (det limbiske system) styrer tilknytning, basale affekter som sinne, frykt og lyst, og alarmreaksjoner m.m., noe som har gitt oss ett evolusjonsmessig fortrinn da det å føle frykt og sinne gjør at man er mer vaksom mot farer, og også forsvarer seg bedre. Logikkhjernen (Neokorteks) styrer bevissthet og resonnering, viljestyrte handlinger, språk og kommunikasjon m.m., noe som har gjort oss til mer avanserte pattedyr (Nordanger & Braarud, 2017).

I mellomhjernen finner man hypothalamus som har hovedjobben med å styre kroppens blodtrykk, kroppstemperatur og væske- og elektrolyttbalanse. For å kunne klare denne jobben, er hypothalamus avhengig av informasjon om kroppens tilstand, og får den informasjonen den trenger via flere system. Hypothalamus sender også signaler til hypofysen, som produserer blant annet hormonet oksytocin (Andersson & Strand, 2011). Oksytocin er et neuropeptid som virker sentralt ved å dempe aktiviteten i LHB-aksen, og som påvirker flere forhold hos mennesker. LHB-aksen omfatter det limbiske systemet i hjernen med amygdalakjernerne, hypothalamus, hypofysen og binyrebarken. Når denne LHB-aksen stimuleres av fare, mobiliserer kroppen energi, immunforsvar og andre prosesser som gjør at den fysiologiske balansen i kroppen opprettholdes mens man forholder seg til faren. Hormonet oksytocin påvirker flere forhold hos mennesker, det være tillitt i parforhold, evne til mentalisering, sosial hukommelse, mødres evne til omsorg for sitt barn og angstreduksjon, samtidig som det nedsetter følsomheten for fysisk smerte (Dahl, 2012). Hos traumatiserte individer er evnen til å tolke korrekte emosjoner hos andre dårligere, samtidig så vil evnen til å tolke ansiktsuttrykk korrekt kunne øke ved tilførsel av oksytocin (Karterud, Wilberg, & Urnes, 2010).

Valget om å ta med hjernen i de teoretiske perspektivene grunner i viktigheten av å vite litt om hvordan hjernen vil respondere i ulike settinger. Dette kan være ekstra viktig hos de som driver med hesteassistert psykoterapi, da kunnskap om hvordan traumer kan oppstå, bearbeides, og fortolkes, er en viktig del av det terapeutiske arbeidet.

## 2.2.5 Tilknytningsteori

Alle barn knytter seg til sine omsorgspersoner. I følge Killèn (2012) utvikler noen barn en trygg tilknytning, mens andre utvikler en utrygg tilknytning. Hun nevner at ifølge Bowlby har tilknytningsatferd hos barn en funksjon for å holde barnet nærme omsorgspersoner, slik at sannsynligheten for å bli beskyttet i situasjoner som kan oppfattes som farlige, øker. Barn er biologisk predisponert til å bruke tilknytningspersoner som en trygg base, slik at de kan utforske fra, og søke tilflukt hos, når de føler seg truet (Killèn, 2012). Barn med utrygg tilknytning kan ofte ha blitt møtt med en viss grad av likegyldighet eller tilbakevisning av viktige omsorgspersoner. De kan også ha blitt utsatt for påfallende uoverensstemmelse i de voksnes reaksjoner når de trengte trøst. Et barn med utrygg tilknytning vil ofte være redd for at tilknytningspersonene vil være lite effektive eller lite responsive i sin trøst når det trengs, noe som videre kan hemme barnas eksploreringsatferd (Smith, 2012). En trygg tilknytning kan ses i form av Cirkel of Security (COS), eller på norsk, trygghetssirkelen.



Figur 4. Av Cooper, Hoffman, Marvin, Og Powell, 1999. Hentet fra Regionsenteret for barn og unges psykiske helse (RBUP, 2018).

Trygghetssirkelen illustrerer godt hvordan et barn i løpet av en dag har varierende omsorgsbehov, alt etter om de er i øvre eller nedre del av sirkelen (Se figur 2). Når en person er trygg på situasjon og relasjon, kan man benytte psykisk energi til utforskning, utfoldelse, kreativitet og læring. Man er da i øvre halvdel av trygghetssirkelen. I løpet av en dag vil man være i nedre del, da bindes den psykiske energien til å avklare situasjonen, eller å forholde seg til en utrygg eller uavklart relasjon (Kvello, 2016).

## 2.2.6 Regulering

Hos utviklingstraumatiserte barn er det ett behov for at man så langt som mulig klarer å gjenskape den formen for reguleringsstøtte og stimuleringen som man normalt sett innbefattes i den tidlige omsorgen. Hver gang man lykkes med å regulere en hypoaktiviteringstilstand opp, eller en hyperaktiveringstilstand ned, desensitiverer man alarmreaksjoner og man stimulerer utvikling av reguleringsystemet. Man kan også forklare dette ved å tenke at man må bygge barnets «nevrale grunnmur» på nytt (Nordanger & Braarud, 2017). Den nevrale grunnmur sitt fundament er trygghet. Uten trygghet og stabil omsorg klarer ikke barnet å redusere sin trusselberedskap, slik at «overlevelshjernen» vil trumfe over «læringshjernen».

Noe av det som kan gjøre arbeidet vanskeligere, er at det ofte er mennesker, inkludert trekk ved omsorgspersonene, som for noen av disse barna er en kilde til utrygghet og som kan utløse stress- og alarmreaksjoner. Disse triggerne kan være vanskelig for utenforstående å få tilgang til. Den sterkeste triggeren vil nok likevel være andres negative affekter hos disse utviklingstraumatiserte barna. Dette gjør at det virkemiddelet som trolig er best for å trygge og motvirke dette, er å holde vårt eget affektnivå nede. Vår indre tilstand bør være mest mulig nøytral (Nordanger & Braarud, 2017).

Det å ha en kombinasjon av rimelig presis følelse av seg selv, og en følelse av andre som bidrar til tilknytning vil hjelpe oss i å tåle motgang, tap og traumer og vanskelige følelser uten å havne i fryktreaksjoner som fight-flight-freeze, eller annen destruktiv atferd. Det å regulere følelser og mestring vil bidra til valg og fleksibilitet i stedet. Dette bidrar videre til at man kan sette seg mål og legge opp rimelig realistiske planer for å komme dit (Skårderud & Sommerfeldt, 2013).

---

### 2.2.7 Psykiske lidelser

Psykiske lidelser omfatter både ikke-psykotiske tilstander og psykotiske tilstander (Killèn, 2012). Selv om disse vil kunne gå inn i hverandre, vil jeg kun fokusere på de ikke-psykotiske tilstandene, dette grunnet oppgavens omfang og størrelse. Dette gjør at jeg ikke har ett hovedfokus rettet mot psykotiske lidelser som schizofreni, psykotiske depresjoner, paranoide tilstander, forvirringstilstander og lignende lidelser.

Psykiske lidelser kan deles inn i to hovedgrupper: internaliserende, altså vendt innover og eksterntalende som er vendt utover. Det er som regel den første gruppen vansker man snakker om i dagligtalen når man tenker på psykisk helse, og denne gruppen blir også omtalt som emosjonelle vansker. Det er videre vanlig å skille mellom psykiske vansker og psykiske lidelser. Psykiske vansker har ofte symptomer som i betydelig grad går ut over trivsel, læring, daglige gjøremål og sosiale samvær, men uten at kriteriene til en diagnose blir tilfredsstillende. En person med psykisk lidelse har symptomer som stemmer overens med kriteriene i ett diagnosesystem utviklet for psykiske lidelser som blir gjennomført av helsepersonell (Sletten & Bakken, 2016).

Psykiske lidelser har rammet mange mennesker i vårt samfunn. De kjenner sorg, tomhet, skam, hat, skyld, angst eller frustrasjon. De agerer selvdestruktivt eller forholder seg dårlig til andre mennesker. I dag virker det som den store trenden i behandling av psykiske lidelser er å bruke ulike medisiner. Selv om det skulle fungere med å påvirke mennesker kjemisk, burde man ifølge Andersson og Strand (2011) først forsøke å forstå lidelsene før man forsøker å lindre dem. De mener at psykiske lidelser ikke kan reduseres til kroppslige prosesser, og at hvis man ønsker å forstå og hjelpe mennesker med psykiske lidelser må man forstå hvordan de føler, tenker og agerer.

Listen over psykiske lidelser som er forbundet med en belastningshistorie er lang. Den omfatter blant annet reaktiv tilknytningsforstyrrelse, opposisjonell og andre atferdsforstyrrelser, ADHD, PTSD, depresjon, angst, bipolar lidelse, autismespektrumlidelser, spiseforstyrrelser og ulike personlighetsforstyrrelser (Petersen et al., 2014, referert i Nordanger & Braarud, 2017, s. 121).

Ved mangel på gode strategier for å regulere seg tilbake i toleransevinduet vil man fort kunne utvikle egne følelsetilstander som videre kan kvalifisere for nye diagnoser. Det å være i en slik ytterlighet kan oppleves som uutholdelig, og mange av de som skader seg selv eller

har ett rusproblem beskriver dette som nettopp reguleringsstrategier: å skade seg selv eller ruse seg skaper en hensikt ved at det enten demper uro og kaosfølelse eller lindrer tomhetsfølelsen og gir en opplevelse av at man lever (Nordanger & Braarud, 2017).

Ser man på psykiske lidelser hos ungdom, vil man se at det er mer utbredt hos jenter enn hos gutter fra puberteten og oppover, og hovedtyngden av lidelsene er depresjon, angstlidelser, tilpasningsforstyrrelser og spiseforstyrrelser (Folkehelseinstituttet, 2018).

Disse skal vi se litt nærmere på;

**Depresjon** er ofte preget av ett lavt stemningsleie, humørsvingninger og irritabilitet, redusert interesse eller glede, redusert energi, lav selvfølelse eller skyldfølelse. Det kan også være preget av konsentrasjonsvansker, psykosomatiske plager og uregelmessigheter med søvn og appetitt. Selvmordstanker forekommer ofte, og i de fleste uttalte tilfellene får det depressive karakter av typiske vrangforestillinger (Hertz, 2013). Barn og unge som har en depressiv forstyrrelse kan være usikre på sin plass i fellesskapet. Videre vil en depressiv forstyrrelse dreie seg om at håpløshet og maktesløshet har blitt dominerende i barn og unges liv. Det er dermed viktig at fagfolk hjelper til med å skape positive og oppbyggende fellesskaper og opplevelser som kan bekrefte disse barna og ungdommene i at de kan klare mer – og at de dermed er mer – enn det de umiddelbart har trodd (Hertz, 2013).

**Tilpasningsvansker** eller **tilknytningsforstyrrelse** handler om forstyrrelser i barnets eller ungdommens tilknytnings- og kontaktmønster. Den fremstår ofte som tendenser til rastløshet og resignasjon, lav frustrasjonsterskel, økt varsomhet, lett utløst aggressivitet og vanskeligheter i sosialt samspill med andre (Hertz, 2013).

Barn og ungdom som har utviklet tilknytningsforstyrrelser har behov for at man gir dem mulighet for å legge kontekster som er frustrerende for dem bak seg, og gjenopprette troen på muligheter i det som er felles. Det er viktig å etablere positive erfaringer som stabiliserer erfaringer i sosialt samspill. For disse ungdommene er det ikke de enkelte positive opplevelsene som gjør en forskjell, men opplevelsen av å være en del av et betydningsfylt fellesskap som kan endre deres vaksomhet, tvilen og deres impulsivitet (Hertz, 2013). De vanligste årsakene til tilknytningsforstyrrelse er ifølge Killèn (2012) vanskjøtsel, psykiske, fysiske og seksuelle overgrep, gjentatte plasseringer utenfor hjemmet eller lengre adskillelse fra en primær tilknytningsperson.

---

**Spiseforstyrrelser** utvikles ifølge Røer (2009) ofte ved at man slanker seg. Slanking vil først og fremst utløse overspising og bulimi, og i mindre grad anoreksi. Man ser ofte en større andel av spiseforstyrrelse hos mennesker som er tvunget til å gå på dietter, spesielt unge jenter med diabetes, og også hos idrettsutøvere og dansere hvor det er mye fokus på trening og kosthold. Andre triggere kan være bytte av miljø, hvor ett nytt miljø kan representere en trussel mot en allerede skjør selvfølelse. Endringer i sosial posisjon er noe som også nevnes som triggere hos mange pasienter selv. Videre regnes puberteten som en av de største triggerne for utvikling av spiseforstyrrelser, men man vet enda ikke hvilke forhold ved pubertetsutviklingen som betyr mest. Spiseforstyrrelse er ofte et budskap til omgivelsene om at noe er galt psykisk, og en person med spiseforstyrrelser vil nesten alltid utvikle sosial angst, enten som et resultat av, eller i forbindelse med spiseforstyrrelsen, og de er svært utsatt for å utvikle depresjon (Røer, 2009).

**Angstlidelser** er en av de vanligste psykiske lidelsene i befolkningen, og kjennetegnes oftest ved rastløshet, konsentrasjonsvansker, søvnproblemer, irritabilitet og muskelspenninger ledsaget av intense følelser av engstelse og bekymring. Disse symptomene kan defineres som en angstilstand dersom de varer i over seks måneder. En annen form for angst kan være panikkangst. Dette kan kjennetegnes ved brystmerter, frostrier eller hetebølger, svetting, skjjelving, pustebesvær med fornemmelse av kvelning, kvalme, uvirkelighetsfølelse, tap av kontroll og dødsangst. Panikkangst er oftest veldig skremmende, og mange vil ofte gjøre sitt ytterste for å unngå nye anfall (Røer, 2009).

Sosial angst eller fobi er også en utbredt form for angst og blir definert ved at en person er redd for å dumme seg ut, vise sider ved seg selv den helst ikke vil vise, rødme, stamme, føler at man ikke er verdt å bli likt, oppfattes som kjedelig eller rar, eller virke redd i offentlighet og i sosiale sammenhenger. Sosial angst er ofte en av grunnene til langvarig skolevegring, og kan utgjøre en risiko for å utvikle alkoholmisbruk senere i livet (Wichstrøm, 2012).

## 2.3 Forskning på Hesteassistert psykoterapi

Som tidligere nevnt, er det begrenset med forskning på hesteassistert psykoterapi. I forskning og litteratur som omhandler hesteassistert psykoterapi er det en felles enighet; god dokumentasjon og forskning er mangelfull. Dette blir nevnt både av Hallberg (2018), Hannah Louise Burgon (2011), Keren Bachi (2013), Carissa Brandt (2013), Kaitlyn Wilson, Melissa Buultjens, Melissa Monfries og Leila Karimi (2015), Hanna Burgon, Di Gammage og Jenny Hebden (2018) og Chiara Acopa, Laura Contalbrigo, Alberto Greco, Antonio Lanatà, Enzo Pasquale Scilingo og Paolo Baragli (2019) i deres rapporter og artikler, for å nevne noen.

I en studie gjort av Wilson, Buultjens, Monfries og Karimi (2015) som omfatter åtte terapeuters syn på hesteassistert psykoterapi, og hvor alle terapeutene er godkjente gjennom EAGALA, er det en stor enighet om at det er mangel på kunnskap i samfunnet som omfatter hesteassistert psykoterapi sin effektivitet og potensial, da de følte at det ikke var sett på som en «ekte» terapi. Terapeutene som deltok i undersøkelsen diskuterte mangelen på forståelse i samfunnet når det kom til EAP, og hvordan denne terapien fungerer. Terapeutene nevnte at denne type behandling ofte ble sett på som «siste utvei» hos mange, og at dette ofte grunnet i mangel på kunnskap og forskning, og at de oppfattet at terapeuter ofte kviet seg for å henvise mennesker til denne terapiformen da den mangler tydelig og god evidensbasert forskning (Wilson, Buultjens, Monfries, & Karimi, 2015).

Ikke bare er forskningen relativt begrenset, men begrepsbruken er ikke konsist, noe som gjør at forskningen kan være vanskelig å oppdrive (Hallberg, *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*, 2018). Det kan være at en studie har brukt en helt annen terminologi, dette være løsningsorientert terapi med hest, psykoterapi med hest, bevegelsesterapi med hest, dyreassistert terapi med hest, psykologisk behandling med hest, hest i relasjonsarbeid, hest som motivator, eller andre synonymmer. Uklare definisjoner vil ikke bare skape mange synonymmer, men det vil også kunne gi feilinformasjon. Det kan være at en studie omtaler terapiridning, men beskriver hesteassistert psykoterapi, eller at studien ikke måler det som terapiformen skal kunne bidra med.

Som et tiltak til en felles terminologi og forståelse, har Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) i samarbeid med Hest og Helse utviklet et kurs i hesteassisterte intervensjoner som gir 10 studiepoeng, og som bygger videre på ett grunnkurs i dyreassisterte intervensjoner (NMBU.no, u.d.). Dette vil kunne gi en overordnet



---

begrepsforståelse og innblikk for de som har interesse av det. Til tross for dette, har ikke Norge en egen utdanning til de forskjellige hesteassisterte terapiene, med unntak av terapiridning/fysioterapi med hest. Der har Norsk Fysioterapiforbund utviklet ett kurs for fysioterapeuter som ønsker å bruke hest i behandling. Dette kurset har som krav at fysioterapeuten må ha gjennomgått og bestått kurs i terapiridning trinn 1 og trinn 2 à 40timer, eller at vedkommende kan dokumentere tilsvarende kompetanse for å kunne utøve terapiridning/fysioterapi med hest (Norsk Fysioterapautforbund, 2015). Innenfor terapiridning/fysioterapi med hest og andre terapiformer som bevisst bruker hestens bevegelse i terapien, vil man kunne finne noe mer forskning. Dette kan grunne i at denne terapiformen har eksistert lenger, men også at det er enklere å forske på noe konkret og fysisk.

Internasjonale erfaringer har vist at barn og ungdom med atferdsvansker eller tilpasningsvansker kan ha stort utbytte av aktiviteter med hest. Generelt vil det kunne gi fysisk trening, et middel til å moderere oppførselen og skape økt trygghet. Ungdommene får erfaring i å måtte bidra med sin innsats i et felles ansvar for at stallen skal fungere, og arbeid med hest krever orden, struktur og punktlighet, samtidig som de må lære seg planlegging, problemløsning og besluttsomhet. De får erfare at de valgene som tas, gir konsekvenser. De må lære selvbeherskelse og det å ta hensyn, og den fysiske så vel som mentale utholdenheten styrkes (Trættenberg, 2006). I en terapeutisk prosess hvor hesten er involvert, vil hesten både være ett ekstra levende vesen i relasjonskonteksten, samtidig som den vil kunne vekke følelser, tanker og atferd hos klienten. Disse kan knyttes opp mot tilknytningsteori, og man vil kunne se at flere aspekter av tilknytningsteori vil kunne samsvare med sentrale deler av heste-fasiliert psykoterapi. Dette vil kunne være *trygg base* og *trygg havn* gjennom det å bli holdt, affekt-speiling, mentalisering og refleksive funksjoner, og non-verbal kommunikasjon og kroppssopplevelser. Først og fremst vil man kunne se på hestens rygg som at den bærer klienten både fysisk og symbolsk, for det andre vil den unike settingen på hesteryggen bidra til tillitt, for så aksept og en ikke-dømmende setting (Bachi, Application of Attachment Theory to Equine-Faciliated Psychotherapy, 2013).

Når mennesker er inkongruente når det kommer til deres følelser, vil hesten kunne reflektere personens innvendige emosjonelle tilstand uavhengig av personens uttrykk. I kontrast til hesten, har mennesker blitt vandt til å kontrollere sine emosjonelle uttrykk, og er ofte inkongruente når det kommer til deres verbale og ikke-verbale kommunikasjon. Da hesten vil kunne reflektere menneskers emosjoner, vil de kunne tilby rikelig med muligheter for

overføring til å oppstå. Hesten vil også kunne tilby fysisk kontakt, og når man er på hesteryggen må man være villig til å gi fra seg store deler av makten til hesten (Brandt, 2013).

I en studie gjort av Burgon (2011) som omhandler opplevelsene syv utsatte barn og unge fikk gjennom ett terapeutisk horsemanship program, kunne man se at relasjoner og erfaringer sammen med hestene fikk dem til å øke psykososiale fordeler slik som beskyttelsesfaktorer. Gjennom denne studien kunne det virke til at deltakerne vokste i selvtillit og ferdigheter rundt hestene. Når de lærte at de kunne observere og endre deres egen atferd gjennom å virke selvsikker i lederskap med hestene for å få deres tillitt og samarbeid, lærte de unge å kjenne på følelsen av mestring og følelsen av å påvirke noe, samtidig som de utviklet empati for hestene (Burgon, "Queen of the world": Experiences of "at-risk" young people participating in equine-assisted learning/therapy, 2011).

---

## 3. Metode

Metode i forskning dreier seg om hvordan man tilnærmer seg og forsøker å “avdekke” virkeligheten. Det vil innebære hvordan man kan samle inn empiri på en så god måte som mulig, hvor empirien er troverdig og som svarer på et spørsmål. En undersøkelse skal være en metode til å samle inn empiri, og uansett hva slags empiri det dreier seg om, skal den tilfredsstillende to krav:

1. Empirien må være gyldig og relevant.
2. Empirien må være pålitelig og troverdig.

Med gyldighet og relevans menes det at den empirien man samler inn faktisk gir ett svar på det spørsmålet man har stilt, mens med pålitelighet og troverdighet menes at undersøkelsen skal være til å stole på. Ønsket er at resultatene skal være relevante og riktige, og som man kan stole på. Dermed er det viktig å forholde seg til en metode, slik at man må gå igjennom spesielle faser hvor hver av fasene vil hjelpe med å stille kritiske spørsmål til valg som må gjøres, og hvilke konsekvenser disse valgene vil kunne ha (Jacobsen, 2018).

### 3.1 FORSKNINGSDESIGN OG METODE

#### 3.1.1 Kvalitativt intervju

Når man er ute etter å skaffe seg informasjon om hvordan informanten opplever og forstår seg selv og sine opplevelser, er det kvalitativt intervju som egner seg best. Et slikt intervju har som formål å få fylldig og omfattende informasjon om hvordan andre mennesker oppfatter sin livssituasjon, og deres forståelser og erfaringer av hendelser (Thagaard, 2017). Da intervjuer er meget tidkrevende, både når det kommer til selve intervjuet, men også til planleggingen i forkant og gjennomgang av store mengder data, egner det seg best når det er relativt få enheter som skal intervjues. Hvis man er interessert i hva enkelt individer sier, deres holdninger og oppfatninger, og hvordan de enkelte fortolker og legger meninger i ett spesielt fenomen, vil intervju være å foretrekke (Jacobsen, 2018). Det finnes ulike holdninger til hva intervjudata egentlig sier noe om. Ett av ytterpunktene representerer et positivistisk synspunkt, der informanten avspeiler faktiske opplevelser utenfor intervjusituasjonen, og hvor forskeren har en «nøytral» rolle i informantenes formidling av

sine erfaringer. Ett annet ytterpunkt representerer et konstruktivistisk synspunkt, hvor det legges vekt på at erfaringer fra den «ytre» verden ikke blir formidlet i intervjusituasjonen, men at informantens beskrivelser skapes på stedet (Thagaard, 2017). Hvis man benytter seg av intervju som ett middel for datainnsamling, er man avhengig av at informanten er villig til å dele sin kunnskap og erfaringer, men også at informanten er villig til å dele sine synspunkter. For at dette skal gjøres best mulig, er det viktig at forsker og informant får en god relasjon, slik at informanten ønsker å snakke om det forskeren er ute etter, da det er informanten som sitter med makten over hva forskeren skal kunne få av kunnskap og informasjon (Thagaard, 2017).

Når det kommer til kvalitativt intervju, kan det utformes på forskjellige måter. Det kan være preget av en begrenset struktur, og betraktes mer som en samtale mellom forsker og informant, hvor hovedtemaene er fastlagt på forhånd. Denne uformelle tilnærmingen innebærer at informanten kan tilføye nye temaer inn i løpet av intervjuet, og at forskeren kan tilpasse spørsmålene til de temaene informanten tar opp. En slik tilnærming kan være relevant som en innledning til en undersøkelse, da en åpen samtale gir grunnlag for å velge ut temaer som videre kan brukes i undersøkelsen. Denne typen intervju kan være fordelaktig om forskeren vil følge opp informantens fortellinger og utdypende temaer som informanten kanskje ikke har tenkt på fra begynnelsen. En annen utforming av kvalitativt intervju, vil være ett meget strukturert intervju, hvor spørsmålene er formulert på forhånd, og rekkefølgen på spørsmålene er fastlagt. I denne fremgangsmåten kommer det kvalitative aspektet frem gjennom at informanten har frihet til å utforme sine svar, og at man gjennom disse får definert sine kriterier til sin forståelse av situasjonen. En slik form for intervju vil være fordelaktig om man ønsker å sammenligne svarene, da alle informantene har uttalt seg om de samme temaene.

Det siste utformingen av kvalitative intervju er den som blir mest brukt, da den har en delvis strukturert metodisk tilgang. Forskeren har på forhånd fastlagt temaer som er av interesse å forske på, men rekkefølgen bestemmes underveis. Dette gjør at forskeren kan følge informantenes fortellinger, samtidig som man får informasjon om forhåndsbestemte temaer. Det er viktig at forskeren er fleksibel, slik at man får knyttet spørsmål til den enkelte informantens forutsetninger, og at forskeren er åpen for at informanten tar opp temaer som ikke var tenkt på fra begynnelsen (Thagaard, 2017).

---

### 3.1.2 Kvantitativ metode

Hvis man ønsker et ekstensivt opplegg, eller en metode som undersøker få nyanser, men også rekker over mange enheter velger man oftest en kvantitativ tilnærming. Når man skal samle inn data til en kvantitativ undersøkelse vil man i startfasen i all hovedsak konsentrere seg om utarbeiding og utforming av spørreskjemaer med faste svaralternativer. Kvantitative data har med ekstensive undersøkelser, der mange enheter undersøkes, og man ønsker å generalisere ett omfang av, og samvariasjon mellom fenomener (Jacobsen, 2018).

Hensikten med en kvantitativ metode er å få inn informasjon som kan systematiseres og legges inn på datamaskiner i standardisert form slik at det enkelt kan analyseres flere enheter samlet. På denne måten blir informasjonen og enhetene «tvunget» inn i forhåndsdefinerte kategorier, noe som kan være både en styrke og en svakhet ved kvantitative metoder.

Kvantitative studier baserer seg på at presisering og kategorisering av sentrale begreper blir gjort i forkant av den empiriske undersøkelsen gjennomføres. Dette gjør at man må legge stor vekt på forhåndskategorisering av begreper, og at denne kategoriseringen gjør det mulig å standardisere informasjon i form av tall (Jacobsen, 2018).

Når man bruker en kvantitativ metode, vil man som forsker ha større avstand til informanten og man vil i mindre grad få tak i informantenes perspektiv. Forskeren vil oftest i denne metoden betraktes som en utenforstående iakttager av fenomenene som studeres (Thagaard, 2017). I mange oppgaver og rapporter legges det vekt på en argumentasjon for bruk av kvalitativ metode da det ofte er en forventning om at oppdragsgivere eller lesere har bedre kjennskap til, eller respekt for, kvantitativ forskning. Argumentene blir ofte basert på generelle karakteristikker av de to hovedtilnærmingene – at kvalitative metoder fremhever innsikt mens de kvantitative fremhever oversikt, eller at kvalitativ forskning søker forståelse, mens kvantitativ søker forklaring (Tjora, 2013).

### 3.1.3 Valg av metode

Min tilnærming til forskningen på hvordan miljøterapeutene opplever utbytte av hesteassistert psykoterapi vil kunne oppfylle kravene til ett kvalitativt intervju.

Kvalitativt intervju ble valgt som metode til min problemstilling, og det kan begrunnes på flere måter. En av hovedgrunnene til valget av intervju kommer av at min problemstilling

legger opp til drøfting, og at det sannsynligvis ikke vare er ett enkelt svar som kan summeres fra en måling. Med min forskning ønsker jeg å finne ut hvordan miljøterapeutene opplever utbytte av hesteassistert psykoterapi. Dette gjør at tilbydere av ulike hesteassisterte psykoterapier sitter på mye uvurderlig kunnskap jeg som forsker er veldig interessert i å få innblikk i. Noe av denne kunnskapen ville jeg også kanskje kunne oppdrive ved hjelp av kvantitative undersøkelser, men grunnet begrensninger i antall informanter på feltet, ble ikke dette aktuelt på daværende tidspunkt. Det ville vært utfordrende å få tak i informanter med nok relevant informasjon, med tanke på at jeg ønsker å få vite *hvordan* miljøterapeutene opplever utbytte av hesteassistert psykoterapi. Her vil det ikke være egnet med en vanlig spørreundersøkelse med *Ja/Nei* svar, da dette ikke vil gi meg god nok oversikt over miljøterapeutenes opplevelser. En slik undersøkelse ville heller ikke kunne tilby like mange nyanser og tanker rundt temaet, noe som er viktig i min forskning. Hvis min forskning hadde omhandlet i hvilken grad tilbydere og brukere er fornøyde med behandlingen, ville en kvantitativ metode vært aktuell, slik at jeg kunne ha fått tall og statistikk på resultatene. Da dette ikke samsvarer med mine ønsker når det kommer til forskningen, fokuserer jeg dermed på kvalitativ forskningsmetode.

Kvalitativ metode ble valgt da jeg ønsket ett innblikk i hvordan miljøterapeutene opplevde utbytte av hesteassistert psykoterapi i deres jobb med barn og unge. Valget av problemstilling og intervjuobjekter ble tatt på bakgrunn av informantenes anonymitet og utvalg av informanter, samt omfanget av forskningsstudiet og tilgjengelig litteratur. I starten av prosjektet ønsket jeg å se på hvordan miljøterapeutene opplevde utbytte av hesteassistert terapi for ungdom, og dette ble derfor problemstillingen jeg jobbet ut ifra når jeg gjennomførte intervjuene. Selv om problemstillingen har endret seg litt fra intervjuene ble foretatt, har de fortsatt stor relevans, da forskningen omhandler det samme, bare mer begrenset til hesteassistert psykoterapi.

Valget om kvalitativ metode ble relativt enkelt. Jeg kunne ha valgt mellom deltakende observasjon eller intervju av ungdommen. I starten av forskningsprosjektet vurderte jeg deltakende observasjon og intervju av ungdommene, for å få ett innblikk i hvordan denne terapiformen ble benyttet og mottatt. På denne måten ville jeg kunne få ett genuint innblikk i ungdommenes reaksjoner, deres respons på informasjon og kunnskap fra terapeutene, og hvordan de knyttet denne informasjonen til seg selv. Ved så å gjennomføre intervju med ungdommene som har deltatt i slike terapitimer for å få deres opplevelser av nytteverdien, så jeg på som meget spennende og lærerikt. Etter flere runder med meg selv og min veileder,

---

kom vi frem til at observasjon og intervju av ungdommer ikke ville passe inn i min forskning. En av hovedgrunnene til dette, er som tidligere nevnt mangel på informanter og intervjuobjekter, da det er relativt begrenset med tilbydere innen hesteassistert psykoterapi her i Norge, dermed også begrenset med brukere. Dette ville kunne gi utfordringer i å finne informanter som drev, eller som har gjennomgått denne formen for terapi som ønsker å delta, og samtidig opprettholde en god anonymitet og omfang av relevant data. En annen side, er at ungdommene gjerne er relativt nye i behandlingen, så de vet ikke helt nytteverdien enda, eller de har positive opplevelser med behandlingen, og dermed har blitt værende. En annen variabel vil være informantenes sinnstilstand og plass i toleransevinduet under observasjonen og intervjuet, da deres dagsform vil kunne påvirke deres syn av terapiformen. Selv om dette allikevel kunne gitt meg mye nyttig informasjon, ville deres alder ha spilt en stor rolle. Disse informantene ville gjerne ha vært under 18 år, noe som ville ha ført til at jeg måtte ha hatt samtykke av foreldrene eller andre foresatte, noe som videre kunne ha hindret meg i å få intervju med flere av de aktuelle kandidatene. Hadde jeg valgt å intervju informanter over 18 år, ville jeg kunne få god kunnskap om hvordan hesteassistert psykoterapi oppleves, men også fått ett innblikk i hvordan ettervirkningen har vært, og hvilken påvirkning terapien har hatt videre i livet. Utfordringen med å intervju informanter over 18 år, er tidsaspektet siden de gjennomførte terapien, siden terapien helst burde vært startet før de fylte 18 år. En annen utfordring ville være å oppdrive informantene, da de gjerne er ute av behandling, og kanskje ønsker å legge terapien bak seg. På bakgrunn av dette, og at terapiformen er relativt ny, ville utvalget av informanter vært lite, og det ville vært vanskelig å få tak i dem og anonymisere dem.

Dermed ble valget om intervju av miljøterapeutene tatt. Hovedsakelig var fokuset rettet mot enkelt-intervju, da mange miljøterapeuter jobber alene, men var åpen for gruppeintervju skulle situasjonen tillate det, og jeg formet intervjuet etter det tredje punktet som Thagaard (2017) nevner, da jeg ønsker å ha temaene i hovedsak fastlagt på forhånd, mens rekkefølgen blir bestemt underveis. Dette grunner i mitt ønske om en god flyt gjennom intervjuet, og at informantene skal kunne føle at de kan dele den informasjonen som kommer naturlig.

### 3.1.4 Vitenskapsteoretisk grunnlag

Jeg har kommet frem til at det er en fenomenologisk tilnærming jeg vil benytte meg av, da dette er en metode jeg syntes passer best med tanke på både min problemstilling, men også at jeg ønsker å benytte meg av kvalitativt intervju. I forskningsprosessen søkte jeg informantenes opplevelser og erfaringer, som ble knyttet sammen ved fortolkning og sammenfatning. I prosessen søkte jeg å være objektiv og bevisst om min forforståelse og teoretiske ramme. Jeg søkte å forstå og sette meg inn i informantenes erfaringer, samtidig som jeg som forsker måtte være både kritisk og reflektert.

### 3.1.5 Fenomenologi

Da min problemstilling er ute etter hvordan miljøterapeutene opplever utbytte av hesteassistert psykoterapi, er jeg i hovedsak ute etter informantenes opplevelser og erfaringer. Når forskningen man ønsker å gjennomføre har utgangspunkt i praksis og praksisens egenart, er en fenomenologisk tilnærming ett velegnet utgangspunkt, da man ønsker å forstå den levde erfaringsverden (Thomassen, 2017). Videre nevner Thomassen (2017) at ved å ta utgangspunkt i fenomenologisk beskrivelse av praksissituasjoner hvor man studerer fenomener fra ett «innenfra-perspektiv» og ett «nedenfra-perspektiv», vil man kunne få kunnskap om personers opplevelse og hvordan praksisen eksisterer. Ønsker man å få innblikk i personens erfaringer og hvordan de opplever gitte situasjoner, vil man studere fenomenet fra et «innenfra-perspektiv». Da vil man kunne få løftet frem erfaringer, refleksjoner og opplevelser fra både klienten og praktikerens. Studerer man fra et «nedenfra-perspektiv», tar man utgangspunkt i «saken selv», altså slik praksisen eksisterer. Da vil man i stedet for å analysere en praksisøvelse i lys av bestemte overordnede teorier, søke å bygge opp en teori nedenfra gjennom å studere hva praktikere faktisk gjør, hvordan de forstår og gir mening til praksishandlingene, og hvordan de reflekterer (Thomassen, 2017). Fenomenologien tar utgangspunkt i subjektet sine opplevelser og sørger for å oppnå en forståelse av den dypere meningen i den enkeltes erfaringsverden. Refleksjoner gjort av forskeren kan derfor danne ett utgangspunkt for forskningen, og fenomenologien bygger på en underliggende tanke om at virkeligheten er slik som folk oppfatter den (Thagaard, 2017). Da jeg ønsker å få ett innblikk i hvordan miljøterapeutene opplever utbytte av hesteassistert



---

terapi, og hvilke erfaringer, refleksjoner og opplevelser tilbyderne sitter på, ble min studie gjennomført fra ett «innenfra-perspektiv». Da min studie omhandler miljøterapeutenes egenopplevde erfaringer og deres tanker rundt hesteassistert psykoterapi, vil man komme inn på om miljøterapeutenes oppfatninger er identiske med «realiteten». Hvis informantene skulle ha samme syn på EAP, og de har delt noen av de samme erfaringene, kan realiteten være en annen for noen andre. Dette vil kunne føre til en diskusjon på hva som defineres som en «realitet», da alle har hver sin realitet basert på sine individuelle liv og erfaringer.

Så hvem bestemmer hva som er den riktige «realiteten»?

Det er ofte maktkamper i helsesektoren om hvilke virkelighetsforståelse som skal gjelde, både innen politikken, men også mellom brukere og personale. Personale kan ofte ha en annen virkelighetsforståelse enn brukeren, og i slike situasjoner har personalet som oftest makten til å slå fast sin definisjon av virkeligheten, da de har en overordnet posisjon i systemet (Brodtkorb & Rugkåsa, 2012). Når man går inn i ett intervju eller i en arbeidshverdag hvor man jobber med mennesker, er dette viktig å ha med seg. Den man møter kan ha en annen virkelighet enn det man ser og fortolker. Som forsker og i intervjusammenheng, vil det være spesielt viktig å tenke på at det informanten forteller, er deres private opplevelse av virkeligheten, og at de igjen kan ha egne fortolkninger av brukeren sin virkelighet, og gjort dem til sine egne. Til tross for dette, betyr ikke det at informantenes historier og opplevelser ikke er sanne, for de er høyst reelle for dem selv. Det kan være at deres opplevelser ikke reflekterer brukerens realitet, men som forsker må jeg stole på at mine informanter klarer å skille på sin og brukerens virkelighet, og at de selv er oppmerksomme på sin makt når det kommer til virkelighetsforståelse.

Fenomenologien som metode og vitenskapssyn krever en tilnærming som er mest mulig forutsetningsløs, hva man må se bort fra alle teorier, forventninger og antakelser man vanligvis møter erfaringer med. Det er gjennom erfaringer av andres perspektiver at våre egne perspektiver kan utfylles og klargjøres, da verden kan fortone seg forskjellig fra forskjellige personers perspektiver på verden. Fokuset til fenomenologien er å beskrive hvordan ting vi står overfor fremtrer og oppleves direkte og umiddelbart for oss (Thomassen, 2017). Som forsker gjør dette at jeg må legge til side mine forforståelser og oppfatninger i møte med informantene og videre i studie, slik at jeg best kan beskrive mitt valgte tema fra flere perspektiver. Dette gjør at jeg som forsker kan beskrive ett fenomen på forskjellige måter, der man får gjennomført undersøkelser mest mulig utfyllende, med hele

variasjonsbredden fenomenet kan oppleves i. Det å finne frem til det spesielle ved fenomenet er hovedmålet, det som forblir konstant på tvers av alle mulige variasjoner (Thomassen, 2017)

### 3.1.6 Hermeneutikk

I en hermeneutisk tilnærming vil vi basere oss på våre forforståelser og fordommer, og det vil oppfattes som den vitenskapsfilosofiske begrunnelsen til kvalitative metoder. Det er disse forforståelsene og fordommene som gir oss ett produktivt utgangspunkt, og som gjør at vår forståelsesprosess vil settes i gang. Det er dette som vil gi fenomener en mening som vil gi opphav til spørsmål og som skaper en retning i undersøkelsen. I en hermeneutisk studie vil man dermed reflektere over, tydeliggjøre og ta i bruk sin forforståelse. Samtidig vil man i møte med enhver vitenskapelig undersøkelse møte på noe nytt og fremmed som bryter med vår forforståelse, og som setter den på prøve. Dette gjør at forskningsprosessen blir en toveisprosess av spørsmål, svar og fortolkninger. En slik dialog krever en åpenhet for den andres meningsunivers (Thomassen, 2017). Utfordringen vil bli å få frem hvordan mennesker oppfatter, fortolker og konstruerer virkeligheten, og vil kreve at forskeren har empati, i tillegg til at forskeren selv må fortolke den empirien som undersøkelsesobjektet gir. Virkeligheten blir konstruert gjennom en rekke ulike fortolkninger fra ulike mennesker, og det nærmeste man kommer virkeligheten, er når flere oppfatter samme fenomen på like måter (Jacobsen, 2018).

### 3.1.7 Førforståelse og kunnskapssyn

I møte med informantene hadde jeg med meg min faglige og teoretiske førforståelse. Deler av min førforståelse kommer fra erfaringer i arbeid med barn og unge i forskjellige barneverninstitusjoner, men også etter utallige timer i stallen gjennom min oppvekst. Når jeg gikk inn i dette prosjektet hadde jeg en hypotese om at bruken av hest i psykoterapi er en terapiform som hvis blir brukt riktig, vil hjelpe mange. Det at jeg hadde en tro på at hesteassistert psykoterapi vil gi mange barn og unge en ny mulighet for å klare å gjennomføre terapi, og samtidig sitte igjen med en mestringsfølelse og forhåpentligvis positive erfaringer, var noe jeg var oppmerksom på. Min førforståelse kunne påvirke min

---

analyse mer eller mindre bevisst, og jeg var oppmerksom på at i samtaler med informantene så var jeg nysgjerrig og ønsket deres opplevelser uten at de skulle bli farget av mine holdninger.

## 3.2 VALG AV INFORMANTER

### 3.2.1 Metode for valg

I følge Thagaard (2017) har man tre utvalgsmetoder. Den første metoden hun nevner, er strategiske utvalg. Kvalitative undersøkelser baseres ofte på denne metoden, da man kan velge informanter med strategiske egenskaper eller kvalifikasjoner i forhold til problemstillingen. Når man velger informanter ut ifra relasjoner til teoriutvikling eller er styrt av en teori, snakker man om en teoretisk utvelgelse. Utvalgets teoretiske relevans har en betydning til overførbarheten av de resultatene man får i undersøkelsen.

Et kategoribasert utvalg tar utgangspunkt i at man definerer et utvalg av kategorier man ønsker å ha representert, for så å velge ut informanter innen hver av disse kategoriene. I en kvalitativ undersøkelse hvor utvalget er foretatt på grunnlag av informantenes tilgjengelighet for forskeren, vil dette gi en skjev fremstilling, og dermed gi et ikke-representativt utvalg. Det typiske eller spesielle utvalget tar for seg informanter som er typiske i forhold til det fenomenet som studeres. Når en undersøkelse baserer seg på spesielle utvalg, kan det være usikkert om den tendensen som blir beskrevet faktisk representerer et bredt mønster, eller om det er mer i spesielle situasjoner som blir belyst i en slik fremstilling.

Et strategisk utvalg er det som passet min utvelgelse av informanter best, da jeg ønsket informanter som innehar spesielle egenskaper og erfaringer som er knyttet opp til min problemstilling.

### 3.2.2 Kriterier for valg av informanter

Når det kommer til metode for valg av informanter, har Jacobsen (s.181-182, 2018) gruppert utvalgsriteriene inn i 7 kriterier.

1. Tilfeldig utvalg: Hvor man tar for seg hele listen av personer for så å trekke tilfeldig fra denne listen. Hvis man bare skal ha noen få personer, er ikke dette en særlig god løsning, da det er stor mulighet for å få ett skjevt utvalg.
  
2. Bredder og variasjon: I dette utvalget deler man respondentene inn i ett visst antall grupper, for deretter å trekke tilfeldig, for eksempel én fra hver gruppe. Denne metoden sikrer at man får med én respondent fra hver av de gruppene man mener er relevant for undersøkelsen. Man kan også ha en mer formålsrettet utvalgsmetode som innebærer at man bevisst velger ut noen personer fordi de kan gi en spesielt interessant informasjon.
  
3. Informasjon: En annen metode for utvalg kan være å velge ut respondenter som man mener kan gi mye og god informasjon. Dette kan være mennesker som har mye kunnskap om det man er interessert i, personer man vet er villige til å gi fra seg informasjon, eller personer som er gode på å formulere seg. Dette er ett kriterium som vil kreve at man må vite noe om hvor gode informasjonskilder de ulike respondentene er.
  
4. Det typiske: I denne utvelgelsen har man en formening om hva som er det gjennomsnittlige, da de fleste ligner hverandre og det bare er få som avviker radikalt. Faren ved denne metoden er at man velger ut enheter man tror er typiske, mens det ikke er noen garanti for at denne enheten faktisk er typisk. Dette kan føre til et skjevt utvalg, hvor enhetene enten kan være altfor positive eller altfor negative.
  
5. Det ekstreme: Når det kan være interessant å få tak i enheter som er kritiske, ressursvake eller har ekstreme holdninger eller en ekstrem atferd. Slike ekstreme enheter kan fungere som et kritisk utvalg eller ved en kritisk test for å finne ut om de antakelsene man hadde faktisk stemmer, og ved å øke vår forståelse av hvorvidt det er mulig å generalisere antakelser man hadde i forkant.
  
6. Snøballmetoden: Denne metoden presser fleksibiliteten i ett kvalitativt opplegg til det ytterste, ved at man gjerne starter med en informant som kan mye om ett fenomen eller en gruppe. Gjennom intervjuet får man videre tips og ideer om hvilke andre som kan være interessante, for så å finne en representant som oppfyller kravene. I det neste intervjuet får man kanskje nye impulser og nye ideer som gjør at man finner informanter som man ønsker

---

å snakke med. Denne metoden kan være veldig fruktbar, men også veldig krevende da man ikke har noen garanti for at snøballen vil fortsette å rulle.

7. Kombinasjon av ulike metoder: I utvalgsfasen kan den kvalitative metodens fleksibilitet utnyttes fullt ut. Etter å ha snakket med noen personer, kan vi vurdere om utvalget ser ut til å gi oss relevant og fornuftig informasjon, hvis det ikke ser slik ut, kan man trekke inn nye informanter fra andre kriterier. Dette gjør at man kan sjonglere frem og tilbake, og det kan være en fordel å avtale intervjuer kun med få personer om gangen, slik at man ikke trenger å avlyse intervjuer fordi man føler at man ikke får noe mer nyttig informasjon av valgt gruppe.

I min forskningsoppgave vil jeg benytte meg av kombinasjon av ulike metoder, altså den siste metoden Jacobsen (2018) nevner. Dette grunner i at jeg ønsker å intervju en gruppe mennesker som det er vanskelig å få oversikt over, da det er ikke så mange som bruker hesteassistert psykoterapi opp mot barn og ungdom. Da ville det vært utfordrende å enten gå for det typiske eller det ekstreme, og snøballmetoden eller ett tilfeldig utvalg ville kunne blitt vanskelig å få nok informanter ut av.

Når det kommer til kriterier for valg av informanter ønsket jeg først og fremst å komme i kontakt med mennesker som daglig bruker hest i psykoterapi med barn og unge. Da jeg i forkant av undersøkelsesprosessen hadde en formening om at det ville være ett ganske begrenset utvalg av informanter, både fordi det er en ganske ny behandlingsmåte, men også fordi jeg ønsket spesifikt mennesker som bruker hest opp mot barn og unge, ønsket jeg ikke å ha så mange krav for valg av informanter. Hovedkriteriet var at man måtte ha god kunnskap og erfaring om bruk av hest, gjerne opp mot ungdom, og at disse ungdommene måtte ha hatt en form for psykisk utfordring eller lidelse. Jeg valgte her å ikke snevre inn fokuset mot kun ett utvalg av psykiske lidelser og utfordringer hos ungdom, og heller ikke ha krav om at informantene måtte ha noen form for utdanning innen hesteassistert terapi.

Da dette er ett ganske snevert fagfelt, ønsket jeg å gjøre utvalget så reelt som mulig, og ønsket dermed ikke å velge ut informanter med bakgrunn i min forforståelse. Dette gjorde at jeg valgte å ikke ta kontakt med aktuelle informanter personlig, men heller gikk via sosialemedier og søkte etter aktuelle informanter. Først utarbeidet jeg ett informasjonsskriv som inneholdt hva forskningen skulle handle om, og hvilke krav jeg hadde til en mulig informant. Her ga jeg også uttrykk for at jeg kunne komme dit det måtte passe dem, og også i hvilke tidsrom jeg ønsket å foreta intervjuene. Når dette skrevet var ferdig utarbeidet,

kontaktet jeg en organisasjon som heter Hest og Helse. Disse er størst i Norge på kursing av personell som jobber med hest som virkemiddel i terapi, og hvor formålet er å fremme hest i helsesammenheng og aktivt bidra til best mulig kvalitet i arbeidet med å bedre fysisk, psykisk og sosial helse (Hest og Helse, 2011). Når jeg spurte om de ville være interesserte i min søken etter informanter, var de veldig positive til dette, og la ut søknad både på deres hjemmeside, men også på deres facebook-side som på den dato hadde rundt 2750 følgere. Videre tok jeg kontakt med Inn på TUNET Norge SA som er en medlemseid interesseorganisasjon som står for tilrettelagte og kvalitetssikrede velferdstjenester på gårdsbruk, hvor målet med tjenesten er å gi mestring, utvikling og trivsel (Inn på TUNET Norge SA, 2017). Her fikk jeg til svar at de dessverre ikke kunne fronte mitt prosjekt via sosiale medier, men om jeg var interessert, så kunne de sende informasjonsskrivet til sine tilbydere som kunne ha ett tilbud som omhandlet det jeg ønsket å forske på. Dette ble så gjort. Det neste steget jeg tok, var å kontakte Norsk Hestesenter. Norsk Hestesenter skal fremme kvaliteten på norsk hestehold og avl, og skal være det øverste faglige senter for utdanning av hestepersonell og for avl av hest i Norge (Norsk Hestesenter). De ville også gjerne dele mitt informasjonsskriv på sin facebook-side. Videre lot jeg den såkalte jungeltelegrafene gjøre sin jobb.

Det tok ikke mange timene før den første mulige informanten ga lyd ifra seg, og videre kom det inn flere e-poster og telefoner fra nord til sør, alle med variert erfaring som gjerne kunne stille til intervju om jeg syntes de hadde nok informasjon og kunnskap å dele. Noen ringte bare for å fortelle om sine opplevelser knyttet til ungdom og hest selv om de ikke egnet seg som informant, da de ikke hadde så mye erfaring innenfor feltet. Andre ringte for de ønsket å dele sine øyeblikk og komme med tips til andre jeg kunne kontakte.

Til tross for stort engasjement i starten, var det bare ett fåtall som stilte til intervju.

### 3.2.3 Endelig utvalg

Når det kommer til det endelige utvalget av informanter hadde jeg fra starten av mange som meldte seg til intervju, og hvor jeg selv ikke kjente noe til personene eller arbeidsplassen deres. Da de fleste har hjemmeside, tok jeg en rask titt på denne for å forsikre meg om at de drev med den type terapi jeg er ute etter, eller så dobbeltsjekket jeg også med flere av de som tok kontakt for å være helt sikker på at de hadde erfaring med det jeg så etter. Når det ble

---

bekreftet, avtalte vi intervju. Noen intervju ble tatt over telefon da avstanden gjerne ble stor, men også fordi informanten selv var innstilt på intervju over telefon. Siden jeg ikke hadde ett så alt for stort utvalg av informanter, fant jeg ut at det beste var å avtale intervju med de som tok kontakt, og som oppfylte mine krav om erfaring av hesteassistert psykoterapi, fortløpende. Dessverre, men også litt forventet, så ble det ikke så mange som kunne stille til intervju.

Av de jeg intervjuet var erfaringene allikevel mange, de hadde ulik utdanning, og dekket de fleste områdene innen hesteassistert terapi. Totalt hadde jeg intervju med seks informanter, hvor tre av disse var enkeltintervjuer, og det siste var ett gruppeintervju med tre ansatte. Flere hadde utdanning både innen psykisk helse eller annen relevant utdanning og i en form for hesteassistert psykoterapi. Noen hadde kurs i hesteassisterte intervensjoner som kan tas her i Norge, mens andre hadde via EAGALA eller andre mindre kjente instanser utenlands som utdanner innen hest i terapi.

Av utdanninger og erfaringer imellom informantene er det ett bredt spekter og mye kunnskap, og de har grunnutdanning som sosionom, ridelærer, agronom, sykepleier, psykolog og helsefagarbeider. I tillegg til dette, har de også ulik kunnskap og utdanning innen hesteassistert psykoterapi, og viser til blant annet disse utdanningene og kursene;

- Inn På Tunet tilbydere
- Kurs i psykoterapi for traumer
- Traumekurs med hest
- Videreutdanning i rus og psykiatri
- Kurs via hest og helse
- Dyreassisterte intervensjoner og terapi
- HEAL-kurs
- Horse-boy metoden
- Animal-management; animals and care
- EAGALA
- Hesteassistert terapi

### 3.3 Gjennomføring

Gjennomføring av intervjuene ble gjort på to forskjellige måter.

Den ene var ett telefonintervju da avstanden var veldig lang, og informanten selv syntes at intervju via telefon var greit. Tidspunkt ble avtalt, og samtykke ble sendt via e-post.

Samtykkeskjemaet tok for seg generell informasjon om mitt prosjekt, og hvor informanten kunne skrive under på at de godkjente at det ble foretatt ett lydopptak, og at dette kun ville brukes som forskningsgrunnlag, og at lydfil vil slettes når transkribering er fullført.

Da et intervju via telefon vil være svakere på å etablere tillit og åpenhet mellom informant og forsker, og intervjueren mister litt kontroll over intervjusituasjonen da man ikke fysisk kan se hverandre (Jacobsen, 2018), var allikevel intervju over telefon ett godt alternativ. Da jeg ønsket erfaringer rundt ett tema mange i hestemiljøet er engasjert i, så jeg ikke på ett slikt intervju som noe negativt. Informanten hadde fått tilbud om ett personlig intervju, og at jeg kunne reise dit informanten befant seg om ønskelig, men dette ble avslått.

Den andre måten jeg gjennomførte intervju på var ansikt til ansikt. I ett slikt intervju er det lettere å etablere tillitt og åpenhet, og det vil bli god flyt i samtalen. Det vil også være mulighet for at intervjuer kan observere, og man har bedre kontroll over intervjuet. En av de svake sidene ved ett slikt intervju kan være at informantene kvier seg for å stille til ett slikt intervju, og enkelte informanter vil være vanskelige å få tak i med tanke på geografi (Jacobsen, 2018).

I disse intervjuene reiste jeg til stallene hvor informantene jobbet. Noen hadde stallen hjemme og var selvstendige næringsdrivende, mens andre jobbet i en offentlig stall. Jeg startet med å informere om mitt prosjekt, og ga informanten samtykkeskjema, forsikret meg om at lydopptak var greit, før jeg satte på lydopptak på mobilen og la den på bordet. Videre holdt jeg meg til en intervjuguide jeg hadde laget på forhånd. Da mange av de jeg intervjuet var veldig engasjerte, ble ofte spørsmål fra intervjuguiden besvart uten at jeg behøvde å stille de. Hvis jeg allikevel følte for å få en større utdyping, ba jeg om dette. Intervjuene tok rundt 45 minutter, og etter intervjuene ble det gjerne visninger av stallene, utstyr og hestene.

I etterkant av intervjuene ble disse opptakene så transkribert, og alt av lydfiler og transkriberte filer ble oppbevart på en privat pc med passordsikring. Lydfilene og filene ble så slettet når det ikke lenger var behov for dem.



### 3.3.1 Rollen som intervjuer

Når man snakker om det personlige intervjuet, har intervjuerens opptreden mye å si. For å oppnå en åpen informasjonsutveksling er det nødvendig å etablere en tillitsrelasjon mellom informant og intervjuer. Dette er krevende. Tillit er som oftest noe som utvikles gjennom samhandling over tid, eller som knyttes til visse veletablerte institusjoner den enkelte har erfaringer med. Som oftest vil intervjueren være ukjent for den som blir intervjuet, og man kommer bare inn i informantens liv for en kort stund, og kan lett oppfattes som en som bryter inn i privatlivet (Jacobsen, 2018).

I rollen som intervjuer har man flere ting man må forholde seg til. En side av rollen som intervjuer, er å ha en fastlagt inndeling av spørsmålene, hvor intervjuet gjerne er oppdelt i hovedtemaer, og hvor det ofte er strategier for utdyping på hvert tema. Å være i intervjurollen krever allikevel fleksibilitet til de foreskrevne retningslinjene. Intervjueren må basere sin opptreden på innlevelse i situasjonen for å kunne håndtere utfordringer av å utdype de enkelte temaene, men også for å kunne dekke ett bredt utvalg av emner (Thagaard, 2017).

Ved å stille åpne spørsmål vil man få tak i det intervjuobjektet mener er viktig, og man vil få beskrivelser i intervjuobjektets egne ord. Intervjuerens hovedoppgave er å lytte, ikke stadig å stille spørsmål. Hvis informanten har kommet i gang så skal man ikke avbryte, men forsøke å lytte til det som blir sagt. I den grad det er nødvendig å få intervjuobjektet bort fra temaer som ikke er nødvendige for problemstillingen, skal dette gjøres når det faller naturlig. Som intervjuer må man tåle å høre på mye som ikke er direkte relevant, og ofte kan sidesprang være nødvendig for å skape en god atmosfære i intervjusituasjonen slik at man får tak i den relevante informasjonen (Jacobsen, 2018). En annen del av intervjuerens rolle er knyttet til hvordan man lytter til informanter på. Det er viktig å innta en lyttende holdning hvor oppmerksomheten fullt og helt rettes mot informanten, og at forskeren viser interesse og engasjement ved å reagere på informantens fortellinger. Intervjuerens reaksjoner på innholdet kan bidra til at informanten utdyper eller introduserer nye temaer, og at de integreres i informantens fortelling (Thagaard, 2017). Videre er det viktig at man som intervjuer viser at man forstår hva informantene sier. Dette gjøres best ved å komme med

bekreftende meldinger til informanten med jevne mellomrom. Det kan være i form av å nikke forstående med hodet, riste på hodet når informanten snakker om noe han eller hun mener er uforståelig, og mumle ett samtykkende «m-mm» noen ganger. Ett annet viktig punkt for intervjueren er å ta notater. Vis at det som blir sagt er interessant. Dette kan spore informanten til å åpne seg ytterligere, og man kan stille oppfølgingsspørsmål når dette passer seg (Jacobsen, 2018).

I mitt møte med informantene ble jeg møtt av ivrige mennesker med mye på hjerte. Samtalene fløt lett, og det var ofte at de selv kom inn på temaer jeg ønsket å ta opp. Mange kom med gode historier og eksempler, flere gav tips om god litteratur og andre personer man kunne kontakte som drev med mye av det samme, og de delte alle iveren etter å få frem hesten i ett terapeutisk perspektiv. Gjennom intervjuene tok jeg noen feltnotater, og prøvde ellers å få til en god flyt i samtalene hvor informantene ble sett og hørt. Siden jeg reiste ut til tre av informantene, fikk jeg også ett innblikk i hvordan de jobbet. De viste frem alt fra spesiallaget utstyr, til stallen, og som hestejente selv, fikk jeg gladelig en introduksjon i hver av hestene etter intervjuene. Hvilken hest ble brukt til hva, alder og kjønn, og gjerne noe av livshistorien til noen av hestene som hadde utmerket seg litt ekstra. Det var tydelig at det disse drev med, ikke bare er en jobb. Det er en lidenskap, en kjærlighet til disse dyrene, og en glede og motivasjon i å se hvilke gleder disse barna og unge som kommer til dem opplever.

### 3.4 Behandling av data

Det første man må tenke på når man er ferdig med et kvalitativt intervju, er hvordan man skal trekke noe fornuftig ut fra den informasjonen man sitter igjen med (Jacobsen, 2018). Hvordan endrer relasjonen seg til informantene når intervjuet er ferdig, og man fokuserer på analyse og tolkning? Den direkte interaksjonen mellom forsker og informant vil få en indirekte karakter, da forskerens relasjon til informanten blir knyttet gjennom arbeidet med teksten og informanten har ikke lenger direkte kontroll over sin egen medvirkning (Thagaard, 2017).

---

### 3.4.1 Analyse

Når man er ferdig med et åpent intervju sitter man igjen med mye data i form av lydfiler og notater, og det er på tide å analysere dataen man har fått. Noe av det første man må gjøre, er å redusere noe av kompleksiteten, man må forenkle og strukturere for å få en oversikt. Samtidig skal den kvalitative analysen tilføre noe gjennom å sammenstille forskjellige intervjuer, observasjoner eller dokumenter. Da kan det påpekes mønstre, regulariteter, spesifikke avvik eller underliggende årsaker. Det er de sentrale detaljene som trekkes frem, og de kan gi ny innsikt i et fenomen eller i en situasjon. På denne måten er den kvalitative analysen hele tiden en veksling mellom enkelte detaljer og helheten (Jacobsen, 2018). Den kvalitative forskningsprosessen vil være preget av flytende overganger mellom datainnsamling og analyse. Tolkninger og analyse settes i gang allerede når man har kontakt med informanten. Seleksjonen av relevant informasjon og hvilke temaer som skal utdypes, vil være basert på forskerens fortolkninger av situasjonen (Thagaard, 2017).

En analyse av kvalitative data kan enkelt sagt dreie seg om fire forhold (Jacobsen, 2018):

#### 1. Dokumentere

Hovedoppgaven i den første fasen av analysen er å beskrive det materialet man har fått inn gjennom intervjuer eller observasjon. Dette innebærer en utskriving av observasjonene og intervjuene, og hvis nødvendig, en viss form for systematisering av intervjuer og observasjoner.

#### 2. Utforske

Det foretas en utforskning av innholdet i dataene med utgangspunkt i beskrivelsene av dataen. Her leter forskeren ganske usystematisk etter forhold som «stikker seg ut».

#### 3. Systematisere og kategorisere

Her dreier det seg om å redusere den uoversiktlige informasjonen som alltid vil eksistere i kvalitative data. Her deler man tekst inn i ulike kategorier, det kan være ulike tema, hendelser, steder eller tidspunkter. Informasjonene grupperes etter kriterier som forskeren setter.

#### 4. Sammenbinde

I denne delen av analysen trekkes forbindelser og sammenhenger mellom ulike kategorier. Det kan være at forskjellige kategorier tar for seg et mer overordnet tema, at flere personer

omtaler samme fenomen, at noen hendelser henger sammen og påvirker hverandre, osv.

En av kvalitative tilnærminger sine sterkeste sider er at skille mellom planlegging, gjennomføring og analyse er relativt liten (Jacobsen, 2018).

## 3.5 Forskningens kvalitet

### 3.5.1 Validitet

Har man funnet det man ønsker å få tak i? Intern gyldighet handler om hvorvidt resultatene oppfattes som riktige, om beskrivelsen er sann, og om sammenhengene er reelle. Forskeren ønsker å beskrive en virkelighet som ikke er direkte observerbar, slik at forskeren må samle inn data fra noen studieobjekter. Hvorvidt informantene faktisk har gitt en sann beskrivelse av virkeligheten, er det første spørsmålet man stiller seg. Videre vil man spørre seg om hvorvidt forskerens gjengivelse og fortolkning av data er riktig, mens man til sist ser på hvorvidt funn og konklusjoner som forskeren trekker, faktisk gjenspeiler virkeligheten (Jacobsen, 2018).

Kvalitative undersøkelser er kun så gode som de dataene man klarer å samle inn, og data kommer alltid fra en kilde. Dette gjør at dataens gyldighet vil være veldig avhengig av disse kildene, og som forsker bør man alltid stille kritiske spørsmål til om man har fått tak i de riktige kildene (Jacobsen, 2018).

Ett viktig mål for kvalitative undersøkelser er at de skal oppfattes som troverdige, leseren skal overbevises om at forskningen er gjort på en tillitsvekkende måte. Dette betyr at troverdigheten skal styrkes gjennom forskerens redegjørelse for hvordan dataene er fremkommet. Dette gjør at forskeren må skille mellom den informasjonen som har kommet frem via undersøkelser, og sine egne vurderinger. Troverdigheten vil også kunne styrkes ved at forskeren redegjør for sine relasjoner til informanten, og hvilken betydning feltarbeidet har for dataen som forskeren har samlet inn (Thagaard, 2017).

---

Jacobsen (2018) nevner at data fra kilder som underbygger argumentet om at den informasjonen man har, er pålitelig eller gyldig, og at man vanligvis legger mest vekt på data som er:

- Fra kilder med god kunnskap om emnet
- Fra førstehåndskilder (nærhet)
- Fra kilder uten klare motiver for å lyve
- Fra flere uavhengige kilder
- Fra en sen fase i undersøkelsesprosessen
- Som kommer uoppfordret fra en respondent

Ved ekstern gyldighet dreier det seg om hvorvidt funnene fra en undersøkelse kan generaliseres til andre enn dem man faktisk har undersøkt. Ved å gjenta undersøkelsen i andre kontekster, øker sannsynligheten for at man kan generalisere fra en kontekst til en annen.

Når det kommer til antall informanter, kan man si at man har oppnådd *metning* når man ikke får noe ny informasjon av enhetene. Dette er også en indikasjon på at forskeren har fått tak i noe som gjelder mer eller mindre for alle, og jo flere enheter, desto større sannsynlighet for metning, og dermed en større mulighet for å generalisere dem man har undersøkt til andre enheter (Jacobsen, 2018).

### 3.5.2 Reliabilitet

Det man som forsker må spørre seg selv om, er om det er trekk ved selve undersøkelsen som har skapt de resultatene man har kommet frem til. Dette da de som undersøkes påvirkes av undersøkeren, samtidig som undersøkeren påvirkes av de relasjonene som oppstår i selve datainnsamlingsprosessen (Jacobsen, 2018).

Alle typer undersøkelser, med unntak av de som holdes skjult for dem som undersøkes, vil utsette informanten for ulike stimuli og signaler som informanten vil reagere på. Den som blir intervjuet blir påvirket av intervjueren, både hvordan denne er kledd, ser ut, snakker, bruker kroppsspråk og lignende. En intervjuer som virker pågående og aggressiv kan skape helt andre resultater enn en som ikke virker interessert. Videre kan konteksten på intervjuet påvirke resultatet. Hvis intervjuet blir foretatt i en sammenheng som er uvanlig for undersøkelsesobjektet, kan dette føre til endret atferd hos informanten. Derfor vil mange

utføre undersøkelsene i en mer naturlig setting, for eksempel hjemme hos informanten, på jobben deres, eller andre steder informanten er til daglig (Jacobsen, 2018).

En trussel mot troverdigheten er hvis forskeren rett og slett har vært lite oppmerksom og slurvete i nedtegningen og analysen av data, det er rett og slett gjort feil.

Det hjelper ikke at informasjonen man får av informantene er bra, hvis man ikke registrerer den. Den menneskelige hukommelsen er ikke laget for å lagre store mengder data, og man er derfor helt avhengig av gode nedtegninger eller lyd-/videoptak, slik at man kan friske opp hukommelsen. En lydfil av intervjuet vil kunne gi en fullstendig gjengivelse av intervjuet, og vil dermed ikke bli formet av intervjuerens interesse eller evne til å notere (Jacobsen, 2018).

### 3.6 Etske aspekter

Som forsker har man en plikt til å tenke nøye gjennom hvordan forskningen kan påvirke de man forsker på, og hvordan forskningen vil bli brukt og oppfattet. Dette gjør at alle som vil gjennomføre studier, står ovenfor noen etske dilemmaer. Samfunnsvitenskapelige undersøkelser vil ha konsekvenser, både for de som blir undersøkt, men også for samfunnet. Derfor må man gjennom hele undersøkelsesprosessen vurdere valg man gjør ut ifra etske prinsipper (Jacobsen, 2018).

I den kvalitative forskningen er relasjon mellom forsker og informant viktig. Da informanten kan bli påvirket av forskningen, er etske retningslinjer som definerer forskerens rolle til informanten, en nødvendighet (Thagaard, 2017).

Det kan oppstå etske dilemmaer i forholdet mellom forsker og informant, og det mest alvorlige man står i, er når forskningen man ønsker å utføre kan skade andre mennesker, enten fysisk eller psykisk. Slike dilemmaer oppstår ofte i medisinsk forskning, når man ønsker å teste medisiner på mennesker. En utfordring man i samfunnsvitenskapen kan stå overfor, er at man ut ifra et metodisk hensyn, ønsker å skjule en undersøkelses hensikt for den som skal undersøkes (Jacobsen, 2018). Da ett intervju vil skape en nær kontakt mellom informant og forsker, må man ta hensyn til tillatelse til å behandle personopplysninger. På NSD (NSD personverntjenester, u.d.) kan man ta en test som vil vise om man behøver å få godkjenning for å innhente personopplysninger. Til min forskning trengtes ikke dette.

### 3.6.1 Samtykke

Ethvert forskningsprosjekt har et prinsipielt utgangspunkt om at forskeren skal ha informantenes informerende samtykke. For at samtykket skal være gyldig, må det være frivillig, spesifikt, informert og utvetydelig, og det kan ikke være tvil om at vedkommende har samtykket til å delta i forskningen. Det stilles ikke krav til om samtykket gis skriftlig eller muntlig, men man må kunne dokumentere eller påvise at samtykke er innhentet. Som deltaker kan man kunne trekke samtykket sitt like lett som de har gitt det, og ett samtykke skal kunne trekkes tilbake uten at det skaper negative konsekvenser for den som deltar (NSD Personverntjenester, 2018). Dette prinsippet er basert på respekt for individets bestemmelsesrett over eget liv, og retten til kontroll over opplysninger om seg selv som man deler med andre (Thagaard, 2017).

Som tidligere nevnt, hadde jeg utarbeidet ett samtykkeskjema med informasjon om prosjektet og bruken av informasjon jeg ville få ut av intervjuene. Det ble tydelig forklart at lydfiler og transkripsjoner ville bli fjernet når disse ikke lenger var nødvendig for oppgaven, og at jeg ikke var ute etter noen personopplysninger.

### 3.6.2 Konfidensialitet

Som forsker skal man behandle innsamlet informasjon om personlige forhold konfidensielt og fortrolig. Når man som forsker lover informanten konfidensialitet, er det ett løfte om at informasjonen som informanten kommer med, ikke skal kunne identifisere informanten (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016).

Informasjonen jeg fikk av informantene er anonymisert, og lydfiler og transkripsjoner ble også anonymisert fortløpende. Lydfilene ble lagret etter nummer på rekkefølgen intervjuene ble foretatt, og det kommer ikke frem noen personopplysninger i intervjuene. All informasjon har kun vært lagret på min private pc med passordbeskyttelse. Når prosjektet ble ferdig, ble alt av lydfiler og transkripsjoner slettet. For å opprettholde anonymisering vil jeg ikke ta for meg en og en informant, da dette kan føre til at personer kan bli gjenkjent via deres arbeidsmåte og arbeidsplass.

### 3.6.3 Egen forskerrolle

Et overordnet mål når det kommer til kvalitativ forskning vil være å utvikle forståelse av fenomener tilknyttet personer og situasjoner i deres sosiale virkelighet. I spesialpedagogikken vil man ofte møte forskere og studenter som har en personlig tilknytning til det området de ønsker å studere. I mange tilfeller vil dette gi en spesiell innsikt i de fenomenene som studeres, samtidig så kan en slik tilknytning medføre at man blir for sterkt involvert personlig (Dalen, 2011). Det er derfor viktig at man som forsker er klar over sin tilknytning til det man forsker på, hvilken førforståelse man har, og om sin egen tilstedeværelse vil påvirke intervjuet i større eller mindre grad. Kan jeg som forsker påvirke mine informanter og deres svar, og er mine spørsmål ledende? Dette er spørsmål man som forsker må stille seg selv, da kvalitative studier vil kunne ha et element av subjektivitet i seg.

Som menneske er man lært opp til å se noe, og overse noe annet. Det vil derfor alltid kunne være en risiko for at man ubevisst foretar en siling av den informasjonen man har fått. Den informasjonen man får inn vil også kunne være vanskelig å tolke grunnet nyanserikdom. Dataene man får inn vil være komplekse, og et transkribert intervju på en time vil fort kunne utgjøre 10-15 maskinskrevet A4 sider, og disse dataene vil ofte være ustrukturerte, slik at det vil kunne medføre vansker med å ordne dem i strukturerte kategorier (Jacobsen, 2018). Dette tatt i betraktning har jeg etterstrebet det å være selvkritisk gjennom min forskning, og hatt fokus på å ha ett objektivt syn.

Da hesteassistert psykoterapi er ett felt som jeg har vært interessert i lenge, har jeg gjort mitt beste for å være nøytral, men også genuint interessert i hva mine informanter har hatt av informasjon og erfaringer som de har delt. I tillegg til det mine informanter har hatt å si, har jeg også gått inn i litteraturen og forskningen på dette fagfeltet for å kunne støtte oppunder både mine funn, men også for å skape en god diskusjon når det kommer til ulikheter.

Som debutant innen forskning var min rolle som forsker ett meget usikkert fenomen i starten av dette prosjektet. Men etter en del lesing fra min side, og samtale med veileder, var det bare å starte. Jeg fant stor trygghet i at intervjuguiden var skrevet, at mine intervju omhandlet noe jeg genuint er interessert i, og at jeg ville intervju andre som brenner for sitt yrke og som ville dele sine erfaringer med meg. Det virket som at informantene fort plukket opp at deres kunnskap og erfaring var av stor interesse for min del, ikke bare til forskningen,



---

men også generelt. Etter intervjuene ble det gjerne også tid til litt prat, alt fra mitt forskningsprosjekt til tips om litteratur, prat om hestene og veien videre.

## 4. Presentasjon av funn

I denne delen vil jeg presentere 3 overordnede temaer. Disse er basert på informasjon og kunnskap jeg har fått fra informantene i min undersøkelse, og har derfor sortert informasjonen etter temaene: Hvordan hesten kan brukes, Tilpassing, og Miljøterapeutenes opplevelse av nytteverdi.

### 4.1 Hvordan hester kan brukes

Når jeg spurte informantene om hvordan de benyttet hestene fysisk i sin terapi, svarte de relativt forskjellig. Dette grunner i deres ulike utdanning og retning innen psykoterapi, og hvilke brukergrupper de tok imot og deres mål. Hos noen er ungdommene med og hjelper til i fjøset, med foring og stell. Slik at får de ett begrep på hva som kreves for å passe på ett dyr. De får også ri på ridebane om de har lyst hos noen tilbydere, og det er noe de fleste ønsker, i alle fall å prøve.

Hos noen av tilbyderne blir hesten brukt mye, enten til kjøring og ridning på bane eller på tur, mens noen brukere vil bare gå tur med hestene, ønsker noen å stelle hestene, eller de jobber med hesten fra bakken. Videre sier en annen informant at det er mer enn bare ridning og stell. Noen klarer å ri på egenhånd, andre ikke. De bruker mye ridebane da dette er i trygge omgivelser, både for hesten og brukeren sin del. Det går mye på basis ridning, skritte og trave, ikke så mye galopp da det krever mye av brukeren. Informanten forteller videre at de som klarer å galoppere, galopperer bare på tur, og informanten rir da foran selv. Bruker ridning, bakketrening og tommekjøring, og akebrett etter hest. En annen form informanten bruker hesten på er ved bruk av long-lining der brukeren sitter oppå mens tilbyderen styrer hesten fra bak som tommekjøring. Ellers brukes det noe bommer og man kan også leke med hesten. De er alle enige om at det ikke er et mål om å bli en god rytter.

Noe av det informantene jobber med, er grensesetting, holde fokus, være til stede i seg selv og samarbeid. Fritid og positive opplevelser er også noe som har ett fokus.

Den ene informanten forklarte at noen av barna/ungdommene har psykologer og terapeuter de prater med i etterkant hvis noe skulle oppstå med tanke på PTSD og lignende i løpet av

---

tiden i stallen. Noen av informantene jobbet hovedsakelig med hest i psykoterapi rettet mot psykologi, og der bruker de egenskapene til hesten. De helt fysiske egenskapene som varm, myk pels, at de er vennlige og store. De benytter også de psykiske egenskapene som er at hestene er vennlig innstilt, sosiale og har en flokkmentalitet, som gjør at de egner seg godt til relasjonsarbeid. Hestenes praktiske egenskaper blir også utnyttet, slik som å ri og kjøre, men bruker mye hvordan hestene kommuniserer, og hvordan de kommuniserer med hverandre og oss mennesker. De jobber med stabilisering av følelser, og utnytter at hesten er god på å speile oss mennesker. Videre forteller de at i de fleste øvelsene er hestene løse på bakken, uten grime, helst i flokk. «*Man blir veldig oppmerksom på seg selv.*» - Informant

Når det kommer til valg av hester nevner den ene informanten at det er veldig greit med litt late/rolige hester, slik at brukerne blir tryggere. En annen informant forteller at i sitt arbeid er det fint å ha forskjellige hester, der en er lat og en er ivrig, slik at det er litt ulik personlighet og skaper ulike utfordringer til ulike brukere.

#### 4.1.1 Hesteassistert terapi vs vanlig miljø-/terapi

Når jeg spurte informantene om de så store forskjeller på å benytte hest i terapeutiske settinger med barn og unge, i forhold til å benytte vanlig miljøterapi, er de relativt enige.

Ene informanten forteller at det ikke er store forskjeller mellom hesteassistert psykoterapi og bruk av hest i miljøterapi, men at man bruker hesten mer praktisk i miljøterapeutisk arbeid enn i hesteassistert psykoterapi. De fysiske og psykiske egenskapene til hestene blir også brukt i miljøterapi, men da er det mer fokus på mestring av oppgaver og ikke så mye med å kjenne etter hva hesten gjør med dem.

En annen informant forteller at man må lære respekt for folk (og dyr), vite hvor grensen går, og det får man fort hos en hest. Hvis man roper, kjefter eller smeller, går hesten sin vei, og når du rir, rir du på hestens premisser. Videre forteller en annen informant at hesteassistert psykoterapi blir brukt mye til ADHD, da hestene hjelper med å regulerer atferden, da hesten går unna om man blir for brå, uten at noen påminner brukeren hele tiden om å regulere sin atferd. Mange får lettere kontakt med en hest enn med ett menneske forteller ene informanten. Hesten avviser deg ikke fordi du ser sånn og sånn ut, så lenge du er grei med dem. De ser at brukerne ofte åpner seg litt mer rundt hestene enn det man gjør rundt bordet,

og det gjør det ofte lettere å prate om ting når man står og børster en hest, i forhold over en kopp te. Bruker man hester kan man kanskje nå inn litt fortere, sier en annen informant, man får en annen innfallsvinkel. Følelse av å gjøre noe nyttig, noe med verdi.

#### 4.1.2 Felles tredje

En informant forteller at i en vanlig terapi-relasjon er det lett å kjenne på en asymmetri mellom terapeut og pasient, mens i EAP er det betingelser for at man kan føle at man er litt på linje med den man arbeider med og miljøet. «*Det handler om hesten, vi har det felles. Pasientene ser på oss som mer likeverdige, for de ser på oss som mennesker.*» – Informant Det fortelles videre at de som terapeuter blir også litt «avkledd» i møte med hestene, for brukerne ser deres reaksjoner tydeligere, og det må de være ærlige med dem om fra starten av, forklarer en informant.

Det snakkes også om at man får ett felles punkt å snakke om hos andre som også kanskje har drevet med hest. Man får noe å snakke om som ikke er så farlig, og man har ett felles kontaktpunkt etterpå. En annen informant forteller at det er lettere å prate om ting mens man er på hesteryggen eller rundt en hest, det skaper en inngang til å prate om mye forskjellig. Det blir lettere å holde på med hestene eller være ute å kjøre en tur, og det gjør at det å snakke om vanskelige ting blir mye lettere.

## 4.2 Tilpassning

### 4.2.1 Forarbeid/merarbeid

Når det kommer til forarbeid og merarbeid, er alle informantene enige. Å bruke hest krever en del mer arbeid. Som en informant sier, så skal utstyret passe, hesten skal følges opp med før og stell, og alt ettersom hva den har behov for. Man må ha godt voksne hester som er fornuftige og rolige og kalde, og det krever mye oppfølging. En annen informant sier at man bruker mye tid på planlegging, og at det er viktig at det er ryddig og fint i stallen, da man skal føle seg velkommen når man kommer dit. Det er også viktig med sikkerhetsutstyr, og man bruker ofte mye av den første tiden på å forklare at hesten er ett fluktdyr, slik at man

---

forklarer hvorfor hesten gjør som den gjør. Informanten sier videre at det er viktig at man som tilbyder holder seg oppdatert på kurs osv.

En annen informant forteller om tilrettelegging ved bruk av hest der informanten har en stor western-sal som gjør at man kan sitte bak brukeren. De har også en stor rampe ved ridebanen for å gjøre det lettere for brukere å komme opp på hesten, da mange sliter med det motoriske. Dette gjør det både bedre for hestens rygg, informanten sin rygg og brukerens velfølelse.

En annen informant forteller at bruk av hest i terapi krever mer tid pr pasient i forhold til vanlig poliklinikk, men de ser samtidig er det en veldig effektiv behandlingsform.

Det å ha hest er jo en tidkrevende hobby forklarer en informant, og hestene må være trent til å gjøre arbeidet. Det ligger mye trening bak, men ser det ikke som noen ulempe da man har hestene uansett, og det blir en komplett pakke på tilbudet. *«Hesten gjør tilbudet som tilbyder mer attraktivt. Alt er billigere og enklere uten hest, men hesten er en viktig del.»* - Dette forteller en informant.

#### 4.2.2 Etikk

Når det kommer til etikk er det spesielt en ting informantene nevner. Hestene skal ikke overbrukes. De er jevnt over veldig opptatt av god hestevelferd, hvor flere nevner at hestene til daglig går på utegang og lever ett så naturlig hesteliv som mulig utenom terapien. En informant forklarer at man må være klar over at de er dyr, og også være klar ovenfor brukerne, at man må ta hensyn til dyrene, og de har samtale med brukeren i forkant, slik at man vurderer sikkerhet og gir info.

Det snakkes mye om hestevelferden, og mye fokus på det hos de ansatte. Derfor er hestene løse, og hestene skal få lov til å ha gode og dårlige dager de også, forteller en informant. Forklarer videre at det er mange etiske utfordringer, og nevner at informanten har vært med på kurs om det etiske i hestevelferden i hesteassistert terapi. Det nevnes at enkelte brukergrupper blir valgt bort, da hestene ikke har det bra, de blir urolige. Av naturlige årsaker tar de ikke imot mennesker som er voldelige. De har også tatt hesten ut av noen terapitimer, men mer på grunn av trygghet for pasienten. Det er også noen perioder det ikke

passer seg å bruke hest i terapien, hvor brukeren kanskje har mye aktive psykoser eller er generelt ustabil. For hestevelferden sin del. Det er viktig å vite at hestene kan bli slitne om man er omringet av noen som har det vanskelig 8 timer hver dag, da hestene regulerer seg etter hvem som er til stede. *«Vi har mange dårlige pasienter, vi vet det påvirker hestene. Vi fungerer litt som trygg base for hestene noen ganger. Viktig å kjenne hestene, slik at hestene kan velge om de ikke vil være med.»* - Informant

En informant forteller at de ikke har hatt hendelser hvor det har blitt vurdert at det ikke er etisk forsvarlig å bruke hest. Forklarer videre at opplegget er styrt rundt hva brukeren ønsker, og forteller brukeren at hvis man setter seg oppå, så kan man også falle av. En annen informant nevner at å drive med hest er en risikosport, man må passe på en del. Må hele tiden vurdere om der er forsvarlig, og man vil aldri kunne få det 100% trygt, da ting kan skje. Dette gjør at man må være nøye i utvalget av hester, og ikke alle passer inn.

Videre nevner en informant at man må ta hensyn til det hestene viser, og velferden deres, og ha det i bakhodet hele tiden. Det er viktig å styre brukerne slik at dem behandler hestene slik man ønsker at de skal behandles, og det er informanten ganske streng på, både sikkerhetsmessig, men også for hestenes velferd. Flere informanter nevner også at man må ta hensyn til antall kilo en hest kan bære om de benytter seg av ridning, og se på hestens behov og deres begrensninger. Ikke forsvarlig med for tunge ryttere. De nevner også at det ikke er forsvarlig å bruke hest i terapi hvis brukeren er kraftig allergisk.

### 4.2.3 Brukergruppe

På spørsmål om hvem denne terapiformen passer for, svarer de litt forskjellig, men her igjen svarer de ut ifra sine utdanninger og egne retninger innenfor hesteassistert psykoterapi.

En informant svarer at hun syntes det passer for alle, også de som ikke har en jobb, det å kunne ha ett svar når andre spør hva man gjør for tiden. En annen informant svarer at det passer i en viss grad alle, det finnes mange måter å være med hest på. Nevnes at det kanskje ikke passer for de som ikke liker dyr eller som er kraftig allergisk. Videre nevner informantene at man må ikke ha en interesse for hest for å ha nytte av denne terapiformen.

---

Ofte nesten bedre med de som ikke har tatt på en hest før, da de som har mye erfaring gjerne må avlæres litt først. De tenker at de må prestere når de kommer, og det er vi ikke interessert i, her skal vi bare være. Her er kontakten og samspillet, og hva som skjer i hverandre som er fokuset.

Videre nevnes det at det er litt personavhengig om det passer for alle, ikke alle trives med det. Men mye positive erfaringer fra ungdommene, mange er der i lang tid, slik at man blir litt kjent med dem. De opplever også positive tilbakemeldinger fra foresatte, og ser viktigheten med en god dialog. Foresatte kan gi beskjed om det har vært en hendelse eller dårlig uke, slik at man kan legge til rette.

Så lenge de holder seg til de reglene som er, og respekterer hesten, passer denne terapiformen for de aller fleste, forteller en annen informant. Er det begrensninger, så kan det tilpasses, det må ikke alltid være ridning.

#### 4.2.4 Kjennskap til hesteassistert terapi

Når informantene ble spurt om kjennskap til hesteassistert terapi, var de alle enige. De syntes ikke det er god nok forskning og kunnskap om feltet. Det er gjort noen få studier, men det trengs mer. En informant nevner at de som jobber med det har masse igjen å gjøre, og at de må bli flinkere til å vise hva man faktisk kan gjøre. Informanten understreker videre at det er viktig at de som driver med det, de må ha utdanning, da man kan gjøre skade. Det snakkes også litt om utdanning og tilrettelegging, og en informant nevner at det er utfordrende å få papirer på det, selv om man sitter på kunnskapen. Det er dyre kurs, og sier at hadde det vært lettere tilgjengelig, hadde flere brukt/tilbudt det.

Når det kommer til kjennskap til hesteassistert psykoterapi, og hvordan man introduserer dette til andre, forteller en av informantene litt rundt dette. Informanten tenker at det er mye lettere for de som driver med hest, eller som har holdt på med hest når de var små, å forstå det som ligger til grunn. Det er ofte de ikke vet hvorfor det fungerer, men de kjenner at det gir en god følelse. Hvis foreldrene har holdt på med hest, eller noen på institusjonen ungdommene kommer fra som selv har hest, så er de mye mer åpne for terapimetoden. De

har også opplevd dem som ikke vet hva dyr har å si, og da er det ikke så lett å forklare slik at de skjønner bestandig.

Videre nevner en informant at det settes i gang en del fremover. At vi har bare sett en liten del av hva vi kan få ut av hestene, og vi vet kanskje bare en liten del av hva de kan gjøre også. Det må forskes mer på hester generelt. Den forestillingen mange har om en tydelig flokkleder hos hesten, den blir nå utfordret, for den stemmer ikke.

Bruk av hest i Inn På Tunet blir jo mer og mer brukt forklarer en informant. Mange tror at skal man drive med hest, så må man sitte oppå. Det er hele samholdet med hesten som gjør hesten så verdifull. Usikker på hvordan hesteassistert terapi står frem i dag, men slik denne informanten bruker det, blir det mer og mer brukt. Det er mye som ligger bak, både i forberedelser og trening av hesten. Mange skjønner ikke hvor stort utbytte man kan ha av å drive med dyr. Informanten nevner at hun tror at det kommer mer og mer, at folk mer og mer skjønner at vi må tilbake til dyr, natur og landbruk. Merker at Inn På Tunet bransjen, alle heier på det, alle som kan noe om det og vet om det. Det går i riktig retning, men det burde vært informert mer om.

En av informantene forklarer litt rundt tilrettelegging og støtte økonomisk:

*«Det er heller ikke øremerkede midler for å finansiere slike tilbud. Alle sammen vil bare ha mer av det, det er tydelig at det er ei løsning, og det er tydelig at det er etterspørsel, det stopper bare i finansieringen. Nav og helse-Norge, skoler og barnehager og alt sånn der, de vet alt for lite, de tror at det skal gjøres på dugnad.» - Informant*

## 4.3 Miljøterapeutenes opplevelser av nytteverdi

Unger som kommer fra slike situasjoner som har behov for avlastning, kan ha lite erfaring med friluftsliv, forteller en informant. Hvilke nytteverdier informantene ser at barn og unge har av hesteassistert terapi blir videre belyst.

### 4.3.1 Mestring

Det fine med hesten forklarer en informant, er at klarer man å styre en hest, så gir det en stor mestringsfølelse, da det er store dyr med egen vilje, spesielt når man sitter oppå.



---

Dette er flere informanter enige i, å ri på en hest skaper en fantastisk følelse og mestring. Du greier å håndtere ett så stort dyr som kan være farlig å sette seg på. Vokse opp er kjempetøft, uansett om du har en diagnose eller ikke. Så der kommer den mestringen inn i bildet, det å ri den hesten.

De blir tryggere på seg selv, og får mestringserfaring som de kan ta med seg videre. Brukerne trener på å sette grenser, lære å si «nei». Det å ha den mestringserfaringen, mange føler at de ikke får til noe, at ingen liker de, at de har det vanskelig. Viktig å skape positive opplevelser i hverdagen, noe å glede seg til. Derfor er det viktig med flere typer hester, slik at de har noen å «connecte» med forklarer en informant.

Ser at de stortrives, kommenterer en informant videre. Kanskje åpner seg opp mer, prater mer. I starten kanskje mest når man er ved hesten, men de åpner seg mer etter hvert. De får mestringfølelse og føler seg forstått og hørt. Ofte begynner de å fortelle noe mens man driver med noe. En av informantene forteller videre om hvordan hesten kan få barn og unge til å si ifra når de kjenner på at noe ikke er greit. *«Hvis de syntes noe er skummelt eller vanskelig, og de ikke sier ifra, så får jeg ikke hjulpet dem. Det å lære å si ifra om ting som er bra og ting som er vanskelig, er ett steg i riktig retning. Gjør det lettere å si ifra senere. Oppstår mer kommunikasjon i samspill med hest.»* -Informant

#### 4.3.2 **Selvfølelse**

Hesteassistert terapi bidrar til bedre selvfølelse forteller ene informanten, det å tåle seg selv bedre som menneske i verden, å forstå seg selv bedre. Får mer innsikt i hvorfor ting er som de er, og hvorfor det har blitt slik, og akseptere at slik har det blitt. Videre forteller informanten om at de har flere opplevelser hvor man tenker at dette kan man nesten ikke si, for det høres magisk ut. Hvor hestene bare gjør ting som ikke kan være tilfeldig. *«Når pasienten er på vei ut av toleransevinduet eller overveldet av følelsene sine, når de åpner opp, og kanskje tør å være i de følelsene og kanskje sier noe om det enten til oss eller hesten. Anerkjenner sine egne følelser, så kommer hestene veldig raskt. Hestene tåler følelsene dems!»* - Informant

En annen informant tar for seg det å ha noen venner, det å føle at de hører til ett sted hvor de kan få komme. Man får lov til å være seg selv. De bruker mestringsfølelsen i andre situasjoner, de tør å si nei, og de tør å være bestemt. Med hestene må man være bestemt og trene på å være trygg på seg selv. Det blir ett felles miljø i stallen, de blir en del av de andre, forteller en informant.

### 4.3.3 Hjernen

Flere av informantene tok opp tema rundt hjernen og hormoner, og hva ridning og nærhet til hest kan gjøre fysisk med oss mennesker. En av informantene snakket om utbytte hos brukere med autisme, både på det sosiale og psykiske. Kroppen produserer hormoner når man rir, som oksytocin som er lykke- og kommunikasjons-hormonet, som da fremmer kommunikasjon og gjør at man åpner seg litt mer for verden rundt seg. Dette gjelder spesielt for de med autisme, da de ofte har mye av stresshormonet kortisol. Det er den rytmiske bevegelsen som skaper oksytocin. Det er ikke bare med hest man kan oppnå dette, men det er en veldig effektiv måte å oppnå det på.

Videre forteller en annen informant at det de jobber med er en erfaringsbasert terapiform i forhold til en vanlig samtaleterapi. I vanlig samtaleterapi er man mer oppe i tenkehjernen, mens i hesteassistert psykoterapi bruker man alle lagene i hjernen, følelser, sanser osv. En integrert hjerne, og de snakker mye om hjerne og følelser. En annen informant forteller at det også er viktig å vite hva lykkefølelsen gjør med hjernen, og hva det setter i gang. Viktig å ha empati, viktig å vite om hva hestene gjør for folk.

### 4.3.4 Sosial kompetanse og åpenhet

Informantene er meget enige når det kommer til deres opplevelser av hvordan hestene kan bidra til sosial kompetanse. En informant forteller at man ser at hesteassistert terapi bidrar mye til det sosiale rundt, det å få ett samtaleemne, en inngang til å prate om mye forskjellig. Videre forteller en annen informant at det gir noe å snakke med andre om, og hvordan du forholder deg til andre. Dyr har ingen fordommer. Uavhengig om personen har erfaring med

---

hest fra før eller ikke, så skal personen lære seg non-verbal kommunikasjon som gjør at hesten enten søker til deg, eller går vekk.

Videre snakker en annen informant om at det gir et stort utbytte, hestene er gode på å tilføre mening. Flere pasienter streber med relasjonelle vansker, og særlig menneskelig kontakt. Da blir hesten ett fint overføringsobjekt, en slags buffer for å holde seg i toleransevinduet, tåle å snakke om vanskelige ting, klare å jorde seg selv og bruke sansene. Tryggere med en relasjon til en hest enn til ett menneske.

En annen informant forteller at de kan se på hestene, hvordan de oppfører seg mot hverandre, og hvordan man kan relatere det til sin egen hverdag. Denne informanten forteller at hun har også små grupper slik at de finner hverandre, i alle fall når de er unge, da får de den sosiale biten som mange også sliter med.

Brukerne får rask tillitt til oss forklarer en informant, og det handler nok mye om at de ser hvordan vi behandler hestene. At vi er trygge og gode, og stødige med hestene, og vil de vel. Lar de få velge, slik at de får en rask relasjon til hestene, men også oss.

En annen informant forteller at det er lettere å komme i kontakt med brukeren, de deler litt mer av sine bekymringer. De kan spørre om ting som man skjønner at egentlig ikke er relatert til hesteholdet eller dyreholdet. *«De åpner seg opp, slutter å ha mareritt, ikke bare på grunn av det vi gjør, men livet roer seg.»* - Informant

#### 4.3.5 Nytteverdi

Hesten er uvurderlig forteller en informant når jeg spør om hestens nytteverdi, og forklarer videre at mange begynner å filosofere over livet sitt på turer. På videre spørsmål om hvem dette vil passe for, svarer informanten at hun tror hesteassistert psykoterapi vil fungere bra for de med angst, eller i det spekteret der. Dette nevner også en annen informant, at det fungerer bra på angst, men er personavhengig, man må ha en viss interesse. Ikke alle det passer for. Viktig å tenke på hva de kan ha en effekt av, og hva som er fint for de, i forhold til hva som er fint for oss. En annen informant svarer at EAP fungerer bedre på noen psykiske utfordringer enn andre, blant annet traumer og spiseforstyrrelser, men tror det kan ha en god effekt på flere enn det de har erfaringer med. Noen ruspasienter har godt utbytte, men de har ofte mange sammensatte problemer, så ikke alltid like lett å skille.

*«Hestene tilbyr grunnleggende omsorgsrespons eller respons i møte med smerte. Hesten er fordomsfri og direkte» - Informant*

Vedrørende brukerne og foresatte sine opplevelser, svarer informantene mye av de samme. En informant forteller at hun opplever at ungdommene er veldig fornøyde, ellers hadde de ikke hatt de igjen og igjen. Foresatte ser også veldig nytteverdien. Man kommer seg ut, man blir sliten, litt god og varm, og de ser nok ganske store endringer hos brukeren. Det er liksom behovet til hesten som står i fokus, og ikke deg selv. Man lærer å kle på seg, beveger seg, og man er utendørs. En annen informant nevner at hun opplever at ungdommene er positive og glade i hestene. Får positive tilbakemeldinger fra foresatte da de ser gleden ungene har av å drive med hest. De får høre historier, og de ser en mestringsfølelse.

De unge får jo ofte en bedre hverdag, når de vet at de har noe ting å glede seg til i uka nevner en informant. Det at de klarer å regulere atferd når de er med hesten. Ofte etter en stund så klarer de faktisk å gjøre det i skolesammenhenger eller andre sammenhenger også, uten at de tenker på det, at de har fått det litt inn i kroppen.

Når det kommer til miljøterapeutenes opplevelser, nevnes det at miljøterapeutene opplever ungdommenes erfaringer til å være positive. Fokus på trygghet, sikkerhet, tilstedeværelse og bare å lande og bli trygge på hestene og også gruppa. Dette nevner så vidt en annen informant også, at hesteassistert terapi bidrar til mestringsfølelse, det å ha positive opplevelser. Ett sted å føle seg hjemme. De ser gleden, også hos de som ikke sier så mye, de trives med å være med hest. Har vært tilfeller hvor noen har vært i systemet lenge, og dette er siste utvei, og så ser man at det fungerer. *«Mange pasienter som sier at den behandlingsformen her er helt annerledes enn alle andre, og at den treffer. Man får jobbe med helt grunnleggende ting, og være menneske sammen med hestene. Hestene er ikke-dømmende, og de gir direkte respons på det her-og-nå. De snakker ikke, de forteller ikke andre.» - Informant*

En av informantene snakker varmt om hestene og hva de kan bidra med. *«Veldig stolt av hestene mine som kan hjelpe meg med denne jobben. De er veldig viktige kollegaer i den forstand. Samarbeidspartnere. Artig å se at hestene reagerer som de skal. Det å bruke hest er veldig verdifullt.» - Informant*

---

#### 4.3.6 utfordringer

Avslutningsvis spurte jeg informantene om hvilke utfordringer de så i forbindelse med hesteassistert psykoterapi hos barn og unge.

Hvis man er redd hest, så er det ett veldig stort steg før man har nytte av denne terapiformen sier en informant. Man må ha en viss interesse, men man må ikke ha gjort noe med hest før.

Mange har nok utfordringer fra før, om man ikke skal være redd hest også.

En annen utfordring er å finne på ting å gjøre, spesielt for yngre barn, da de ønsker at det skal skje noe. Det å være kreativ, er ikke alltid like lett å få det til å være artig. Det å oppnå til forventningene, avtale på forhånd og sette opp en plan i forkant er utfordrene.

Det som skiller de unge fra de eldre, er ofte ambivalens til problemet sitt, og oppmøte.

Høyere drop-out på de unge, spesielt på rus forklarer en informant. De voksne har bedre oppmøte. Mange har kaos i hodet, og de kjenner på en ro, en pause, når de er der.

Brukerne er ofte veldig ærlige når man bruker hesten som en buffer. Når de blir spurt om de er ruset, og de er vant til å lyve om det, men så sier vi at «for hestens del, kan du være så snill å være ærlig?», og da sier de ofte at de har tatt noe. En annen utfordring er at mange er også redde hestene og har mye angst, slik at man må trygge pasientene mye, forklarer informanten.

## 5. Drøfting

I denne delen vil jeg si noe om hvordan min undersøkelse passer med annen forskning, hvor jeg vil se om informasjonen jeg har fått fra informantene samsvarer med det jeg har funnet av forskning på feltet. Senere vil jeg se på om måten miljøterapeutene beskriver sin aktivitet samsvarer med det teoretiske grunnlaget i hesteassistert terapi. Her vil jeg se nærmere på flere underkategorier av det teoretiske grunnlaget. Til slutt vil jeg se litt nærmere på hvordan hesteassistert psykoterapi bør gjøres basert på mine funn i forskningen og informasjon fra informantene.

### 5.1 Hvordan passer min undersøkelse med annen forskning?

Det som tydelig kommer fram både i litteraturen, forskningen og min egen undersøkelse, er mangelen på god dokumentasjon og forskning. Det virker til at informasjonen rundt hesteassistert psykoterapi både er mangelfull, lite konkret og til tider satt i litt dårlig lys. Dette så vi bli nevnt i flere artikler, og da spesielt i studien til Wilson, Buultjens, Monfries, & Karimi (2015), hvor vi fikk innblikk i åtte terapeuters syn på hesteassistert terapi. Da det for mange er en ukjent terapiform, både hos terapeuter og brukere, er det mange som ser på denne terapiformen som en «siste utvei». Grunnen til dette kan være mangel på kunnskap, lite informasjon å oppdrive om denne terapiformen, og at terapiformen for mange er helt ukjent, eller at man som nevnt i studien til Wilson, Buultjens, Monfries, & Karimi (2015) rett og slett ikke ser på hesteassistert psykoterapi som en «ekte» terapi. Det er også gjennomgående enighet om viktigheten av at tilbyderen har riktig utdanning til det som tilbys (American Hippotherapy Assosiation, 2018), da man ellers kan gjøre stor skade. Dessverre ser man at begrepet hesteassistert terapi blir brukt ukritisk, dette gjelder også generelt begrepet terapi som dessverre ikke er en beskyttet terminologi (Skre, Store norske leksikon, 2020), og det gjør at det er fare for at tilbydere beveger seg inn på fagområder de ikke er kvalifiserte til (Bachi, *Equine-facilitated psychotherapy: practice, theory and empirical knowledge*, 2013).

Til tross for dette, virker mange som tilbyr denne terapiformen til å være klar over sine fagfelt og dens begrensninger, og ser ut til å være særlig opptatt av fagkunnskap.

---

Ser man videre vil man kunne se flere likheter i forskningen, litteraturen og min egen undersøkelse. I min undersøkelse nevner en informant at man lærer å sette grenser, lære å si «nei». Man utvikler respekt for mennesker og dyr, og må lære å regulere sine atferdsuttrykk. Dette samsvarer med det som kommer frem i forskningen og i litteraturen, hvor det nevnes at barn og ungdom med atferdsvansker vil kunne ha et stort utbytte av terapi med hest. Det vil kunne gi rom for å moderere oppførselen, skape trygghet, gi en ansvarsfølelse, lære å holde orden og planlegge, lære å løse problemer, og de får erfare at de valgene som tas, gir konsekvenser. Samtidig må de lære selvbeherskelse og det å ta hensyn, og de får trent på utholdenhet, både mentalt og fysisk (Trættenberg, 2006).

Ett av de større temaene som blir tatt opp i litteraturen, er hvordan brukeren i trygge omgivelser utforsker sin selvopplevelse i relasjoner, bygge selvbevissthet og adressere terapeutiske mål i forhold til selvutvikling, utvikling av relasjoner, ferdigheter og mental helse (Kirby, 2016). Ser man på EAGALA modellen som ble nevnt i kapittel 2.1.1, vil man se at hesten blir brukt som metafor for andre relasjoner og arenaer i livet, og man har ett fokus på at klientene har den beste løsningen for dem selv når de får muligheten til å oppdage dem. Opplevelser lar klientene utforske, problemløse, oppdage og overkomme utfordringer (Thomas & Lytle, 2016). I EPI sin modell ser man at denne modellen bygger på relasjoner, bearbeiding gjennom bevissthet og regulering i alle de menneskelige opplevelsene slik som hjerne, kropp, følelser, tanker, tro, atferd og relasjonserfaringer (Kirby, 2016). Dette underbygger mye av det informantene forteller. Noen av fokusområdene informantene jobber med er grensesetting, det å holde fokus og være til stede i seg selv, og det å klare å samarbeide. Ser man nærmere på disse fokusområdene, kan de brytes opp i mindre delmål som informantene nevner at de tar for seg i hesteassistert psykoterapi.

Ett av de første delmålene jeg vil ta for meg, og som er ett av de som blir nevnt av alle informantene, er mestring. Brukerne opplever forskjellige varianter av mestring. Det kan være mestringsfølelse av å styre og kunne kontrollere ett stort dyr som har en egen vilje, mestringsfølelse gjennom å få til noe, eller mestring gjennom å klare å sette grenser for seg selv, enten ved å klare å si nei til hesten, hvor hesten da gjerne er ett symbol for noe eller noen som brukeren har vansker for å si nei til, eller det å klare å gi beskjed til terapeuten at det blir for skummelt eller vanskelig.

Ett annet delmål eller tema som blir nevnt hos informantene, er relasjon og sosial

kompetanse. De mener at hestene bidrar mye til det sosiale, da man får ett samtaleemne, en inngang til å ha noe å prate med andre om, men også som en buffer i terapeutiske samtaler. De sier at man ofte ser at brukerne åpner seg litt mer når de er rundt hestene, enn det de kanskje ellers ville ha gjort rundt ett bord. En av informantene fortalte at hesten gjør så bruker og terapeut blir litt mer likeverdige, brukerne ser på terapeutene som mennesker. Terapeutene blir også litt mer «avkledd» i møte med hest, slik at naturlige reaksjoner blir tydeligere og at man kan ha en åpen og ærlig dialog rundt dette. En annen viktig del av det sosiale, er non-verbal kommunikasjon. Dette er stort fokus i hesteassistert psykoterapi, da det bestemmer om hesten vil søke til deg, eller går vekk. Man må lære å regulere seg selv, og man blir påminnet av hestens atferd, i stedet for at noen kommenterer om man bør endre atferd. En annen informant nevner også at man må kjenne etter hva hesten får dem til å føle. Hestene har en flokkmentalitet, og man kan dermed bruke hvordan hesten kommuniserer både med hverandre, men også med mennesker, i terapien. Informanten forteller videre at hestene vil kunne speile følelser hos mennesker, og at det derfor er viktig å jobbe med stabilisering av følelser hos mange. Når brukerne er på vei ut av toleransevinduet, eller er overveldet av følelsene sine, men klarer å være i sine følelser og kanskje klarer å åpne opp og si noe om det til terapeuten eller hesten, slik at de anerkjenner følelsene sine, så kan man ofte se at hesten kommer til dem. En annen informant nevner at hesteassistert psykoterapi bidrar til en bedre selvfølelse, de lærer å tåle seg selv bedre som mennesker, de får en bedre innsikt i hvorfor ting er slik de er.

Ser man på de helt fysiske fordelene med hest i terapi, nevnes det både av informantene og i forskningen at de bruker hestens fysiske egenskaper, som varm, myk pels, at de er vennlige og ofte store. Når man sitter på en hest, vil man oppleve en fysisk varme fra hesten, spesielt gjennom sete og lår. Denne varmen kan hjelpe til med å løse opp muskulatur og leddbånd, og dermed øke bevegelsen i kroppen, som i sin tur kan løse eventuelle spasmer i kroppen (Poulsson, 2008). Flere ting som nevnes er fysisk trening og bevegelse, slik at man bygger muskler, skaper balanse og gir kroppen bevegelse den kanskje ellers ikke er i stand til selv (Scott, 2005).

Ser man på EPI modellen (Kirby, 2016), baser den seg blant annet på teori om endring og sammenhengende og omfattende systemer som inkluderer nevrovitenskap. En av hovednøklene i denne modellen bygger som tidligere nevnt på hestens bidrag til endringsprosesser. Hesten vil kunne tilby kontakt, og vil respondere på klientens indre



---

verden og relasjonsmåte helt unikt. Videre vil hesten kunne samregulere og bekrefte klienten og roe ned hjernestammen og området rundt den subkortikale strukturen rundt hjernen. Hesten vil så kunne bidra som en sunn bio-psyko-sosial prosess hos klienten via bevegelse, fysisk kontakt og følelsen av å bli holdt. Dette vil kunne bidra til regulering, sensorisk og somatiske ressurser og erfaringer innen tilknytning. En av informantene nevnte at når man rir, så vil kroppen produsere hormonet oxytocin. Det finnes flere måter å produsere dette hormonet på, men den rytmiske bevegelsen av å sitte på en hest er meget effektiv. En annen informant forteller at når de benytter seg av hesteassistert psykoterapi, er det en mer erfaringsbasert terapiform enn vanlig samtaleterapi. I samtaleterapi er man mer oppe i tenkehjernen, mens i hesteassistert psykoterapi bruker man alle lagene i hjernen.

Ut ifra disse funnene, kan man se at informantene jobber ut ifra samme grunntanke som man finner i litteraturen. De har mange av de samme fokusområdene, men jobber også ulikt i forhold til hvilken fagkunnskap de sitter på. Slik jeg kunne se det, var disse informantene alle klar over sitt eget fagfelt, og jobbet kun innenfor sin del av psykoterapien som deres utdanning tillot. På denne måten hadde de også ulike brukergrupper, fra skolebarn som trenger mer støtte, barn og unge med atferdsproblemer, autisme, ADHD eller angst, til mer psykiske lidelser som depresjon og rusproblematikk. Tilbakemeldingene informantene får av både brukerne og deres nærkontakter, er positiv. De sier at det fungerer, og at de ser og kjenner på endring i brukernes mentale helse. Dette være økt selvtillit og tilstedeværelse, mer robusthet, kontroll over egne atferdsuttrykk og ferdigheter for å håndtere disse, og generell motivasjon til å fortsette arbeidet. Som tidligere nevnt er dette også ett av hovedmålene med Bufetat sin nye omsorgsmodell, OEM, hvor målet er å hjelpe ungdommen til eget endringsarbeid og ett liv verdt å leve, gjennom å lære ferdigheter.

## 5.2 Er måten miljøterapeutene beskriver aktiviteten sin på i samsvar med det teoretiske grunnlaget?

Hvis man ser på det teoretiske grunnlaget som ligger i hesteassistert psykoterapi, kan dette deles inn i flere forskjellige kategorier. Disse teoretiske grunnlagene har blitt belyst tidligere i oppgaven, men vil nå bli sett på i lys av informasjon fra informantene.

### 5.2.1 Etikk

Ett av de store temaene i hesteassistert terapi, og som blir nevnt ofte både i litteraturen, hos grunnleggerne av flere av modellene til hesteassistert terapi, og hos informantene, er etikk. Ser man på modellene til EAGALA og EPI, vil man se at etikken har stort fokus. Hos EAGALA (Thomas & Lytle, 2016) er etikk hovednøkkel nummer 3. De har høye standarder når det kommer til praksis og etikk, og de har en egen etisk komite og protokoll som ser til at standardene blir opprettholdt. Hos EPI finner man etikken i grunnprinsipp nummer 3, hvor de nevner at etikken bygger på velferd og etikk rundt hestene, og også knyttet til psykologisk praksis, sosialt arbeid, øko-psykologi og dyrevelferd (Kirby, 2016).

Hos informantene var det stor enighet når det kom til det etiske aspektet rundt hesteassistert psykoterapi, hestene skal ikke overbrukes, og det er et stort fokus på god hestevelferd. De forteller også at det er mange etiske utfordringer, og at flere derfor har vært på kurs om det etiske i hestevelferden. Grunnet etiske valg, er det også noen brukergrupper som blir valgt bort. Disse gruppene kan være alt fra voldelige mennesker til mennesker med allergier. Stort fokus på at hestene også blir slitne etter terapi, og kanskje spesielt etter timer hvor brukerne er ekstra dårlige, da hestene regulerer seg etter hvem som er til stede. Dette krever at man kjenner hestene godt, klarer å se når de er slitne, og når de ikke ønsker å være med. De har lov til å si «nei» de også. En av informantene nevner også at det er viktig å tenke på hva brukerne kan ha effekt av, og hva som er fint for dem, i forhold til hva som er fint for terapeuten.

---

## 5.2.2 Regulering

Ser man videre i litteraturen rundt hesteassistert psykoterapi og barn og unges mentale helse, vil man komme over begrepet *regulering*. Personer med psykiske vansker agerer ofte selvdestruktivt eller forholder seg dårlig til andre mennesker, og man bør unngå å redusere psykiske lidelser til kroppslige prosesser, men heller hjelpe mennesker med å forstå hvordan de føler, tenker og agerer (Andersson & Strand, 2011). Ved mangel på gode reguleringsstrategier for å regulere seg tilbake i toleransevinduet sitt, vil man fort kunne utvikle egne følelsestilstander som videre kan kvalifisere for nye diagnoser. Det å være i en slik følelsestilstand kan oppleves som uutholdelig, og mange av de som skader seg eller har ett rusproblem beskriver nettopp dette som reguleringsstrategier da det skaper en hensikt ved at det enten demper uro og kaosfølelse, eller lindrer tomhetsfølelse og gir en opplevelse av at man lever (Nordanger & Braarud, 2017). Hovedtyngden av psykiske vansker er depresjon, angstlidelser, tilpasningsforstyrrelser og spiseforstyrrelser (Folkehelseinstituttet, 2018), og man ser disse ofte hos ungdom.

Når mennesker ikke er ærlige når det kommer til deres følelser, vil hesten kunne reflektere personens innvendige emosjonelle tilstand uavhengig av personens uttrykk. Vi mennesker har i motsetning til hestene blitt vant til å kontrollere våre emosjonelle uttrykk (Brandt, 2013). Dette være på godt og vondt. EAGALA sin modell bygger som tidligere nevnt på ett rammeverk for observasjon; SPUD`S (Thomas & Lytle, 2016). Dette rammeverket har fokus på fysiske eller atferdsmessige endringer enten i hesten, symboler eller hos brukeren, og man vil kunne se etter mønster som gjentar seg eller andre ting som er utenom det vanlige for hesten og klienten når det kommer til atferd eller personlighet. Når brukeren viser avvik mellom hva som blir sagt verbalt og hva som blir sagt non-verbalt, eller innflytelse fra teamet eller tidligere treninger. Innenfor dette fokuset, vil hesten kunne gi muligheter for regulering. Man blir gjort oppmerksom på atferd, og får mulighet for å regulere denne atferden. I EPI modellen (Kirby, 2016) er første hovednøkkelen om hestens bidrag til endringsprosessen, hvor hesten tilbyr kontakt på en unik måte og vil kunne vekke brukerens følelser, behov, lyster og ting man ikke har lagt bak seg. Hestene vil kunne gi feedback ved å respondere på brukerens subtile eller utrivelige endringer i brukerens psykologi og atferd. Her vil hesten kunne samregulere og bekrefte brukerens, og hjelpe til med å roe ned hjernestammen og områder rundt den subkortikale strukturen rundt hjernen. I hovednøkkel 7 i EPI modellen har utøverne som hensikt å støtte brukeren til regulering, gjennom å tilby beroligende sensorisk, somatisk og relasjonelle opplevelser som fokuserer på en sunn

hjerneutvikling og kunne gi brukeren ressurser.

Angst er en av de vanligste psykiske lidelsene i befolkningen, og kjennetegnes ofte ved rastløshet, konsentrasjonsvansker, søvnproblemer, irritabilitet og muskelspenninger ledsaget av intense følelser av engstelse og bekymring (Røer, 2009). Sosial angst eller fobi er også en utbredt form for angst, og blir definert ved at en person er redd for å dumme seg ut, vise sider ved seg selv den helst ikke vil vise, rødme, stamme, føler at man ikke er verdt å bli likt, oppfattes som kjedelig eller rar, eller virke redd i sosiale sammenhenger (Wichstrøm, 2012). I EPI (Kirby, 2016) sin modell ser man at modellen bygger på relasjoner, bearbeiding gjennom bevissthet og regulering i alle de menneskelige opplevelsene, slik som hjerne, kropp, følelser, tanker, tro, atferd og relasjonserfaringer. Tidligere kunne vi se at informantene underbygger mye av dette, og flere av fokusområdene de jobber med er grensesetting, det å holde fokus og være til stede i seg selv, og det å klare å samarbeide. Det er videre et gjennomgående søkelys på mestring, både i litteraturen og hos informantene, og som vi kan se ut ifra beskrivelsene av psykiske lidelser, er mangel på mestring gjentakende, på samme måte som relasjoner og sosial kompetanse. Regulering er også ett gjentakende tema både hos informantene og i forskningen, og mangel på gode reguleringsstrategier vil kunne utvikle andre strategier slik som rus eller selvskading for å dempe uro eller kaosfølelse, eller å lindre tomhetsfølelse og skape en opplevelse av at man lever (Nordanger & Braarud, 2017). Slik det kommer frem fra både teori og informanter ser det ut til at hesteassistert terapi kan være et nytt og lovende terapeutisk felt.

Informantene forteller at hestene vil kunne bidra med å regulere utagerende atferd, slik som roping og kjefting, da hesten vil trekke seg unna, og man må lære å respektere andre og vite hvor grensa går. En annen informant forteller om fordelene med å bruke hest i terapi hos brukere med ADHD. Hesten vil kunne være tydelig på når man må regulere atferden, siden hesten vil gå unna om man er for brå, og på denne måten hjelpe til med regulering, uten at andre må påminne dem hele tiden. Man lærer å bli observant på sin egen atferd, og ungdommene får trene på å bli mer mindfull.

### 5.2.3 Toleransevinduet

Tidligere har vi sett på begrepet *toleransevinduet*, og vi sett hvordan toleransevinduet er en del av reguleringen. Hvordan toleransevinduet representerer ett spenn av optimal aktivering, og at det er i denne sonen man har optimal oppmerksomhet mot andre mennesker (Nordanger &

---

Braarud, 2017). Er man utenfor sitt toleransevindu, og spesielt hos utviklingstraumatiserte barn, er det ett behov for å gjenskape reguleringsstøtte og stimulering man normalt sett ville ha fått i den tidligere omsorgen. Hver gang man lykkes med å regulere en hypoaktiveringstilstand opp, eller en hyperaktiveringstilstand ned, vil man desensitivere alarmreaksjoner og stimulere utvikling av reguleringsystemer. Barn og unge som sliter med psykiske lidelser, vil ofte ha ett snevrere toleransevindu, slik at de trenger veiledning og innsikt for å åpne opp igjen vinduet sitt, og klare å finne gode mestringsstrategier for å holde seg i toleransevinduet. Det viser seg også at de fleste tåler mer når de er sammen med noen de føler seg trygge på (Nordanger & Braarud, 2017). Tilpasningsvansker eller tilknytningsforstyrrelser handler om forstyrrelser i barnets eller ungdommens tilknytnings- og kontaktmønster. Den har ofte tendenser til å fremstå som rastløshet og resignasjon, lav frustrasjonsterskel, økt varsomhet, utløser lett aggressivitet og har vansker i sosiale samspill med andre. Det er viktig å etablere positive erfaringer som har en stabiliserende effekt på sosialt samspill. Her er det opplevelsen av å være en del av et betydningsfylt fellesskap som kan endre deres vaksomhet, tvil og deres impulsivitet (Hertz, 2013). Barn og unge med atferdsvansker vil kunne ha stort utbytte av terapi med hest. Generelt vil det kunne gi fysisk trening, et middel til å moderere oppførsel og skape økt trygghet. De må lære selvbeherskelse og det å ta hensyn, og den fysiske så vel som mentale utholdenheten styrkes (Trættenberg, 2006). I terapeutiske prosesser hvor en hest er involvert, vil hesten både være ett ekstra levende vesen i relasjonskonteksten, men den vil også kunne vekke følelser, tanker og atferd hos brukeren. Flere aspekter ved hesteassistert psykoterapi vil kunne knyttes opp mot tilknytningsteori. Dette vil kunne være *trygg base* gjennom det å bli holdt, affekt-speiling, mentalisering og refleksive funksjoner, og non-verbal kommunikasjon og kroppsopplevelser. Den unike settingen av å sitte på hesteryggen vil kunne bidra til tillitt, for så aksept og en ikke-dømmende setting (Bachi, Application of Attachment Theory to Equine-Facilitated Psychotherapy, 2013). Relasjoner og erfaringer sammen med hesten vil kunne gi økt psykososiale fordeler slik som beskyttelsesfaktorer. Det kan virke til at deltakere i hesteassistert psykoterapi vokser i selvtillit og ferdigheter rundt hestene, og når de lærer å observere og endre deres egen atferd gjennom å virke selvsikker i lederskap med hestene for å få tillitt og samarbeid, lærer de å kjenne på følelsen av mestring og å påvirke noe (Burgon, "Queen of the world": Experiences of "at-risk" young people participating in equine-assisted learning/therapy, 2011)

Ser man i forskningen på hesteassistert terapi vil man kunne se at dette begrepet ikke blir nevnt så ofte i litteraturen eller i forskningen. Det som derimot blir nevnt, slik som i EPI

modellen (Kirby, 2016) under hovednøkkel nummer 3/4: *Bevissthet- den paradoksale teorien om endring og jobb med mønster*, er at terapeuten gir støtte til brukeren til å kunne utvikle bevissthet og aksept, bygge toleranse for opplevelser, følelser og lag med erfaringer. Man ser også i hovednøkkel nummer 6: *Eksperiment og utforskning*, at vekst, endring og læring støttes gjennom utforskning, og at modellen inkluderer ett tilbud om utforskning med hesten for å gi brukeren støtte i relasjoner for å kunne bygge bevissthet og å lære gjennom erfaringer, praksis, repetisjoner og ressurser. Ser man på dette opp mot teorien om toleransevinduet, vil man kunne se at dette vil kunne samsvare.

Ser man derimot hos informantene, blir toleransevinduet benevnt flere ganger. En informant forteller at når en pasient er på vei ut av sitt toleransevinduet, eller er overveldet av følelsene sine, men klarer å være i disse følelsene og anerkjenne dem, så ser man ofte at hesten kommer til dem. Hestene er gode på å tilføre mening, flere brukere med relasjonelle vansker og da særlig menneskelig kontakt, bruker hesten som et overføringsobjekt, en slags buffer for å holde dem i toleransevinduet sitt. Tåle å snakke om vanskelige ting, klare å jorde seg selv og bruke sansene sine. Det er for mange tryggere med en relasjon til en hest enn til ett menneske.

#### 5.2.4 Triadiske modellen

Den triadiske modellen er som tidligere nevnt en modell som omhandler det å ha ett felles fokus. En god kommunikativ relasjon skapes ofte gjennom «ett felles tredje», dette være en aktivitet eller noe å holde fokus på (Bergsvendsen & Jordet, 2007). En slik modell er en visualisering av tre sentrale enheter som møtes i en praktisk situasjon. Noen kommuniserer med noen om noe (Jensen & Ulleberg, 2011). Ser man så på de forskjellige hesteassistert terapiene, vil man se at hesten er «det felles tredje». Dette gjelder spesielt hos hesteassistert psykoterapi, hvor hesten får mye oppmerksomhet og ofte blir en metafor for utfordringer brukeren har. Ser man på EAGALA sin modell (Thomas & Lytle, 2016), er hovednøkkel nummer 1: *Teamtilnærming*, hvor de forklarer at alle møtene involverer profesjonelle/terapeuter, brukeren og hesten. Hovednøkkel nummer 2: *Bakkebasert* viser til at man jobber fra bakken, og at hesten vil være en metafor for andre relasjoner og arenaer i livet. EPI har samme fokus i grunnprinsipp nummer 1: *Relasjon*, hvor øktene har fokus på relasjonen mellom hesten-klienten-utøveren, og hvor modellen hviler på troen og kunnskapen om at det er «relasjonen som healer» (Kirby, 2016).

---

Informantene forteller at de opplever at brukerne åpner seg litt mer opp når man driver med hest, man får en annen innfallsvinkel. En av informantene forteller at i en vanlig terapi-relasjon er det lett å kjenne på en asymmetri mellom terapeuten og brukeren, mens i hesteassistert terapi kan man føle at man er mer på lik linje. Det handler om hesten, og man har det til felles, dette gjør at man blir sett på mer som likeverdige, da brukerne har lettere for å se terapeutene som mennesker, og ikke bare en terapeut. Det snakkes også om at man får noe å snakke om, noe som ikke er så farlig, man får ett felles holdepunkt. Lettere å holde på med hestene, ri eller kjøre når man vil snakke om ting som kanskje er litt vanskelige.

### 5.2.5 Tilknytningsteori

Ser man på tilknytningsteorien ser man viktigheten av å ha trygge relasjoner. Det er når man er trygg på situasjonen og relasjonen at man kan benytte energi til utforskning, utfoldelse, kreativitet og læring. Man er da i øvre del av trygghetssirkelen som vi så i kapittel 2.2.5. Er man derimot i nedre del av trygghetssirkelen, brukes energien på å avklare situasjonen, eller å forholde seg til en uavklart eller utrygg relasjon (Kvelling, 2016). I hesteassistert psykoterapi vil brukeren i trygge omgivelser utforske sin selvopplevelse i relasjoner, bygge selvbevissthet og bli bevisst på destruktive mønstre, utvikle psykiske og sosiale ferdigheter, og adressere terapeutiske mål som brukeren har identifisert i forhold til selvutvikling, utvikling av relasjoner, ferdigheter og mental helse (Kirby, 2016). I den 5. hovednøkkelen til EPI, som omhandler kontakt, relasjon og erfaringsyklus, vil man utforske autentiske relasjoner, hvordan brukeren tar kontakt og relasjoner med andre mennesker i deres liv, og vaner og ubevisste relasjonsmønstre de kan ha utviklet (Kirby, 2016). I en terapeutisk prosess hvor hesten er involvert, vil hesten kunne vekke følelser, tanker og atferd hos brukeren. Ser man på depresjon som ofte er preget av et lavt stemningsleie, humørsvingninger, irritabilitet, redusert interesse eller glede, redusert energi, lav selvfølelse eller skyldfølelse, og hvor man også kan være preget av blant annet konsentrasjonsvansker (Hertz, 2013), vil man kanskje kunne se nytten av hesteassistert terapi. I hesteassistert psykoterapi vil man utforske sin selvopplevelse i relasjoner, bygge selvbevissthet og bli bevisst destruktive mønstre, utvikle psykiske og sosiale ferdigheter, og adressere terapeutiske mål som selvutvikling, utvikling av relasjoner, ferdigheter og mental helse (Kirby, 2016). Hesteassistert psykoterapi vil også kunne brukes for mennesker med psykososiale vansker og for de som har en signifikant variasjon i det kognitive, slik som

humør, dømmekraft, innsikt, angst, sosiale ferdigheter, kommunikasjon, oppførsel eller læring (Scott, 2005).

Barn og unge som har depressive forstyrrelser kan være usikre på sin plass i fellesskapet, og håpløshet og maktesløshet har blitt dominerende (Hertz, 2013). I hesteassistert psykoterapi kan målet være å skape gode relasjoner, mestring, motivasjon og glede. I denne terapiformen blir hesten og miljøet brukt som en miljøterapeutisk arena, og de som kan nyttiggjøre seg av denne terapiformen kan være mennesker med psykiske og rus/avhengighetsrelaterte vansker som ønsker ett tilbud, barn og unge som trenger ett tilrettelagt tilbud eller spesialpedagogisk hjelp (Hest og Helse, 2011). Man vil kunne se at flere aspekter av tilknytningsteori vil kunne samsvare med sentrale deler av hesteassistert psykoterapi. Dette være *trygg base* gjennom det å bli holdt, affektspeiling, mentalisering og refleksive funksjoner, og non-verbal kommunikasjon og kroppsopplevelser. Settingen på hesteryggen vil også kunne bidra med tillitt, aksept og en ikke-dømmende setting (Bachi, Application of Attachment Theory to Equine-Faciliated Psychotherapy, 2013).

En av informantene forteller at de bruker mye hvordan hestene kommuniserer med hverandre, og hvordan de kommuniserer med mennesker. Brukerne får lov til å være mennesker, de får jobbe med helt grunnleggende ting, hvor hesten gir direkte respons på det som skjer her-og-nå, uten at hestene vil dømme. Mye av jobben som gjøres, har ett fokus på at barna og ungdommene skal få gode nok ferdigheter til å klare å skape gode relasjoner med andre. Dette er også ett av målene til OEM, mellommenneskelige ferdigheter, hvor ungdommene får kunnskap og ferdigheter til å utforske relasjoner med andre.

### 5.2.6 Sence of coherence

Tillitt, aksept og tilhørighet er blant de grunnleggende aspektene ved det sosiale nettverket gjennom livet, og mange undersøkelser har vist at sosial isolasjon og ensomhet vil kunne øke risikoen for mange sykdommer og tidlig død. Arbeid gir en viktig kilde til sosial kontakt og struktur i livet, det gir oss en identitet (Mæland, 2011). For brukere av hesteassistert psykoterapi, vil mulighetene hesten har å tilby gi frihet og tilhørighet. Det kan være frihet fra rullestol, mulighet for å komme seg steder man ellers ikke ville kommet seg til (Poulsen, 2008), og mulighet for å være med andre og kjenne at man hører til. Hos informantene nevnes viktigheten av at det er ryddig og fint i stallen, og at man har brukt tid på å planlegge, da brukerne skal føle seg velkomne. Stallen er også en arena for å skaffe seg venner, det er



---

en plass hvor man er velkommen og hvor man kan få lov til å være seg selv. Det blir ett felles miljø i stallen, hvor de blir en del av de andre.

### 5.2.7 Hjernen

Vi har tidligere sett på hjerneforskning i kapittel 2.2.4, og vi har sett hvordan traumatiserte individer har problemer med å tolke emosjoner hos andre, og hvordan man vil kunne øke evnen til å tolke ansiktsuttrykk ved å øke tilførsel av hormonet oxytocin (Karterud, Wilberg, & Urnes, 2010). Oxytocin påvirker flere forhold hos mennesker, både tillitt i parforhold, evne til mentalisering, sosial hukommelse, evne til omsorg og angstreduksjon (Dahl, 2012). Ser man på modellen til EPI under hovedprinsipp nummer 2: *Holistisk praksis*, vil man se at brukernes opplevelser bearbeides via bevissthet og regulering gjennom alle lagene i de menneskelige opplevelsene, både i hjernen, kroppen, følelsene, tankene, tro, atferd og relasjonelle erfaringer. Ser man så på hovedprinsipp 4: *Teori om endring*, vil man se at det er stort fokus på sammenhengende og omfattende systemer som inkluderer nevrovitenskap, psykososial og psykoterapeutisk teori og praksis (Kirby, 2016). Flere av informantene tok opp tema rundt hjernen og hormoner. En av informantene snakket om utbytte hos brukere med autisme, hvordan kroppen produserer hormonet oxytocin når man rir grunnet den rytmiske bevegelsen, som vil fremme kommunikasjon og gjøre at man åpner seg litt mer. Dette gjelder spesielt hos de med autisme, da de ofte har mye av stresshormonet kortisol. En annen informant nevner at siden de jobber med en erfaringsbasert terapiform, bruker man alle lagene i hjernen, følelser og sanser, og de har fokus på en integrert hjerne. Ett interessant funn er at flere av informantene nevner hjernen og hvordan den reagerer som en del i deres terapi. De er oppmerksomme på hvordan hjernen fungerer og responderer, og hvordan de kan benytte dette i terapien.

### 5.2.8 utfordringer

Som mange terapiformer, byr også EAP på utfordringer. En av hovedutfordringene er den store mangelen på fagkunnskap og felles terminologi. På grunn av dette, vil heller ikke EAP bli sett på med den samme seriøsiteten den kanskje fortjener. Ser man bort fra dette, vil andre utfordringer stå tydelig frem, hester er fluktdyr, og det er alltid risiko forbundet med å

drive med hest. Hvis en bruker er ekstremt uregulert, eller kan få ukontrollerte sterke atderdsuttrykk, vil dette også kunne skape farlige situasjoner i samhandling med hest. Flere av informantene nevner også utfordringer med å planlegge terapien, da mange barn fort mister fokus, kjeder seg, eller endrer atferd i løpet av terapien. Dette krever at tilbyderne er meget fleksible, kreative og løsningsorienterte, noe som tidvis vil være utfordrende.

### 5.3 Hvordan bør dette gjøres?

Som vi har sett tidligere, er det et stort behov for mer kunnskap og forskning på hesteassistert psykoterapi. Både for å få god evidensbasert forskning å kunne vise til når man snakker om denne type terapi, slik at den vil kunne bli sett på som mer enn en «siste utvei» for mange, men også for å få denne terapiformen mer frem i lyset. For å kunne få til god forskning på hesteassistert psykoterapi, er det viktig å ha en felles enighet om hva som ligger i begrepet, og hvilke hesteassisterte terapier som kan benyttes av de forskjellige terapeutene og aktørene. Videre er det viktig at det utformes egne retningslinjer innenfor hver av de forskjellige hesteassisterte terapiene, slik at man har et rammeverk å forholde seg til, slik som ved ulike psykoterapier. Tilbudet om utdanning bør også økes og gjøres lettere tilgjengelig, slik at de som ønsker å jobbe med en bestemt type hesteassistert terapi sitter på god nok kunnskap i sitt fagfelt. Med tilbud om god nok utdanning innenfor de forskjellige feltene, vil man kunne skape tydeligere skiller mellom terapiformene, mer kunnskap, tydeligere fagfelt, og man vil forhåpentligvis kunne øke tryggheten og statusen til hesteassistert psykoterapi.

Selv om det kan være store forskjeller mellom de forskjellige terapiene, er det flere elementer som overlapper. Først og fremst må hestevelferden være god. Hestene må være nøye vurdert før de kan benyttes i terapien. Ikke alle hester passer til alle terapiområder, og heller ikke alle hester passer til å ha omgang med mange mennesker. Det er viktig å kjenne hestene godt, vite hva de tåler, hvor grensen deres er, hvordan de vanligvis vil reagere i forskjellige settinger, og når de trenger pause. Noen hester vil være mer tydelige enn andre, en hest som er utadvendt og sosial vil gjerne være tydeligere i sitt kroppsspråk, mens en hest som er mer innadvendt vil man fort kunne overse signalene til om man ikke kjenner hesten godt nok. Hos hesteassistert psykoterapi som er rettet mer mot en psykologisk behandling, kan det være en stor fordel å ha hester med forskjellige personligheter, både utadvendte og

---

selvsikre hester, men også hester som er innadvendte eller usikre. Her kan man godt ha en god blanding av lydighet, størrelse og personligheter, da brukerne har en hest de kan kjenne seg igjen i eller bruke som metafor.

Når man snakker generelt om hvordan man bør benytte hesteassistert psykoterapi hos barn og unge, er det viktig at terapeutene jobber innenfor sitt fagfelt, og at de støtter seg på modeller som er laget til denne bruken. Det ideale ville ha vært at det ble utviklet spesifikke modeller knyttet til hver av de ulike psykoterapeutiske områdene. Slik ville man fått et tydeligere fagfelt, med større troverdighet og bedre muligheter. For at dette skal kunne skje, må terminologien først komme på plass, og det må bli en enighet i begrepsbruket. Det man også kan se på, er om hesteassistert psykoterapi kan knyttes inn på de ulike etablerte psykoterapiene. På denne måten er den grunnleggende terapeutiske fremgangsmåten allerede godt etablert, forsket på, og har en troverdighet blant terapeuter og brukere. Så kan man benytte hestene i psykologisk behandling, i gestaltterapi, ren miljøterapi, kognitiv atferdsterapi, eller som vi har sett litt på tidligere, modeller slik som OEM. Knytter man da kravene fra de ulike psykoterapiene og behandlingsformene, med de grunnleggende kravene fra EAP, vil man omfatte flere fagfelt, og man er også sikrere på at terapeuten er riktig utdannet. Dette vil allikevel kreve utdanning innenfor hesteassistert psykoterapi, og det bør utvikles egne modeller og utdanninger, men at disse kan kombineres med utdanningen og kompetansen terapeutene allerede sitter på.

Det er også viktig å tenke på at i behandling av barn og unges mentale helse, må man ta hensyn til at de faktisk ikke er ferdigutviklede voksne mennesker. De har gjerne ett annerledes syn på seg selv og verden, deres mål kan virke bisarre eller uoppnåelige, og man kan ikke ha samme forventningene til ett barn eller ungdom, som man ville ha hatt til en voksen. Det er viktig at man som terapeut ser brukeren for den de er, ikke for den de burde være, og man må være åpen på at den mentale alderen ikke alltid samsvarer med den biologiske alderen.

## 6. Avslutning

Hesteassistert terapi er et forholdsvis nytt og lite utforsket felt. Dette gjør at det lider av typiske problemer som mangel på begreps-definisjoner, underutviklet fagfelt, lav eller ikke-eksisterende datainnsamling, med mer. Det uttrykkes av både praktikere og forskere på feltet at mer forskning trengs sårt. Alt fra kvantitative klinisk/medisinske studier, til mer kvalitative sosiologiske studier. Denne oppgaven har forsøkt å bygge en oversikt over feltets tilstand slik den står i dag (hovedsakelig i Norge) samtidig som den tilstreber å gi en innsikt i feltets potensiale som behandlingsmetode, som foreslått av preliminære studier. Fokuset i denne oppgaven har vært å belyse miljøterapeutenes opplevelser av hesteassistert psykoterapi i deres arbeid med barn og unges mentale helse, og det ser ut til at det jevnt over er positive opplevelser. De forteller om positive endringer hos brukerne, hvordan de lærer seg ferdigheter de trenger for å skape gode relasjoner og bygge trygge rammer i eget liv. De ser mestringsfølelse og livsglede, og en motivasjon til å fortsette terapien. Terapeutene opplever at terapien blir ufarliggjort når den skjer sammen med hester, og mange «glemmer» at de er i terapi, og dermed snakker lettere om det som plager dem.

En kvalitativ forskning vil ikke kunne vurderes på samme måte som en kvantitativ forskning, da en kvantitativ tilnærming ville ha hatt en større utbredelse og flere informanter. En slik tilnærming ville kunne gitt min undersøkelse viktig informasjon om frekvensen av ulike terapeutiske mål, behandlingens utfall over tid, og annen nyttig informasjon. En annen kvalitativ tilnærming ville vært av barna og ungdommene som benytter seg av terapien som ett supplement til miljøterapeutenes opplevelser, for å se om disse samsvarer.

### *Konklusjon*

Det er stort ønske om mer kunnskap og flere utdanninger verden over, både hos informantene og i litteraturen. På tross av dette, har tilbyderne gode erfaringer med EAP, og mange har satset på dette som sitt arbeidsgrunnlag. Informantene benytter hestene i terapien på lik linje som vi så i forskningen, og de tilpasser bruken ut ifra sin egen kompetanse og fagutdanning.

EAP bør på lik linje med andre psykoterapeutiske tilnærminger bli nedfelt i planer og rammeverk, få egne manualer, og bli en del av utdanningsfeltet. Frem til dette skjer, må det baseres på vilje, frivillighet og interesse hos tilbyderne. Satsingen på EAP hos tilbydere

---

krever en del merarbeid. Det krever først og fremst videreutdanning, som vi ser er krevende å få tak i, både økonomisk utfordrende, men også geografisk. EAP krever også tilgangen til hest, stall og godkjent område, og hestehold i seg selv er både dyrt og tidskrevende, slik at det å bruke hest i terapi vil kreve mer arbeid per bruker, enn ved tradisjonell terapi.

Ser man mer generelt på hesten, vil det kunne være utfordringer med tanke på hestens natur. Hesten er et fluktdyr, og vil dermed kunne reagere i uheldige situasjoner. Selv de stødigste hestene kan bli skremt eller reagere på destruktive måter om den føler seg tvunget til det. Sett i forhold til en hund, som fra naturens side er ett rovdyr, er hesten ett byttedyr. Hunder vil også kunne trenes til å reagere på ulike måter i gitte situasjoner, en hest derimot vil alltid være ærlig. Det er også det som gjør at hesten er unik i terapeutiske settinger, men man må være klar over at en hest som føler seg «fanget», vil gjøre det den kan for å komme seg unna. En hest vil kunne gjøre mye større fysisk skade på ett menneske, enn det kanskje en hund eller katt vil kunne få til, om den blir satt i en situasjon hvor den føler seg presset. Hesteassistert terapi krever også at man har hester, og hold av hester er både tidkrevende og dyrt. Som en informant nevnte tidligere, er økonomisk støtte så godt som ikke-eksisterende, slik at man må selv holde utgiftene som kommer med å ha hest. Til tross for at hesten er både tidkrevende og dyr, uttaler flere av informantene at de ikke ville vært foruten hesten.

Som man ser gjennom forskningen og fagkunnskapen, baserer mye av grunntankene bak hesteassistert psykoterapi seg på gode, utviklede og studerte psykoterapeutiske tilnærminger. Dette gjør at terapeutene kan benytte seg av denne terapiformen når det kommer til barn og unges mentale helse, sett at de har utdanningen til dette. Terapeutene jeg var i kontakt med, og også historier skrevet av terapeuter i andre land, virker genuint fornøyd med denne terapiformen. Det skaper en annen setting, gjør terapien mindre skummel for noen, og ser ut til å jevnt over være et attraktivt tilbud til de som ønsker ett alternativ til vanlig standardisert terapeutisk tilbud.

Avslutningsvis vil jeg belyse noen utfordringer jeg ser ved hesteassistert psykoterapi. Hovedutfordringen slik jeg ser det med denne terapiformen, er mangelen på kunnskap og en felles terminologi. Ved en etablering av terapiformene og ved å lage en tydelig definisjon av de forskjellige underkategoriene av hesteassistert terapi, vil man kunne skape større reliabilitet til terapiformen. Dette vil videre gjøre at forskningen vil få større troverdighet, og at forskningen faktisk omhandler riktig terapiform. Ved å få godkjente og lett-tilgjengelige utdanninger vil man kunne fylle på med mer kunnskap, og det vil bli lettere for tilbyderne å

ha kunnskap om sitt fagfelt. Tidligere i oppgaven ble det ytret en bekymring om at tilbydere blander fagfelt, at man ubevisst kan bevege seg inn på fagområder man har lite eller ingen utdanning innenfor. Ved å skape gode rammer i fagkunnskapen, relevante utdanninger og spesifikke krav til tilbyder, vil man kunne forsikre seg på ett høyere nivå at tilbyder holder seg innenfor sitt fagfelt.

---

## 7. Referanser

- American Hippotherapy Assosiation. (2018). *American Hippotherapy Assosiation, INC*.  
Hentet fra What is Hippotherapy:  
<https://www.americanhippotherapyassociation.org/assets/docs/AHA-Terminology-Final-12-2-18.pdf>
- Andersson, L., & Strand, I. (2011). *Psykiskt Lidande hos Ungdomar och Vuxna*. Atremi.
- Bachi, K. (2013, Mars). Application of Attachment Theory to Equine-Facilitated Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, ss. 187-196.  
doi:<https://doi.org/10.1007/s10879-013-9232-1>
- Bachi, K. (2013). Equine-facilitated psychotherapy: practice, theory and empirical knowledge. I N. Parish-Plass, *Animal-Assisted Psychotherapy: Practice, Theory, and Empirical Knowledge* (ss. 221-241). Purdue University Press.
- Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. Nasjonale resultater*.  
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA.
- Bergsvendsen, T., & Jordet, H. (2007). *Aktivitetsfag i et sosialpedagogisk perspektiv*. Høgskolen i Lillehammer.
- Brandt, C. (2013). Equine-Facilitated Psychotherapy as a Complementary Treatment Intervention. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional psychology*, ss. 23-42.
- Brodtkorb, E., & Rugkåsa, M. (2012). *Mellom mennesker og samfunn*. Gyldendal Akademiske.
- Bufetat Region Nord. (2020, November). Faglig Beskrivelse. *Omsorgs- og endringsmodellen*. Bufetat.
- Burgon, H. L. (2011, Juni). "Queen of the world": Experiences of "at-risk" young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of Social Work Practice*, ss. 165-183.
- Burgon, H. L. (2014). *Equine-Assisted Therapy and Learning with At-Risk Young People*. Palgrave macmillan.
- Dahl, A. A. (2012). *Sosial angst og smerte*. Fagbokforlaget.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode*. Universitetsforlaget.

- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016, 04). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.
- Drange, N., & Hernæs, Ø. M. (2020). *Kvantitativ beskrivelse av institusjonspopulasjonen*. Stiftelsen Frischsenteret for samfunnsøkonomisk forskning.
- Eagala. (2018). *OUR ORGANIZATION*. Hentet fra Equine Assisted Growth and Learning Association: <https://www.eagala.org/org>
- Fine, A. H. (2010). *Handbook on Animal-Assisted Therapy*. Academic Press.
- Folkehelseinstituttet. (2018, 05 14). *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra Barn og unge: livskvalitet og psykiske lidelser: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Frønes, I. (2017). Kunnskapssamfunn, sosialisering og sårbarhet. I E. Befring, I. Frønes, & M.-A. Sørli, *Sårbare unge* (ss. 31-45). Gyldendal Akademisk.
- Grandine, T., Fine, A. H., & Bowers, C. M. (2010). The use of therapy animals with individuals with autism spectrum disorders. I A. H. Fine, *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (ss. 247-264). Academic Press.
- Hagen, K. A., & Christensen, B. (2017). Atferdsproblemer hos ungdom. I E. Befring, I. Frønes, & M.-A. Sørli, *Sårbare unge* (ss. 59-74). Gyldendal Akademisk.
- Hallberg, L. (2008). *Walking the Way of the Horse: Exploring the Power of the Horse-Human Relationship*. iUniverse.
- Hallberg, L. (2018). *The Clinical Practise of Equine-Assisted Therapy: Including horses in human healthcare*. Routledge.
- Hertz, S. (2013). *Barne- og ungdomspsykiatri*. Gyldendal Akademiske.
- Hest og Helse. (2011, Mai 19). *Hest i Helsesammenheng*. Hentet fra Sosial- og Spesialpedagogisk Hesteassistert Aktivitet: <http://www.hestoghelse.no/index.php/hest-i-helsesammenheng/sosial-og-spesialpedagogiks-hesteassistert-aktivitet>
- Hest og Helse. (2011, 05 19). *Hest og Helse*. Hentet fra Hestoghelse.no: <http://www.hestoghelse.no/index.php/om-hest-og-helse/hva-er-hest-og-helse>
- Holden, B. (2013). *Miljøbehandling*. Gyldendal Akademiske.
- Holme, M., & Moen, K. E. (2004, Februar 9). *NRK Livsstil*. Hentet fra Hestejenter mestrer livet godt: <https://www.nrk.no/livsstil/hestejenter-mestrer-livet-godt-1.1313815>



- 
- Inn på Tunet Norge SA. (2017). *Inn på Tunet Norge SA*. Hentet fra Innpatunet.no:  
<http://www.innpatunet.no/default.asp?Mode=Meny&HovedMenyId=743&UnderMenyId1=878&ThisMenyId=878>
- Jacobsen, D. I. (2018). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* CAPPELEN DAMM .
- Jensen, P., & Ulleberg, I. (2011). *Mellom Ordene*. Gyldendal Akademisk.
- Karterud, S., Wilberg, T., & Urnes, Ø. (2010). *Personlighetspsykiatri*. Gyldendal Akademisk.
- Killèn, K. (2012). *Sveket I*. Kommuneforlaget.
- Kirby, M. (2016). *An Introduction to Equine Assisted Psychotherapy*. Balboa Press.
- Klontz, B. T., Bivens, A., Leinart, D., & Klontz, T. (2007). *The Effectiveness of Equine-Assisted Experiential Therapy: Results of an Open Clinical Trial*. Society & Animals.
- Kruger, K. A., & Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. I A. H. Fine, *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (ss. 33-48). Academic Press.
- Kvello, Ø. (2016). *Barn i risiko*. Gyldendal Akademisk.
- Landbruks- og matdepartementet. (2018, Mai 25). *Regjeringen.no*. Hentet fra Hesten som ressurs- Lokal næringsutvikling - Nasjonal veileder:  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hesten-som-resurs---lokal-naringsutvikling2/id2601834/?ch=10>
- Larsen, E. (2012). *Miljøterapi med barn og unge*. Universitetsforlaget.
- Latella, D., & Abrams, B. N. (2019). The Role of the Equine in Animal-Assisted Interactions. I A. H. Fine, *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (ss. 133-162). Academic Press.
- Mæland, J. G. (2011). Forebygging - vakker tanke eller fornuftig handling? I M. A. Stamsø, *Velferdstaten i endring* (ss. 299-322). Gyldendal Akademisk.
- NMBU.no. (u.d.). Hentet fra Kurs i hesteassisterte intervensjoner:  
<https://www.nmbu.no/studier/evu/kurs/node/31572>
- Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer*. Fagbokforlaget.
- Norges Rytterforbund. (u.d.). *Hestekunnskap*. Hentet fra Hestens historie:  
<https://www.rytter.no/hestekunnskap/kunnskapsbibliotek/hesten/hestens-historie/>

- Norsk Fysioterapeutforbund. (2015, Januar 25). *Organisasjon*. Hentet fra Informasjon om bidrag til terapiridning:  
<https://fysio.no/Forbundsforbunden/Organisasjon/Faggrupper/Ridefysioterapi/Vaart-fagfelt/Informasjon-om-bidrag-til-terapiridning>
- Norsk Hestesenter. (u.d.). *Norsk Hestesenter*. Hentet fra Nhest.no: <http://www.nhest.no/Om-NHS/>
- NSD Personverntjenester. (2018, 08 31). *Samtykke*. Hentet fra Norsk senter for forskningsdata: <https://nsd.no/personvernombud/hjelp/samtykke.html>
- NSD personverntjenester. (u.d.). *Hvilke personopplysninger skal du behandle?* Hentet fra Meldeskjema for behandling av personopplysninger: <https://meldeskjema.nsd.no/test/>
- PATH International. (2020). *PATH International*. Hentet fra What is PATH Intl.?:  
<https://www.pathintl.org/what-is>
- PATH International. (u.d.). *PATH International*. Hentet fra Learn about EAAT:  
<https://www.pathintl.org/resources-education/resources/eaat/27-resources/general/193-eaat-definitions>
- Poulsson, B. E. (2008). Hesten som terapeut. I S. T. Falch, *Terapiridning* (ss. 33-42). Tun Forlag AS.
- RBUP. (2018, Januar 23). *Regionssenteret for barn og unges psykiske helse*. Hentet fra Trygghets sirkelen: [https://www.r-bup.no/no/vaare\\_utdanninger/trygghets\\_sirkelen#](https://www.r-bup.no/no/vaare_utdanninger/trygghets_sirkelen#)
- Rehman, S. (2011). Fra fritids til frihet. I R. Säfvenbom, *Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst* (ss. 13-24). Universitetsforlaget.
- Røer, A. (2009). *Spiseforstyrrelser*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Scopa, C., Contalbrigo, L., Greco, A., Lanatà, A., Scilingo, E. P., & Baragli, P. (2019, November). Amotional Transfer in Human-Horse Interaction: New Perspectives on Equine Assisted Interventions. *Animals*, s. Artikkelnnummer 9.
- Scott, N. (2005). *Special Needs, Special Horses*. University of North Texas press.
- Shambo, L. (2013). *The Listening Heart*. Human-Equine Alliances for Learning.
- Skre, I. B. (2019, Oktober 10). *Store medisinske Leksikon*. Hentet fra Psykoterapi:  
<https://sml.snl.no/psykoterapi>
- Skre, I. B. (2020, Februar 12). *Store norske leksikon*. Hentet fra Terapi: <https://snl.no/terapi>
- Skårderud, F., & Sommerfeldt, B. (2013). *Miljøterapi boken*. Gyldendal Akademiske.

- 
- Sletten, M. A., & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom - tidstrender og samfunnsmessige forklaringer*. Velferdsinstituttet NOVA.
- Smith, L. (2012). Bowlbys teori om barnets bånd og empiriske studier av tilknytning. I L. M. Gulbrandsen, *Oppvekst og psykologisk utvikling* (ss. 139-171). Universitetsforlaget.
- Thagaard, T. (2017). *Systematik og indlevelse*. Akademisk forlag.
- The Equine Psychotherapy Institute. (2020). *The Equine Psychotherapy Institute*. Hentet fra Equine Assisted Psychotherapy (EAP) Foundation Training: <https://www.equinepsychotherapy.net.au/our-horse-therapy-training-programs/equine-assisted-psychotherapy-eap-training-certification/>
- Thelle, M. I., Klouman, M. E., & Myrås, T. (2014). *Behandlingsmanual for Hestesentrert Psykoterapi på Modum Bad*. Modum Bad.
- Thomas, L., & Lytle, M. (2016). *Transforming Therapy through Horses*. Eagala.
- Thomassen, M. (2017). *Vitenskap, Kunnskap og Praksis*. Gyldendal Akademisk.
- Tjora, A. (2013). *Kvalitative Forskningsmetoder i Praksis*. Gyldendal Akademisk.
- Trættenberg, E. (2006). *Ridning som rehabilitering*. Akilles.
- Ungdata. (2019, Januar 23). *Ungdata*. Hentet fra Stress, press og psykiske plager blant unge: <http://www.ungdata.no/Nyheter/Stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge>
- Wichstrøm, L. (2012). Barn og unges psykiske helse. I Ø. Kvello, *Oppvekst* (ss. 395-430). Gyldendal Akademiske.
- Wilson, K., Buultjens, M., Monfries, M., & Karimi, L. (2015, Desember). Equine-Assisted Psychotherapy for adolescents experiencing depression and/or anxiety: A therapist's perspective. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, ss. 1-18.

## **8. Vedlegg**

Her kommer vedleggene som tilhører intervjuprosessen, informasjonsskriv, samtykkeskjema og intervjuguide.

## 8.1 Informasjonsskriv



### Informasjonsskriv

Jeg tar en master i Sosialfaglig arbeid med barn og unge – Miljøarbeid og miljøterapeutisk arbeid med barn, unge og unge-voksne ved Høgskolen i Innlandet, avdeling Lillehammer.

Jeg er interessert i hvilken effekt hesteassistert terapi kan ha for unge mennesker som har ulike psykiske problemer. Da det finnes mye kunnskap om bruk av hund i terapi, ønsker jeg å flytte fokuset fra menneskets «beste venn» over til ett mye nyere fagfelt, altså hesteassistert terapi. Hest har som mange kjenner til blitt brukt i terapiridning, hvor bevegelse av kroppen er hovedfokuset, men bare de siste årene har man for alvor begynt å se på hva hestene kan tilby når det kommer til menneskets psyke. Så hva er det som gjør at hesten kvalifiserer seg til bruk av behandling av psykiske lidelser?

Jeg ønsker å få en dypere forståelse av hvordan denne terapiformen fungerer, og også få ett innblikk i miljøterapeutenes opplevelser og erfaringer. For å få denne informasjonen ønsker jeg å intervju miljøterapeuter som bruker hester i terapi med ungdom som har en form for psykisk lidelse.

Jeg har laget en intervjuguide, og tenker intervjuet vil vare i ca. en time. Planlagt gjennomført i perioden Februar 2019 - April 2019. Jeg kan møte til intervju der det passer dem.

Materialet vil bli forskningsgrunnlag i masteroppgaven, og intervjuene jeg vil utføre vil ikke inneholde personopplysninger og vil handle om miljøterapeutenes generelle erfaringer ved bruk av hesteassistert terapi for ungdom som sliter psykisk.

Intervjuet vil bli tatt opp, og lydfil vil slettes når transkriberingen er fullført.

Ved spørsmål, ikke nøl med å ta kontakt!

Mvh Tonje Bjørnstad Skjølås

*Master i sosialfaglig arbeid med barn og unge, Høgskolen i Innlandet*

Veileder professor Halvor Nordby v/Høgskolen i Innlandet avd Lillehammer

Studieleder Astrid Halså v/Høgskolen i Innlandet avd Lillehammer

## 8.2 Samtykke



### **Samtykke til deltakelse i forskningsprosjekt i forbindelse med master i Hesteassistert terapi**

Jeg jobber med en masteroppgave som tar for seg bruk av Hesteassistert terapi for ungdom som sliter psykisk.

Jeg er interessert i hvilken effekt Hesteassistert terapi kan ha for unge mennesker som har ulike psykiske problemer. Da det finnes mye kunnskap om bruk av hund i terapi, ønsker jeg å flytte fokuset fra menneskets «beste venn» over til ett mye nyere fagfelt, altså hesteassistert terapi. Hest har som mange kjenner til blitt brukt i terapiridning, hvor bevegelse av kroppen er hovedfokuset, men bare de siste årene har man for alvor begynt å se på hva hestene kan tilby når det kommer til menneskets psyke. Så hva er det som gjør at hesten kvalifiserer seg til bruk av behandling av psykiske lidelser?

Det jeg ønsker å få en dypere forståelse av, er hvordan denne relativt nye terapiformen virker. Jeg ønsker å få ett innblikk i miljøterapeutenes opplevelser og erfaringer.

Dette ønsker jeg å undersøke ved å intervju miljøterapeuter som bruker hester i terapi med ungdom som har en form for psykisk lidelse. Jeg har laget en intervjuguide, og tenker intervjuet vil vare i ca. en time.

Materialet vil bli forskningsgrunnlag i masteroppgaven, Intervjuene jeg vil utføre vil ikke inneholde personopplysninger og vil handle om . Intervjuet vil bli tatt opp, og lydfil vil slettes når transkriberingen er fullført.

Jeg har lest og forstått informasjonen, og bekrefter herved at jeg gir samtykke til at mitt bidrag blir brukt i masteroppgaven:

---

*Dato/Underskrift*

Mvh

Tonje Bjørnstad Skjølås

Master i sosialfaglig arbeid med barn og unge, Høgskolen i Innlandet

---

## 8.3 Intervjuguide



---

### INTERVJUGUIDE

---

Problemstilling:

*Hvordan opplever miljøterapeutene utbytte av hesteassistert terapi for ungdom?*

Intervjuspørsmål:

1. Bruk: Her ønsker jeg å finne ut hvordan hesten brukes i terapi, og hvordan dette er i forhold til normal miljøterapi.
2. Tilpassing: Videre ønsker jeg å finne ut hvilke forarbeid og tilpasninger som må gjøres for å kunne bruke denne terapiformen, og kjennskap til denne behandlingsmåten.
3. Opplevelser: Hvordan opplever miljøterapeutenes nytteverdi av hesteassistert terapi i de ulike gruppene.

- Fortell litt generelt om deg/dere, og hvordan dere jobber.

1. Hvordan praktiserer du/dere bruken av hest?
  - 1.1. Hvordan blir hestene brukt i terapi? Individuelt/grupper?
  - 1.2. Hva er din utdanning/kjennskap til hesteassistert terapi?
    - 1.2.1. Hva er dine erfaringer?
  - 1.3. Ser du noen etiske utfordringer å bruke hest i terapi?
    - 1.3.1. Har du/dere opplevd hendelser hvor det har blitt vurdert at det ikke er etisk forsvarlig å bruke hest?
  - 1.4. Krever hesteassistert terapi mye merarbeid?
  - 1.5. Hvordan kommer ungdommen i kontakt med dere/denne terapiformen? (Er de henvist av lege/psykolog, anbefalt av andre, funnet selv osv?)
  
2. Hvordan er utbytte av å koble inn hesteassistert terapi/intervensjoner opp mot ungdom med psykiske utfordringer?
  - 2.1. Ser du/dere noen forskjell i effekten av hesteassistert terapi hos ungdom som har hatt en psykisk utfordring lenge i forhold til kort?
  - 2.2. Har hesteassistert terapi bedre effekt på noen psykiske utfordringer i forhold til andre?
  - 2.3. Må man ha en interesse for hest for å kunne ha nytte av denne terapiformen?
    - 2.3.1. Hva er dine erfaringer av dette?
  - 2.4. Hvilke utfordringer bringer det?



3. Hvordan opplever miljøterapeutene nytteverdien av hesteassistert terapi generelt?
  - 3.1. Passer det for alle? (kjønn, alder, psykisk lidelse, kultur, funksjonsnedsettelse osv)
  - 3.2. Hvordan opplever miljøterapeutene erfaringene til ungdommene?
  - 3.3. Hvordan opplever miljøterapeutene tilbakemeldinger fra foresatte?
  - 3.4. Hva ser du/dere at hesteassistert terapi bidrar mest med? (motivasjon, mestring, refleksjon, selvtillit, selvstendighet osv)
  - 3.5. Opplever du at hesteassistert terapi er godt nok annerkjent?
  
4. Er det noe du selv vil tilføye? Har du noen andre tanker om hesteassistert terapi?

Mvh

Tonje Bjørnstad Skjølås

Masterstudent ved INN, Master i sosialfaglig arbeid med barn og unge.