



Masteroppgave

Hesteassistert psykoterapi i behandlerperspektivet – En miljøpsykologisk tilnærming

Equine Facilitated Psychotherapeutic Practice - in an Environmental Perspective

Master i Miljøpsykologi

MPSY3010

Høst 2022

Sammendrag

Denne oppgaven har som formål undersøke hvilke faktorer og egenskaper ved terapien, utøvere av hesteassistert psykoterapi (HAPT) som sentrale for terapeutisk utfall, gjennom verbal og non-verbal beskrivelse. Oppgaven har et utviklingspsykologisk og miljøpsykologisk perspektiv som utgangspunkt for å forstå de emosjonsregulerende egenskapene til natur, hest og kontekst for terapien. Oppgaven har følgende problemstilling: Hvilke faktorer opplever terapeuter som viktige for det terapeutiske potensialet i HAPT? Forskningsspørsmålene er: Hvilke kontekstuelle faktorer er av betydning for terapeuters opplevelse av HAPT, Hvilke egenskaper er det som gjør hesten unik som med-terapeut og Hvordan erfarer terapeuter emosjonsregulerende effekter hos klienten ved hjelp av hest i terapi. For å svare på disse spørsmålene ble det gjennomført semistrukturerte intervjuer med 7 HAPT-utøvere. Ved å bruke en refleksiv tematisk analyse og en fotoanalyse viser resultatene at: Det er det dynamiske samspill mellom kontekst/miljø/omgivelse, klienten, terapeuten og hesten, som utgjør den gode effekten av HAPT. Analysen av datamaterialet, viser at det er en viktig og nødvendig kobling mellom hesten, konteksten terapien foregår i, og derfor at det er viktig at både hest og omgivelse er helt sentrale elementer i HAPT, siden disse naturlig nok ikke kan skilles fra hverandre.

Nøkkelord: *Hesteassistert psykoterapi, Miljøpsykologi, Psykoterapi, , Emosjonsregulering,*

Abstract

This thesis will investigate how practitioners of horse assisted psychotherapy (HAP) perceive the therapy, and which distinctive factors they identify through their own and their experiences with patients receiving HAP. This is analyzed through verbal and non-verbal descriptions. The thesis has a developmental psychological perspective, as well as an environmental psychology perspective as its point of departure to explain the regulatory characteristics of nature, horse, and the context for the therapy. The main research questions are: 1: Which contextual characteristics are important for the therapist's experience in HAP, 2: Which characteristics makes the horse a unique co-therapist, and 3: How do therapists experience emotion-regulating effects in patients using horses in therapy. To answer these questions, semi structured interviews with 7 HAP-practitioners were conducted. By applying two analyses: reflexive thematical analysis and a reflexive photo elicitation analysis the results show that: that the context/environment and the horse are mutually dependent on each other to offer the patients the help that makes the treatment effective in line with what the therapists state.

Keywords: Equine Facilitated Psychotherapy, Environmental Psychology, Psychotherapy, Emotion regulation

Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på veiens ende, og det er mange mennesker som har bidratt til at jeg kan levere denne oppgaven i dag. Det har vært en givende og utfordrende prosess, å få undersøke og skrive om to ting jeg er så interessert i, hesten og naturens nytteverdi for oss mennesker.

Takk til mine informanter som sa seg villige til å intervjues, som har gitt meg et godt og uvurderlig innblikk i sitt yrke som psykologer og psykiatere, og deres arbeid med hest i terapi. Uten dere ville jeg ikke kunne skrevet denne oppgaven. Jeg fikk oppleve å reise rundt, få besøke vakre fasiliteter, og ikke minst gode samtaler med dere. Takk for deres bidrag!

Jeg vil gi stor takk til min veileder Ulrika Håkansson, for din tålmodighet og uvurderlige hjelp som veileder. Du har gitt meg gode og konstruktive tilbakemeldinger, som har hjulpet meg med å forme denne oppgaven. Jeg er svært takknemlig for å ha fått din veiledning og din sterke fagkunnskap, fra start til ende.

Tusen takk til mine foreldre som har holdt ut med meg dette året, og kjørt meg rundt i Norges land for å møte respondenter. Deres støtte over telefon har vært helt fantastisk! Så vil jeg takke min samboer Per, for hans fantastiske oppmuntring, støtte, og gode middager. Til slutt vil jeg spesielt takke min medstudent Marte Sofie, som har vært med på å kaste faglig ball og samarbeide som klassekamerater gjennom to år, og som har vært en trygghet under skrivingen av denne oppgaven.

Lillehammer, 15. September 2022

Benedicte Charlotte Fæhn Kristoffersen

Innhold

Sammendrag	I
Abstract	II
Forord	III
1. Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	2
1.3 Avgrensning og begrepsavklaring	3
1.4 Oppgavens struktur.....	6
2. Teoretisk bakgrunn.....	7
2.1 Psykoterapi	7
2.1.1 Fellesfaktorer i psykoterapi.....	9
2.1.2 Tilknytning og emosjonsregulering i psykoterapi	10
2.1.3 Sosial identitet.....	11
2.2 Dyreassistert terapi	12
2.3 Hesteassistert psykoterapi.....	14
2.3.1 Hesten	14
2.3.2 Hester og mennesker.....	15
2.3.3 Hesten som terapeutisk hjelper	16
2.4 Miljøets betydning i psykoterapi	18
2.4.1 Natur, omgivelser og miljø	20
3 . Metode.....	22
3.1 Begrunnelse for valg av metode.....	22
3.2 Kvalitativ metode og fenomenologi	23
3.2 Min forståelse.....	24
3.3 Det kvalitative intervjuet	25
3.3.1 Intervjuguide	25

3.3.2 Forberedelse	26
3.4 Fotografi som metode	27
3.4.1 Utarbeidelse av foto-guide	27
3.5 Rekruttering og utvalg	28
3.6 Fremgangsmåte.....	29
3.7 Metoderefleksjon	29
3.7.1 Gyldighet og reliabilitet	29
3.7.2 Validitet.....	30
3.7.3 Generaliserbarhet	31
3.7.4 Reliabilitet.....	32
3.8 Gjennomføring av intervju og fotografering	33
3.9 Transkribering	34
3.10 Analyse:.....	34
3.10.1 Refleksiv analyse av non-verbalt materiale	34
3.10.2 Refleksiv tematisk analyse.....	34
Å bli kjent med datamaterialet.....	34
Koding.....	35
Utvikling av foreløpige tema	35
Gjennomgang og utvikling av temaer	36
Bearbeide, definere og navngi tema.....	36
3.11 Etikk.....	36
4. Resultater og diskusjon	38
4.1 Skjematisk presentasjon av funn	38
4.1.1 Refleksiv tematisk analyse - verbale funn	38
4.1.2 Non-verbale funn (fotografi).....	39
4.2 Opplevelsen av HAPT som terapiform	40
4.2.1 Forløp i HAPT	40

4.2.2	Terapeutens opplevelser og terapeutisk forståelse	42
4.2.3	Klientene.....	49
4.2.4	Hestene som ko-terapeuter og hestens egenskaper.....	53
4.2.5	Hestens levevilkår.....	59
4.3	Opplevelse av kontekst i HAPT	62
4.3.1	Miljøpsykologiske egenskaper ved omgivelsene	63
4.3.2	Innendørs omgivelser i HAPT	69
4.3.3	Omgivelser terapien skjer i utendørs	72
4.4	Dynamisk forståelse av miljøet/omgivelse/natur, hest og terapeut som en synergieffekt for virkningsfull psykoterapeutisk behandling	77
4.4.1	Hesten og miljøet/konteksten som avhengig av hverandre for styrking av regulering	77
4.4.2	Hesten og miljøet/konteksten som avhengig av hverandre som avhengig av styrking av terapeutferdigheter	78
4.4.3	Hesten, miljøet/kontekst som felles tilknytningsrepresentasjon.....	78
4.4.4	Hesten og miljøet/konteksten som avhengig av hverandre	79
4.6	Diskusjon av metode	80
4.6.1	Styrker ved studien	80
4.6.2	Svakheter	81
5.	Konklusjon	82
	Teoretiske implikasjoner	84
	Praktiske implikasjoner	84
	Videre forskning	85
	Kildeliste	86
	Vedlegg	95
	Vedlegg 1) Informasjonsskriv	95
	Vedlegg 2) Samtykkeerklæring.....	97
	Vedlegg 3) Intervjuguide	100
	Vedlegg 4) Vurdering av NSD.....	102

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Gjennom historien har hest vært en arbeidsressurs og samarbeidspartner for mennesket. I etterkrigstiden begynte man å bruke dyr til terapeutiske formål. I Skandinavia har hest hatt en sentral rolle i utviklingen av bruk av dyr i psykoterapeutisk praksis og dyreassisterte intervensjoner (Skårset, Michalopoulos, & Nivision, 2011, s. 24). Hestenes fysiske egenskaper, og kroppsspråk gjør dem egnet til kommunikasjon med mennesker. Og til å hente inn verdifulle bidrag til terapi, der klienten blir aktiv, bevegelse er sentralt, og det åpnes for utforskning av emosjoner, strukturering av følelser og en god relasjon til terapeuten (Skårset, Michalopoulos, & Nivision, 2011, s. 21).

I denne oppgaven undersøker jeg hvilke faktorer terapeuter skildrer som viktige for hesteassistert psykoterapi (heretter HAPT), i miljøet og ved terapien som metode. Disse faktorene forteller terapeutene gjennom egne opplevelser, og erfaringer de har opplevd gjennom deres klienter. Oppgaven har et utviklingspsykologisk og miljøpsykologisk perspektiv, for å forklare de regulerende egenskapene ved naturen, hesten og omgivelsene.

Jeg vokste opp på gård og fikk tidlig et forhold til mine søstres hester. De satte meg opp på de trygge hestene, og jeg fikk en tidlig bygget tillit til de store dyrene. Da jeg var gammel nok begynte jeg i rideskolen. Kjærligheten til disse sterke men vennlige dyrene var sådd, og dersom jeg hadde kunnet ville jeg nok sovet med ridehelmen på.

Da jeg var femten fikk jeg min første egne hest. Herfra, skulle veien gå mot helsefaglig yrkesinteresse, og etter hvert en stor interesse for psykologi. Da jeg startet på masteren min gjorde jeg de første koblingene mellom hest og psyke, og ble klar over potensialet som bor i interaksjonen mellom dyr, kontekst og menneske. For enhver som driver med hest, så er det helt klart, at hele pakken, selve opplevelsen av å sameksistere og forstå denne store hesten, gir en enorm mestringsfølelse, til den rekreasjonsfølelsen av å måle opp for, være på ridetur i skogen eller høre på hestene tygge om kvelden. Alle følelser, din stemme og dine uttrykk, må justeres ned til et kroppslig og kommuniserende nivå, for å ha dialog på en måte hesten vil forstå og akseptere. På samme vis, må vi gjøre oss selv oppmerksomme og åpne, for å være i stand til å tolke hestens svar. For oss som kjenner hestens kroppsspråk, foregår en egen verden der inne i stallen eller ute på ridebanen. Hestens varsomme mule i et tårevått hår, hos noen som har hatt en krevende dag. Stallens trygge havn, når følelsene blir for store for oss å håndtere.

For oss som driver med hest, er det ingen tvil om at det er noe eget oss imellom, som danner grunnlaget for hvordan så mange lar seg fascinere av hesten.

Ifølge Skårset, Michalopoulos, & Nivision (2011, s. 21) var det i 2011 gjort noe forskning på hesteassistert psykoterapi i Skandinavia. Det fantes også noen flere studier med særlig vekt på familierapi, som da ennå var upubliserte. I dag har søkeordene «Equine Assisted Psychotherapy» over 4000 treff i Google scholar, og forskningsområdet er i vekst på verdensbasis.

Denne oppgaven tar utgangspunkt i behandlerens verbale og non-verbale gjengivelser av egne opplevelser og erfaringer som behandlere innenfor denne terapiformen, og deres skildringer av hvilke kontekstuelle elementer som er viktig for terapeutisk suksess, og deres opplevelser av hva som er viktige elementer i denne terapiformen for klientene deres. Jeg har ikke funnet studier som undersøker terapeutens non-verbale og verbale perspektiv og fortellinger, som kombinerer to refleksive analyser. Denne metodiske tilnærmingen gir mulighet til å se nærmere på terapeutenes perspektiv og deres non-verbale perspektiv, bildene, er analysert av psykologer med samme utdanning, som ikke arbeider med hest, for å mulig støtte opp under terapeutenes opplevelser, og vise eventuelle avvik i deres ulike analyser av innholdet i bildematerialet. Jeg har heller ikke funnet studier som legger vekt på omgivelser og hvilken mulig rolle konteksten/miljøet spiller for terapeutens opplevelse av hvordan hesten og konteksten er regulerende.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Målet med denne masteroppgaven er å besvare følgende problemstilling ved hjelp av tre forskningsspørsmål:

Problemstilling: Hvilke faktorer opplever terapeuter som viktige for det terapeutiske potensialet i HAPT?

Forskningsspørsmål 1: Hvilke kontekstuelle faktorer er av betydning for terapeuters opplevelse av HAPT?

Forskningsspørsmål 2: Hvilke egenskaper er det som gjør hesten unik som med-terapeut?

Forskningsspørsmål 3: Hvordan erfarer terapeuter emosjonsregulerende effekter hos klienten ved hjelp av hest i terapi?

1.3 Avgrensning og begrepsavklaring

De fleste undersøkelser som er gjort om relasjonen mellom mennesker og hester omhandler ofte mennesker med ulike typer utfordringer og hvilken effekt samhandling med hest kan ha for klienten. Det er skrevet mindre om hvilke faktorer terapeuten opplever som er effektive i utøvelse av HAPT i gode terapiforløp, og det er lagt lite vekt på omgivelsenes betydning. I denne oppgaven ønsker jeg derfor å belyse hvilke faktorer som kan ha betydning for den terapeutiske gevinsten ved å benytte hest i terapi og den eventuelle nytteverdien av den endrede konteksten, som inkluderer både hest og omgivelser i samspill med hest og terapeut. Jeg ønsker å se problemstillingene i lys av et utviklingspsykologisk og et miljøpsykologisk perspektiv, og vil derfor definere og utdype følgende begrep:

Utviklingspsykologi

Ifølge American Psychological Association, APA (American Psychology Association, 2022) er utviklingspsykologi en retning innenfor psykologi som studerer endringene mennesket går igjennom, fysisk, mentalt og atferdsmessig, fra unnfangelse og gjennom livsløpet. Det utviklingspsykologiske perspektivet ser nærmere på og undersøker disse endringene gjennom biologiske, nevrobiologiske, genetiske, sosiale, miljømessige og kulturelle faktorer som påvirker utviklingen gjennom livet.

Miljøpsykologisk perspektiv

Miljøpsykologi er, ifølge Skorupka (2012, s. 16) «knyttet til fysiske miljøer». Miljøpsykologi undersøker hvordan miljøet oppleves av mennesket, hvordan vi har en interaksjon med miljøet rundt oss, og hvordan vi påvirker miljøet. (Skorupka, 2012, s. 17). «All miljøpsykologisk forskning, handler om fysiske miljøer. Dette er både naturlige og bygde omgivelser, som institusjoner. I miljøpsykologiske forskning legges det betydelig vekt på natur og grønne miljøer, og hvordan de påvirker oss (Skorupka, 2012, s. 16)

Psykoterapeut

Psykoterapeut defineres ifølge APA (American Psychology Association, 2022) som et individ som er profesjonelt utdannet og har lisens (i USA) gjennom et statlig organ eller styre. Disse terapeutene kan behandle mentale og emosjonelle lidelser ved hjelp av psykologiske hjelpemidler. En psykoterapeut kan være utdannet som psykolog, psykiater, sosialarbeider eller psykiatrisk sykepleier. Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse (Direktoratet for

høyere utdanning og kompetanse - Utdanning.no , 2019) definerer psykoterapeut som en ubeskyttet tittel, der hvem som helst i utgangspunktet kan kalle seg for det, og tilby samtalerapi. Personer som kan kalle seg for psykoterapeut, har ikke den samme kompetansen som autorisert helsepersonell har, og det er ikke det samme som en psykolog. Psykologer og leger kan derimot videreutdanne seg innenfor psykoterapi. Disse psykologene har spesialisert kompetanse på psykoterapi. I denne oppgaven er det kun intervjuet psykologer og leger, noen med spesialisering i psykiatri, og i denne sammenhengen henviser begrepet psykoterapeut til de intervjuede psykologene med lisens og eventuell spesialisering i psykoterapi, med mindre det brukes i omtale av helsepersonell uten autorisasjon omtalt som psykoterapeut.

Hesteassisterte intervensjoner

Hesteassisterte intervensjoner faller inn under det vi kaller for dyreassisterte intervensjoner. De dyreassisterte intervensjonene, heretter DAI, brukes for å oppnå helsefremmende effekt hos klienter og brukere på tvers av ulike brukergrupper. Som omtalt i håndboken «Dyreassisterte intervensjoner» av Fine (2019), brukes følgende definisjon for å definere DAI: «Dyreassisterte intervensjoner utpekes som et virkemiddel for å støtte helsefremmende prosesser i befolkningen. Slike intervensjoner er i tråd med WHO's anbefaling om at det skal være mer fokus på funksjonsevne fremfor sykdom og dødelighet» (Fine, 2019, s. 25). Intervensjonene skiller seg dermed fra terapi med dyr, i den grad at det mangler et målrettet rammeverk og terapeutisk ekspertise for å systematisk arbeide sammen med dyr og klient i en tilfriskningsprosess (Stang, 2018, s. 6).

«En overordnet beskrivelse som mange har sluttet seg til, er å dele Dyreassisterte Intervensjoner (DAI) i følgende typer aktiviteter; Dyreassisterte aktiviteter (DAA), Dyreassistert Pedagogikk (DAP) og Dyreassistert Terapi (DAT). De ulike typene av intervensjoner kan utøves i profesjonell sammenheng på en gård eller i en institusjon, men også som aktiviteter utført av frivillige» (Regjeringen.no). Inn på tunet (IPT) er en felles betegnelse på kvalitetssikrede tilbud på gårdsbruk i Norge, der disse tjeneste dreier seg om ulike aktiviteter sentrert rundt arbeidet og livet på gården, og dyrene der. «De viktigste brukerne av IPT tilbud er barn og unge, mennesker med rusproblemer, mennesker med kognitive eller fysiske funksjonsnedsettelse, og eldre (med kognitiv svikt) (Sudmann & Agdal, 2015, s. 70).

Hesteassistert psykoterapi, (HAPT), skal i denne sammenheng forstås som behandling med hest og psykolog til stede. En typisk grovinndeling i hestetterapi, er hestefysioterapi og hesteassistert psykoterapi. Førstnevnte er terapeutisk ridning, der man

beveger kroppen på en hensiktsmessig måte for mobilitet og muskelfunksjon. «Med terapi så menes medisinske og/eller psykologisk behandling, som vil si at det å tilbringe tid med dyr i seg selv ikke er å regne som terapi, enda dette sikkert kan ha positiv effekt for mange» (Stang, 2018, s. 6). Dermed kan fysioterapi og psykoterapi med hest regnes som de eneste medisinske behandling med hest. HAPT krever at en psykolog er til stede, mens det i hesteassisterte intervensjoner benyttes dyr for å bedre menneskers livskvalitet, gi helsefremmende opplevelser og tiltak sammen med dyrene. International Association of Human-animal interaction organizations (IAHAIO), har utviklet retningslinjer for dyreassisterte intervensjoner som krever at dyreassisterte intervensjoner må ha personer til stede med kunnskap om både dyr og mennesker (Fine, 2019, s. 23). Det legges til, at Fine (2019, s. 158-159) gjør et skille mellom hestefassilitert og HAPT, mellom bruk av hesten og inkludering av hesten. I denne oppgaven er det gjort et valg med å anvende litteratur som bruker begge begrep, men i oppgaven anvendes begrepet HAPT på grunn av begrepets utbredelse i litteraturen. Det betraktes likevel som viktig å ha et grunnlag for all interaksjon med hest, at den er en ressurs og en samarbeidspartner, heller enn et objekt til for bruk, av hensyn til både etiske og dyrevernmessige grunner. Det er nødvendig å ha forståelse for at uansett hva slags begrep man benytter seg av i arbeidet med hest, bør man ha en fasilitert forståelse av hesten i arbeidet, der hesten er en ko-terapeut og ikke en ressurs vi «bruker».

Kontekst

I denne oppgaven brukes begrepet kontekst, både i sammenheng med kontekst i terapi, og omgivelser. Kontekst kan ifølge Store norske leksikon (Svennevig, 2022) defineres som en sammenheng noe befinner seg i, og den kan være av en kulturell, kontekstuell eller situasjonell art. Konteksten handler om forholdene i omgivelsene, som er relevante for forståelse av og tolkning av ytringer eller produksjonen av en ytring (Svennevig, 2022). I kommunikasjon, er det nødvendig å gi ytringer kontekst, for at de som deltar i en kommunikasjon kan forstå den. Denne bakgrunnskunnskapen som gjør at vi forstår kommunikasjon og samhandling vi deltar i, er ikke gitt, men skapes underveis i enhver samhandling. Sansene og minnet vårt, er utgangspunktet for våre informasjonskilder som vi finner i omgivelsene. Omgivelsene kan deles inn i to: de konkrete fysiske omgivelser som involverer det vi hører lukter og ser, og opplever med våre sanser. Det andre, de abstrakte omgivelser som handler om vår bakgrunnskunnskap, minner og erfaringer.

Kontekst kan også henvise til ulike elementer ved terapeutisk praksis, som det målrettede og relasjonelle samarbeidet terapeut og klient inngår, med ulike roller i en kontekst

ifølge Beutler et al. (2011, referert i Tilden, 2013). I denne oppgaven vil kontekst henviser til emosjoner, følelser, miljø, omgivelser og sted, og samspillet mellom klient, terapeut og hest. Temaet «Opplevelse av kontekst» henviser til forståelsen av konteksten for både terapeut og klient.

Miljø og omgivelser

I miljøpsykologisk forskning, er det alltid en sammenheng mellom det fysiske miljøet og mennesket (Skorupka, 2012, s. 16) Denne forskningen undersøker både naturlige og bygde omgivelser, og betydningen av natur og grønne miljøer. Disse miljøene kan være bygde eller naturlige, skapt av mennesker eller ikke, ifølge Skorupka (2012, s. 16). I denne oppgaven vil begrepene miljø og omgivelser brukes om hverandre og henviser til de fysiske miljøer terapi og HAPT foregår i, som ute i fri natur, i stall og nærliggende omgivelser, terapeutens kontor og hestens hjem.

1.4 Oppgavens struktur

Masteroppgaven er organisert i 5 kapitler. Kapittel 1 er oppgavens innledning, begrepsavklaring og avgrensning. Teori som er relevant for studiens formål, vil presenteres i kapittel 2. Det vil bli gitt en historisk bakgrunn for bruk av dyr i terapi som bakgrunn for å bruke hesten terapeutisk, før det vil gis en innføring i HAPT. Deretter vil det gis en gjennomgang av miljøpsykologi koblet opp mot emosjonsregulering, og aktuelle begrep som restorative omgivelser og relevant miljøpsykologisk teori, og til slutt en redegjørelse for emosjonsreguleringsbegrepet og relevante andre begrep under denne teoridelen, i denne delen vil det også presenteres aktuell teori på virkningsfulle aspekter ved psykoterapi, og sammenhengen med virkning og omgivelser i terapi.

I kapittel 3 vil det redegjøres for studiens metodologiske fremgangsmåte: Refleksiv tematisk analyse og «Photo elicitation Analysis», heretter fotoanalyse.

Kapittel 4 inneholder resultatene fra den tematiske analysen. Her vil hovedtemaer, temaer og undertemaer presenteres, før de vil diskuteres i lys av aktuelle, teoretiske perspektiv. Det siste kapitlet, Kapittel 5, er masteroppgavens konklusjon og avslutning, hvor det presenteres teoretiske og praktiske implikasjoner, samt forslag til videre forskning.

2. Teoretisk bakgrunn

For å undersøke virkningsfulle faktorer HAPT, må det legges til grunne en forståelse for hva som utgjør virkningsfull psykoterapi, og hva slags faktorer med terapi og terapeuter, som er felles for gode resultater.

I en psykoterapeutisk prosess er det viktig med trygghet. Noen viktige fellesfaktorer har blitt fremhevet som spesielt relevante for psykoterapeutisk effekt, blant annet allianse mellom klient og terapeut og at klienten kjenner tillit til terapeuten. I denne oppgaven vil jeg gjøre rede for psykoterapi, faktorer for aksept og endring. I tillegg vil jeg også belyse hvordan regulering av følelser og tilknytning er viktige i forståelsen av hesten som et verktøy i den psykoterapeutiske prosessen (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012). Tilknytning kan defineres som «et varig emosjonelt forhold, som forener et barn med en omsorgsperson over tid, og på tvers av fysisk avstand (Ainsworth, 1973, referert i Brandtzæg, Torsteinson, & Smith, 2019, s. 10)

2.1 Psykoterapi

Kunnskap om det terapeutisk virkningsfulle i å dele historier og smerteuttrykk med en annen har vært til stede i lang tid. Man har funnet skrifter som er 3500 år gamle fra gamle Egypt og Hellas der man refererer til «healing through words» for å beskrive effekten av å dele historier med andre (Weinberger, 2022).

Ordet psykoterapi ble lansert i slutten på 1800-tallet som en mer generell term for å behandle psykisk helseproblematikk gjennom å snakke med en fagperson om hvordan man kan undersøke følelser, tanker og atferd på en måte som gjør at en kan få det bedre med det man strever med (Carroy, 2000). I en av de tidligste klienthistoriene vi kjenner til, om effekt av å snakke om sitt indre med en fagperson, er behandlingsrelasjonen mellom dr. Josef Breuer og pseudonymen «Anna O» (Launer, 2005). Breuer var en nær kollega av Sigmund Freud, og sammen teoretiserte de hvordan det å dele historier med en fagperson, var så virkningsfullt. Dette skulle komme til å bli, det vi senere ble kjent med som den psykoanalytiske terapimetoden (Blechner, 2022). Den psykoanalytiske modellen for forståelse, har hatt enorm påvirkningskraft på dagens psykoterapi og hvordan det utføres i ulike former i dag. Ulike former for psykoterapi kan karakteriseres ved ulik metode og forståelse, men de aller fleste deler en felles filosofi om at det å dele det smertefulle med en annen virksomt (Wampold B. E., 2015).

Den psykodynamiske forståelsen av menneskers utvikling og skjevutvikling, har sin opprinnelse i psykoanalysen. Til forskjell fra psykoanalysen, har den psykodynamiske forståelsen større vekt på tidlige og senere relasjonelle faktorer, som grunnleggende i forståelse

av utvikling, skjevutvikling, psykisk helse og psykisk lidelse (Fonagy, Gergely, & Jurist, 2004; Winnicott, 1965). Med utgangspunkt i hvordan menneskets utvikling påvirkes av de tidlige non-verbale relasjonelle erfaringer, spesielt mellom barn og tilknytningspersoner, er det sentralt i den psykodynamiske forståelse, at de legger vekt på både det vi kan snakke høyt om, men også det kroppslige og non-verbale (Allen & Fonagy, 2002; Belsky & Shai, 2017). Ved å ha et fokus på bevisst non-verbal kommunikasjon i en psykoterapeutisk setting, kan det gi oss mye input om hva som foregår i et menneske, men også samspillet mellom mennesket og «den andre». Gjennom psykoterapiens historie, har det vært lagt vekt på relevansen av det non-verbale (Burgoon, Guerrero, & Manusov, 2021; Duncan Jr, 1969; Ekman & Friesen, 1968; Gladstein, 1974). I terapeutiske settinger og former for terapi som legger vekt på det non-verbale, og kontekstuelle, kan dette være vel så viktig og virkningsfullt som det som spiller seg ut i en mer verbal psykoterapi, så lenge det relasjonelle ligger til grunn.

De menneskene som søker hjelp, er utfordrende å definere som en uniform gruppe mennesker. De har ulik bakgrunn, livshistorie og utfordringer. Men uavhengig av dette, er det en rekke faktorer ved psykoterapi, som er viktige for at det skal oppleves hjelpsomt for klienten (Wampold B. E., 2015). Klienter med vansker knyttet til tillit og relasjon til terapeuten, kan ha dårlig utbytte av tradisjonell psykoterapi. Disse klientene kan ha negative erfaringer med relasjoner, som fører til grunnleggende mistillit, kjent som *epistemisk mistillit* (Knox, 2016). Den epistemiske mistilliten, kan føre til at et menneske har grunnleggende mistillit til relasjoner og dermed ikke tolker relasjoner som trygge (Sperber, et al., 2010). Denne mistilliten til relasjoner, trenger ikke være kjent for verken klienten eller terapeut. Men i det non-verbale samspillet mellom klient og «den andre», kan det bli tydelig. Man antar at det er en høy forekomst av epistemisk mistillit blant mennesker som har opplevd relasjonelle og utviklingstraumer (Fonagy, Luyten, & Allison, 2015). Det vil si, relasjonell traumatisering er traumatiske opplevelser som er påført av familie eller nære relasjoner (Bækkelund, 2015) og utviklingstraumatisering betyr at barnet utsettes for stress eller traumer, ofte av den som skulle hjulpet barnet med å regulere seg etter en skremmende situasjon. Barnet overlates deretter til seg selv, uten hjelp til å regulere de intense emosjonene det opplever (Nordanger & Braarud, 2014).

Disse grunnleggende utfordringene med tillit, blir gjerne tydelige i den relasjonen som oppstår mellom terapeut og klient (Fonagy & Allison, 2014). Hvis klientens vansker kommer til syne i det relasjonelle, vil en god relasjon, og hjelp til regulering av følelser og atferd, være viktig å legge vekt på i terapien (Bath, 2015; De Bellis, et al., 1999) For at dette skal være til

hjelp for klienten, må den «andre», som i denne oppgaven er terapeuten og hesten, gi en kontekst til klienten, som blant annet baserer seg på disse relasjonelle behovene. Dette er nødvendig for at terapeuten kan gi god hjelp.

Jeg skal videre gjøre rede for teori og empiri som ligger til grunn for det vi i dag vet om virkningsfulle aspekter ved psykoterapi.

2.1.1 Fellesfaktorer i psykoterapi

Fellesfaktorer i psykoterapi utgjør sammen en teoretisk modell om endring i psykoterapi. Den kontekstuelle modellen legger vekt på viktige faktorer i terapi. Faktormodellen er tredelt, 1) Det ekte forholdet, 2) Forventninger til forklaring, diagnose og behandling, og 3) Vedtak om helsefremmende tiltak (Wampold B. E., 2015).

Før det terapeutiske arbeidet starter, må klient og terapeut skape en relasjon og et trygt forhold gjennom tillit og kommunikasjon. Det relasjonelle forholdet mellom terapeut og klient, og den terapeutiske allianse er også viktig for hvor vellykket terapien er. Terapeutisk allianse kan defineres som «klientens og terapeutens enighet omkring mål og oppgaver/middel, samt et tilstrekkelig godt nok følelsesmessig bånd» (Bordin 1979, i Tilden 2013). Enighet om mål og planer i terapien, indikerer en god allianse. Dette betyr at klienten aksepterer og samarbeider med terapeuten (Wampold, 2015). I en systematisk litteraturgjennomgang fant Heinonen og Nissen-Lie (2020) at effektive/gode terapeuter som gjennom sin praksis oppnår endring, hadde noen felles trekk. Disse terapeutene tilhørte ikke nødvendigvis en spesiell teoretisk retning. Deres eget forhold til egen historie og tilknytningsstil, hadde mest å si for hvor effektive de var som terapeuter. Trekk som empatisk kapasitet, kommunikasjonsevner, og evne til å skape allianser med mennesker der både helbredelse og reparasjon har et rom synes å være mer effektive enn terapeuter som ikke har et avklart forhold til egen historie, eller innehar disse trekkene. Studien indikerer også at terapeutens selv-rapportering om egne evner og holdninger mot terapi, har sammenheng med opplevelsen av egne evner og faktiske resultater i psykoterapeutisk sammenheng.

At terapeuten har kunnskap om disse evnene, kan bidra til å hjelpe terapeuten med å reflektere over, og ha innsikt i, hvordan de aktivt bruker personlige kvaliteter som gir et godt terapeutisk utfall (Heinonen & Nissen Lie, 2020). Dette betyr at terapeuter som oppnår gode resultater i sin terapi ofte vil være de med evne til å være spørrende, og reflektere rundt endring og suksess, fremfor å ha et fokus på at det alltid går bra, uten å reflektere over dette. Terapeutfaktorer som også er viktige knyttet til faglig kompetanse, er ifølge (Tilden, 2013),

evne til å holde seg faglig oppdatert, og følge den beste tilgjengelige evidensen på forskning. Videre finner Heinonen et. al., (2014) at terapeuter som hyppig opplever krevende situasjoner, og har gode evner til å konstruktivt håndtere situasjonene ved hjelp av å diskutere med kollegaer, få veiledning og reflektere over opplevelsen, ga raskere nedgang i symptomer hos klientene deres. Dette samsvarer med egenskapene som tidligere er identifisert hos suksessfulle terapeuter, og indikerer at egen evne til selvrefleksjon og et ønske om utvikling som terapeut er gode indikatorer for terapeutisk suksess. Trygg tilknytningsstil hos terapeutene ble også observert som egenskaper som kan gjøre en terapeut mer egnet til å håndtere utfordrende atferd. Trygg tilknytning kan også indikere at terapeuten har evne til å forbli fokusert i fiendtlige og krevende situasjoner (Heinonen & Nissen Lie, 2020). I tilknytningsperspektivet, er trygg tilknytning ervervet mellom spedbarnet og omsorgspersonen, men tilknytning er ifølge Bowlby (1973) også assosiert med endringer i livet som former oss. Positive og negative erfaringer kan påvirke vår tilknytning. Dette betyr at terapeuter som har bearbeidet egne utfordringer, vil kunne være bedre terapeuter enn de som overser dette.

Terapeutene med gode resultater skaper en kontekst for klientene og terapien, som er avgjørende for god terapi. Dette betyr at rammene for terapien er gode, fordi terapeuten har egenskaper som empati, tydelig verbal og non-verbal kommunikasjon, tilstedeværelse, mulighet til å stå i krevende møter, og evne til å skape og reparere allianse (Heinonen & Nissen Lie, 2020). Med utgangspunkt i teori og den kontekstuelle modellen for fellesfaktorer, er det viktig å ta i betraktning at terapi og terapeutens rolle er en kompleks prosess satt sammen av terapeutens personlige egenskaper, den terapeutiske allianse og en rekke egenskaper ved klienten som samarbeid, aksept og trygghet ovenfor terapeuten (Wampold B. E., 2015).

I en terapeutisk sammenheng er det flere faktorer som kan påvirke terapien. I det neste avsnittet vil det gjøres rede for sentrale begreper og perspektiver som: tilknytning og emosjonsregulering.

2.1.2 Tilknytning og emosjonsregulering i psykoterapi

Innenfor utviklingspsykologien er det et anerkjent faktum at tidlige relasjoner former videre utvikling gjennom livet (Berk, 2013). Tilknytning, er en bestemt del av forholdet mellom barn og forelder eller omsorgsgiver. Hensikten med tilknytning, er at barnet er trygt og beskyttet (Benoit, 2004). Organisert tilknytning er et samlebegrep for trygge tilknytningsstiler hos barn (Benoit, 2004). I tråd med tilknytningsteori og tilknytning, kan vi få innsikt i hva som skaper nære relasjoner i det voksne liv, og hvordan vi lærer å regulere oss emosjonelt på en god måte.

I et tilknytningsperspektiv, kan omsorgsgivere ses på som en trygg base, der barnet kan søke tilbake for nærhet, for så å utforske på egenhånd. Denne prosessen er en elementær del av hvordan barnet utvikler sin relasjonelle trygghet. I løpet av barnets to første leveår, har barnet mange måter å uttrykke seg på, men ikke med et verbalt språk. Dette medfører at barnet gråter for å søke til sin omsorgsgiver. Etter hvert som barnet blir eldre og gjør mening ut av disse erfaringene med å søke bort fra omsorgspersonen og tolke reaksjoner, skaper det seg indre arbeidsmodeller eller «mentale kart», dette betyr at barnet får et bestemt bilde av relasjoner og tilknytning, basert på sine opplevelser (Main et.al, 1985 i Smith, Brandtzæg & Torsteinson s., 145). I tilknytningsperspektivet, og de fleste andre teoretiske retninger, vil en god omsorgsgiver være sensitiv på barnets signaler, og ha god evne til å gjøre mening ut av hva barnet ønsker. Når barnet ønsker å oppnå kontakt, og omsorgspersonen greier å respondere på en god måte og tilfredstille barnets behov, danner dette grunnlaget for etablering av trygge og sikre tilknytningsmønstre. Det er i denne situasjonen omsorgsgiverens reaksjoner former barnet. Når en forelder gir en passende reaksjon, og for eksempel trøster barnet, vil dette føre til at barnet skaper seg et verdensbilde med utgangspunkt hvordan det får hjelp til å regulere sine emosjoner. Det vil si at barnet lærer seg selvregulering, som ifølge Dampsley (2017) kan beskrives som evne til å modulere atferd og emosjoner. Det betyr at barnet utvikler evne til å respondere med passende atferd, mellom seg selv og «den andre».

Ved utilstrekkelig utvikling av tilknytning og regulering, kan det føre til vansker med tillit og relasjoner. Man antar at det er mulig å opparbeide tilknytning gjennom relasjoner senere i livet, noe som gjør at emosjonelle egenskaper og tilknytning kan arbeides med terapeutisk (Wallin 2007, referert i Bachi, 2013, s. 189). Selvregulering kan også trenes opp, og (Kemeny, et al., (2012) finner at klienter i et behandlingsforløp bestående av meditasjon og emosjonsreguleringstrening, fikk bedre regulering, og nedgang i symptomtrykk på negative emosjoner som angst, og at en følgende økning i selvbevissthet, hadde en positiv påvirkning på klientenes evne til emosjonsregulering. Mestringstro og selvbevissthet kan i sin tur, bidra til økt selvregulering (se for eksempel Kemeny et al., 2012; Luberto et al., 2014; Vago & Silbersweig, 2012, referert i Dampsley, 2017, s. 14).

2.1.3 Sosial identitet

Det finnes en rekke ulike teorier som forsøker å forklare menneskets relasjoner, tilknytning og identitet. I psykodynamiske teorier ligger våre konflikter, forsvar og tidlige hendelser sentralt i forklaringen av vår atferd og indre liv. Tilknytningsperspektivet gir et

grunnlag for å gi innsikt i hvordan tidlige behov, og hvordan dette blir respondert på, er helt elementært for at som voksne kan knytte velfungerende relasjoner til andre mennesker.

Mennesket har et sosialt behov for å samhandle og være i kontakt med andre mennesker. Dette illustreres i sosial identitetsteori, som legger vekt på sosial tilhørighet og gruppen vi er en del av. I sosial identitetsteori, illustreres det hvordan vi bygger vår identitet rundt sosiale forhold og tilhørighet til gruppen vi er en del av. Gruppen man kan identifisere seg som en del av, kan være en spesiell utdanning, tilhørighet til en etnisk gruppe, eller kjønn (Leaper, 2011). Sosiale grupper gir medlemmene «en felles identitet, som avgjør og evaluerer hvem de er, hva de skal tro på, og hvordan de skal oppføre seg. Sosiale identiteter, understreker også hvordan inngruppen, er ulike eller unike fra andre ut-grupper» (Hogg, 2016, s. 7). I forståelsen av menneskelig tilknytning og evne til å skape gode relasjoner til mennesker rundt oss, kan det være nyttig å se vårt behov for sosiale relasjoner som en del av vår tilknytning. Et sentralt element i sosial identitetsteori er at grupper, og gruppens medlemmer, «streber etter å beskytte og promotere gruppens syn på seg selv som «bedre» enn «de andre»/ut-grupper. Gruppemedlemmene, ønsker å ha noe særegent med sin gruppe, fordi selvet er definert og evaluert i gruppen, og derfor blir status og prestisje for gruppen, koblet til selvet. Ønsket om en positiv sosial identitet, kan reflektere en av de mest grunnleggende menneskelige motiver for økt selvforbedring og selvtillit» (Hogg, 2016, s. 9). Dette vil medlemmene utvikle gjennom gruppen. Sosial identitetsteori gir også innsikt i et annet viktig aspekt ved vår forståelse av oss selv og andre. En annen måte vi anser andre mennesker på, er ved å definere dem gjennom deres utdanning og status, for så å sammenligne oss selv med dem (Muennig, 2010). Denne sammenlikningen, kan være for å redusere usikkerhet om vår egen status.

2.2 Dyreassistert terapi

Det er ingen tvil om at dyrene våre er viktige for oss. Dyr kan tilby oss støtte i vanskelige perioder, de kan gi oss motivasjon til å holde oss fysisk aktive, og de kan tilby selskap. Ifølge Bryant (2008, referert i Fine, 2019, s. 41), søker mennesker sosial støtte. Studier har for eksempel vist at kjæledyr kan ha en beskyttende effekt for barn som vokser opp i familier med mye konflikter (Fine, 2019, s. 41).

Psykologen Levinson, er blant den første vi kjenner til som systematisk bruker dyr i terapeutisk sammenheng (Sheade, 2021, s. 4). Levinson argumenterer for at dyrene med fordel kan brukes for å fremskynde den psykoterapeutiske prosessen, så vel som å gi tilgang og kontakt med tilbaketrunkne klienter. Han mente at klienten kunne erfare sunne relasjoner ved å få et godt forhold til dyrene i behandlingssettingen (Sheade, 2021, s. 4). I 1970 etableres dyreassistert

terapi for alvor. I sammenheng med det, iverksattes de første systematiske forskningsstudiene der fokus på en terapeutisk relasjon mellom dyr og mennesker ble utforsket, og det blir laget retningslinjer for hvordan dyr kunne inkluderes i dyreassisterte aktiviteter og terapi (Shead, 2021, s. 4).

Bruk av dyr i en terapeutisk sammenheng har vist seg å ha gode effekter på en rekke aldersgrupper, som eldre (Ambrosi et al., 2019; Chang, et al., 2021), voksne (Charry-Sánchez, et al., 2018), ungdommer (Jones et al., 2019; Trujillo et al., 2020) og barn (Feng, et al., 2021). Dessuten har en rekke studie vist positive resultater ved bruk av dyreassistert psykoterapi. Det gjelder en rekke lidelser som demens (Peluso, et al., 2018) somatiske lidelser hos barn og unge innlagt på sykehus (Feng et al., 2021; Silva & Osório, 2018), angst (Barker & Dawson, 1998), depresjon (Berget et al., 2011; Souter & Miller, 2007) og smerteproblematikk (Marcus et al., 2012). En mengde forskning som viser positive resultater har også blitt gjort på grupper med mennesker som kvalifiserer for en PTSD-diagnose og/eller har opplevd relasjonell traumatisering (Allen et al., 2022; Germain et al., 2018; O'haire et al., 2015; Parish-Plass, 2021). Dessuten har man sett at dyreassistert terapi har god effekt ved behandling av barn med utrygge tilknytningsmønster og med erfaring av omsorgssvikt i form av forsømmelse og overgrep (Parish-Plass, 2008). Man ser også at dyreassistert terapi fører til redusert angst og stress, reduksjon i opplevde negative emosjoner, og at kontakt med dyr kan utløse velbehag og glede hos mennesker (Odendaal, 2000) Studier på barn med traumeproblematikk og emosjonell dysregulering (Yorke, et al., 2012), indikerer at det kan være spesielt nyttig å bruke hest i en slik sammenheng. Hesten kan bidra til at disse barna får oppleve samstemthet og tilknytning sammen med en annen. Dette oppnås gjennom berøring, nærhet til hesten og utvikling av tillit i samspillet mellom barn og hest.

Videre er dyr foreslått som å fungere som en trygg tilknytningsbase og en sikker havn for mennesker (Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2012). I tråd med dette er antydning at tilknytningsteorien kan fungere som et teoretisk perspektiv for dyreassistert terapi (Bachi, 2013; Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2011). Teoretikere som Levinson og Bowlby forklarer hvordan dyrenes funksjon kan sammenlignes med omsorgsgivere og tilknytningsfigurer. Dyr antas dermed å kunne brukes aktivt for å arbeide med relasjonelle traumer og tilknytning. Levinson argumenterte for at kjæledyr er et naturlig tilknytningsobjekt, blant annet gjennom dets tilgjengelighet for mennesket gjennom å tilby hengivenhet og trøst (Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2011). Dette betyr at dyrene i dyreassistert terapi kan ha en lignende rolle som forelder eller omsorgsgiver har som tilknytningsfigurer for barnet (Bowlby, 1982 i Zilcha-

Mano, Mikulincer, & Shaver, 2011). I likhet med menneskelig tilknytning, viser studier at relasjoner mellom mennesker og kjæledyr, ofte tilfredstiller menneskelige behov for relasjonell trygghet som trøst, oppmuntring, og en trygg base som mulighet for utforskning. I motsetning til en menneskelig tilknytningsfigurer og omsorgsgivere, kan ikke dyrene gi oss verbal trygghet og tilbakemeldinger. Forskning viser derimot, at kjæledyrnee vår kan gi mennesket emosjonell støtte og trøst, som kan støtte vår emosjonsregulering i vanskelige tider, på lignende måte som menneskelige relasjonelle forhold gjør (Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2011).

2.3 Hesteassistert psykoterapi

2.3.1 Hesten

Hesten har hatt en terapeutisk rolle for mennesket i hundrevis av år. Filosofen Hippokrates, beskrev hestens bevegelser som å ha en terapeutisk nytteeffekt allerede i antikken, og i sammenheng med et polioutbrudd i Skandinavia i 1940-årene, samtidig med at de første ridesentre ble grunnlagt i Norge, ble det dokumentert en terapeutisk effekt av ridning (Fine, 2019, s. 149). I Tyskland, utviklet det seg en retning for den terapeutiske bruken av hest, som inkluderte psykoedukasjon. Snider et al., (2007, i Fine, 2019, s. 149), beskriver psykoedukasjon som utviklet for spesielle grupper barn med psykiske lidelser og emosjonelle atferdsforstyrrelser, og istedenfor å være ridning, var den tyske modellen bestående av å lære om å samhandle med hesten.

For å forsøke å forstå hestens nytteverdi i terapi, er det nødvendig å undersøke hvordan hesten kan forholde seg til oss, og kommunisere med oss. En mulig forklaring på dette, er hestens nevrobiologi. Emosjonelt og sosialt, er både mennesket og hesten flokkdyr, som forholder seg til familiene eller «flokkene» sine, for å dekke grunnleggende behov som trygghet og tilhørighet. Vi har også felles hjernestrukturer som amygdala og hypotalamus, og hestene har neurotransmittere som dopamin, oksytosin og endorfiner, som mennesker og andre pattedyr (Panksepp, 1998. referert i Sheade, 2021, s. 4). VanDierendonck og Spruijt (2012, referert i Sheade, 2021, s. 4) finner i sin forskning, at det er sannsynlig at hestenes positive forhold og interaksjoner med andre dyr av samme art, utløser eller aktiverer hjernens belønningssystem på samme måte som vi ser hos mennesker, og dermed skiller ut blant annet dopamin når hesten opplever positive interaksjoner med andre. Dette kan bety at hesten knytter emosjonelle bånd på lignende måte som mennesker gjør. Forskning viser også at hestene både kjenner igjen stemmer, og responderer ulikt på ukjente stemmer, til forskjell fra menneskene de kjenner (Lampe & Andre, 2012, referert i Sheade, 2021, s. 4). Sammen kan disse faktorene være nyttige i vår forståelse om hvordan mennesker og hester kan knytte bånd og skape forhold til hverandre,

som er viktige faktorer i psykoterapi. Det relasjonelle båndet mellom menneske og hest kan også mulig ha opphav i vår tilknytning som pattedyr, og begges behov til å danne emosjonelle bånd (Sheade, 2021, s. 5). Hestene oppfatter også endringer i menneskets sinnstilstand og ansiktsuttrykk. Hestens evne til å reagere på endringer og emosjoner hos mennesker, har blitt foreslått å ha bakgrunn i dens evne til å lukte når mennesket er redd eller glad. I en studie fant Lanata et al. (2018, referert i Sheade, 2021, s. 5) at hestene opplevde endring i nervesystemet deres og økt aktivering, når de fikk lukte på dufter fra redde og glade mennesker. Dette antas indikere at hestene og menneskene overfører emosjoner til hverandre, blant annet ved at hesten merker når mennesket er redd og reagerer ved å bli hisset opp og utrygg (Lanata et al. 2018, referert i Sheade, 2021, s. 5).

Hesten har en rekke fysiske egenskaper som kan sies å gjøre den egnet for å anvendes i terapi. Disse egenskapene er både rent fysiske som hestens størrelse, lukt og utseende, men det handler også om det taktile som foregår rundt hesten og i omgivelsene hesten befinner seg i. I Træen, Moan, & Rosenvinge (2012, s. 354) sies: «Terapeutene anså tre fysiske egenskaper hos hesten som nyttige terapeutiske virkemidler: størrelsen, styrken og pelsen. Terapeutene mente at disse egenskapene fremmet klientenes emosjonelle aktivering».

2.3.2 Hester og mennesker

Ifølge Burgon (2011, i Fine, 2019, s. 150), så gjør hestenes status som byttedyr, dem svært egnet til å respondere på menneskenes emosjoner og kroppsspråk. Dette forklares ved at hestene selv også kommuniserer via kroppsspråk, som gjør dem observante på mennesker. Denne evnen til å observere kroppsspråk er det som i fri tilstand sikrer hesten å oppdage farer og reagere på dem. I terapeutisk sammenheng, er det denne egenskapen som gjør at hesten, ifølge Skårset, Michalopoulos, & Nivision, (2011, s. 20) speiler hva som foregår i rommet sammen med klienten.

Hestens egenskaper, kan gjøre det mulig for klienter å assosiere seg med dens behov for å søke trygghet, og i gjengjeld kan dette brukes som et aktivt virkemiddel i terapi, der det øves på mestring og trygghet (Fine, 2019). Hesten som byttedyr og reaksjonene hesten har knyttet til det, skiller den også fra andre dyr. Hunder og katter vil oppføre seg annerledes enn hesten i truende eller pressede situasjoner, og kanskje angripe, mens hesten vil flykte og trekke seg unna. «Hestens styrke, autonomi og vitalitet kombinert med flokkatferd og fryktsomhet, gjør den velegnet i behandling av mennesker med psykiske lidelser» (Skårset, Michalopoulos, & Nivision, 2011, s. 20). Hestens størrelse i seg selv, kan også tolkes som realitetsorienterende, fordi den både er så synlig, kraftfull i sine bevegelser og tar så stor plass som den gjør, er den

naturligvis vanskelig å ikke legge merke til. «Som et stort og sterkt dyr krever omgang med den et sterkt her-og-nå-nærvær. Det tvinger frem det å bli bevisst til stede i situasjonen, kjenne på følelser av for eksempel frykt og nærhet, og å lære å håndtere disse følelsene. HAPT, beskrives som å fremme nærhet og tilknytning som en følge av at følelser som frykt og usikkerhet blir håndterbare i en konkret situasjon sammen med hesten» (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012, s. 352).

I HAPT legger man vekt på interaksjonen mellom hest og menneske, og derfor kan terapiformen defineres som relasjonsorientert. Hestens rolle som flokkdyr, gjør også at hesten er et relasjonelt vesen som ønsker å knytte seg til andre i sin flokk. I en terapeutisk sammenheng, kan dette være forklarende for hvorfor noen terapeuter mener at hesten kan stimulere til tilknytningsatferd i klienter (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012, s. 354). HAPT er en erfaringsbasert terapiform, der klienten må lære om seg selv og andre gjennom samhandling. Denne samhandlingen oppnås gjennom ulike aktiviteter og oppgaver sammen med hesten. I disse aktivitetene, skal klienten reflektere rundt følelser, tanker og opplevelser, relatert til egne opplevelser. I denne prosessen, dannes det en nær relasjon mellom hest og menneske, og hestens evne til å «speile» mennesket og dets erfaring, kan lette prosessen med å tolke egne følelser og kommunisere, gi bedre forståelse av selvet og relasjoner (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012). Hestens egenskaper som flokkdyr, gjør at de er vare på kroppsspråk og endringer for egen overlevelse i naturen, fra et evolusjonistisk perspektiv. Dette er en av hestens egenskaper som gjør at den kan speile hva som foregår mellom den og klienten, og merke endringer i rommets atmosfære (Skårset, Michalopoulos, & Nivision, 2011). Disse egenskapene hos hesten, kan være sentralt i hvorfor hesten egner seg så godt i samspillet med klient, og kanskje er den spesielt egnet for å utvikle tilknytningsatferd og et relasjonelt samspill med klienten. Det skal nå gis en gjennomgang i hvordan hesten spesifikt kan bidra i en terapeutisk sammenheng, som en ressurs for terapeut og klient.

2.3.3 Hesten som terapeutisk hjelper

I en studie fra 2012, der seks terapeuter ble intervjuet om egen oppfatning og erfaring med hesteassisterte terapeutiske intervensjoner for mennesker med spiseforstyrrelser, finner Træen, Moan og Rosenvinge (2012) at hesten bidro til at klientene åpnet seg i samtale med terapeuten. Hesten hjalp også terapeuten med å bidra til innsikt og håndtering av egne følelser for klienten.

Hestens reaksjonsmønster kan i stor grad sammenlignes med vårt, for på samme vis som oss, opplever hestene aktivering av deres nervesystem når de oppfatter fare. Når trusselen er forbi, vil aktiveringen gå over. Ifølge Levine (1997, referert i Dampsley, 2017, s. 5), er det

ikke alltid slik med mennesker. Vi kan bli overstimulert, og hjernen kan overstyre instinktet vårt. I denne sammenhengen kan hesten bidra med å utvikle selvbevissthet og tro på egne evner, som er tett knyttet mot evne til å regulere egne emosjoner og atferd. En måte klienter opplever økt selvbevissthet på, er ved å være rundt hestene. Å bevege seg rundt og interagere med et dyr på flere hundre kilo, krever hensyn til ens egen fysiske kropp og sikkerhet. Å lære å kommunisere med en hest, skaper også bevissthet over eget kroppsspråk, fysisk kropp og emosjoner. Å lære å justere egne emosjoner og atferd, kan fremme og øke evne til emosjonsregulering. På samme måte kan det å øve på kongruens, eller samsvar mellom verbalt språk og handlinger, utrykte følelser og kroppsspråk, som er nødvendig for å skape respekt og kommunikasjon med hesten, dette kan være positivt utviklende for tro på egne evner. Å kommunisere med et stort dyrt uten verbalt språk, krever et tydelig kroppsspråk og samsvar mellom det kroppslige og det emosjonelle (Dampsley, 2017, s. 4-5).

Som med de fleste terapiformer, starter HAPT med en evaluering, for å bli kjent og sette mål man ønsker å oppnå med terapi. I denne oppstartsfasen, finner Bachi (2013) at observasjon er særlig nyttig. Observasjon av klienten og hesten i samhandling, kan gi viktig innsikt i hvordan en klient forholder seg til andre. Det kan bidra til å avdekke diagnostisk informasjon, som hvordan klienten tilnærmer seg eller oppfører seg mot hesten. Klienten kan også være ubevisst nedlatende eller kontrollerende ovenfor hesten, avvise eller lite responsiv. Dette kan bedre forståelse mellom terapeut og klient, ifølge Fine (2019, s. 181)

HAPT kan sies å påvirke flere sider av mennesket, både det sanselige, at vi er i bevegelse, det kognitive og det emosjonelle (Skårset, Michalopoulos, & Nivision, 2011, s. 21). HAPT gir mulighet til virkning på flere områder. Først og fremst er fysisk aktivitet med hesten grunnleggende i terapiformen. Klienten og hesten beveger seg sammen, noe som bidrar til fysisk aktivitet, men også mulighet til samarbeid og kommunikasjon mellom hest og menneske.

Disse egenskapene ved hesten, kan indikere at hesten er godt egnet som terapeutisk hjelper. For å sette dette inn i en praktisk terapeutisk sammenheng, viser blant annet Carlsson, Ranta, & Traeen (2015) hvordan holdninger til hesten som «objekt» kan påvirke utfallet i terapi. Dette gjelder både terapeuten og klientens holdning. Det betyr at for å skille terapeutisk sammenheng fra bruk av hest i for eksempel sport, kreves det nærvær av en terapeut, men også terapeutens evne til å tolke og skape mening. Når klientene red på samme måte som i hestesport med fokus på prestasjon, og hesten ble ansett som et «objekt», var det mindre kommunikasjon mellom terapeuter og ansatte (Carlsson, Ranta, & Traeen, 2015, s. 329). Carlsson, Ranta, & Traeen (2015, s. 329) mener også at det er viktig at klienter lærer å se på hesten med empati og

forstå at hesten er et vesen med følelser, for å skape konstruktivt arbeid. Når hestene ikke greide å gjennomføre sine oppgaver i terapi-økten, måtte de ansatte hjelpe klienten med å fokusere på empati for hesten, istedenfor at klienten skulle fokusere på at de ikke greide å gjennomføre sine oppgaver. På denne måten ble det lagt et større fokus på omsorg og forståelse for hesten, enn egne handlinger og prestasjoner. På denne måten kunne man i større grad unngå negative opplevelser i terapien knyttet til egen prestasjon (Carlsson, Ranta, & Traeen, 2015, s. 334). Dette viser, hvordan hesten aktivt kan brukes som et terapeutisk verktøy. De ansatte opplevde at det var lettere å arbeide med hester og klienter, når de fokuserte på klientens emosjoner, og samtidig jobbet med å skape bedre forståelse hos klienten, ovenfor hesten. På denne måten kunne klientene forstå sammenhengen mellom deres egne handlinger, og hvordan hestens handlinger og atferd var en respons på dem selv. Dette kan være et viktig verktøy for terapeuten, som kan brukes aktivt i flere sammenhenger. Resultatene i studien understreker ansvaret som ligger på terapeuten for å fasilitere den terapeutiske prosessen med hesten og klienten for å skape et godt terapeutisk utfall, men også hvordan terapeutens fokus på hestens rolle og verdi, påvirker direkte klientens grad av og evne til kommunikasjon (Carlsson, Ranta, & Traeen 2015, s. 337) Dette betyr at graden av fokus på hesten som subjekt eller objekt, kan påvirke hvordan vi mening til hestens atferd, og for at klienten kan forsøke å forstå hvordan den tenker og føler, noe som er i tråd med teori om regulering av emosjoner (Bateman & Fonagy, 2012).

Med dette som bakgrunn for forståelse av hesten som et effektivt virkemiddel i psykoterapi, vil det nå gis en gjennomgang av en annen del av konteksten, nemlig miljøets betydning for psykoterapi.

2.4 Miljøets betydning i psykoterapi

Økoterapi, som har sine røtter i økologisk psykologi, ser mennesket i en kontekst der natur kan bidra til å fremme lindringen av fysisk og psykisk sykdom (Chaudhury & Banerjee, 2020). I sin artikkel presenterer Chaudhury & Banerjee (2020, s. 3-4) en bakgrunn for dette: Begrepet økologisk psykologi, kan spores tilbake til Robert Greenway, som i 1963 skaper uttrykket «Psykoøkologi», hvor psykologi og natur møtes. Opprinnelig starter den økologiske psykologien blant annet med fokus på bevaring av naturressurser, hvor pionerer på området som Greenway oppfordrer psykoanalytikere til å bidra i hvordan psykologi og natur henger sammen, for å løse miljøproblematikk. I 1992, skaper Theodore Roszak økopsykologi begrepet, inspirert av Greenways psykoøkologi. Roszak introduserer øko-begrepet til psykologi, med bakgrunn i at psykologi aktivt kan anvendes for å forhindre miljøproblematikk, og at den miljøbevegelsen trenger sårt psykologiens kunnskap om mennesket.

Begrepet «økoterapi», blir først foreslått av Clinebell (1996, referert i Chaudhury & Banerjee, 2020). I hans nye begrep, kombinerer han hvordan menneskets tilknytning og kontakt med natur er pleiende på mennesket, og viktig for hvordan vi behandler miljøet. I dag, kan økoterapi defineres som intervensjoner der natur er involvert på ulike måter, og anvendt økopsykologi er kontaktflaten der mental helse, psykologi og økologi møtes og kombineres i et holistisk perspektiv. I denne helhetlige tilnærmingen til menneskelig helse og sammenheng med naturen, har vi en biologisk og evolusjonær tilknytning til natur. Økoterapi er et vidt begrep som inkluderer fasiliterte aktiviteter i natur, der både dyr, planter og landskap brukes som aktive elementer i en terapeutisk sammenheng (Chaudhury & Banerjee, 2020, s. 4).

Historisk sett, har vi hatt en lang og gjennomgående forståelse av at natur har en helsefremmende effekt på vår helse. Institusjoner ble utformet med nærhet til natur, og det ble opparbeidet parker og hager i nærhet til institusjoner allerede på 1700-tallet (Gonzalez, 2012, s. 310). Hagene rundt institusjonene var en kilde til rekreasjon, og historisk har man aktivt brukt hage, park og gårdsarbeid som terapeutiske ressurser (Gonzalez, 2012). Denne tidlige tanken om naturens nytteverdi i sammenheng med helse og bedring, illustrerer hvordan enkelte miljøer kan ha en god effekt på vår helse. Bowler et al., (2010) finner i sin systematiske litteraturgjennomgang at det er en positiv sammenheng mellom natur og helse. De finner at etter eksponering for naturlige miljøer, er det rapportert lavere forekomst av negative emosjoner som sinne og tristhet.

Når man skal forstå miljøets betydning i psykoterapi, er det nyttig å ha et transaksjonelt syn på forholdet mellom menneske og stedet vi befinner oss på. En teoretisk tilnærming til forståelsen av forholdet mellom mennesket og omgivelsene, er de transaksjonelle teoriene. Dette innebærer at vi som mennesker både påvirkes av,- og påvirker miljøet rundt oss i en transaksjon mellom menneske og miljø (Lappegard Hauge, 2007). I det transaksjonelle synet, tas denne ideen enda litt lenger, med at mennesket og omgivelsen er avhengig av hverandre og fungerer som en enhet. Waspner (referert i Kopec, 2018) undersøker forholdet mellom mennesker og miljøet rundt oss. I hans Organismic theory, undersøker han hvordan sosiale, samfunnsmessige og individuelle karakteristikk flettes sammen med miljøet i et gjensidig forhold. Teorien beskriver en rekke faktorer som påvirker dette forholdet. Erfaringer og opplevelser fra dag til dag, helsetilstand, sinnstilstand og humør, kombinert med miljøet, produserer eller legger til rette for en bestemt atferd (Kopec, 2018, s. 30). Det transaksjonelle synet på samspillet mellom menneske og sted, eller miljø legger ikke bare vekt på mennesket

som en enhet med tanker, følelser og kognisjon, og miljøet som noe separert, men sammenkoblingen.

2.4.1 Natur, omgivelser og miljø

I utviklingen til det moderne samfunn, flyttet mennesket fra den naturlige verden, omgitt av trær og natur, til en verden skapt og formet av mennesket. Etter at mennesket ga opp sitt nomadiske levesett, begynte det å forme miljøet rundt seg (Kopec, 2018, s. 1). Biofilhypotesen tar utgangspunkt i at alle mennesker har en medfødt biologisk tilknytning til naturen og dyr (Wilson, 1984). Denne teorien sier at alle mennesker har ubevisste følelsesmessige responser på omgivelsene og miljøet de befinner seg i. Teorien forklarer menneskets behov for relasjoner med dyr, men også vårt ønske om kontakt med natur og naturopplevelser. (Kellert & Wilson, 1993), foreslår at økt urbanisering og menneskets moderne livstil, kan forklare vårt behov for å oppsøke naturen og andre levende vesen.

Begrepet restorativt (eng.: restoration) viser til nettopp hvordan miljøet, eller endringer som gjøres i miljøet, kan ha psykologisk eller fysiologisk «gjenopprettende» effekt for at miljøene oppleves som restorative. Å bli eksponert for disse omgivelsene, har vist seg å være forbyggende på sykdom (Steg, Van Den Berg, & De Groot, 2013). Som en teoretisk bakgrunn for miljøets betydning og viktighet i psykoterapi, kan det benyttes teori som Attention Restoration Theory, heretter ART (Kaplan & Kaplan, 1989), og Stress Reduction Theory, heretter SRT (Ulrich, et al., 1991) Disse teoriene har biofilhypotesen som utgangspunkt.

Kaplan & Kaplan (1989) beskriver i ART, at restorative prosesser finner sted når spesifikke karakteristikk finnes i miljøinteraksjonen mellom menneske og omgivelse. ART, baserer seg på William James (1892) sin teori om at menneskets oppmerksomhet har to strømmer, rettet oppmerksomhet (eng.: directed attention) og spontan oppmerksomhet. Den rettede oppmerksomheten henviser til å gjøre en oppgave som krever konsentrasjon og fokus. James sin modell, postulerer at rettet oppmerksomhet er en ressurs som er sårbar for utbrenthet. Restorative miljøer skal forstås som et miljø mennesker kan oppsøke, som ikke tærer på en allerede utbrent oppmerksomhet. Det restorative miljøet vil i sin tur bidra til å gjenopprette den rettede oppmerksomheten (Clayton, 2012, s. 445)

Ifølge Kaplan og Kaplan (1989), har restorative miljøer fire egenskaper som kan virke opprettende på mental utmattelse og vår rettede oppmerksomhet. Disse egenskapene finnes i naturen, men mental utmattelse og utbrent rettet oppmerksomhet kan også gjenoprettes ved for eksempel søvn, ifølge Kaplan og Kaplan (1989). Den første egenskapen, «Å være borte»

(Being away) kan være både psykologisk og geografisk eller fysisk, refererer til å distansere seg fra uønskede distraksjoner og rutiner i hverdagen, som for eksempel i arbeid, som belaster den rettede oppmerksomheten. Fascinasjon (fascination) illustrerer at når man uanstrengt lar seg fascinere i miljøet rundt en selv, og oppdager nye egenskaper ved det, gir det hvile for den mentale utmattelse. Omfang (Extent) handler om miljøets grad av detaljer, som i sin tur lar oss oppsluke og føle at vi befinner oss i en egen verden, jo mer detaljrikt miljøet er. Til slutt, Kompabilitet (Compability), som også kan kalles forenlighet, handler om samsvar mellom individets ønsker og miljøet rundt vedkommende. Miljøet må gi tilstrekkelig informasjon for å oppnå mål. Hard og myk oppmerksomhet, handler i denne teorien om ulike former for oppmerksomhet som rettet og uanstrengt oppmerksomhet, eller oppmerksomhetsutmattelse (fatigue) (Kaplan & Kaplan, 1989). Denne tanken om å la seg fascinere for gjenopprettelse av oppmerksomheten, er ytterlig virksom når omgivelsene gir en viss grad av omfang. Miljøet bør være strukturert, oppfattes som i orden, og være av en detaljrik natur som lar en oppslukes av omgivelsene.

SRT er den andre teorien man vanligvis bruker for å forklare de restorative effekter i et gitt miljø. Den er utviklet av Roger Ulrich (1983). SRT har som utgangspunkt at noen miljøer er spesielt stressende, noen miljøer er nøytrale eller ikke stressende, og at enkelte miljøer kan fungere som hjelpsomme for å lindre utmattelse (Gillis & Gatersleben, 2015, ss. 949-950). Ulrich (1983) evolusjonære stressteori, forteller at eksponering for naturlige miljø, kan medføre reduksjon av stress, ved at den emosjonelle tilstanden i et menneske endrer seg når den eksponeres for natur. Dette, medfører i sin tur, at vår oppmerksomhet bedres. Ulrich (1983) argumenterer for, at mennesket har en biologisk nedartet respons til natur, som fører til dette. Når mennesket eksponeres for et «naturlig miljø», skjer en affektiv ikke-viljestyrt respons, til det «grove-miljøet», eller det første man ser uten særlig oppmerksomhet til små detaljer. Dette kan være vann, trær eller fjell. Men det kan også være tilstedeværelse eller fravær av trusler som dybde fallhøyder eller farlige dyr (Staats, 2012, ss. 447-448). Dette betyr at når et menneske utsettes for natur, så skjer det en umiddelbar tolkning av det første man ser i miljøet. Etter eksponering for simulerte naturmiljøer hos noen som har vært utsatt for en stress, måles det endringer i nervesystemet som er raskere etter eksponering for natur, enn andre miljøer. Videre mente Ulrich at miljøer og natur med karakteristikk fører til at et menneske foretrekker og liker det, kan forårsake fysiologisk og psykologisk velvære, spesielt for stressede mennesker. Dette forklarer Ulrich, som restorativt potensiale i omgivelsene (Clayton, 2012, s. 448).

3 . Metode

I denne delen av oppgaven vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har gjennomført min studie og hvilke valg jeg har tatt i underveis i forsknings, analyse og skriveprosessen. Jeg vil presentere en vitenskapsforankret bakgrunn for valg av metode, og hvordan disse valgene ble tatt. Deretter vil jeg gi en gjennomgang av metoden som er valgt: Refleksiv tematisk analyse, en steg for steg fremgangsmåte, og hvordan dataene har blitt analysert og en refleksiv fotoanalyse.

3.1 Begrunnelse for valg av metode

I utformingen av min metode og de valgene som er gjort, er dette gjort på bakgrunn av at jeg ønsker å få en dypere forståelse av hesten og kontekstens påvirkning på terapeutisk praksis. Denne oppgaven har et teoretisk fundament som er forankret i kunnskap og forskning på viktige egenskaper hos terapeuten, utviklingspsykologiske dynamiske momenter og betydning kontekst/miljø i psykoterapeutisk praksis og for menneskers helse. Dette danner fundamentet for å hvilke faktorer terapeutene mener er viktige for denne terapiformens virkning og potensial. Oppgaven er dermed utført deduktivt, med bakgrunn i at teorien skal sees i sammenheng med empirien. Problemstillingen er skrevet åpen og utforskende, som i sin tur krever en metode av en slik art, at den er både dybdegående, men også egnet for å oppdage det uventede. På denne måten er metoden åpen for kontekstuelle forhold (Jacobsen, 2015).

For å besvare min problemstilling på best mulig måte, få gode data og belyse spørsmål, er en kvalitativ metode med åpent individuelt intervju det beste valget. Dette har gitt muligheten til at respondentene har fått reflektere rundt egen posisjon som terapeuter, og med lite påvirkning fra meg som intervjuer. Det åpne intervjuet, førte til at respondentene satte i gang en personlig og dyp fortelling, der jeg i store deler av intervjuene kun var observerende og lyttende.

I psykoterapi, er non-verbale faktorer viktig. Derfor har jeg også gjennomført en fotoanalyse (foto-elicitation).

Kvalitative studier kan ifølge Thagaard (1998) være rettet mot et mål om å forstå virkeligheten slik de personene jeg studerer gjør. Jeg ønsker å undersøke hvordan terapeuter oppfatter HAPT og deres rolle, og særlig hvordan de oppfatter at HAPT påvirker deres klienter, i tråd med Thagaard (1998) sin påstand om at intervjuundersøkelser kan være spesielt nyttig for å gi informasjon om en persons opplevelse og forståelse av seg selv. Jeg har ikke funnet noen

studier som belyser terapeutens opplevelse av viktige faktorer for terapien, med et særskilt fokus på deres refleksjoner rundt det kontekstuelle. Jeg ønsker å få mer kunnskap om hvilke faktorer som oppleves som viktige for terapeuten og «den andre» i HAPT. Jeg vil intervjuere terapeuter som driver med eller har drevet over lengre tid med HAPT. Jeg ønsker å gå i dybden for å få svar på for å undersøke terapeutenes opplevelse. Formålet med denne forskningen, er å utvikle mer kunnskap om terapeutenes opplevelse av viktige elementer ved terapien for dens utfall, og miljøets betydning i HAPT.

3.2 Kvalitativ metode og fenomenologi

Kvalitativ metode forteller noe om hva slags måte vi skal gå frem for å tilegne eller etterprøve den kunnskapen vi ønsker (Dalland, 2010). Den kvalitative metoden gir oss også innsikt om de teknikker som brukes for å tilegne en kunnskap om virkeligheten (Jacobsen, 2015, s. 23). Å identifisere nøyaktig hva som utgjør kvalitativ metode i psykologisk forskning, er komplisert. En del av denne utfordringen, er den kvalitative metodens natur. Kvalitativ metode er ikke en enkelt metode, de ulike metodene danner ei heller samme grunnlag eller objektiver, og det er variasjoner i som er viktig (Howitt, 2016, s. 7). Kvalitativ metode brukes når vi ønsker å undersøke meninger og opplevelser som ikke kan måles og bestemmes i tall. Denne metoden er best egnet når man skal undersøke færre «enheter» eller individer, og når vi ønsker å undersøke hva et enkelt menneske sier og tolker et spesifikt fenomen (Jacobsen, 2005, s. 142-143; Gifford, 2016, s. 325), som i dette tilfellet er terapeuters oppfatning og forhold til HAPT.

Den kvalitative metoden legger vekt på forståelse og ord, og det er en relasjon mellom forsker og informant. Forholdet mellom forsker og informant kan sies å være nære i kvalitativ forskning (Howitt, 2016). Ved å bruke kvalitativ metode, ønsker jeg å få den enkelte terapeuts forståelse, opplevelse og tolkning av sin, hestens og kontekstens rolle i HAPT. Jeg må da sette meg inn i den enkeltes forståelse, noe som vanligvis tenkes å stå i kontrast til en mer positivistisk tilnærming (Jacobsen, 2015, s. 25). Positivismen, er en filosofisk retning som hovedsakelig attribueres til Auguste Comte, og den handler om hvordan valid kunnskap kommer fra våre sanser og observasjon, med andre ord, empirisk (Howitt, 2016).

Metoden er fenomenologisk inspirert, som henviser til å studere en persons indre og personlige opplevelse (Braun & Clarke, 2022, s. 226). Ved å bruke intervju og fotografi som metode, er målsettingen å forstå terapeuter som arbeider med HAPT, sine opplevelser og inntrykk. Den fenomenologiske metoden gir dyp innsikt i den personlige opplevelse av ulike fenomen. Dette kan hjelpe forskeren til bedre forståelse (Howitt, 2016, ss. 309-310).

3.2 Min forståelse

Refleksivitet kan i denne sammenhengen tolkes som å redegjøre for forskerens perspektiv, og hvordan det kan påvirke menneskene som studeres, spørsmålene som blir utformet og stilt, datainnsamlingen og hvordan denne til slutt tolkes i den analytiske delen av oppgaven (Braun & Clarke, 2022, ss. 12-19). Refleksivitet inkluderer også hvordan det reflekteres over de metodologiske valg tatt i denne oppgaven, og hvordan disse valgene påvirker utfallet. I min personlige refleksivitet, former mine verdier forskningen, og min akademiske bakgrunn påvirker min kunnskap og mitt ståsted. I den tidlige utformingen av denne oppgaven, tok jeg allerede valg for å undersøke det stedet i psykologisk forskning der mine interesser møtes, via det kliniske og det som omfatter våre omgivelser.

Hvordan vi forstår og tolker verden rundt oss, gir fenomener mening. Dette skaper spørsmål som gir retning til enhver undersøkelse. Utgangspunktet for studien er derfor å reflektere rundt, tydeliggjøre og kreativt bruke denne forforståelsen (Thomassen, 2006). Gjennom hele min oppvekst, har jeg vært rundt dyr. Både ved å vokse opp på gård, og gjennom eget dyrehold. Jeg har lang erfaring med å eie egne hester, undervise egne elever med hest og jeg har fått erfare at hestenes tilstedeværelse gjør meg og andre mennesker noe godt som er vanskelig å sette ord på. Jeg har vært vitne til hestenes rolle som trygghet for ungdom i stallen, hester som støttedyr for mennesker som sliter med psykisk helse, og for unge mennesker i ustabile livssituasjoner. Selv har jeg fått kjenne på kroppen hvordan det skjer noe nesten meditativt på ridetur eller når man måker for hesten. Jeg har alltid undret meg over hvorfor jeg kunne være oppjaget eller ha det vanskelig, men på rideturen glemte jeg det hele. Hestens nærvær hadde for meg mulighet til å fjerne tankekaos. Med kunnskap om HAPT og hest, miljø/kontekst, har det gitt meg mulighet til å stille gode og riktige spørsmål til informantene. Min forståelse, hjelper meg til å nærme meg å undersøke hestetapi med min egen forståelse. Mine følelser, inntrykk, kunnskap og tanker, er derfor heller en ressurs enn et hinder for å tolke fenomenet HAPT (Dalland, 2010, s. 58). I en rolle som forsker må jeg likevel ha objektivitet som øverste mål. Denne oppgaven har en hermeneutisk og refleksiv tilnærming, som tar utgangspunkt i at det ikke finnes en avgjort sannhet, men heller at et fenomen kan leses og tolkes på ulike måter (Thagaard, 1998, s. 5). I denne forskerrollen, er det nødvendig at jeg kan benytte meg av ulike synsvinkler og perspektiv, og se både helheten og delene av den. Jeg har personlig svært positive erfaringer med dyr. Min erfaring, er at hest og dyr, kan ha positive effekter på mennesker som har det vondt og befinner seg i en vanskelig situasjon. Hestene mine har tilført meg mye i mitt liv, og dette gjør at det er viktig for meg å være åpen i møtet med

dette fenomenet. Dette fordi jeg vil være åpen for å andre tolkninger som kan avkrefte mine forståelser eller betydningen av å bruke hest i terapi. Jeg har både et personlig og faglig ønske av å undersøke og forstå hestens eventuelle nytteverdi med en forskningsbasert bakgrunn for hvorfor hesten gjør oss godt. Dette mener alle som driver med hest, men jeg vil undersøke hva slags terapeuter som arbeider systematisk med hester og mennesker som trenger psykisk helsehjelp, legger til grunne for terapiens utfall. Min forståelse kan ubevisst ha påvirket resultatene av undersøkelsen jeg har gjennomført. Med dette som utgangspunkt, vil jeg etterstrebe å møte både HAPT og terapeutene med så lite forutinntatte meninger og fordommer som jeg kan.

3.3 Det kvalitative intervjuet

For å innhente data som senere blir benyttet i analysen valgte jeg å gjennomføre seminstruerte intervjuer med intervjuguide. Semistruerte intervju er den vanligste formen for intervjumetode, der hensikten er å samle skildringer fra blant annet hvordan vedkommende opplever et fenomen fra sitt ståsted (Krumsvik, 2015, s. 125). Å velge å basere intervjuguiden på bestemte tema og intervju spørsmål, men også muligheten til å undersøke nye momenter som dukker opp intervjuet, er svært nyttig.

3.3.1 Intervjuguide

Denne studien tar utgangspunkt i et terapeutisk og miljøpsykologisk perspektiv og derfor ble intervjuguiden utformet med vekt på terapeutisk fokus og miljøpsykologisk teori. Siden denne studien skulle gjennomføres i et behandler-perspektiv, er en del av spørsmålene rettet mot behandlerens personlige inntrykk av hvordan det oppleves å være behandler som arbeider med denne terapiformen

Intervjuguiden er utformet semistruert (se vedlegg 3). Det innebærer at jeg benytter en intervjuguide for å sikre at jeg har kommet gjennom temaene jeg har ønsket å gjennomgå for å besvare min problemstilling. Intervjuet bærer preg av å være en samtale der jeg oppfordrer til å snakke i dybden om temaet, i et fortrolig selskap. I denne situasjonen står respondenten fritt til å svare på den måten vedkommende ønsker, men jeg som forsker har stilt spørsmål innenfor temaene som er relevante å belyse. Intervjuguiden er dermed veiledende som struktur når datamaterialet analyseres (Howitt, 2016). Intervjuguiden består av 20 spørsmål, der tre av spørsmålene er bakgrunnsspørsmål, ti spørsmål som vedrører det psykoterapeutiske og hesten, og til slutt seks miljøpsykologiske spørsmål med fokus på kontekst og miljø. Intervjuguiden er utarbeidet på en slik måte, at det er rom for å notere under hvert spørsmål. Denne prestruktureringen kan for enkelte sies å være en form for lukket datainnsamling, slik at forskeren

potensielt beveger seg bort fra kvalitativ forskning sitt ideal (Jacobsen, 2015, s. 149). Disse feltnotatene, kan derimot forenkle og være en fordel i analysen av datamaterialet, og gi meg som forsker forhåndsforståelse. Dermed bør ikke pre-strukturering bety at datainnsamlingen er lukket, men heller at det kan bidra til å sette enkelte aspekter fra intervjuet i fokus. Åpenhet kan likevel ivaretas (Jacobsen, 2015, s. 149). Ved å oppfordre til spesifikke beskrivelser, prøver jeg å unngå generelle meninger. Ved å være bevisst den forhåndsforståelsen jeg har for denne forskningen og bevisst naivitet, søker jeg å være åpen for nye fenomener, innenfor temaene denne oppgaven dreier seg om.

Spørsmålene vedrører terapeutens opplevelser og meninger rundt temaer som effektmål, eksklusjonskriterier for å motta HAPT eller hensyn som tas i seleksjonsprosessen av hvilke klienter som er tenkt å ha spesielt nytte av terapien, og betydningen av de ulike elementer i omgivelsene terapeutene anser som viktige for terapiens utfall. Intervjuguiden ble derfor brukt som en veiledning i intervjuene, noe som bidrar til fleksibilitet og mulighet for å stille oppfølgingsspørsmål, og få utdypende svar. Intervjuguiden består av 20 spørsmål, der tre av spørsmålene er bakgrunnsspørsmål, ti spørsmål som vedrører det psykoterapeutiske og hesten, og til slutt seks miljøpsykologiske spørsmål med fokus på kontekst og miljø.

3.3.2 Forberedelse

For å være best mulig forberedt til intervjuet sendte jeg på forhånd ut et brev med informasjon til mine mulige respondenter. I brevet fortalte jeg kort om hvordan jeg hadde valgt ut respondenter, at de når som helst kunne trekke seg fra studien og at jeg garanterte deres anonymitet (Dalland, 2010, s. 152). Brevet inneholdt informasjon om meg, hensikten med studien og tema for intervjuet.

Jeg presenterte et utdrag av spørsmålene og forklarte innholdet på en forpresentasjon til masteroppgaven. Der fikk jeg tilbakemelding på at blant annet bakgrunnsspørsmål som forklarer hvor lenge de har arbeidet som psykologer eller med denne terapiformen, hvordan de begynte med det, og utdanning med eventuell spesialisering er nyttig informasjon.) Jeg har tatt et valg ved å utelate alder, kjønn og sted for å ivareta personvern og anonymitet. Disse opplysningene har blitt vurdert til å ikke være spesielt viktige for deres meninger om viktige elementer i omgivelsene, siden det ikke er knyttet åpenbare alders, kjønns eller stedsmessige påvirkninger for respondentenes svar på spørsmålene. Det fremkommer også i intervjuene om respondentene har erfaring med hest eller ikke, og når de startet opp sin kliniske praksis med HAPT.

På bakgrunn av presentasjonen ble det dermed lagt inn bakgrunnsspørsmål samt supplert med noen spørsmål både om den kliniske praksisen så vel som det miljøpsykologiske perspektivet. Dette ble gjort sent i prosessen, og selv om det ble svært nyttig, viste det meg også i selve gjennomføringen av intervjuene, at når terapeutene begynte å besvare spørsmålene, så kom det frem at de gjerne svarte svært utfyllende på spørsmålene jeg hadde lagt til, allerede på de originale spørsmålene.

3.4 Fotografi som metode

Metoden som er brukt for å analysere bildene, er Photo-elicitation, heretter fotoanalyse, som kan oversettes til «fremlokking fra bilder» på norsk, der vi legger vekt på fortolkningen av hva bildene inneholder. Innholdet i bildene er muntlig tolket av to uavhengige psykologer, der en av dem har faglig bakgrunn som klinisk psykologspesialist, og den andre har erfaring som miljø-psykolog. Analysen ble gjennomført med begge psykologene til stede, der de i felleskap drøftet hva slags ulike inntrykk bildene vekket.

Denne formen for bildeanalyse-intervju, passer godt sammen med intervjuer av respondenter, fordi det kan gi tilgang til både det verbale og det visuelle (Richard & Lahman, 2013, s. 3). De to psykologene fikk se et utvalg av 10 bilder som representerer det respondentene mener er viktige ting for effekten av HAPT, som eksempelvis hesten, ridehallen, naturen. Det visuelle materialet kan tenkes representere et non-verbalt aspekt ved terapeutenes opplevelse av HAPT.

Disse fotografiene antas i denne oppgaven å representere non-verbale narrativ knyttet til hva som oppfattes som viktig i omgivelsene for utfallet i den HAPT for respondentene. Kommentarer fra psykologene som ga informasjon om hvordan de oppfattet bildene, er inkludert. Dette er gjort for å illustrere om det er samsvar i de ulike terapeutgruppene sine opplevelser rundt og av terapiformen, og deres sitater er tatt med for å illustrere eventuelle samsvar eller ulikheter. Det er likevel viktig å merke seg at det er ikke det verbale innholdet i fotoanalysen som er hovedpoenget i analysen, men det skal forstås og tolkes i lys av intervjumaterialet i oppgaven.

3.4.1 Utarbeidelse av foto-guide

Respondentene ble spurt om å sende inn 5 fotografier som forestiller motiv som representerer viktige elementer i HAPT for den enkelte respondent. De utvalgte fotografiene viser omgivelsene der hestene bor og hvor terapien foregår, aktive terapeutiske settinger, rideturer i

nærmiljøet, stallene og naturmotiver uten hesten til stede. Respondentene har selv tatt fotografiene og valgt ut de 5 bildene som de selv mente best representerte praksisen.

3.5 Rekruttering og utvalg

Respondentene er funnet i et psykologfaglig miljø, blant annet gjennom en Facebook-gruppe for psykologer i Norge, ved hjelp av veileder på masteroppgaven. Respondenter defineres av Jacobsen (2015, s. 178) som personer med inngående kunnskap om et spesifikt fenomen. Enten ved deres at de har opplevd en spesiell hendelse, eller er medlemmer av en spesiell gruppe. Respondentene i denne oppgaven er valgt ut på bakgrunn av yrke og utdanning som psykolog eller lege med spesialisering i psykiatri, og deres daglige arbeid med HAPT. Det er gjort et bevisst valg ved å skille mellom hesteassisterte intervensjoner, der en større gruppe praksisutøvere og ulike yrker deltar, og HAPT som denne oppgaven tar utgangspunkt i, som utføres av psykologer og psykiatere. Valget med å kun inkludere respondenter som er psykologer og psykiatere av yrke, er gjort for å passe sammen med hva jeg ønsker å undersøke i denne oppgaven. Oppgavens problemstilling ønsker å undersøke terapeutens perspektiv, og viktige elementer for utfall og virkning i psykoterapi. Jeg ønsket derfor å forsikre meg om at alle respondentene har særlig faglig kompetanse på psykoterapi, slik at de kunne gi meg inngående informasjon på temaet.

Respondentene meldte seg enten som interesserte i å delta på forskningen gjennom å besvare et innlegg på Facebook gjennom veileders nettverk, og noen ble foreslått og kontaktet fra denne gruppen. Det ble også sendt ut en rekke forespørsler via epost, hvorav 7 personer takket ja til å delta i studien. Forespørselen inneholdt en invitasjon til deltagelse, med informasjon om prosjektet, kontaktpersoner og rettigheter, og med godkjenning fra veileder ble denne dermed sent ut til et utvalg.

Tabell 1

Oversikt over respondenter

	Yrke	Spesialisering/Utdanning/kurs i henhold til hest	Aktive år som hesteterapeut
Respondent 1	Psykologspesialist	Nei	5 år
Respondent 2	Psykiater	EAGALA-kurs	17 år
Respondent 3	Psykologspesialist	HEAL mm.	3 år
Respondent 4	Psykologspesialist	EAGALA mm.	5 år
Respondent 5	Psykologspesialist	Nei	19 år
Respondent 6	Psykologspesialist	HEAL mm.	4 år
Respondent 7	Lege med spesialisering i psykiatri	HEAL mm.	

Tabell 1 gir en oversikt over de 7 respondentene som takket ja til å være med i studien, samt deres yrke, spesialisering og aktive år som hestetapeut.

3.6 Fremgangsmåte

Under intervjuet vil jeg bruke aktiv lytting. At jeg viser interessert oppmerksomhet, og grunnleggende samtaleferdigheter, vil det bidra til å gi meg korrekt informasjon. Lyttingen er en viktig del av interaksjonen mellom respondent og intervjuer, og en god og aktiv lytting er et viktig kriterium for å oppnå tillit. Jeg la vekt på å bruke et non-verbalt språk som signaliserer at jeg er interessert, til stede og lyttende. Det inkluderer å følge med på respondenten og respondere med passende reaksjoner, som å smile og nikke for å vise interesse, lene meg fremover og vise bevegelse med kroppen fremfor lukkede armer. Denne non-verbale kommunikasjonen kan bidra til at respondenten opplever tillit og oppmuntres til å snakke, dermed kan aktiv lytting bidra til riktige datamateriale (Lavee & Itzchakov, 2021).

3.7 Metoderefleksjon

3.7.1 Gyldighet og reliabilitet

I kvalitativ forskning, kan det derimot være en utfordring å forsøke å gjenskape forskningen som er gjennomført. Transparens og innsyn metodologisk fremgangsmåte vil kunne bidra til at andre ser hva som er blitt gjort, selv om en eksakt replikasjon ikke er mulig. Reliabilitet kan forstås som en pålitelighet. For å sikre reliabilitet i denne studien, har jeg etterstrebet å formulere tydelige spørsmål i tråd med Krumsvik (2015, ss. 158-159). Å bruke et tvetydig eller ukjent språk, kan påvirke respondenten og datamaterialet negativt.

Det er tatt en rekke hensyn for å sikre best mulig ivaretagelse av reliabilitet i dette prosjektet. Blant ble intervjuguiden presentert for fagansatte ved HINN og for veileder. På bakgrunn av tilbakemeldinger ble det gjort endringer i intervjuguiden.

Blant innspillene fra de fagansatte ble det foreslått å legge inn kontrollspørsmål om hvordan hesten påvirkes og hva man eventuelt gjør med det, hvordan klienter selekteres for terapien og hva slags vurdering som gjøres for å si ut hvem som passer til å motta HAPT. Disse forslagene ble tatt med i betraktning under finjustering og forming av intervjuguiden.

Intervjuene er semi-strukturerte i sin form. Det betyr at jeg etterstrebet å ikke begrense spørsmålene for respondentenes svar, men å heller utforme dem sånn at de skal være veiledende for hvilke temaer jeg ønsket at vi skulle undersøke i vår dialog. Ved å gjøre intervjuet semi-strukturert, etterstrebet jeg også å redusere muligheten for å stille ledende spørsmål eller styre dialogen i en spesiell retning. I spørsmålene som omhandlet miljøpsykologi, er det ble valgt å

bruke mer nøytrale begrep som «omgivelser», for å sikre at respondentene forstod spørsmålene, uten nødvendigvis å ha miljøpsykologisk kunnskap eller å være kjent med en særegen fagterminologi.

3.7.2 Validitet

Validitetsbegrepet i kvalitativ forskning kan i korte trekk sies å handle om en har undersøkt det man i utgangspunktet skulle undersøke (Krumsvik, 2015, s. 152). Denne definisjonen impliserer at det er satt i naturen hva som er virkelig og ikke, og at forskeren må greie å fange dette. Utfordringen med validitet i kvalitativ forskning vedrører gjerne til hvilken grad analysen passer til dataet, og en valid analyse passer godt til datamaterialet (Howitt, 2016). Jeg ønsker gjennom denne forskningen å få rik informasjon og kunnskap om terapeutenes opplevelser av HAPT, og hvilke egenskaper ved denne terapien, de mener er viktige for det terapeutiske utfallet. Jeg har valgt mine respondenter, som er psykoterapeuter som kan gi meg førstehånds kunnskap om et fenomen de arbeider tett på i deres hverdag, med god faglig forståelse for hva de ser foran seg. Samsvar mellom terapeutenes skildringer av deres virkelighet som terapeuter, de uavhengige analysene av deres bilder og min problemstilling, vil indikere at min studie er gyldig og valid.

Intern validitet

Validitetsbegrepet har en grovinndeling i ytre og indre validitet. Den indre validiteten, eller intern validitet, handler om hvorvidt funnene fra ens forskning, finnes i og samsvarer med den virkelige verden (Krumsvik, 2015, s. 152). Dette involverer blant annet om jeg har valgt riktige informanter for å undersøke det jeg ønsker, og om de har gitt oppriktige opplysninger og skildringer i sine intervjuer. Jeg har fått kompetent hjelp til å velge meg ut mine respondenter, men jeg har også hatt inklusjons og eksklusjonskrav som blant annet deres yrke som psykoterapeuter, fordi jeg vurderer det til å gi dem spesielt god kunnskap og nærhet til temaet jeg ønsker å forske på. Med utgangspunkt i min kunnskap om HAPT, fremstår respondentene som kunnskapsrike, oppdaterte, interesserte og lidenskapelige ovenfor HAPT. Dette forteller meg at jeg har valgt respondenter som har av beste interesse å gi deres virkelighetstro skildringer av deres opplevelser av å være terapeut som benytter seg av hest i deres praksis. Deres opplevelser og kunnskap oppleves troverdig, og mangefasettert. Samtlige av respondentene skildrer en hverdag og et yrke med opp og nedturer, utfordringer og berikelse i terapeutisk praksis. Dette bidrar til å skape troverdighet i deres fortelling. Likevel, er det viktig å merke seg at jeg ikke har klientenes synsvinkel og opplevelser, og hestens erfaring av hvordan terapien påvirker dem er vanskelig å måle. Ved å inkludere to ulike respondentgrupper,

som er uavhengige av hverandre, og i samme yrkesgruppe, men bare én av gruppene utfører HAPT, søker jeg å skape god indre validitet. Å inkludere informasjon fra flere uavhengige kilder, gir en gyldig beskrivelse av det fenomenet man ønsker å forske på (Jacobsen, 2015, s. 231). Det er godt samsvar på tvers av de to gruppene sine refleksjoner.

Ekstern gyldighet

Den eksterne gyldigheten påvirkes av forskningens design, men god indre validitet kan også indikere at den ytre validiteten er god for gruppen man måler. Få informanter, eller et utvalg som ikke er representativt, vil gi utfordringer med ekstern gyldighet (Krumsvik, 2015). Så, en ekstern gyldighet, handler om å undersøke og finne ut hvorvidt resultatene fra forskningen på terapeuter som driver HAPT, er generaliserbart til andre situasjoner. Mine respondenter har inngående kunnskap til psykoterapi, hva som forårsaker endring i psykoterapeutisk praksis og behandling. De har også god kunnskap om hest. Men i første omgang, er de psykologer og psykiatere med spisskunnskap om menneskelig kognisjon og psykiske lidelser. Jeg mener derfor at deres kunnskap og bidrag i denne studien er generaliserbart til andre situasjoner og grupper enn for terapeuter som kun driver med HAPT. Jeg har syv intervju-respondenter og to deltakere i en muntlig analyse av innsendt bildemateriale. Få respondenter gir begrensning til den ytre validiteten og generaliseringsmuligheter (Krumsvik, 2015), og dette må tas med i betraktning i denne studiens eksterne gyldighet.

3.7.3 Generaliserbarhet

I kvalitativ forskning benytter man seg gjerne av generaliserbarhetsbegrepet på en annen måte enn i kvantitativ forskning. I kvantitativ forskning handler generaliserbarhet om hvordan funn blir tolket og forstått av mottakeren, og hvordan dette kan benyttes i egen og videre forskning. Sett i sammenheng med refleksiv tematisk analyse, er det også viktig å beskrive konteksten datainnsamlingen har foregått i, i tillegg til kun demografiske akseptor (Braun & Clarke, 2022, s. 145). Datainnsamlingen har i så stor grad som mulig, foregått i den faktiske konteksten/miljøet terapien foregår i, nemlig de fysiske miljøene hvor terapien foregår (stall/ridehall) og praksisutøvers kontor.

Basert på Krumsviks (2015, s. 159-160) definisjoner av typer av generaliserbarhet kan vi si følgende: Hvem som leser og om lesere kan gjenkjenne seg i tekstmaterialet, som ofte kalles for tykk beskrivelse av data (Eng. *thick description*»), som da blir en form for «lesergeneralisering». Det vil da kunne bety at den gruppen mennesker studien undersøker, som i dette tilfellet er psykologer eller fagutøvere som arbeider med hestetapi, vil kunne kjenne

seg igjen i utsagn og påstander i denne oppgaven, og bruke det i sin egen situasjon eller terapeutiske virksomhet. Eksempelvis kan det være hensyn til hesten som man vil endre etter kjennskap til hvordan andre hesteterapeuter trener dem og lignende.

Naturalistisk generalisering, kan sies å være egenkunnskap og hvordan man tar utgangspunkt i den, hvordan man tror ting fungerer, og hva man forventet om fremtidige hendelser (Krumsvik, 2015, s. 160) Ved å lese denne forskningen kan en fagutøver på samme område eller generelt sett en leser, oppleve sammenheng til egen situasjon, og anvende denne kunnskapen til personlig refleksjon i sitt virke som hesteassistert psykoterapeut.

Analytisk generalisering, refererer til en vurdering som er gjort opp mot hvilken grad funnene i en aktuell studie kan brukes mot nye reelle situasjoner. Ifølge Kvale (2017, referert i Krumsvik, 2015, s. 160), kan slike undersøkelser gi retningslinjer for fremtidige undersøkelser. Dermed kan denne studien anvendes for å undersøke både behandlerperspektivet i HAPT, men også brukes til å inspirere mer forskning i krysningspunktet mellom klinisk psykologi og miljøpsykologi.

3.7.4 Reliabilitet

Kvale (2007, referert i Krumsvik, 2015, s. 158) definerer reliabilitet som å handle om konsistensen og påliteligheten ved forskning, og om resultatene ville vært det samme om de var produsert av en annen forsker. I reliabilitet kan vi snakke om to typer. Intervjureliabilitet handler om hvordan spørsmålene i intervjuguiden kan ha formet respondentenes svar, og om de for eksempel er vanskelige å forstå eller tvetydige. Det ble valgt å gjennomføre intervjuene med semistrukturert intervjuguide, som gjorde at respondentene pratet fritt og spørsmålene var kun veiledende. Dette lot respondentene prate større grad uavhengig av mine formuleringer. Det er også gjort valg med å formulere spørsmålene som er av en mer miljøpsykologisk art, med mer forståelige begrep som «omgivelser», utendørs og lignende. Videre ble spørsmålene arbeidet med for mer åpne formuleringer, som «kan du reflektere rundt» og «kan du utdype». Når det vedrører reliabiliteten knyttet til transkripsjon og koding, er dette diskutert med veileder som uavhengig til intervjusituasjon og analysen. Mitt nærvær i intervjusituasjonen kan selvsagt påvirke resultatene, men respondentene har gitt utfyllende datamateriale og pratet fritt i en åpen dialog om deres praksis, der de ga meg som forsker, inntrykk av at de var trygge i intervjusituasjonen.

3.8 Gjennomføring av intervju og fotografering

Ti respondenter ble kontaktet med en forespørsel om å delta i studien via epost. Syv respondenter sa seg villige til å intervjues. To av intervjuene ble gjennomført via Teams grunnet avstand og akutt sykdom på intervjudagen hos respondent, og et intervju ble gjennomført via telefonsamtale grunnet manglende internettilgang. Jeg har selv utviklet prosjektet, gjennomført all empirisk datainnsamling og analysene. Dette har inkludert fysiske reiser til behandlingsteder og respondenter, slik at jeg fikk oppleve lokalene terapien foregår i, utendørs og innendørs, samt møte flere av hestene som brukes i terapien. Alle intervjuer ble tatt opp ved hjelp av diktafon og transkribert rett etter intervjuene. Deretter ble opptakene slettet. Diktafonen har ikke vært koblet til datamaskin eller internett i denne prosessen.

Utover intervjuene, ble respondentene ved første mailkontakt bedt om, som en del av samtykket, også å gi fem bilder de har tatt av elementer de anser som viktige for terapien. Bildene er lagret med beskrivelser av hva som kommer frem på bildene, og de er lagret som intervju 1-7. Samtykkene, fysiske og skannede, ble gitt til veileder ved første møte etter intervju. Lagring av disse er det informert om i samtykkeskrivet.

Intervjuene, og transkripsjonen blir slik sett datamaterialet som benyttes videre i den reflekssive tematiske analysen.

Tabell 2

Oversikt over respondenter og lengde på intervju

Respondentnummer	Lengde på intervju
105	01:02:20
205	44:57
3U5	40:23
405	01:11:52
505	01:04:52
6U5	01:13:50
705	46:33

Note: Oversikt over respondenter. U5 = under fem års erfaring, O5 = over fem års erfaring.

3.9 Transkribering

Transkripsjonen ble gjennomført som ortografisk transkripsjon, der alt sagt av både intervjuer og respondent er ordrett notert, i et muntlig språk. Jeg har transkribert intervjuene for hånd, der hvert intervju har en varighet fra 1 time til 1 time og 13 minutter. Transkriberingen er på totalt 105 sider.

3.10 Analyse:

3.10.1 Refleksiv analyse av non-verbalt materiale

I bildeanalysen ble det valgt ut og presentert 6 bilder, valgt ut fra alle respondentene. Disse ble analysert av to psykologer i en reflekterende muntlig dialog, med erfaring fra respektive felt (en miljøpsykolog og en klinisk psykolog). De non-verbale funnene er inkludert i presentasjonen av resultatene. I analysene av psykologenes refleksjoner utkrystalliserer det seg, ved samme fremgangsmåte som i analysene av intervjuene, temaer som overensstemmer med analysene fra de semistrukturerte intervjuene. Psykologene reflekterer gjennomgående om omgivelsen/naturen/konteksten hvor bildet er tatt. De reflekterer også om faktorer knyttet til terapeut-perspektiv og klient-perspektiv når de ser på bildene. Bildene antas representere et non-verbalt narrativ av HAPT *oversatt* gjennom de to psykologenes refleksjoner. Fordi det non-verbale materialet (bildene) ble tydelig forstått i kategorier som overensstemte med hovedkategorier i det verbale materialet (det semistrukturerte intervjuene) valgte jeg å gjøre et metodisk valg i å benytte meg av hovedkategoriene fra den refleksive analysen av intervjuet også i forståelsen av bildematerialet (Opplevelsen av HAPT som terapiform og Terapeuters opplevelse av kontekst). Derfor vil resultater av de to kildene til informasjon bli presentert sammen i presentasjon av analyse og diskusjon fra den refleksive tematiske analysen.

Respondentenes eventuelle bildekommentarer til eget bilde, er ikke kommentert, på bakgrunn av at hovedpoenget er at de to psykologene som har deltatt i bildeanalysen, har sett på bildene og snakket om dem uten forforståelse fra den som tok bildet. Det vil si, en verbal fortolkning av et non-verbalt materiale.

3.10.2 Refleksiv tematisk analyse

For å analysere datamaterialet, ble det gjennomført en refleksiv tematisk analyse. Denne tar utgangspunkt i fremgangsmåten og stegene som er beskrevet av Braun & Clarke (2022).

Å bli kjent med datamaterialet

Det første steget for analysen, var å gjøre meg kjent med datamaterialet. Denne prosessen startet allerede ved at det ble notert under intervjuene. Deretter ble det lyttet gjennom

lydopptakene flere ganger, og gjort analytiske refleksjoner ved siden av notatene. Allerede i denne delen av analysen, ble det notert spennende mulige funn, som et tidlig utgangspunkt for den videre analysen. Notatene og transkripsjonen av intervjuene ble så nøye gjennomgått før analyse, dette innebar å lese gjennom intervjumaterialet i sin helhet, flere ganger. Dette gjorde at datamaterialet var godt kjent, med tanke om hva alle intervjuer inneholdt av likheter og ulikheter. Dette ga god oversikt over datamaterialet før kodingen tok til.

Etter å ha blitt inngående kjent med materialet gjennom transkribering, gir koding økt innsikt i hva materialet inneholder. Kodingen innebar først å gå igjennom alt materiale som en helhet og kode på tvers av alle intervjuer.

Koding

For å kode datamaterialet, er analyseverktøyet NVivo benyttet. Intervjuene ble kodet et av gangen. I denne prosessen identifiserer man data som virker interessant, eller meningsfylt for den spesifikke forskning man arbeider med. Det er valgt å kode detaljert, med både den umiddelbare betydningen i ord, og oppfattet dypere betydning av setninger. I refleksiv tematisk analyse, kan det kodes på en rekke nivåer fra en veldig direkte eller «overfladisk» betydning, som henvises til som semantisk. Det kan også kodes på et dypere nivå, som undersøker den implisitte meningen (Braun & Clarke, 2022, s. 35). Datamaterialet er kodet både på semantisk og latent vis. Dette betyr at den semantiske koden fanger mer overfladisk innhold i kodingen, og kodene er gjerne ganske direkte og konkrete, og ligner gjerne på respondentens språk eller innholdet i dataen som kodes. Den latente måten å kode på, er en dypere koding som favner om den dype meningen i datamaterialet (Braun & Clarke, 2022, s. 58). Det er likevel ikke slik at den latente kodingen nødvendigvis er en bedre måte å kode på. I en refleksiv analyse brukes gjerne latent koding for å finne «underliggende» eller skjulte temaer og mening med datamaterialet.

Utvikling av foreløpige tema

Etter koding, ble det i flere omganger gjort en omfattende prosess for å organisere kodene inn i overordnede temaer, slette overflødige koder og noen ganger har koder både blitt delt opp og slått sammen. Underveis i prosessen av sorteringen av kodene, begynte temaene å komme frem. I denne prosessen setter man sammen kluster av koder, og begynner gradvis å sortere dem inn i overordnede temaer. Materialet er sortert inn i tre temaer, som inneholder hovedtema, tema og undertema.

Gjennomgang og utvikling av temaer

Temaene er revidert i flere omganger. Dette er for å fjerne overflødige temaer, og gjøre hensiktsmessige avgrensninger relatert til oppgavens problemstilling og forskningsspørsmål. Navnene på hovedtemaene startet som fire store temaer som inneholdt koder fra helheten av det transkriberte materialet, Hestene, Psykoterapeutisk behandling, Terapeuten og omgivelsene. Disse hovedtemaene hadde så store mengder mindre temaer og undertemaer, at det ble nødvendig å gjøre noen valg for å avgrense oppgaven og kunne gå dypere i færre temaer. Etter gjennomgang og utvikling av temaer, er det to hovedtemaer, med en avgrensning mellom det kliniske/terapeutiske, og det kontekstuelle som favner både omgivelser, natur og miljø.

Bearbeide, definere og navngi tema

I denne delen, skal temaene arbeides igjennom og renskrives, og det skal forsikres at hvert tema gjenspeiler viktige elementer datamaterialet. For å kvalitetssikre denne prosessen, er temaene gått igjennom med veileder, og i de siste stadier av prosessen, er temaene satt opp i tabeller i Word, for å se dem i et hierarki. Dette var spesielt nyttig for å se på kategorier, koder og temaer utenfor NVivo. Allerede her, viser det seg at i enkelte av leddene, er hovedtema, tema og undertema gjentakende og overflødige i forhold til hverandre.

I tillegg til å sette opp de tre nivåene av temaer i tabeller, skrev jeg opp alle temaer i resultatdelen av oppgaven, og skrev ut innholdet i hvert tema sammen med tilhørende sitater.

Fullføre skrivingen

Den avsluttende delen av den refleksive tematiske analysen, er å skrive resultatene. Dette er sentralt i den analytiske prosessen, og i denne prosessen produseres fortsatt analysen når den skrives (Braun & Clarke, 2022, ss. 118-119). I denne delen av analysen, skal analytiske arbeidet spisses og forklares i rik detalj.

3.11 Etikk

Det er svært viktig i all forskning å ha etiske forskningsprinsipper som grunnlag for å gjøre et forskningsprosjekt. Først og fremst, ønsker jeg gjennom denne refleksive analysen å gi en historie basert på mønsteret i datamaterialet på tvers av alle mine respondenter, og ikke et tilfellestudie om en person sin opplevelse. Dette vil bety deltakere kan kjenne seg igjen i enkelte deler av analysen, og andre steder ikke. Min rolle som forsker, er tolkning og å gjøre mening av datamaterialet (Braun & Clarke, 2022, s. 214).

Jeg har tatt hensyn og vurdert, hvordan min forskning kan påvirke både mine respondenter, og hva resultatene av min forskning tilsier. Når man utfører en refleksiv tematisk analyse, er et av ens hovedansvar som forsker, å ivareta respondentene. Dette er først og fremst gjort gjennom å melde inn studien til NSD, Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (se vedlegg 4). Etter at jeg hadde fått opplysninger om mulige deltakere eller de hadde frivillig tilbudt seg å delta gjennom min kontaktperson, sendte jeg ut et informasjonsbrev. Dette var formulert forståelig og oversiktlig, med informasjon om hva jeg ønsket fra dem, både i forhold til bildeinnsending, intervju og fysisk oppmøte. For å sikre mest mulig deltagelse og mulighet fra respondentene til å velge hvordan de ønsket å gjennomføre det selv, inkluderte jeg mulighet til å delta fysisk og digitalt. Informasjonsbrevet inneholdt også informasjon om lagring, bruk og sletting av datamaterialet (Se vedlegg 1). Det ble også oppgitt i samtykkeskrivet, at det var frivillig å delta i studien, du kan når som helst trekke deg uten årsak, og at ved å eventuelt trekke seg fra studien slettes all data. Det er også opprettholdt et gjennomgående etisk hensyn i alle deler av oppgaven, fra samtykke, intervju, analyser og skriving av oppgaven. Diktafonen som er benyttet har ikke vært koblet til PC, og transkriberingene er lagret med kodenavn og intervjunummer. All persongjenkjennbar informasjon er tatt ut av transkripsjonen, herunder også særegne dialektord, som er skrevet på bokmål i sitatene i oppgaven.

Ifølge Braun og Clarke (2022, s. 214-215) er det et viktig etisk ansvar å sørge for at mine respondenter har forstått meningen med forskningen og hva jeg undersøker til en viss grad, uten å forklare inngående nøyaktig hva analysen skal gjøre før den er gjennomført. Dette er ivare tatt i samtykkeskrivet, med å informere om at jeg forsker på behandlerens rolle i HAPT. Jeg har vurdert at deres rolle som behandlere innenfor HAPT gir førstehåndsekspertise på området, og at deres inngående kunnskap vil være av nytte for forståelsen av hva dyr og det kontekstuelle kan bidra til i HAPT og terapeutiske settinger med dyr og natur. Jeg garanterer for at respondentenes svar er gjengitt direkte i den refleksive analysen og i bruken av deres sitater, med bakgrunn i min etiske forpliktelse som forsker, i tråd med Braun & Clarke (2022, s. 214-215) sine anbefalinger.

4. Resultater og diskusjon

I dette kapitlet presenteres resultatene av den refleksive tematiske analysen og den refleksive fotoanalysen. Gjennom analyseringen av intervjuene og bildene, utkrystalliserte det seg to overordnede temaer, og flere undertemaer, herunder: 1) *Opplevelsen av HAPT terapiform*, og, 2) *Opplevelse av kontekst i HAPT*.

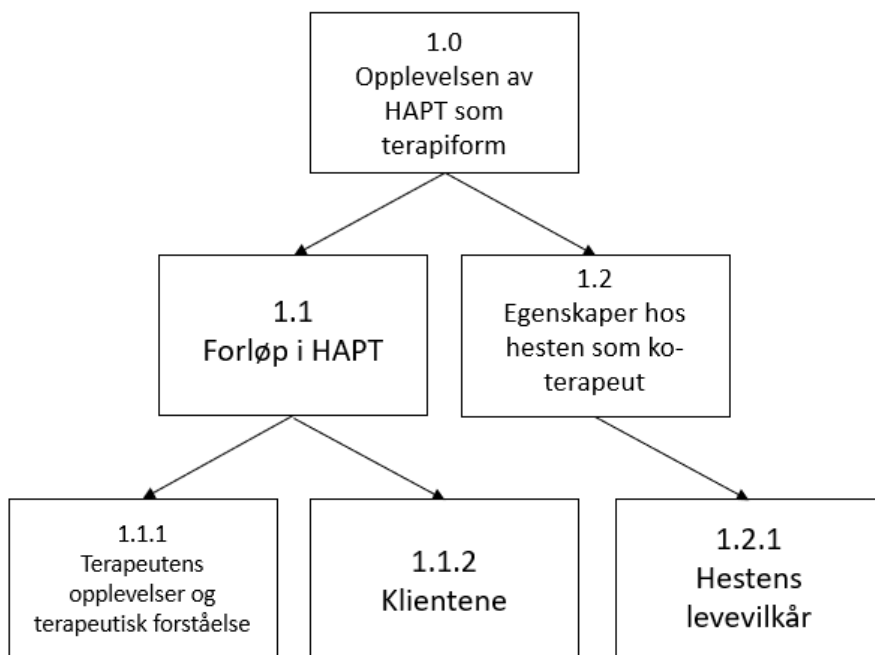
Den refleksive analysen har undertemaer som reflekterer terapeutens oppfatning av hestens egenskaper som verktøy i terapi, deres terapeutiske ståsted og egne refleksjoner om terapiformen. Tema 1), *Opplevelsen av hestetterapi som terapiform*, er grovt inndelt i terapeuten og skildringer om klientene, og egenskaper ved hesten som et terapeutisk verktøy og som dyr. Dette inkluderer opplevelsen av å være terapeut i arbeid med HAPT, og terapeutisk forståelse, og klientene.

Det andre temaet 2) *Opplevelse av kontekst i hestetterapi*, handler om opplevelse av viktige faktorer i terapien, omgivelser og miljø, og samspillet mellom terapeut, miljø og «den andre». Den har underkategorier som reflekterer de ulike terapirommene HAPT foregår i, estetiske og restorative egenskaper i miljøer, og undertemaer som sikkerheten rundt terapiformen.

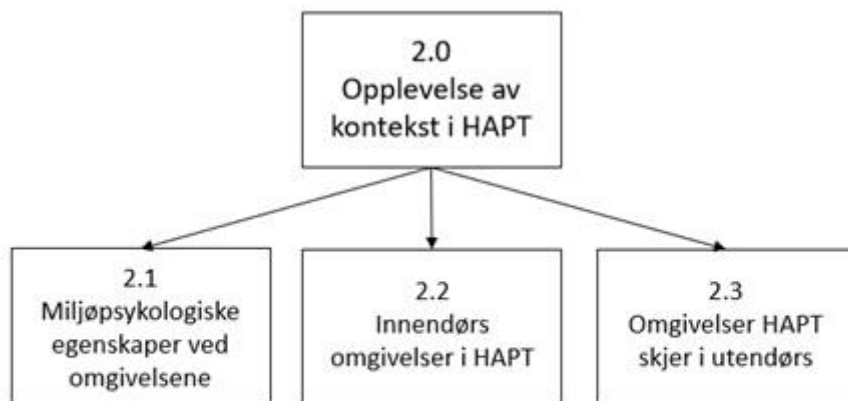
4.1 Skjematisk presentasjon av funn

4.1.1 Refleksiv tematisk analyse - verbale funn

For å illustrere resultatene av den refleksive tematiske analysen, er det valgt å presentere de to hovedtemaene med undertemaer, ved hjelp av figurer.



Figur 1: Tema 1) Opplevelse av HAPT som terapiform



Figur 2: Tema 2) Opplevelsen av kontekst i HAPT

4.1.2 Non-verbale funn (fotografi)

Bildene med sitater fra de to psykologene, er satt inn i de presenterte kategorier fra den refleksive tematiske analysen. I presentasjonen av analysen av bildene vil MP referere til den miljøpsykologiske psykologens sitater, og KP til den kliniske psykologens sitater Det er

gjennomført en refleksiv analyse av bildene, der de non-verbale funnene fra bildeanalysen utfyller de verbale funnene fra intervjuene og den refleksive tematiske analysen. Disse funnene knyttes sammen, og er plassert i kategoriene de samsvarer med.

4.2 Opplevelsen av HAPT som terapiform

Det første overordnede temaet skildrer respondentenes opplevelse av å arbeide med HAPT. De skildrer gjennom både egne og klienters narrativ hva de vektlegger som viktige for oppfattet effekt av HAPT fra et selv-annen-perspektiv, og hvordan HAPT kan bidra til å trene på emosjonsregulering og tilknytning. Tema 1 har fem undertema:

1) «*Terapeutens opplevelser skildrer hvordan de opplever å være terapeut i arbeid med HAPT*». 2) «*Terapeutisk forståelse gir et innblikk i terapeutenes faglige ståsted og terapeutiske forståelse av effekten av HAPT*», 3) «*Klienter og forløp i HAPT*», inneholder terapeutenes fortelling om ulike klientopplevelser, inklusjon og eksklusjonskriterier for å delta i terapien, og opplevelser med ulike klienter. 4) «*Egenskaper hos hesten som ko-terapeut*», handler om de egenskapene respondentene bruker for å forklare hvorfor hestene egner seg som terapeutisk verktøy. Til slutt er 5) «*Hestens levevilkår*». Dette undertemaet gir inngående skildringer fra respondentene, om hvordan de oppfatter stress hos hestene, hva de gjør for å minimere dette, og deres etiske refleksjoner om HAPT. Hvert tema vil bli lagt frem sammen med sitater fra respondentene. Bildene som er presentert sammen med temaene, representerer samsvarende funn. Temaene presenteres løpende med tilhørende funn fra fotoanalysen. Disse funnene blir koblet til teori underveis.

4.2.1 Forløp i HAPT

Respondenten forteller her om betydningen av at terapeuter har en god evne til å forklare, tolke og sette opplevelsen av HAPT i en terapeutisk sammenheng, heller enn bare et besøk i stallen. I HAPT, forteller respondentene at terapi-øktene vanligvis starter på sal-rommet, eller i fasilitetene terapeuten har tilgang på.

«Jeg synes man får gjort jobben vel så bra utendørs eller. Jeg har et sånt salkammer som vi sitter i. Det som er, annerledes her er jo at man blir litt mer to mennesker som møtes enn terapeut og klient. For jeg kommer i stallklær, og vi går og beveger oss sammen på en annen måte enn et kontor, der man sier vær så god og sett deg, så sitter man, og så går den ut den andre. Mens her sitter man først på salrommet en stund, snakker, også går vi ut til hestene, også går vi tilbake til salrommet og snakker litt til»
(3U5)

I terapiøktene og forløpet, har respondentene ulike tilnærming til hvor og hvordan den gjennomføres. Noen av terapeutene har tilgang på eller eier ridehall, mens to av respondentene blant annet bruker hestens eget hjem, beitet, som terapeutisk arena. Her brukes kontekst, natur og miljø som virkemidler i terapien. Det trekkes også frem som positivt, at klientene får samhandle med hestene på deres arena, og får «komme på besøk» som en av respondentene sier. Noen av respondentene bruker også ridning aktivt med enkelte klienter, mens en av respondentene trekker frem at ridning er minstedelen av psykoterapi (3U5). En annen respondent (6U5) trekker også frem at ridning kan skape et uheldig prestasjonspress som ikke er ønskelig i en terapeutisk sammenheng.

«Det trenger ikke være, man trenger ikke opp å ri eller, jeg har jo vært med de gangene en har hatt en ungdom som har ridd for eksempel...da synes jeg liksom noe av det indre terapeutiske kan forsvinne litt da. Det er vanskeligere å få det... fram, da blir det mer en aktivitet, og det...er liksom ikke det. Og det skaper noen ganger mer stress hos pasienten, for da blir det plutselig fokus på at man skal prestere, eller man skal være flink eller sånt. Helt andre elementer enn å jobbe med det, tema som pasienten strever med da» (6U5)

Et interessant funn, som disse sitatene illustrerer, er at selv om alle terapeutene utøver samme terapiform, er bruken av hesten veldig ulik.

Videre fremhever samtlige respondenter at samhandlingen og terapien med hest tilpasses klientens funksjonsnivå. Ofte forklarer respondentene at de bruker mye øvelser i terapien, der klienten gjør en bestemt øvelse eller tilnærming til hesten med et spesifikt mål. Et eksempel på dette kan være at terapeuten ber klienten ta kontakt med hesten på valgfri måte. På denne måten kan klienten lykkes eller ha utfordringer, som deretter jobbes med gjennom veiledning. Til felles for de fleste av respondentene, er at de forsøker å være «nøytrale», og la interaksjonen spille seg ut mellom hest og klient, uten å sette for store krav eller tilby for mye tolkning. En respondent forteller:

«Noe av terapisesjonen var for eksempel det at man leier en hest, en øvelse er at klienten leier en hest og man går en runde, på en tyve-tjuefem-minutter kan være utrolig helsefremmende i seg selv, for.. for eksempel de som er psykisk svake og ikke orker ha initiativ til å bevege seg» (3U5)

Sitatet over illustrerer hvordan hestetapi kan tilpasses lavere funksjonsnivå og dermed tilbys klienter med lidelser som depresjon og lavt energinivå. En annen respondent forteller:

«Vi gir ikke noen svar, vi gir ikke retningslinjer, vi sier ikke til folk at du må ikke gå bak en hest for den kan sparke deg, vi sier ingen sånne ting. Folk gjør seg erfaringer, og vi ser veldig fort hvem som kan ta vare på seg selv og hvem som ikke kan ta vare på seg selv, får masse informasjon på den måten selvfølgelig. Men jeg tror den holdningen av åpenhet, nysgjerrighet hos terapeuten kanskje er den aller viktigste da» (205)

En annen respondent sier:

«Hesten har en veldig aktiv rolle mens terapeuten er passiv i deler av timen, og man på en måte bare observerer, så kommer man på banen i slutten og på starten» (3U5)

Sitatene illustrerer hvordan respondentene vektlegger å ha en mer passiv eller observerende rolle, og la hesten og klienten samhandle. Det vektlegges også egenskaper hos terapeuten, der spesielt åpenhet og nysgjerrighet er viktige momenter. Det blir beskrevet at terapitimene ofte avsluttes innendørs, der en samtale om hva som har skjedd avrunder timen. Oppbygningen av sesjonene varierer ut fra øvelser, innhold og funksjonsnivå hos klient.

Videre reflekterer terapeutene rundt deres rolle som terapeuter i den aktive terapisituasjonen. Her forteller samtlige respondenter at de har en passiv rolle. Denne «passive» rollen i HAPT, kan forklares som observerende. Dette stemmer overens med tidligere nevnt teori (Bachi, 2013; Fine, 2019) som foreslår at observasjon av interaksjon mellom hest og klient, er et spesielt nyttig virkemiddel i HAPT. Det første møtet mellom hesten og klienten, har en atferdsmessig og fysisk dimensjon som er unik for HAPT som terapiform (Bachi, 2013). I dette samspeillet med hesten, kan terapeuter få tilgang til å observere hvordan klienter relaterer seg til og samhandler med hesten. Dette kan bidra til at terapeuten kan finne ut mer om en klients relasjonsmønstre og defensive tendenser (Bachi, 2013). Dette betyr at samtlige respondenter, utfører HAPT i tråd med forskningsbasert praksis. Sett i sammenheng med virksomme faktorer i psykoterapi, har terapeuter med gode resultater en rekke egenskaper. En av disse, er å holde seg faglig oppdatert og følge forskning innenfor deres felt (Tilden, 2013).

4.2.2 Terapeutens opplevelser og terapeutisk forståelse

Respondentene har gitt inngående skildringer av deres opplevelser av å være terapeuter som benytter seg av HAPT i sin praksis. De forteller om en annerledes arbeidshverdag og en annerledes tilnæringsmåte å utøve psykoterapi på sammenlignet med andre terapiformer. I dette teamet skildrer terapeutene deres praksis og erfaringer med HAPT, gjennom refleksjoner om HAPT sine styrker, og hvordan det skiller seg fra annen terapi. Flere respondenter forteller at rammene HAPT tilbyr noen muligheter til å være tydelig på en måte som tradisjonell

psykoterapi kanskje ikke kan. Disse rammene kan fjerne noe av anspenheten som ligger i tydeliggjøring av grenser og avslutning av en terapeutisk samtale. Respondentene gir også skildringer i hva som ligger i å kunne kalle seg HAPT-terapeut, og hvordan HAPT skiller seg fra andre dyreassisterte intervensjoner.

En respondent forteller om hesten som en mulighet til å skape mer naturlige grenser mellom seg selv og klient, slik at den terapeutiske prosessen oppfattes av respondenten som mer naturlig og myk:

*«Det med avvisning ikke sant, så kan også terapeut kjenne seg igjen i det, at det kan være vanskelig å være den som sier, nå er tiden ute. Det er en ganske viktig del av terapien å være den som setter de rammene, men at når du jobber med dyr så vil du få en litt rundere innramming. Og det handler ikke bare om at det er «fake» avrundning, fordi i hvert fall når du jobber med hest, så er det ikke så lett å holde tida hundre prosent. så det blir litt mer sånn, du gir litt mer sånn rundere, avrundende kanter på innramminga, som de aller fleste pasienter opplever som positivt. Er min erfaring»
(Respondent 505)*

Noen av respondentene forteller at avrundning av en terapi-time kan oppleves annerledes i HAPT sammenlignet med mer tradisjonell psykoterapi. Metoden blir beskrevet å kunne fjerne noe av «anspenheten» eller trykket på terapeuten: Det kan være veldig sårbart når terapeuten må avslutte terapien for dagen eller sette grenser for klienten.

En respondent sier:

«Jeg har nå sagt til en del pasienter, og hvert fall til en del litt sårbare pasienter som er veldig var for avvisning, at når man er rundt hest, så blir det veldig tydelig kommunikasjon, og det må det være, og det er ikke fordi.. det er veldig tydelige beskjeder, og veldig strenge krav til hvordan en, hm, ja, oppfører seg rundt et så stort dyr, og det har med sikkerhet å gjøre. Og det i seg selv er veldig, det blir veldig tydelige rammer i det å være rundt hest da» (Respondent 505)

Respondenten forteller videre om hvordan hestens natur setter strenge krav til de som samhandler med den, om hvordan man oppfører seg rundt så store dyr. Ifølge respondentene setter hestens kroppsspråk føringer, og muligheter i den terapeutiske settingen. I fotoanalysen, observeres det også, at situasjonen ute i skogen på hesteryggen setter spesielle krav til å være på vakt og oppmerksom, slik som respondenten (505) også skildrer man må være rundt dyrene.



Figur 3: Oppmerksom, våken, skog og natur

KP: Du ser jo de ørene på den hesten der! Det ser ut som hesten hører et eller annet inne i den skogen! Vanskelig å vite hva som finnes der. En sti som leder ved siden av skogen ser man også.. Noe ukjent?

MP: Her blir du kanskje tvunget veldig inn i en rolle som rytter. Jeg får følelsen av at man må være litt oppmerksom her! Være på vakt, passe på at hesten ikke blir mer skremt

MP: kanskje en pasient som rir? Bildet illustrerer kanskje mestring. På kvelden, du vet ikke hvor du skal, noe utfordrende og du må kanskje sette deg selv noe til stede. En god trening kanskje? Da er du litt inne i mentaliserings-land er du ikke det? Evne til å håndtere sin egen frykt men samtidig skjønne at hvis du tar for mye av det, så har det også andre konsekvenser, så du må samtidig ha tankene til stede samtidig som du håndterer egne følelser.

KP: Også å parallelt sette sine egne behov til sides. Å kunne ha dem, å kunne tåle..

I fotoanalysen beskrives situasjonen med hest og rytter, og hestens oppmerksomme natur. Det tolkes som, at det at hesten er såpass våken og på «vakt», gjør at rytteren må være oppmerksom og til stede. Dette tolkes som mulighet for mestring og trening, som kan gi evne til å håndtere egen frykt. Dette samsvarer en respondent skildring av hvordan hesten bidrar til arbeidet med emosjonsregulering, og å benytte hesten som et tilknytningsobjekt oppleves. En respondent skildrer dette med følgende sitat:

«Når vi da jobber videre i den psykoterapeutiske terapien med å på et eller annet vis klare å belyse disse kjerne utfordringene og se om det går an å skape nye erfaringer på hvordan man kan håndtere sine egne behov og følelser, og sitt eget liv. Så tenker jeg at, hesten, kan være en...medhjelper, en støtte, en projeksjonsplate for utforskning, det kan være en brobygger for å skape trygghet, så man tørr å ta steget til å ha en relasjon til et annet menneske» (Respondent 705)

Samtlige av terapeutene, beskriver en rekke faktorer som viktige ved hesten i terapi. Hestens størrelse, fører til krav om hvordan man oppfører seg rundt hester av sikkerhetsmessige hensyn. For at klienter skal kommunisere med hestene, må de benytte seg av non-verbal kommunikasjon. Dette kan følge (Bachi, 2013) bidra til at klienter blir tydelige i hvordan de kommuniserer non-verbalt. Dette kan forklares med at hestens evne til å reagere på menneskets kroppsspråk er festet i dens natur som flokkdyr for overlevelse (Skårset, Michalopoulos, & Nivision, 2011).

Videre, kan hestens evne til å respondere på klientens non-verbale kommunikasjon, brukes av terapeuten for å arbeide med emosjonsregulerende kapasitet hos en klient. Terapeuten kan bruke disse tilbakemeldingene, ved å gjenkjenne dem og oversette dem til et verbalt språk, for å gi klienten tilbakemelding på samhandlingen med hesten. På denne måten kan hesten brukes som et speil, for klienten. I den sammenheng, kommer vi frem til enda en måte hesten kan bidra i terapeutisk setting. Denne prosessen er som nevnt i «Forløp i HAPT, avhengig av en terapeuts som «oversetter» i dette arbeidet (Bachi, 2013, s. 192). For å videreføre speilingsarbeidet mellom terapeuten og «den andre», kreves det at terapeuten affekt-regulerer klienten, som kan medføre at speilingen blir som en dialog. Det vil si, at denne reguleringen og oversettelsen fra terapeuten, bidrar til å forhindre at en klient mistolker hestens atferd. Hvis en klient misforstår hestens atferd, kan det være kontraproduktivt i å etablere en sikker base, ifølge Bachi (2013). Det betyr, at hvis en klient tror at hesten ikke liker den, fordi den for eksempel går bort fra klienten, kan det oppleves som en avvisning. Det er i denne sammenhengen at terapeuten må mediere og formidle i en slik situasjon, i arbeidet mot trygghet og tilknytning.

Denne prosessen krever et kontinuerlig non-verbalt tolknings- og formidlingsarbeid fra terapeuten (Bachi, 2013). Denne tilstedeværelsen og øvelsen i både mestring og frykt, kan bidra til å illustrere hestens rolle som tilkynningsobjekt og verktøy i den terapeutiske sammenheng. Hesten kan brukes aktivt for å arbeide med utvikling av emosjonsregulering på denne måten, som også støttes av funn fra Bachi (2013), Træen, Moan, & Rosenvinge (2012).

En respondent forteller hvordan hesten gir tilgang til områder som tidligere har vært utfordrende å få gjennom konvensjonell samtaleterapi:

«Du kan tenke deg at jeg kan jo ha klienter til samtaleterapi i flere år, og, mye av det vi jobber med er jo ubevisste... både strukturer og rammer og konflikter... og, ofte så er jo det klienten presenterer som et problem, ofte så er jo det den måten klienten har håndtert livet sitt på. Sånn at det underliggende...er så viktig å få litt tak i ...for ikke å rive vekk det som har gjort at man har klart å håndtere en for vanskelig situasjon, og når jeg er sammen med hesten så opplever jeg at veldig mange klarer å, på et eller annet vis, eksponere noe av det underliggende ganske rask» (Respondent 705)

Videre beskriver en annen respondent åpenheten hos klienten slik:

«Det beskrives jo at fungeringen i livet blir bedre. Så, fra å ikke være deltager... veldig tilbaketrukket, de som har den problematikken, har jo da en, er plutselig mer åpne og tilgjengelig» (Respondent 6U5)

Her skildrer terapeuten hesten som en følsom og trygg skapning, som kan gi klienten trygghet. Ifølge respondenten kan hesten altså med sin blotte tilstedeværelse være en medhjelper. Gjennom å skape muligheter for relasjonsbygging ved å representere en bro mellom klient og terapeut. Teori og empiri legger vekt på at en god terapeutisk relasjon kan representere den «virkelige verden» og utgjøre en arena hvor klienten kan ha fokus på relasjonelle utfordringer klienten opplever i sitt eget liv, som kan ha overføringsevne til mestring utenfor terapien (Whittlesey- Jerome, 2014). I tråd med denne forståelsen, gir flere respondenter uttrykk for at hesten tilbyr relasjonell trygghet. Denne tryggheten åpner opp for tilgjengelighet. Først for den terapeutiske relasjon, og deretter andre viktige relasjoner som har vært utilgjengelige. Slik fungerer hesten som en katalysator for å arbeide med det som har vært utilgjengelig, ifølge respondenten.

Fra et dynamisk utviklings-psykologisk perspektiv antar man at et menneske utvikler seg i ulike faser, der grunnleggende behov må dekkes for adekvat utvikling hos et mennesket (Fonagy, Schore, & Stern, 2007). Om disse grunnleggende behovene ikke blir dekket, eller blir krenket, risikerer utviklingsprosessen å gå i stå eller utvikles skjevt (Fonagy et al., 2004; Winnicott, 1965). Det er omfattende empirisk støtte for at traumatiske opplevelser i barn og ungdomstid, kan føre til skjevutvikling og relasjonsproblematikk senere (Anda et al., 2014; Briere et al., 2008; Strine et al., 2012). Ifølge respondentene, kan hesten være spesielt nyttig for å få tilgang til «underliggende» konflikter. Som vist bidrar dyr til å fremskynde den terapeutiske

prosessen, og gi tilgang til tilbaketrunkne klienter (Sheade, 2021, s. 4). Dyreassistert terapi har vist god effekt i behandling av utrygge tilknytningsmønstre, redusert angst og stress. Studier på traumer og emosjonell dysregulering, viser at hest kan være spesielt nyttig, for å utvikle tilknytning. Dette oppnås gjennom berøring og nærhet sammen med hesten, og utvikling av tillit mellom de to (Parish-Plass, 2008; Odendaal, 2000; Yorke, et al., 2012)

I et tilknytningsperspektiv, foretrekker mennesker å være nær tilknytningsfiguren, spesielt i stressende situasjoner. Barnet bruker også tilknytningspersonen som «trygg havn», der det kan søke trøst og oppmuntring. Og tilknytningspersonen som en trygg base. Den trygge basen gir mulighet til utforskning, som utvikler evne til selvutvikling. Til slutt, opplever vi en følelse av ubehag når tilknytningsfiguren er utilgjengelig (Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2011). Respondentenes opplevelse av hestens trygghet, tillit og mulighet til tilgang hos klienter, samsvarer med teori presentert på dyr og hest som representasjon som et tilknytningsobjekt. Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, (2012) finner i sin forskning at kan fungere som en trygg tilknytningsbase og en sikker havn for mennesker. Dermed er det samsvar i presentert teori, og respondentenes skildringer av hvordan hestene kan være et aktivt element for å få tilgang til underliggende problematikk. Med det som utgangspunkt, kan det bety at hestene er spesielt egnet for å arbeide med tilknytning og relasjons-problematikk.

Terapeutens forhold til å være HAPT-terapeut

En respondent forteller om viktigheten av å gjøre et skille mellom å være hestetapeut og psykolog som driver med HAPT. Flere respondenter påpekte at det var betydningsfullt å ha en beskyttet tittel og å være utdannet klinisk psykolog eller psykiater:

«Det er kjempeviktig. At man ikke bare går i gang. For hestetapeut er vel ikke noen beskyttet tittel kan jeg tenke meg. Og det tenker jeg at vi kan komme fort i vanry (dårlig rykte), hvis alle mulige som har bare lyst til å gå sånne kurs som heller ikke gir beskyttet tittel..» (Respondent 3U5)

Flere ga uttrykk for at en ubeskyttet tittel som «hestetapeut» risikerer å føre til at yrkesutøvere uten formell trening bruker hester i en intervensjonssammenheng. Dette kan skape et dårlig rykte for psykologer/psykiatere som driver med HAPT, ifølge en respondent (3U5).

En annen respondent påpeker:

«Også er det jo sånn i dag at hvem som helst kan kalle seg terapeut, så å si, for oss som jobber innenfor vårt fag, altså psykologer, så må vi være veldig edruelige på våres

posisjon, altså sånn ehm , makt og den makt-asymmetrien som oppstår mellom en behandler og en pasient» (Respondent 505)

Noen respondenter oppgir at kompetansen i yrkesgruppen av psykologer/psykiatere er viktig i utøvelsen av HAPT. Faktorer som kunnskap om terapeutisk allianse, kjennskap til makt-asymmetri og hvordan det påvirker behandlingsrelasjonen, samt faktorer knyttet til motstand, overføring og motoverføring, fremheves som viktige momenter som psykologer og psykiatere skal være godt skolert i. Noen respondenter gir uttrykk for usikkerhet om hvorvidt denne kompetansen er godt nok integrert hos andre som benytter seg av tittelen «hesteterapeut» uten formell psykolog eller psykiater-utdanning. I sammenheng med sosial identitetsteori, kan dette tyde på at gruppen av HAPT-terapeuter har en sterk gruppeidentitet knyttet til det å være HAPT-terapeut. Ifølge Leaper (2011) er sosial identitet tett knyttet til den sosiale gruppen vi er en del av. For eksempel en utdanning. Tilhørighet til denne gruppen, skaper en felles identitet som påvirker hvordan vi oppfører oss, og hva vi tror på. I dette inngår også, hvordan medlemmer av en spesiell «inn-gruppe», opplever at de skiller seg fra andre «ut-grupper». Et viktig funn er at respondentenes sitater og fremstillinger har et likelydende språk: De anvender i stor grad like begreper for beskrivelse av hestens egenskaper, nytteverdi og viktige terapeutiske elementer i deres praksis med HAPT. Et likelydende og felles språk, kan ifølge sosial identitetsteori være tett tilknyttet vår personlige forståelse av identitet og tilhørighet i en gruppe (Jaspal, 2009; Dieckhoff, 2004). Dette kan gi forståelse for respondentenes språk, ettersom de tilhører en gruppe innenfor en terapeutisk retning som er lite utbredt. I tråd med fellesfaktorer og gode terapeutiske resultater, kan diskusjon med kollegaer (Heinonen & Nissen Lie, 2020) og det å være faglig oppdatert (Tilden, 2013) være viktige faktorer. Dette kan bety at terapeutenes identitet til gruppen, kan mulig gjøre at de opplever at de er en del av en gruppe de har tro på. Ifølge Heinonen & Nissen Lie (2020), kan terapeuter med høyere tro og selvtillit til egne kliniske evner påvirke terapiens utfall positivt. Det skal ikke tolkes som at det er en direkte sammenheng, men heller at det er et komplekst samspill (Heinonen & Nissen Lie, 2020).

Som medlem av en sosial «inn-gruppe», har man en oppfatning om noe særegent med sin egen gruppe (Hogg, 2016). Med utgangspunkt i dette, kan «inn-gruppen» evalueres bedre enn «ut-gruppen» (Hogg, 2016). Heinonen & Nissen Lie (2020) finner på en annen side at terapeuter med gode resultater ikke tilhører noen spesifikk «skole» eller retning. De konkluderer med, at resultater i større grad kan attribueres til personlige egenskaper, evne til å skape allianse og tro på egne evner. Respondentene har et likelydende språk, og de tilhører en terapiretning med færre utøvere enn andre terapiformer. Dette kan indikere at de knytter sin

sosiale identitet til det å være HAPT-terapeut. Denne identiteten kan føre til at terapeutene har stor tro på sin terapiform, som kan være positivt (Hogg, 2016), samtidig som at terapeutisk retning ikke nødvendigvis bestemmer effekten av terapi (Heinonen & Nissen Lie, 2020).

4.2.3 Klientene

Flere respondenter vektlegger viktigheten av å avgjøre hvilke klienter som er egnet eller uegnet til å motta HAPT. Respondentene reflekterer også rundt hvordan det terapeutiske forløpet skal foregå og hvorvidt det er forsvarlig med bakgrunn i den enkelte klients utfordringer/diagnoser. Respondentenes skildringer tyder på at det er ulike formeninger om hvilke klienter terapien egner seg for. Et moment som flere respondenter kommer tilbake til er at hesten er et flukt- og flokkdyr. En hest kan bli redd og skremt, og reagere på ulike måter og det i seg kan vekke reaksjoner og følelser hos klienter. En respondent belyser frykt som en mulig utfordring knyttet til noen klienter:

«Det var en veldig engstelig pasient hvor vi gradvis nærmet oss [hesten] og til slutt så kunne vi stå helt inne ved gjerdet hvor hestene er, og se på dem, og ha det relativt avslappet. Så var det en hest som kom bortil vedkommende og stakk mulen litt over gjerdet og begynte å snuse på henne, og det gikk også fint, men så kom hesten borti strømgjerdet, og reagerte selvfølgelig. Og det gikk ikke fint» (Respondent 205)

En annen respondent reflekterer rundt hestens egenskaper som flukt og flokkdyr som en mulighet til å kjenne på emosjoner, være oppmerksom i situasjonen, og til å få mulighet til å lokkes ut av egen komfortsone;

«Får de det inn på en måte hvor de sitter på en hest, de kjenner bevegelsen, den lille frykten der, for de vet jo ikke alltid hva som kan skje, en hest kan bli redd og hva skjer da liksom? Det er jo et moment, og vi gjør dette sammen. Det er en felles opplevelse hvor vi alle sammen kan nyte av det. Så jeg tror det er flere momenter som kan gjøre en sånn litt spontan tur til noe annet enn å bare ut å nyte solskinet, det har mye å gjøre med våre omgivelser også, det har det» (Respondent 205)

Her skildrer terapeuten flere sider av terapien. Frykt forstås ikke nødvendigvis som negativt, men som en mulighet til å bygge relasjoner mellom terapeut, hest og klient. De tre står i frykten sammen.

Bildet under, illustrerer «hester som leker eller diskuterer». Det gir åpning for en fortolkning av hestenes atferd, og hvor aktiverende det er å se hestene leke eller diskutere, med flyvende

man og støvskyer. I fotoanalysen tolkes bildet som både aktiverende og vitaliserende, men også skremmende.



Figur 4 Hester som leker eller diskuterer

KP: Morsomt! Et mye mer aktiverende bilde! Hele konteksten. Fjellene og sånt, er mer åpnende og dramatisk. Hestene er også mer aktiverte enn det forrige bildet. Manen står helt opp!

MP: Enig! Det er veldig aktiverende. Her er det livsglede, vitalitet, også omgivelsene er sånn typisk landskap som brukes i miljøpsykologi. Vann, det fjerne.. hestene er litt giret de da? Er de på diskusjon og krangel. Det er jo positivt at det ikke er farlig. Litt action og spenning kan være positivt!

MP: Ja nesten som aggresjon i hele greia.

MP: for klientene er det kanskje en mestringsgreie. Se hestene er ville og gjerne liksom, her får du noe å bryne deg på

KP: Det kan være skremmende også! Det er vitalt. Men de er store også, for et utenforstående blikk er de kanskje ikke helt under kontroll. Hva hvis den vitaliteten går mot hun i hjørnet som står der?

Tolkingen av bildet som aktiverende, begrunnes både i de fysiske omgivelsene - konteksten, men også i hestene. Hestene er i fri bevegelse på ridebanen. Til tross for at bildet er befriende, kan også denne naturlige atferden hestene viser på ridebanen virke skremmende.

I fotoanalysen, stilles det spørsmål ved hestenes atferd. De har ikke bakgrunn personlig eller praktisk erfaring med hest, og dette kan forklare hvordan de reflekterer rundt hva som foregår, og om det er energifull lek, eller aggresjon. Hestens emosjonelle natur og atferd gjør at den er spesielt oppmerksom på menneskets verbale og non-verbale atferd (Bachi, 2013). Som beskrevet i foregående avsnitt, er noe av det grunnleggende arbeidet i HAPT, utvikling av klientens kommunikasjon, relasjon og måte å ta kontakt med hesten på. Et godt eksempel på hvordan dette spiller seg ut, er at hvis en engstelig person tar kontakt med hesten, som hesten leser gjennom personens posisjonering, ansenhet og lignende, vil hesten mer enn ofte respondere ansent og aktivert (Bachi, 2013). Dette er en situasjon som i tråd med teorien presentert kan bidra til regulerende arbeid med klient, men det kan også forstås som en mulig utfordrende faktor, med engstelige klienter og hester. Konteksten i bildene oppleves også som aktiverende. Hestene er i bevegelse, foran høye fjell, grønne enger og vann. Man kan forstå funnene ut fra miljøpsykologisk teori om natur og omgivelser, ved at natur kan virke regulerende på mennesker (Ulrich, 1984). Dette kan tolkes som, at nærheten til natur, kan bidra til å regulere klienten. En av respondentene forklarer overraskelsesmomentet som er illustrert i bilde 5, at kanskje nettopp denne vitalitet, aktivering og det ukjente med hestene, er svært positivt og sentralt for god terapeutisk effekt:

«De har en overraskelseelementet med seg når de kommer, og den her.. Jeg synes jo at, som jeg sa tidligere at det er, det er mye lettere å komme i gang med prosesser, det går mye fortere, det skjer ting, forandringer fort» (Respondent 3U5)

For å oppsummere: Funnene fra fotoanalysen og respondentene samsvarer i deres refleksjoner om at hesten oppleves som vitaliserende, overraskende og med en sterk tilstedeværelse. Bilde 4, viser det som tolkes som både aktiverende natur, og hestene. Ifølge De Young, Scheuer, & Brown (2017) er derimot vitaliteten ikke nødvendigvis knyttet til hvor vakre omgivelsene er, eller hvor aktiverende en aktivitet er. De Young, Scheuer, & Brown (2017) sammenligner vitalitet i «intensiv» sport og hagearbeid, og deres resultater indikerer at «hverdagslige» naturopplevelser gir tilstrekkelig restorativ effekt av miljøet. Dette er en stor fordel i HAPT, fordi det kan bety at den gode effekten av natur i terapi, kan tilbys ved å generelt bruke natur, ikke nødvendigvis ved at en klinikk må ha tilgang på de vakreste omgivelser. Dette kan bety at det ikke trengs å anlegges store og nye anlegg for HAPT, men at terapeutiske forløp kan tilrettelegges til å bruke natur aktivt i en terapeutisk setting.

Eksklusjon og inklusjon – refleksjoner fra respondentene

Gjennom respondentenes sitater, ser man at det er noe uenighet om hvem som kan motta HAPT. Respondentene forteller at de har noen eksklusjonskriterier. Disse synes å variere mellom respondentene.

«Det som er eksklusjonskriterier er vel liksom, i størst grad voldsrisiko, pågående psykose eller rus. Jeg har jo hatt psykosepasienter med til hestene også, pasienter som har vært fluktuerende psykotiske, jeg vil vel si at noen blomstrende psykose og vrangforestillinger kan være utfordrende...ellers så tror jeg det handler mest om pasienten har lyst til å være med eller ikke. (Respondent 7O5)»

En annen respondent sier:

«En psykotisk person har vi jobbet med å sette vedkommende på hesten, fordi da er du nødt til å fokusere på her og nå, på kropp og tilstedeværelse for ikke å falle av, og for en pasient som vi brukte dette systemisk over litt tid, at hun fikk mer kontroll over de psykotiske symptomene når hun satt på hesten, for da var hun sånn opptatt av andre ting, og hvis vi gjorde det over tid, så vi også at hun utvidet den kontrollen til litt utenfor når hun akkurat satt på hesten, så vi brukte masse tid i stallen med henne i en periode, og hun kom seg på en måte da, og fikk litt mer kontroll over seg selv. Men så ble det en avslutning på dette, og hun falt tilbake til sine symptomer. Men jeg tror det var veldig bra for henne der og da!» (Respondent 2O5)

En tredje respondent forteller:

«Ruspasienter, der tenker jeg at de må man gjøre noe konkret med, stort sett. I alle fall hvis de er ganske nærme rusen, de er veldig fort rastløse, de (åh, åh,) hvis de står for lenge stille, og det skjer ingenting så blir de helt, de får rus-sug av det liksom. Men hvis du gir de en kost, som de kan holde på med samtidig som de står med hesten, så er det noe annet. Så da legger vi ofte opp til litt mer konkrete ting, men det de trekker ofte frem, er at de får brukt kroppen, de kan lære noe nytt, de får liksom en ny sjanse, at man blir tilgitt og ansvar, som kanskje ikke blir helt som ruspasient, at man ser at man er nødt til å mene valget sitt» (Respondent 1O5)

«Så er det jo eksklusjonskriterier med aktiv rus» (Respondent 1O5)

«Sånn generelt sett, kan man ikke jobbe med rusede pasienter med hest» (Respondent 3U5)

Respondentene har motstridende ideer om hvorvidt rus eller psykose er eksklusjons-kriterier, og om det er spesifikke klientgrupper som egner seg spesielt godt å ha rundt hester. De er enige i at klientene må være på et godt sted i behandling, og noen mener aktiv rus ekskluderer HAPT i sin helhet. Det er noe motstridende utsagn hvorvidt terapien egner seg til klienter med psykose, men de aller fleste respondentene vil tilby terapien til de fleste brukergrupper, uavhengig av frykt for hest eller diagnosebilder. De fleste respondentene er enige i at HAPT ikke egner seg for barn, mens en respondent har hatt god erfaring med HAPT med barn.

I tråd med tidligere studier (Ambrosi et al., 2019; Chang et al., 2021; Charry-Sánchez et al., 2018; Jones et al., 2019; Trujillo et al., 2020; Feng et al., 2021; Silva & Osório, 2018; Barker & Dawson, 1998; Berget et al., 2011; Souter & Miller, 2007; Marcus et al., 2012) har hestene mange egenskaper som gjør at den kan egne seg til en rekke aldre og klientgrupper i HAPT. De noe motstridende meningene om hvem og hvordan hesten kan brukes, kan ha sammenheng med terapeutenes frihet til å legge opp forløp og strukturere behandling. I tråd med fellesfaktorer (Heinonen & Nissen Lie, 2020), vil en vellykket relasjon og allianse være viktig for tillit og målsetting. Det er derimot ikke slik at fellesfaktorer nødvendigvis gjør opp for all god effekt i terapi (Kjøbli & Ogden, 2013). Man kan likevel anta, at frykt spiller en noe større rolle enn samtlige respondenter foreslår. Dette er av hensyn til hvordan hestene krever ro og konsentrasjon for samhandling, fordi de er store og kraftfulle (Burgon, 2013). Det kan antas at ro og konsentrasjon for å ivareta sikkerhet i samhandling med hestene, kan være utfordrende å sikre, med klienter som har store vansker med atferd og selv-regulering.

4.2.4 Hestene som ko-terapeuter og hestens egenskaper

Når respondentene beskriver hestene som ko-terapeuter, henter de frem dens fysiske og emosjonelle egenskaper som særegne og avgjørende for HAPT sin effekt som terapiform. De beskriver at hestens evne til å være var på sine omgivelser, var på emosjoner og endringer i mennesket, er egenskaper som gjør den spesielt god til å respondere på oss. Denne spesielle «varheten» i hesten, gjør ifølge respondentene den spesielt egnet til å reagere på mangel på samsvar i klientens indre og ytre uttrykk i kroppsspråk.

«Men under de diagnostiske kategoriene ligger også de grunnleggende spørsmålene for oss som mennesker: «Klarer jeg å oppnå kontakt? Er jeg verdt noe? Klarer jeg å la den andre bevege seg uten at jeg må ha kontroll? Ehm.. Klarer jeg å temme min egen angst for å prøve å oppnå kontakt?» Det er grunnleggende ting som i mennesker, alltid sysler med. Så det gjør at hesten egner seg godt» (Respondent 205).

En annen respondent beskriver dette på følgende måte:

«Det er at hesten virker veldig rekreasjons, på den måten at den er altoppslukende da. Det er veldig vanskelig å, eh, vanskelig å ha (pause) – vanskelig å ha tankene koblet på noe annet når du jobber med hest, hvertfall når du jobber aktivt, for du må være så til stede. Og for mange av de som kommer inn i det i en terapeutisk sammenheng, så har de ofte ikke så mye erfaring med hest. Dermed så blir det jo også veldig altoppslukende og kan virke rekreasjons bare på grunn av det. På grunn av størrelsen og kravene rundt det å være rundt en hest blir veldig» (Respondent 505).

Mens en tredje forteller det slik:

«Det er også sånn at fordi den er flokkdyr og er nødt til å kunne flykte for å overleve, så er den veldig var, den er veldig oppmerksom på omgivelsene, og vi er jo kjøtteterer, den lukter jo selvfølgelig at mennesker ikke er en hest, vi er, eller kan være en fiende. Men vi er jo somregel en venn» (Respondent 205)

Disse sitatene illustrerer hvordan hestens størrelse og rolle som flokk, og fluktdyr, gjør at den krever tilstedeværelse av klienten. Det beskrives også som altoppslukende og rekreasjons. På lik linje med hvordan natur og vakre omgivelser kan gi et avbrekk fra hverdagen, kan hesten gi den samme muligheten til en klient.

«Sånn sett synes jeg den egner seg godt, også fordi det blir veldig tydelige rammer som en fyller med faglig innhold, eller terapeutisk innhold, men terapeuten blir nødt til å være veldig tydelig. Og det er en helt annen måte å ramme inn terapien på enn i et rom, på en institusjon eller på et sykehus, ikke sant. Men det rammes inn likevel. Og sånn sett kan klienten delvis slappe av i den rammen, fordi det er noe sånt, ja, eh.. også konsertene seg da, og at det er altoppslukende da» (Respondent 505)

En annen respondent sier:

«Det er liksom, dobbelt så mye å følge med på. Det er det. Ofte mye gåing, bæring og, det er liksom... de hestene skal jo på en måte ha vann og mat og ting underveis. Det går ikke av seg selv. Hadde jeg selvfølgelig hatt en assistent som tok seg av alt det praktiske, men det har jeg jo ikke råd til. Det har jeg hvertfall ikke!» (Respondent 405)

Når respondentene skildrer hva som gjør hesten egnet for terapi, forteller noen om hestens fysiske egenskaper som involverer lukten, utseendet og størrelsen.

«Men også da så har du jo de fysiske egenskapene til hesten, at du kan, ikke sant, stor, varm myk, du kan sette deg på den, du kan lene deg på den» (Respondent 105)

Flere av terapeutene snakker også om hestens sensitivitet ovenfor menneskelig emosjon. Hestens rolle som bytte og fluktdyr blir fremhevet som spesielt viktig når man skal forklare hvorfor hesten er spesielt intuitiv ovenfor menneskers tanker og følelser:

«Den er, den er jo veldig sosial. Veldig sosial, samtidig som den er redd» (Respondent 105)

Videre sier en annen:

«På grunn av at de er så, sensitive. Mhm. Eh så jeg tror at alle de egenskapene, både det å være rolig, stødig og staut, og å være sensitiv og, følsom, og.. på alerten, at begge egenskaper kan godt brukes i terapi. Og jeg tenker jo at jeg har fire hester som er ganske forskjellige. Alle har ulike egenskaper som gir meg rik mulighet til å velge hva slags intervensjoner jeg planlegger på et vis. Men i stor grad formbare individer» (Respondent 405)

Respondentene skildrer hesten som et dyr som har flere funksjoner og roller, slik at de skiller seg fra andre dyr. Hestens medfødte instinkter blir trukket frem som en forskjell. Hestens fysiske størrelse er en annen forskjell som trekkes frem, noe som fører til at klienter (og terapeut) er til stede her og nå, nettopp fordi hesten krever tilstedeværelse. Dette samsvarer med teori om at hesten er avhengig av sine forhold i en flokk, og for at den skal føle seg trygg, er den avhengig av å forstå oss, og tolke oss som trygge (Thelle, 2010).

Videre, trekker respondentene frem hvordan hesten kan benyttes som et viktig verktøy til å øve på grensetetting og emosjonsregulering. I et emosjonsreguleringsperspektiv, kan hesten anvendes for å øve på å regulere og utrykke egne følelser, for å oppnå ønsket utfall med hesten. To av respondentene illustrerer dette i intervjuene i en lignende øvelse. I øvelsen får klienten en oppgave, der hesten skal leies over gress. klienten får et oppdrag, med å ta med seg hesten over et område, der det er krevende å hindre hesten i å stoppe og spise, og klienten blir nødt til å øve på å være fysisk og emosjonelt til stede, og kommunisere sine ønsker til hesten gjennom kroppsspråk. Her skal klienten lede hesten, og respondentene forklarer at dette i enkelte tilfeller kan brukes som en illustrasjon på å forstå sitt eget forhold til eksempelvis rusmisbruk, med gresset som symbolikk for fristelser og utfordringer, der klienten må aktivt arbeide for å gjennomføre oppgaven. Dette illustrerer et viktig bruksområde for HAPT, der

hesten kan bidra til å øve på emosjonsregulering, ledelse og trygghet hos klient. I denne situasjonen kreves det at klienten «står i egen kropp» som vil si et tydelig kroppsspråk, for å oppnå ønsket utfall (Bachi, 2013). Hesten krever en tydelig leder på bakgrunn av blant annet sin størrelse og status som fluktdyr (Burgon, 2013), men også fordi klientens emosjonelle og non-verbale kommunikasjon påvirker hvordan hesten kommuniserer med klient. For å oppnå dette, må klienten bruke kroppen sin fysisk for å oppnå målsetting. I denne sammenhengen kan hesten være et viktig verktøy for å oppnå mestringsfølelse. Whittlesey – Jerome (2014) finner i sin studie av kvinner utsatt for vold i nære relasjoner hvordan hestene kan bidra til læring. I utgangspunktet hadde kvinnene i studien få grenser rundt egen kropp, og hestene var ofte nærgående. Det ble observert at individene lærte å sette grenser, og sende hestene bort fra seg. Dette illustrerer hvordan hestene kan bidra til læring om selvbevissthet rundt egen kropp, atferd og mestringsstro, og skape kommunikasjon med klienten. (Burgon, 2013)

I følgende sitater forklarer respondenter hvordan hestene kan bidra til mestringsfølelse:

«Pluss at hest... er såpass store dyr, at den her mestringsbiten som er ganske viktig for mange...[Klienten] får et skikkelig boost for at man håndterer store dyr, man lærer seg å gjøre det, det blir mye glede og positive input» (Respondent 3U5)

En annen respondent beskriver dette på følgende måte:

«For da skulle du jo tro at en blir mere engstelig og redd, fordi dette er jo et stort dyr. Men så skjer det det motsatte da, du merker liksom da, at jo nærmere du kommer jo roligere blir du. Fordi du oppdager da nærheten og roen, på en mestring og kontroll ved det møtet da» (Respondent 6U5)

En tredje sier dette:

«Også er det ikke ,minst den mestringsfølelsen som man kan oppnå gjennom å jobbe med et så stort dyr, og oppdage at man kan inngå et samarbeid. Og det gjelder jo også hund da for øvrig, og andre flokkdyr. Men hesten i forhold til non-verbal, også det med kroppsspråk og hvordan du som, som menneske da, med kroppsspråk oppnår kontakt med hesten. Og at det oppstår et samspill da. Med mange pasienter så er det sånn at det her med, eh, mange pasienter som vi får i terapirommet, strever nettopp med det her med det å inngå i et slags samspill eller det å klare å opprettholde et positivt fokus over tid sammen med andre, det kan være krevende i perioder eller at det er krevende alltid. Har alltid vært det. Ulike, ulike nivå av det, men at det å oppleve at man

kan inngå i et slags samspill med et så stort dyr, er for mange en, en voldsom mestring og ja, sjelsettende opplevelse på en måte» (Respondent 505)

Hestens rolle i behandlingen, blir tillagt stor tro. Andre typer dyr, som hund, blir i noe mindre grad sett på som like gode terapidyrr av samtlige respondenter. Dette skal ikke oppfattes som at hunden ikke egner seg til terapeutisk bruk, men hesten skal ifølge samtlige respondenter ha spesielt egnede egenskaper som evne til å relatere seg til menneskelige emosjoner og besvare dem, stor tilstedeværelse, egenhet til å oppdage inkongruens i mennesker, evne til å se de mest sårbare individene i gruppeterapi og respondere passende til dem, og ha en god egnethet til å hente klientene inn i den nåværende situasjonen ved hjelp av sine fysiske egenskaper som størrelse, lukt og utseende. Som nevnt, kan hesten være emosjonsregulerende av flere grunner, og på flere måter.

Dette kan forklares med at hestene har en rekke biologiske egenskaper til felles med oss. I tidligere studier har det blitt fremhevet at både mennesket og hesten er flokkdyr, har hestene et grunnleggende behov for å oppsøke trygghet i sin med-flokk og familie på lignende måte som oss, og de skiller ut neurotransmittere som dopamin, oksytosin og endorfiner. Hestene deler også hjernestrukturer som amygdala og hypothalamus med oss (Panksepp 1998, referert i Sheade, 2021, s. 4; Skårset, Michalopoulos, & Nivision, 2011; Thelle, 2010; Sheade, 2021). VanDierendonck og Spruijt (2012, referert i Sheade, 2021, s. 4) finner at hestene opplever utskillelse av dopamin under knytting av bånd og positive interaksjoner med andre i flokken, som kan bidra til vår forståelse om hvordan menneske og hest kan danne relasjon i terapi. Videre oppfatter respondentene også at hesten har en viktig rolle som «ko-terapeut» eller et terapeutisk hjelpemiddel, fordi hesten kan være med som hjelper for å trene opp mestringsfølelse og emosjonsregulering. Dette er også i tråd med funn av blant annet (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012) som finner at hester kan brukes til å trene opp mestringsfølelse, og Bachi (2013), som finner at hesten gir mulighet for å øve på emosjonsregulering. Det legges til at hestens rolle i terapi, bør med varsomhet kalles for en terapeut. Dette kan være å legge for stor vekt på tolkningen av et dyrs rolle, og at det å være terapeut er først og fremst psykologen og menneskets jobb.

Hesten som terapeutisk verktøy

I HAPT blir det nonverbale aspektet behandling tydelig. Det som ikke blir sagt høyt med ord, men uttrykt gjennom kroppsspråk, posisjonering og kinetikk sender signaler som kan være krevende å oppfatte. Derfor er det lett å overse den typen signaler. Flertallet av respondentene

mener hesten utmerker seg som spesielt egnet i terapi fremfor andre dyr. En av grunnene belyses av en respondent som sier at hesten ofte stiller seg sammen med den klient i gruppen de oppfatter som å ha størst behov/er sykest.

«Hvis det er gruppe da, den ene pasienten vi tenker er sykest, så kan vi gjøre observasjoner ved at hesten stiller seg ved den, og det kan jo handle om noe nonverbalt språk hos det mennesket ikke sant, som kan være veldig avvisende eller signalisere et slags leder, en slags ledelse, uten at pasienten er klar over det, som ovenfor et flokkdyr, ehh, handler om dominans» (Respondent 505)

Ubevisste kroppslige non-verbale avvisende, dominerende eller andre emosjonelle signaler med sterkt uttrykk fra klienten antas å føre til at hesten - som er et flokkdyr – ønsker å relasjonelt «innynde» seg hos den som måtte ha behov for det. Flere av respondentene mener at det kan delvis forklare hvorfor nettopp hesten er så velfungerende til terapeutisk bruk, fordi den er oppmerksom på våre emosjoner. En respondent forteller en historie om en svært syk klient, med suicidale tendenser, som opptrer utagerende i ridehallen, og ikke får kontakt med hestene. Når klienten er tilbake i gruppen, og prater med de andre om hendelsen, skjer det noe:

*«Så er det en av hestene, som snur der nede, kommer rett bort til h*n og legger hodet på skulderen h*ns, og det ble en veldig, veldig sterk terapeutisk opplevelse, for h*n var en bilde som man tok med seg videre. H*n sluttet jo ikke å være deprimert, men h*n fikk et annet perspektiv på dette her, «du er alene i verden og ingen bryr seg» (Respondent 205)*

Dette illustrerer hvordan terapeuten opplevde at en sterkt utagerende klient, ikke greide å oppnå kontakt og kommunikasjon med hesten når klienten var i denne sinnstilstanden. Først når klienten vender tilbake til gruppeterapien, søker hesten kontakt. I denne situasjonen, kan dette beskrives som form for tilknytningsatferd mellom hest og klient. Hesten tilbyr også berøring i denne situasjonen, som kan oppleves som trøstende og trygghetsskapende for klienten. Ved at hesten oppleves som trøstende, kan det ifølge Sheade (2021) bidra til at klienten holder seg rolig. Videre forteller Sheade (2021), at hesten aktivt kan være et verktøy i øvelse av sosiale evner. I denne sammenhengen kan et individ som sliter med sosial samhandling, lære å gjenkjenne språk og atferd hos hesten, og lære hva det betyr. På denne måten kan klienten lære å forstå hvordan egen atferd påvirker andre. En annen måte å inkludere hesten i en terapeutisk intervensjon, er ved at klienten øver på grensesetting sammen med hesten. Dette kan sammen med terapeuten generaliseres til situasjoner utenfor terapi (Sheade, 2021).

En respondent sier at den enkelte terapeuts personlige analyse av hestens forhold til kroppsspråk ikke bør overfortolkes som en kognitiv kapasitet av forståelse, men at hester på en intuitiv måte relaterer til menneskers emosjonelle tilstand. Det forstås som en slags implisitt, automatisert måte å tone seg inn på klienten, noe som kan sammenlignes med den implisitte inntoning som karakteriserer et godt dyadisk samspill mellom et barn og dets omsorgsperson i en tilknytningsrelasjon. Det dyadiske samspill, er nært samspill mellom to, for eksempel omsorgsgiver og klient, eller hest og klient. (Bowlby, 1970; Sameroff, 2009; Schore, 2015). Flere respondenter viser til denne intuitive måten å relatere på som noe av bærebjelken i HAPT, men dette blir også problematisert som å føre til noen etiske betenkeligheter i bruk av hest i psykoterapi. En respondent er opptatt av viktigheten av etiske hensyn til hvordan hesten anvendes i terapi.

«Så er det jo likevel sånn at det å være med mennesker som er deprimert eller sterkt traumatisert eller har store mentale utfordringer som er, som vi som terapeuter eller mennesker rundt dem kan synes er krevende, eh, det må vi og kunne tenke er krevende for dyr.» (Respondent 505)

Dette fører til et viktig dilemma som flere respondenter er opptatt av – nemlig balansen mellom å bruke hesten som en god hjelper i terapi, og det å eksponere hesten, som er spesielt var på emosjonelt trykk, for spesielt sårbare og syke individer som ofte har sterke og svingende følelser. Samtidig som man ser nytteeffekten for klienten kan det forstås som en belastning for hesten. Dette vil videre undersøkes under neste tema, hestens levevilkår.

4.2.5 Hestens levevilkår

I respondentenes skildringer av hestenes levevilkår, reflekterer de alle rundt hvilken type påkjønning, inkludert stress hestene må tåle for å brukes i en psykoterapeutisk setting.

«Det å være terapihest har ganske stor, kostnad for hesten, kan ha, Den må liksom bære mye følelser. Mye angst. Det kan sette seg i kroppen på dem. Så det å ha et system hvor de blir jevnlig trent og vedlikeholdt, og holdt på med uten arbeid. Hvor de får leke og liksom.. Det tenker jeg er kjempeviktig. Det var ei stund jeg vurderte å ikke drive med hesteassistert psykoterapi på grunn av at jeg tenkte på en måte at, er det her på en måte rettferdig for hesten? Det er jo så mye dem på stå i. Vil jeg utsette hestene mine for det her? Så det har jeg grunnet en del på. Sp jeg tenker at ja, hvis under gode betingelser og gode omgivelser, de har flokk, dem har fritid, de har flokk, de blir tatt godt vare på, de blir jo tatt godt vare på under terapien også, jeg passer jo godt på dem! Men jeg

tenker det er viktig, de har og rett på HMS da, de må også ha noen tiltak som gjør at de har det sikre, at de har det godt. De skal være i bruk utenom arbeid og de skal vite hva jobben går ut på» (Respondent 405)

En annen respondent forteller følgende:

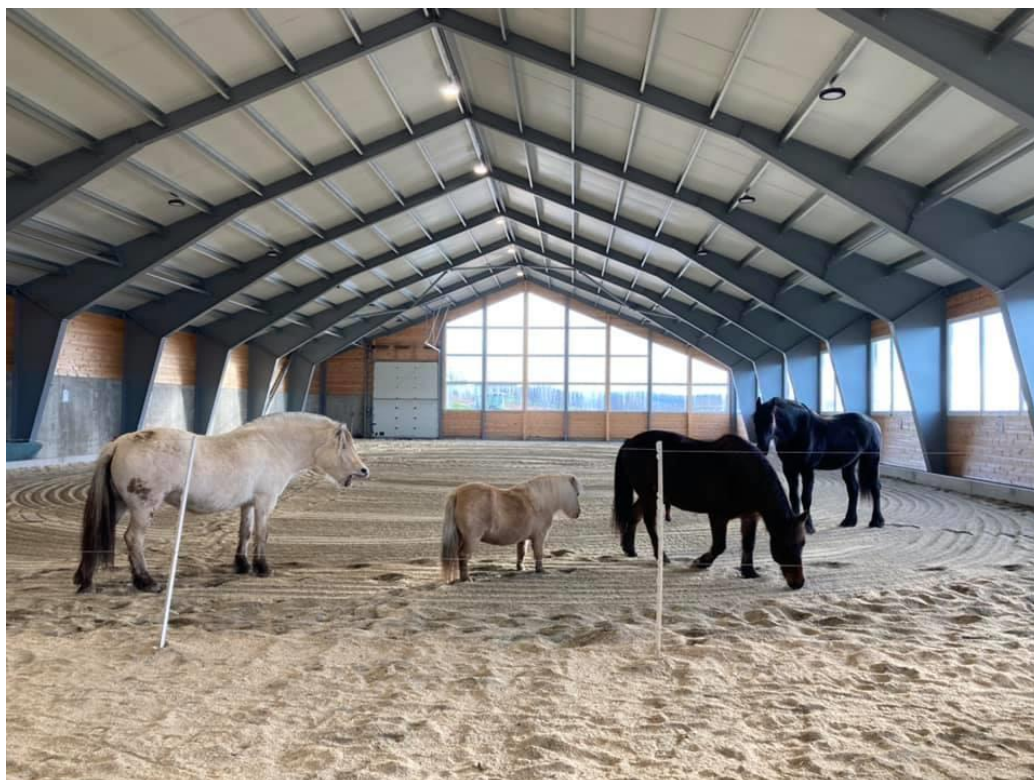
«For jeg tror at hester blir influert av disse sterke menneskelige følelsene, det tror jeg nok de gjør, og kan bli mentalt slitne. Så vi har prøvd å ta hensyn til det når vi (leser?) på hesten at den synker litt i aktivitet og virker litt mer utilnærmelig og innelukket, for det merker man jo fort på en hest altså. Da lar vi den få pause og hvile seg litt» (Respondent 205)

Respondentene forteller at det legges stor vekt på rutiner i hverdag, trening og håndtering av hestene for å minimere stress og på sånn måte ivareta hestenes velferd. En respondent trekker frem at det er viktig å være sensitiv på signaler hesten sender. Det kan være en hest som snur seg vekk eller signaliserer at den ikke ønske å bli hentet fra beitet for å delta i psykoterapien. For å oppfatte disse subtile signalene og beskjedene om utmattelse eller uvilje kreves det kunnskap om hestens atferd.

«Også jobber vi jo som sagt da bare med hestene løse, og når hestene selv velger hva de har lyst til å delta på å ikke., Vi jobber veldig med å være sensitive på om hestene blir slitne, om de har lyst til å være med mye, om de trekker seg mye unna, om de tilbyr å komme når vi henter de, hvordan de interagerer med både andre hester og andre mennesker for å se om de på en måte er, roligere, avslappa og komfortable og ønsker å være med» (Respondent 705).

En annen respondent forteller:

«Vi veldig nøye med det her at de skal ha fri, og fridager komme seg ut og stå på i stor flokk da. Men jeg tror en ting er det der at de skal forholde seg til mange mennesker, men jeg tror det viktigste er å tenke på at signalene når de er litt slitne blir hørt. At de aldri blir overkjørt, og at de aldri blir tvunget til å være med på noe, for da mister de helt fullstendig engasjementet» (Respondent 705)



Figur 5

KP: Ikke utålmodig ventende de hestene. De er avslappede.

MP: Bygd opp som et klassisk pent bilde, men likevel ikke en veldig oppstilt situasjon. Hestene står ikke perfekt.

MP: Koselig med en liten hest, kanskje mange vil tenke familie?

KP: Ja, jeg tenkte det! Familiesetting.

MP: Veldig rolig. Beroligende, sommer og grønt i bakgrunnen. Antakeligvis på dagtid.

KP: Også sanden, som er på måte litt sånn.

I bildeanalysen, er et av funnene hvordan situasjonen med «hestene på jobb» tolkes, særskilt interessant. Det samsvarer med terapeutenes refleksjoner om at god dyrevelferd må forankres i trygge rammer, forutsigbarhet og rutiner for hestene. Dette gjør ifølge respondentene, hestene godt egnet til å tåle de emosjonelle utfordringer de må stå i som «ko-terapeuter», for respondentene. Bildet illustrerer fire avslappede hester i en ridehall. I tråd med fellesfaktorer (Heinonen & Nissen Lie, 2020), kjennetegnes terapeuter med gode resultater, i at de er spørrende og reflekterende over egen praksis. I respondentenes svar, viser de evne til selvransakelse, og samtlige terapeuter har gjennomgått personlige prosesser der de har stilt

spørsmål ved om det er etisk riktig å «bruke» hestene i terapeutisk praksis, av hensyn til den emosjonelle kostnaden det krever av hestene. Denne innsikten kan indikere at terapeutene har gode evner til å være spørrende ovenfor valg de tar, som kan indikere gode resultater i terapi, så vel som dyrevelferd.

Oppsummering: Opplevelsen av HAPT

I dette temaet skildrer respondentene hvordan det oppleves å arbeide med hestene som ko-terapeuter, hvordan det er annerledes fra andre terapiformer, og at det kan oppleves både vitaliserende og regulerende, når respondentene beskriver terapeutiske muligheter med HAPT. Når terapeutene beskriver sine opplevelser av effekten av HAPT, fremhever de spesielt hestens fysiske egenskaper som lyd, lukt og størrelse som svært effektfulle. Disse egenskapene hos hesten gjør den spesielt sensitiv ovenfor sine omgivelser, og er derfor ifølge flere respondenter godt egnet til å registrere og respondere på selv minimale endringer i og rundt klienten den samhandler med. Respondentene begrunner dette med, at når klienter skal kommunisere og arbeide med hestene, må de være i stand til å regulere seg, og opptre på en passende måte. Hester er vare for brå bevegelser, og vil ofte reagere på «utrygg» og voldsom atferd. Terapeutene har også begrunnet dette med, at hesten er sensitiv for små endringer i våre indre følelser. En teoretisk tilnærming til dette, er at hestens status som flokk og fluktdyr,- har gjort dem evolusjonært avhengig av å merke subtile endringer i sine omgivelser (Sheade, 2021). Majoriteten av respondentene forteller at de har et psykodynamisk teoretisk ståsted og at de er særlig opptatt av det kroppsfokuserte, implisitte (ordløse) i behandlingen de tilbyr. «Man kan anta at teoretisk ståsted, kan ha innvirkning på hvordan respondentene bruker dyr i en terapeutisk setting»(Fine, 2019, s. 181). Dette samsvarer med det teorien foreslår at hesten egner seg spesielt godt til. Den egner seg ifølge en rekke teoretikere (Bachi, 2013; Chardonens, 2009; Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012) godt til non-verbalt, relasjonelt og arbeid med fokus på læring. Ifølge Fine, (2019, s. 184) er en av de måtene dyr kan bidra som terapeutisk verktøy, i læring og erfaring om relasjonelle mønster.

4.3 Opplevelse av kontekst i HAPT

Det andre overordnede temaet, viser til respondentenes oppfatning av konteksten som en viktig faktor for terapiens utfall ved bruk av HAPT. Respondentene vektlegger elementer i omgivelsene som virksomme i den terapeutiske situasjonen mellom klient og terapeut. Respondentene trekker blant annet frem kontekstuelle elementer som hesten, miljøet terapien foregår i og rundt. Dette er deres skildringer om rommene terapien foregår i, betydningen av

omgivelsene og hvordan klientene responderer på et annerledes miljø. Hovedtema 2) «*Opplevelsen av kontekst i HAPT*», har undertemaene a) «*Miljøpsykologiske egenskaper ved omgivelsene*», med inndelingen Estetikk og restorative egenskaper ved omgivelsene, som handler om respondentenes refleksjoner rundt estetiske opplevelser hos dem og klienter, og hvordan det kan være en fordel i terapeutisk sammenheng. Neste undertema er, b) «*Innendørs omgivelser i HAPT*». Til slutt er undertema c) «*Omgivelser terapien skjer i utendørs*», som blant annet gir inngående skildringer om karakteristikker ved miljøet HAPT foregår i.

Hovedtemaet «*Opplevelse av kontekst i HAPT*» beskriver respondentenes refleksjoner rundt praksis med HAPT. Disse skildringene inneholder også refleksjoner rundt klientenes mulige opplevelser med HAPT.

4.3.1 Miljøpsykologiske egenskaper ved omgivelsene

I HAPT, finner vi andre omgivelser enn man gjerne assosierer med et tradisjonelt terapirom. Hestens størrelse, krever andre fasiliteter og utendørs rom, sammenlignet med mindre terapirom som hunder eller katter. Respondentene reflekterer rundt hvilke elementer de opplever som spesielt viktige for en god opplevelse av konteksten HAPT foregår i, og hvordan deres praksis er utformet med hensyn til klienter. I miljøpsykologisk teori om kliniske omgivelser (Ulrich, 1984), antas det at miljøet kan ha egenskaper som kan fremme den positive effekten av terapi, og være godt for mennesker fysisk og psykisk. I miljøpsykologisk teori kan restorative omgivelser defineres som beroligende eller helsefremmende, og knyttes typisk til innslag av planter og natur i eksempelvis terapeutiske omgivelser (Ulrich, et al., 1991).

Samtlige respondentene trekker frem hvordan omgivelsene bør se ut for å ha en positiv effekt for terapien og for klienten. En respondent skildrer hvordan omgivelsene kan ha en terapeutisk eller anti-terapeutisk effekt på klientene:

«Jeg tenker jo også at, det skal være liksom et godt sted da, hvis du kommer inn et sted hvor det er mørkt og innestengt, skittent og lite tiltalende så har ikke det noen terapeutisk effekt, det kan tvert imot ha en antiterapeutisk effekt tenker jeg...så jeg tenker at det skal være et sted hvor det er litt verdighet i stedet på en måte. Den personen føler seg verdsatt og velkommen. Et sted som det er godt å puste» (Respondent 405)

En annen respondent beskriver naturområdet HAPT foregår i, som vakkert:

«Det er jo et utrolig vakkert område vi holder til på, og det er bare å få det inntrykket fra hav og fjell, det er en glede» (Respondent 205)

En annen respondent forteller om hvordan omgivelsene former klientens opplevelse:

«Dess finere det er her, dess mer har man jo en følelse av at man kommer til et slott, ikke sant, og for folk som føler seg helt elendig, så er det her, også blir de sånn her «Er dette for meg liksom (Respondent 105)

I figur 6 ser vi typiske lokaler brukt i HAPT. Dette kan være hestens hjem eller en ridehall. I fotoanalysen, tolkes bildet som mindre vitalt, og ikke spesielt behagelig.



Figur 6

MP: *«Ikke et spesielt behagelig bilde. Det er noe på gang og det er helt sikkert et potensiale i noe veldig fint. Ligger noe metall kanskje i forgrunnen og ser litt sånn forlatt ut. Et eller annet sted som trenger noe mer liv»*

MP: *«Ja det er ikke noe gress?»*

KP: *«Ja, men også det lille av det gress eller busker som er der. Det gir ikke så mye vitalitet.»*

I fotoanalysen, tolkes bilde 7 som mindre behagelig. Det fremkommer likevel at omgivelsene i bildet har potensial, men at det mangler liv og vitalitet. I det neste bildet (figur 7), ser vi en annen omgivelse HAPT kan foregå i. Her ser vi omgivelser utendørs, men med mindre natur enn i det forrige bildet. I fotoanalysen av dette bildet, beskrives vennskap mellom dyrene, fargene blir beskrevet og et av funnene er at det beskrives som assosiert til mindre intensivt og terapeutisk.



Figur 7

MP: «Noe bonderomantisk over det..»

KP: «vennene på gården!»

MP: «Bondefargene her (peker på det røde skuret med blikktak) fjøsfargen, blikktaket.. typisk som du ser på gårder. Sånne løsninger, malingen flekker av, noe er spikret på»

«Dag til dag greie, ikke bare den der intense terapien. Også det å være der over tid og oppleve gården.»

Disse funnene viser at, egenskaper ved omgivelsene terapien foregår i, kan ha en ytterligere positiv effekt for klientene i HAPT. Dette er fordi omgivelsene og konteksten terapien foregår i er et ekstra element som er positivt for psykisk helse. Dette kan tolkes som at nærhet til natur i den terapeutiske konteksten er viktig ifølge både respondentene og fotoanalysen. Videre, forteller en respondent (Respondent 405) at omgivelsene må være rene og ryddige for at det skal være terapeutisk. Dette kan innebære bruk av farger, naturlige elementer i bygg, og at konteksten terapien foregår i oppleves som avslappende og ikke truende for klienten. Omgivelsene HAPT foregår i, kan gi mulighet til å komme seg vekk fra dagliglivets stress (Bachi, 2013, s. 191). Dette kan videre forklares med å ta utgangspunkt i Stress Reduction

Theory (SRT) (Ulrich, 1983). SRT antar at eksponering for naturlige miljøer, kan medføre reduksjon av stress. Dette forutsetter, at miljøet terapien foregår i, oppleves som trygt for klienten. I tråd med SRT, må dette miljøet ha fravær av truende elementer som for eksempel farlige dyr eller landskap som kan føles utrygge. Høye fjell og store fallhøyder, er eksempel på det man antar er truende landskap (Staats, 2012, ss. 447-448). Å skape en trygg og sikker ramme for terapi i en stor, naturlig, og utendørs kontekst, kan medføre utfordringer, med tanke på å skape intimitet og trygghet for klienten, i rom uten «fysiske grenser» som kontorterapi kan tilby (Bachi, 2013, s. 191). Om klienten er redd, kan det føre til at vedkommende blir mindre mottakelig for arbeidet som skal gjøres i terapien. Dette kan føre til at vedkommende er emosjonelt dysregulert (Bachi, 2013). Miljø og kontekst, må derfor tas med i vurdering i klinisk praksis. Dette er viktig, for at omgivelsene ikke skal innebære eksponering for trusler. Dette fører til et slags dilemma i HAPT. Det som kan skape trygghet for noen, kan være skremmende for andre. Dette innebærer både hestene, og hva slags omgivelser terapien foregår i, innendørs og utendørs. Store åpne områder, kan virke skremmende på noen.

En respondent skildrer hvordan klienter kan reagere ulikt på det kontekstuelle:

«Det kan være veldig trygt å være i et sterilt sykehusrom, da vet man hva man får og hva man er i. Så jeg tenker det å, det å, kunne være til stede og fange opp litt av hva pasienten uttrykker om sine omgivelser er det som er viktig. Men at det er, stor, stor forskjell for klientene om de er i et rom eller et annet rom, eller innendørs eller utendørs, er det ingen tvil om» (705).

Estetikk

I deres fremstillinger av hvilke elementer i omgivelsene som ansees som viktige for utfall av terapi, beskriver respondentene estetiske karakteristikk ved både hesten og konteksten. Begrepet estetikk, henviser til hvordan respondentene bruker ord som skjønnhet om hestene, naturen rundt terapistedet og takknemlighet hos klienter for å få tilbringe tid med hestene.

En respondent forteller om en tidligere opplevelse av viktigheten av estetikk i behandling av mennesker med psykisk lidelse:

«Og jeg husker når jeg jobbet i en institusjon for unge schizofrene på slutten av 90-tallet, og den var nybygd. Og det var så pent der! Alt var så pent der! Og det var piano, og det var vakre rom, det hadde så mye å si for behandlingsmotivasjon og

opplegg. Så jeg tror virkelig at miljø har mye å si. Hvordan man kjenner at man er verdt noe når man får noe som er pent og vakkert, og hyggelig.» (Respondent 3U5)

Respondenten trekker frem estetiske egenskaper ved rom i en institusjon. Her forklares disse egenskapene ikke bare som behagelige eller hyggelige, men at omgivelsene har en direkte sammenheng med behandlingsmotivasjon. Hos flere av respondentene oppleves det også en takknemlighet i klientene for å motta terapien, fordi den oppfattes som estetisk av klientene.

En respondent forteller også om noen grunnleggende krav til omgivelsene ute, og området rundt.

«Vi er jo veldig opptatt av at omgivelsene i seg selv kan ha en, terapeutisk effekt. Det skal både være hyggelig og rolig, og ryddig. Vi skal være ordentlige og imøtekommende, man skal føle seg verdsatt når man kommer hit. Man skal føle at her er det plass til deg, her er det tid til deg» (Respondent 7O5)

Det gis en beskrivelse av at lokalet skal være rent, ryddig og imøtekommende, slik at omgivelsene også skal fremstå som estetiske. Dette beskrives som viktig, både av hensyn til sikkerhet, men også for at klienten skal føle seg velkommen. At omgivelsene er rene og imøtekommende, har ifølge respondenten direkte sammenheng med hvordan klientene oppfatter det kontekstuelle.

Samtlige respondenter opplever at klientene synes hestene er estetisk vakre dyr. En respondent tydeliggjør at hesten ikke kan tas ut av omgivelsene. Hesten er en integrert del av omgivelsene i HAPT. Videre forteller respondenten også noe om hvor vakker hesten er.

«Vi kan jo ikke unnta hestene fra omgivelsene, for de er jo en viktig del av omgivelsene når vi driver denne type terapi. Hestene har definitivt effekt på klientene, i form av sin bevegelse, sin størrelse, hvordan de ser ut, de fleste synes jo at hestene er utrolig vakre...» (Respondent 2O5)

På bildet (figur 8) ser man en hvilende hest i naturomgivelser:



Figur 8

KP: «Det var jo veldig behagelig! Vi har jo snakket om kulturelle preferanser. Jeg er helt innafor det med fjell og sånt at det gir ro. Men dette bildet skaper ro i meg. Jeg kan egentlig kutte vekk fjellene, fordi at nettopp mulighet for lange horisonter og eng er ro-givende. Du kan se så langt uten at noe bryter. Ulike sjatteringer av grønt er veldig beroligende. Kanskje de gjærende også gir litt mer sånn.. veldig fin hest, midt i maten. Bare det å ligge å spise, du trenger ikke engang strekke deg.. veldig regulerende og ikke så utfordrende!»

MP: «Avslapningen og roen, hele bildet sier ro og avslapning!»

«Er også noe vind i manen, litt liv i bildet.»

KP: «Eller det at den er festet i noe gress. Men det er litt liv likevel»

MP: «Typisk veldig grønt! Vitalitet. Selv om det gir ro, det er noe med det grønne som aktiverer litt. Du ville fått veldig høy positiv preferanseskåre, det er et flott bilde». Det kan hende det kan gi noe for noen å ha et sånt bilde på veggen også, at det er emosjonsregulerende du kan se på ved behov»

I fotoanalysen beskrives bildet av hesten som vitaliserende. De grønne omgivelsene, beskrives som aktiverende. Bildet beskrives videre som avslappende, beroligende og regulerende. Bildet beskrives som fint og flott. Dette funnet støtter respondentenes beretninger om hesten som vakker, «rolig» og en integrert del av konteksten: naturen.

Estetikk er i denne sammenheng en viktig faktor for hvordan terapien fungerer. Det «vakkre» ved hesten og omgivelsene, styrker de terapeutiske effektene av terapien. Hammer (2019) finner blant annet at dersom man oppholder seg i naturlige omgivelser, vil estetikk, bidra til at oppmerksomhet flyttes fra egne problemer, til en oppmerksomhet der følelser blir dypere, og egen bevissthet forsterkes. Vår non-verbale sansing av miljøet rundt oss, påvirker affekt, tanker og atferd. Inntrykk av rom og steder, er i stand til å sette i gang emosjonelle prosesser hos mennesket, ifølge (Kolstad, 2012 i Fyhri et al.,). Vi opplever ulike omgivelser som gode å være, eller ubehagelige. Dette er i tråd med Ulrich (1983) sin SRT-modell. Enkelte miljøer kan bidra til å være lindrende, og dempe stress. Spesielt kan eksponering for naturlige miljøer, endre vår emosjonelle tilstand og føre til regulering. I SRT, kan spesielle karakteristikk ved miljøer føre til at vi liker det bedre, og dermed ha restorativt potensiale (Clayton, 2012, s. 448). Estetiske preferanser i miljøet, kan være mer universalt enn vi tror, i tråd med SRT. Kolstad (2012, s. 60) viser til at orden, moderat kompleksitet, innslag av naturelementer, utsyn, harmoni og vedlikehold er faktorer de fleste av oss ser ut til å like. Dette er i samsvar med resultatene fra respondentene og bildeanalysene. De forteller at hesten (Figur 8) er «regulerende og behagelig», «fin», og at ulike sjatteringer av grønt er beroligende. Ifølge Kolstad (2012) kan steder vi ikke liker, beskrives som rotete, lite eller for mye kompleksitet og uharmoniske. Dette er i tråd med respondentenes refleksjoner, om hvordan ryddighet og estetikk, kan ha direkte sammenheng med hvordan klientene opplever motivasjon og takknemlighet.

4.3.2 Innendørs omgivelser i HAPT

I en skildring av omgivelsene i arbeidet med dyr, forteller en av respondentene som også anvender hund i sin behandling, at når dyr brukes i terapi, foregår det ofte i egne lokaler. Dette er av hensyn til plass, allergi og fordi det kan være utfordrende å ta dyr inn på sykehus.

Dette er en respondent sin skildring om hvordan det oppleves å arbeide i andre omgivelser enn sykehus og for eksempel sengepost. Respondenten trekker frem at det ofte er hage og tilgang på natur. Det er også ifølge respondenten mer bruk av treverk og andre materialer enn i moderne sykehus og institusjoner.

«Faktisk, fordi de ligger litt sånn triveligere til fra gammelt av, ofte i nærheten av et parkanlegg eller en stor hage eller, og er ofte mye mer bruk av treverk og annet materiale enn i de her veldig moderne byggene og sånn» (Respondent 505)

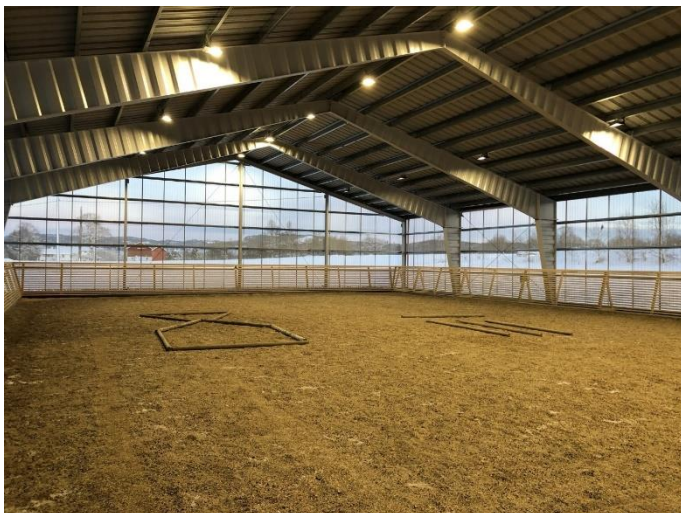
Respondenten forklarer at klienter gav positive tilbakemeldinger når de byttet fra «tradisjonelt kontor» til et kontor med en mer gjennomtenkt utforming. Samtidig belyser sitatet kontekst og rammer som risikerer å bli mistet i bruk av mer utradisjonelle terapi-lokaler.

«Altså når jeg flytta fra «pittelite» hvitt sykehuskontor til, praksisen min her, hvor jeg har et mye større rom med store vinduer, og fargefulle møbler, så opplevde jeg at klientene og ga uttrykk for at de syntes det var deilig å komme dit, og at det var et romme de kunne slappe av bedre på da. Men det kan jo være begge deler igjen, det kan jo både være for å please meg at de sier det, og det kan være veldig trygt å være i et sterilt sykehusrom, da vet man hva man får og hva man er i. Så jeg tenker det å, det å, kunne være til stede og fange opp litt av hva pasienten uttrykker om sine omgivelser er det som er viktig. Men at det er, stor, stor forskjell for klientene om de er i et rom eller et annet rom, eller innendørs eller utendørs, er det ingen tvil om» (Respondent 705)

Her forteller respondenten at opplevelsen av å bytte arbeidsplass fra et kontor, til omgivelsene i HAPT opplevdes positivt av klientene. Respondenten forteller videre om utfordringer når rommet endrer seg. Arkitektur og utforming av de sosiale rommene rundt oss kan ha en fysiologisk og sosial påvirkning på mennesket (Kolstad, 2012). Respondenten forteller videre om opplevde utfordringer i HAPT og rommene det foregår i:

Jeg tror jo at veldig mange pasienter...kan dra nytte av den mere naturalistiske settingen hvor man også får anledning til å utforske, ja, en del interagering. Og oppleve mye av det de på en måte utforsker verbalt da, i, i samtalerommet. Men samtidig så er det viktig å opprettholde profesjonaliteten for å la pasienten sine kjernekonflikter få lov til å spille seg ut» (Respondent 705).

Den «naturalistiske settingen», kan ifølge respondenten bidra til utforskning hos klienten. De store, innendørs omgivelsene i HAPT, er ulike sammenliknet med et kontor. Dette kan medføre utfordringer for terapeuten, med å ivareta profesjonaliteten. Figur 9, viser innendørs omgivelser HAPT kan foregå i. Dette illustrerer hvordan de «innendørs HAPT-omgivelsene», også kan være tett på naturen. Dette er et rom der hesten trenes og brukes. I ridehallen på bildet (figur 9), er det store vindusflater i hele lokalet. Det betyr at veggene er transparente og tilbyr utsikt til naturen rundt hallen. Bildet kan forstås på flere måter.



Figur 9

KP: «Det som slår meg, er jo alle de vinduene. Det som er inne, blir en del av det som er ute. Du får horisont, naturen og været.. Litte grann inn. Selv om du ikke kjenner været, ser du det»

MP: «Egentlig veldig positivt. Så lukker du ikke verden ute. Som i dette rommet nå. Her er det åpnet opp. Veldig bra, hvis du skal bruke det i terapi og være her, så er kanskje det en positiv ting»

KP: «Det gir jo en mulighet til å være til stede, hvile blikket ditt på noe annet.»

MP: «Distraksjoner vil jo være en mulighet for å regulere seg selv på. Det kan jo sikkert være litt intenst med hesten og en mennesketerapeut, det å kunne ta et lite blick på noe annet. Ikke bare et blick på det intense.»

I respondentens (705) skildring av den naturalistiske settingen, trekkes det frem at det både kan gi mulighet til utforskning, og muligheten til å få «spille» ut de verbale samtalene mellom klient og terapeut i aktivitetene med hesten. I likhet med respondentens opplevelse av muligheter for utforskning, gis det også gjennom fotoanalysen en tolkning om mulighet til å bruke omgivelsene for regulering. Funnet fra fotoanalysen, forklarer hvordan naturen er tett på det terapeutiske rommet i HAPT. Det tolkes som en mulighet til å hvile blikket på noe annet, og regulere seg selv ved hjelp av omgivelsene. Ifølge (Ulrich 1984), kan natur redusere stress og fremme positive følelser. I den sammenheng, kan aktiviteter i naturomgivelser, hjelpe klienten i regulering av stress etter krevende situasjoner i terapi (Sheade, 2021). Dette er i tråd med Kaplan og Kaplan (1989) sin Attention Restoration Theory (ART). HAPT foregår i et miljø som samsvarer med egenskapene i restorative miljøer. Fasinasjon, som handler om interesse og

samhandling med miljøet, kommer til syne gjennom respondentens utsagn om utforsking, og bildeanalysens funn om kontakt med naturen og miljøet. Omfang, er å la seg oppsluke av miljøet i økende grad med omgivelsenes detaljrikhet. Dette samsvarer med respondentenes refleksjoner om hvordan miljøet tillater klientene å få slappe av og utforske. Det samsvarer også med funn fra fotoanalyse: Her er funnene blant annet at inne og ute ligner mer hverandre, og at det kan åpne for en mulighet i terapi «til å være her». Ifølge Sheade (2021, s. 51) opplever ofte klienter at trær, innslag av grønn natur og åpne arealer, bidrar til at klientene opplever å føle seg distansert fra det vanskelige i det daglige liv.

4.3.3 Omgivelser terapien skjer i utendørs

Flere av respondentene opplever at rammene endrer seg for terapien når den flyttes utendørs. Det oppstår et element av overraskelse, og rammene lar seg ikke i like stor grad kontrollere. Det beskrives også at maktsymmetrien forflytter seg. Dette begrunnes med at når klientene kommer til terapeuten på terapeutens kontor, oppstår det forventninger til hvordan det typisk ser ut, men også at terapeuten opplever det som tryggere, å motta noen i tryggheten av sitt eget kontor.

«Jeg liker litt å jobbe på kontor, jeg må si det. Da kontrollerer du mye mer variablene selv. Hvis det er ute så er det, der er du mer overgitt. Du kan ha en tanke og plan på hva som skal skje, men du er mer overgitt til livet. Både hvordan hestene er, hva været er, hvordan pasienten er, hva som skjer.... At man er lenger unna. Vi står jo 50 meter unna liksom.»(Respondent 105).

Respondenten reflekterer rundt sin rolle på kontor og problematiserer hvordan det som kliniker mulig kan oppleves som tap av kontroll, og at hesten og de endrede omgivelsene også gir et moment av usikkerhet. Videre reflekterer en annen respondent rundt hvordan det uventede i omgivelsene kan oppleves som positivt:

«Jeg nyter å være ute, vi går jo ut og inn og henter hester. Jeg nyter å være i kontakt med dem, jeg nyter lukten av dem, og kontakten med dem, og jeg kjenner meg vel kanskje litt mer som en del av gruppa enn jeg gjør når jeg sitter på kontoret mitt. Jeg har jo jobbet mest med gruppeterapi med hest, jeg har jobbet med individuelt med samtaler, men jeg har jo jobbet mye med familier, da er det jo en familiegruppe, så jeg føler at, jeg føler at fordi hestene er en del av behandlingsopplegget, en del av arenaen, så skjer det ting som jeg må ta hensyn til og kommentere, jeg er ikke hele tiden den som sitter å

(.....) jeg blir utsatt for de samme tingene og det er et veldig bra moment i terapi, at det skjer litt uventede ting for oss alle sammen» (Respondent 205).

En annen respondent sier:

«Sånn at det er, det tenker jeg er en aktiv, et aktivt moment i tolkningen av denne terapiformen, Det er ikke bare dyret, det er også miljøet. Og det er lukt ikke sant, det er visuelt, det er lukt og det er taktilt, eh, som er med og har effekt som terapeuten bør være klar over og gjøre pasienten klar over som på en måte virksomme faktorer da» (Respondent 505)

Respondentens skildring av denne terapiformen illustrerer hvordan hestetterapi aktiverer mennesket fysiologisk, kognitivt og psykologisk (Fine, 2019). Hestens lukt, og luktene i hestens miljø, kan oppleves som nye og spennende, eller skremmende og ubehagelige. Det kan også brukes som et moment i psykoterapi, med mulighet til å reflektere rundt hvordan disse nye omgivelsene oppleves. Som sitatet skildrer, bør terapeutene ta høyde for at disse elementene er virksomme faktorer, og en helhetlig del av både dyr og miljø. Dette er i tråd med Træen, Moan, & Rosenvinge (2012, s. 354) og Fine (2019 s. 178-181) som viser at hestens fysikk er viktig i terapeutisk sammenheng. Træen, Moan, & Rosenvinge (2012, s. 354) anser størrelsen, styrken og pelsen som nyttige terapeutiske virkemidler, som kan fremme emosjonell aktivering hos klienten.

Borte fra det tradisjonelle terapeut-kontoret synes den tradisjonelle terapeut-klient-relasjon og rammer for behandlingen å endre seg. Respondentene reflekterer hvordan dette påvirker dem og klientene.

«Så det å gå ut, og interagere på en helt annen arena hvor vi er nødt til å trække over hestemøkk, og hvor ting skjer, en hest kommer løpende, plutselig så kommer en elektriker, altså man får liksom dratt inn virkeligheten på en annen måte. Det kan være ganske utfordrende, for å ivareta, ehm, altså rommet rundt klienten, og la klienten få lov til å eie timen, og kunne få projisere alt det som foregår inne i seg selv, for å åpne opp for kjernekonflikter, kjerneproblematikk da. Men samtidig så kan det være veldig berikende, men det krever innmari mye av behandler, og at psykoterapeut, eh, er ekstremt nøye med profesjonalitet og være bevisst sin egen rolle. Det er mye lettere å

være profesjonell inne på kontorstolen sin, enn når man driver å ordner og styrer ute i stallen» (Respondent 705)

Som respondenten skildrer, kan det oppleves at situasjonen man står i som terapeut, endrer seg med HAPT. Det uventede som kan plutselig skje, en løpende hest eller en elektriker som kommer på besøk, kan sies å være et resultat av at terapien er flyttet ut fra et tradisjonelt kontor. Når kontoret tas bort, og det kun er klienten og den andre, i dette tilfellet både en løs hest og klient, reflekterer respondenten over at dette både er nyttig og utfordrende.

«...Så jeg blir jo veldig synlig fordi når jeg liksom sitter på et kontor, da har jeg jo mer.. kanskje ikke et panser, men da har jeg jo mye mer, da har jeg veldig trygge rammer. De kommer inn til meg på mitt kontor ikke sant, mens der ute så går vi inn sammen til hestenes sted, så vi er kanskje mer på likefot på et vis!» (Respondent 105)

Som respondenten her forteller, setter kanskje HAPT endrede krav til terapeuten, på lik linje med at omgivelsene er annerledes enn det mange tradisjonelt knytter med samtalerapi, må terapeuten også ta på seg en rolle som mulig er enda mer tydelig. Sitatet avsluttes med at den endrede situasjonen fører klient og terapeut nærmere. Ifølge (Carlsson, Ranta, & Traeen, 2015) er et av mest essensielle virkemidlene i HAPT, at hesten har evne til å speile klienten. Speilingen foregår ved at klienten må tilpasse sin holdning og kommunikasjonsstil, slik at hesten responderer likt tilbake. Den emosjonelle speilingen mellom klient og hest, kan føre til at klienten blir klar over egen atferd. Det kan fremme emosjonsregulering, som deretter kan skape en bedre relasjon mellom klient og terapeut. Videre sier (Carlsson, Ranta, & Traeen, 2015), at hesten bidro til at klientene var åpne og villige til å ha en interaksjon med hest og terapeut. De oppfatter hesten, som en fasilitator for relasjonen mellom terapeut og hest. Dette tyder på at HAPT bidrar til styrket allianse. Dette er også i tråd med det respondentene beskriver.

I HAPT, må både klient og terapeut kle seg i klær som er tilpasset bevegelse, og «arbeid» utendørs. Man må være kledd for å tåle ulike værforhold. Når terapeut og klient, kler seg i lignende klær og er utendørs med større avstand mellom seg, forteller respondentene om opplevde positive effekter, der dyr også bringes inn i den terapeutiske sammenhengen.

«Maktassymetrien mellom meg som behandler, og pasient, den blir mye større når du er på en institusjon i en klinikk på et sterilt kontor, også videre. Enn når pasienten kommer på en type arena der man har dyr» (Respondent 505)

Å ønske å ha en lavere intensitet og opplevd makt-asymmetri, kan bidra til å ufarliggjøre terapi og gjøre den mer trygg. Respondentene skildrer hvordan enkelte klienter ikke mestrer å prate, i en tradisjonell sammenheng sittende ovenfor hverandre.

*«Når du er i terapi og pasienten er fremmed for deg og du er fremmed for pasienten, så er det sitte i et terapirrom, kan være veldig overvelde. Og en ting er når, alle har et forhold til det å være hos lege. Det er det ofte ganske kjappe konsultasjoner, og det er noe du skal undersøke, sånn at du slipper den intensiteten mens det å være i terapi til en psykolog, det er ganske intenst. Og når du ta, tar med deg terapien ut av terapirømmet og ut i naturen isteden, så vil den intensiteten føles annerledes. Altså den vil ikke være så intens, for du kan ha felles fokus på noe som skjer. Du kan få til small-talk. Man går kanskje parallelt, man slipper å ha den ekstreme blikkontakten, eller variasjoner i blikkontakt, og pasienten blir ikke så var for avvisning. Det er min erfaring, det har ikke jeg noe forskningsbelegg for å si, det er bare min erfaring»
(Respondent 505)*

Det er ikke uten utfordring at det typiske terapirømmet blir stort, utendørs og med store dyr inne i bildet. Det skal også tas hensyn til, når maktbalansen endrer seg, krever det i enda større grad at terapeuten er svært klar over sin maktposisjon, rammene i terapien og sin rolle som terapeut. Men at rommet og konteksten for terapien endrer seg, kan også bidra til at klientene oppfatter omgivelsene som komfortable, imøtekommende og trygge. Enkelte klientgrupper, kan ha utfordringer med tillit og stress i institusjonelle miljøer. Spesielt kan unge klienter være en gruppe som oppfatter institusjonelle miljøer som stressende ifølge (Zegers, Schuengel, van IJzendoorn, & Janssens, 2006), og dermed kan den endrede konteksten i HAPT og omgivelsene, være en ressurs for terapeuten i etablering av trygghet og en god allianse.

Sklar (1988, referert i Fine, 2019, s. 180) finner at det foregår en kontinuerlig interaksjon mellom klienten og terapeuten, og at denne interaksjonen blir påvirket av det fysiske og emosjonelle miljøet på klinkerens kontor. Sklar og Lang (1979, referert i Fine, 2019, s. 180) forteller at god terapeutisk allianse kan begynne med å skape et godt terapeutisk miljø, Videre påvirkes den terapeutiske alliansen av det fysiske miljøet rundt klient og terapeut, og at klientens mottakelighet for terapi kan påvirkes av faktorer som orden. Det kan dermed føre til at HAPT kan ha utfordringer med å skape et miljø i stall og fasiliteter som er skreddersydd for å skape best mulig grunnlag for godt samarbeid. Det kan bety at terapeuter som ønsker å benytte hest i sin praksis bør ha større krav til omgivelsene enn kun en stall og en ridehall eller ridebane. Det kan medføre ytterligere kostnader og utfordringer med finansiering. I intervjuene forteller

samtligte respondenter at de vektlegger privatliv, skjerming fra forbipasserende og andre som bruker fasilitetene med hensyn til konfidensialitet. I omgivelsene man driver med hest (den kan naturligvis ikke tas inn i et kontor) er det kanskje også et moment der konfidensialiteten er i større grad vanskeligere å håndtere med så store uteområder, vinduer, turstier etc. Dette krever også tredje komponent, som er finansiering av å ha egne områder til denne terapien, eller risikere at det går på konfidensialiteten løs. Det vil kreve finansiering av ridehall eller tilgang på omgivelser der konfidensialitet er ivaretatt.

I henhold til å velge ridehall for konfidensialitet, bruker ikke alle respondentene ridehall. Det brukes også ridebane uten vegger, hestens hjem eller innhegningen deres, turer på hesterygg eller leietur utenfor «anlegget» i nrområdet og ute i natur. Dette vil kreve en helt annen grad av store områder man eier eller man har tilgang på som er private. Omgivelsene kan brukes aktivt av terapeuten for å skape terapeutiske rammer og kontekst. Man kan anta, at klienter går inn i terapi med en forventning av hva som møter dem, både på bakgrunn av hva slags forventninger vi har til sykehus og institusjoner, men også med tanke på tidligere behandlingshistorikk.

Oppsummering: Kontekst i HAPT

I temaet Opplevelsen av konteksten, har respondentene trukket frem elementer i konteksten terapien foregår i, som de mener er viktige for effekten av HAPT, men også hvordan det oppleves at de endrede omgivelsene HAPT skaper, endrer hvordan psykoterapi tradisjonelt foregår. Funnene fra fotoanalyse og respondentene, viser at rene og ryddige omgivelser kan fremme den terapeutiske prosessen. Tilsvarende, kan utrygge og uryddige omgivelser oppfattes som negativt for det terapeutiske potensial. Videre viser funnene at, naturen og omgivelsene for HAPT er regulerende, og kan bidra til trygghet hos klienter. Det estetiske potensialet i terapien, kan også være regulerende, fordi naturen og «det grønne» sammen med hesten, oppfattes fint og beroligende.

Flere beskriver at den opplevde intensiteten i et tradisjonelt terapirom, der man kanskje sitter nærmere hverandre og har mer øyekontakt reduseres noe. Til tross for at denne intensitet kan være hensiktsmessig i mange sammenheng beskriver flere respondenter at de er i kontakt med mange klienter som av ulike grunner ikke makter den formen for kontakt, og kan dermed risikerer å avstå fra behandling. Det er en større fysisk avstand mellom klient og terapeut i HAPT, og omgivelsene i natur og ridehall oppleves som en mulighet for regulering, og utforskning. Omgivelsene krever også annen type antrekk, som har fysiske egenskaper som å

være varme og trygge når en skal samhandle med store dyr innendørs og utendørs. Ifølge flere respondenter opplever mange klienter at forskjellen mellom dem og terapeuten utjevnes som en følge av dette, noe som har en positiv effekt på behandlingen. Man kan anta at faktorer som andre rammer, mindre intensitet og krav kan være faktorer som bidrar til å gjøre terapiformen attraktiv for større grupper mennesker.

Forsking på stress og natur (Ulrich 1984) støtter også opp under respondentenes opplevelse av hesten og naturen som beroligende. Derimot, som illustrert i bildeanalysen, ved bilde 4, er det opplevd som «livgivende og aktiverende», og spennende å se på bildene av hestene i aktivitet, men det kan også oppleves som uforutsigbart og skremmende. I en terapeutisk sammenheng, vil det være viktig å være klar over HAPTS dikotomiske natur. Det vil si, at det kan være mer intenst for noen enn andre, og at HAPT både kan være dempende og vekkende, samtidig som det også kan være aktiverende og regulerende.

4.4 Dynamisk forståelse av miljøet/omgivelse/natur, hest og terapeut som en synergieffekt for virkningsfull psykoterapeutisk behandling

Denne oppgaven har gitt en gjennomgang av sentrale teorier for å forklare hvordan natur kan påvirke menneskers helse, hestenes egenskaper som terapeutisk verktøy, og hvilke faktorer som kan være virksomme i terapi. I forståelsen av HAPT som terapiform, foreslås det en dynamisk forståelse av konteksten, omgivelse/natur, hest og terapeut.

4.4.1 Hesten og miljøet/konteksten som avhengig av hverandre for styrking av regulering

Med utgangspunkt i at omgivelser kan være en ressurs for vår helse, altså at omgivelsene er restorative (Ulrich, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Kellert & Wilson, 1993), kan de brukes aktivt av en terapeut for å fremme det terapeutiske potensialet. Det kan også være slik, at mennesket har en evolusjonært festet tiltrekning og preferanse for natur og omgivelser der vi er nærme med naturen. Teori om menneskers affekt og naturens regulerende effekt (Ulrich 1983), gir grunnlag for at omgivelsene bør tas med i betraktning når virksomme egenskaper ved terapi skal diskuteres. På tvers av datamaterialet i de refleksive analysene, samsvarer oppfatningen av miljø og omgivelser som viktig både for terapeuter og klienter. I HAPT, finnes det egenskaper ved omgivelsene som skiller seg distinkt fra andre terapeutiske retninger (Bachi, 2013), nemlig at terapien foregår i utendørs omgivelser. I disse unike omgivelsene inngår hesten. Dette gir grunnlag for å betrakte både hesten og omgivelsene som helt sentrale for virkning av HAPT, der disse opptrer side om side og kan ikke skilles fra hverandre. Miljøet hesten opptrer i, defineres av hesten, og hesten definerer miljøet den opptrer i, ved at den helt enkelt ikke kan

eksistere i terapeutisk sammenheng inne på et vanlig sykehus. Hesten, og terapiformen, krever stor fysisk plass, og som flere av respondentene påpeker, er det viktig å ha tilgang til ridehaller og egnede naturlige områder. Hesten og konteksten er avhengige av å styrke regulering, ved at både hesten «krever» at klienten er regulert, og at konteksten regulerer klienten gjennom at terapien foregår i en kontekst som er regulerende. Stress Reduction Theory (Ulrich, 1984) har som utgangspunkt at naturlige miljøer, vil redusere stress, og dermed ha en positiv effekt på psykisk helse.

4.4.2 Hesten og miljøet/konteksten som avhengig av hverandre som avhengig av styrking av terapeutferdigheter

Terapeutenes personlige egenskaper som empati, god tilknytning i eget liv, og evne til å stå i krevende situasjoner (Heinonen & Nissen Lie, 2020), kan også være karakteristikk som er viktige i for et godt terapeutisk utfall. Gode terapeuter, er et nøkkelbegrep i hva som vedrører virksomme faktorer i psykoterapi. Den gode terapeuten, har en rekke egenskaper som gjør den vellykket i sin behandling. Dette inkluderer ifølge Tilden (2013) personlige evner som alliansebygging og empati, men også faglig kompetanse og at terapeuten både aktivt tilegner seg fagkunnskap og holder seg oppdatert på forskning. I sammenheng med disse evnene, er det naturlig å anta at det vil være av interesse for terapeuter som skal bedrive HAPT å også ha god kunnskap om hestens atferd, både av dyrevernmessige hensyn, men også av et iboende ønske om å kunne skape gode terapeutiske forhold og resultater.

Fellesfaktorer som en god terapeutisk allianse, hjelper klienter til å få tilgang til å arbeide med klienters eventuelle vansker med selv-regulering og tilknytningen (Wampold 2015). Det er i denne sammenhengen vi kommer frem til hestens mulige potensial.

4.4.3 Hesten, miljøet/kontekst som felles tilknytningsrepresentasjon

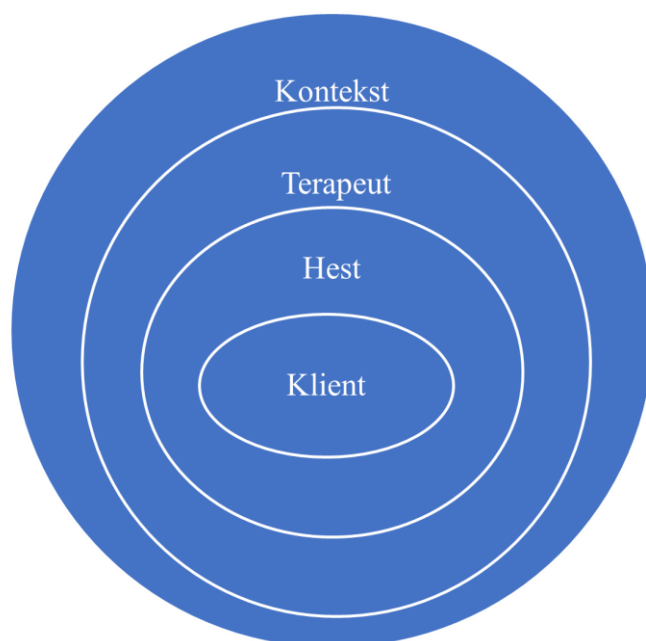
Ut fra mine funn, er det spesielt i den sammenheng, at hesten også utmerker seg på tvers av forskning som spesielt god i å få denne tilgangen til klienten, for å arbeide med tilknytning og regulering av følelser hos klienten (Chardonnens, 2009). Dette begrunnes med hestens egne affektive egenskaper og tilpasning til sine omgivelser, og egen status som et dyr med tilknytning til andre «dyr» (Skårset, Michalopoulos, & Nivision, 2011). Terapeuten og hesten kan sammen bidra til at klienten får tilgang til en tilknytningsperson (terapeuten) og et tilknytningsobjekt (hesten), slik at emosjonsregulering kan utvikles og bedres. Mine funn viser at respondentene opplever hesten som svært godt egnet for å få tilgang til underliggende problematikk, og at måten hesten speiler klienten, bidrar til selvregulering. Videre, gir hesten klienter omsorg og kontakt, og hesten i det terapeutiske arbeidet oppleves som relasjonell og

klar i sin kommunikasjon. Funnene viser også, at den endrede konteksten i sammenheng med de fysiske omgivelsene i HAPT, krever at terapeuten er mer tydelig enn i tradisjonelle psykoterapeutiske omgivelser, ved å sette rammer og skape trygghet for klienten. Her, inngår også et aktivt forståelses og tolkningsarbeid mellom hest, klient og terapeut, og funnet illustrer at dette kan skape en mer intim relasjon mellom klient og terapeut, som kan være en viktig faktor i terapeutisk utfall.

4.4.4 Hesten og miljøet/konteksten som avhengig av hverandre

Med god innsikt i hestens atferd, som samtlige av respondentene har og skildrer, kjenner man til hestens nytteverdi i form av at den har både god funksjon som et tilknytningsobjekt, og at hesten kan brukes for å trene opp «nøkkelevner», som mennesker med psykisk helseproblematikk ofte mangler eller er lite utviklet (Fonagy, Luyten, & Allison, 2015; Bækkelund, 2015; Nordanger & Braarud, 2014) Hesten kan gi gode muligheter for en terapeut, der den kan brukes som et aktivt element i opptrening av mentaliserende atferd og evner, gjennom samspillet som skjer mellom hest og klient når de trener på emosjonsregulering.

For å illustrere den dynamiske forståelsen av klient, hest, terapeut og kontekst som en synergieffekt for virkningsfull psykoterapeutisk behandling foreslås en teoretisk modell, basert på funnene



Figur 10: Dynamisk modell av klient, hest og terapeut og kontekst som en synergieffekt for virkningsfull psykoterapeutisk behandling

Figur 10, viser at alle de fire elementene må inngå i forståelsen av behandlingsformen. Dersom «hest» fjernes fra modellen, vil behandlingsformen mangle mulighetene til regulering, og det viktige samspill mellom hest og klient forsvinner. Dette samspillet gir terapeuten mulighet til å observere en klients interaksjoner på avstand. Dersom hest fjernes fra det kontekstuelle forholdet, vil det med denne modellen, bety at den terapeutiske effekten omgivelsene har på oss, kan ha mindre terapeutisk nytteverdi på klientene, der man har spesielt god nytte av å få tilgang til relasjonelle vansker, og arbeide med emosjonsregulering og selvet. I denne lagvise forståelsen av HAPT, forstås terapeuten som helt nødvendig for den gode interaksjonen mellom hest og klient i sentrum av modellen. Terapeuten skaper det kontekstuelle i terapisisituasjonen, blant annet ved å gi mening til hestens non-verbale kommunikasjon, og fasilitere forståelse mellom hest og klient. Det er i dette samspillet, det regulerende arbeidet kan finne sted. Ved å fjerne terapeuten observasjon og passende tolkning og respons, forsvinner noe av nytteverdien i modellen. Bachi (2013) viser at terapeuten tolkning er helt nødvendig i relasjonelt arbeid, for at klienten skal forstå hva hesten gjør, hvorfor den reagerer som den gjør og dermed kunne tilpasse sin respons der etter. Respondentene forteller at de må være varsomme i sine tolkninger, og la samspillet mellom klient og hest utspille seg foran dem. Det er viktig, men det krever at terapeutene trår inn når klienten må få veiledning. Klienten kan naturligvis ikke tas ut av modellen. Tilden (2013) viser at ulike klientgrupper har ulike behov, og at etablering av fellesfaktorer som terapeutisk allianse (Tilden, 2013), bør vektlegges med utgangspunkt i den enkelte klients unike tilfelle. «En klient med angstproblematikk, kan ha stor nytte av mestring av angst og læring uten stor vekt på allianse» (Tilden 2013) I modellen inngår det at det er opp til hver enkelt terapeut, basert på kompetanse og evaluering , å skreddersy et unikt løp med HAPT, som gjennom evaluering og tilpasning underveis (Tilden 2013), kan bidra til et godt resultat, kombinert med det kontekstuelle i modellen.

4.6 Diskusjon av metode

4.6.1 Styrker ved studien

I gjennomføring av en refleksiv tematisk analyse, har jeg som forsker forkunnskap og antagelser om emnet jeg undersøker med meg (Braun & Clarke, 2022). Jeg har et personlig forhold til hest. Jeg har inngående tro på at det finnes et stort nyttepotensial i bruk av hest og natur i en terapeutisk sammenheng. Jeg har aktivt arbeidet for å ta avstand fra datamaterialet og reflektere over innholdet i analysene. Innholdet i analysen er diskutert med andre mennesker, som har gitt med videre forståelse og en større forståelse av innholdet i datamaterialet. Jeg ble også gjort klar over av veileder underveis, at min emosjonelle tilknytning til hest, kan påvirke hvordan jeg

tolker respondentenes fortellinger. Jeg oppfatter det som, at jeg har ivaretatt refleksjon og selvrefleksjon på en god måte i gjennomføringen av denne studien.

Å kombinere refleksiv tematisk analyse med refleksiv fotoanalyse, kan bidra til å få et mer helhetlig bilde av terapeutenes verbale og non-verbale narrativ, og den uavhengige analysen av dette, tilbyr både spennende innsikt utenfra, samtidig som man får dybdeinnsikt innenfra. En klar fordel med å benytte kvalitativ metode, med både tekst og bildeanalyse, gjør at fenomenene jeg har vært interessert i har kunnet undersøkes svært inngående. Både non-verbale og verbale fenomener i HAPT blir fanget opp med denne innovative metodiske fremgangsmåten for å favne helheten i opplevelsene til respondentene.

4.6.2 Svakheter

I den gjennomførte studien, har jeg kun intervjuet terapeuter som driver med HAPT, uten å ha en kontrollgruppe for andre former dyreassisterte intervensjoner. Det er likevel, enkelte av terapeutene som har erfaring med andre dyr i intervensjoner, som kommer frem i noen sitater. Utvalgsstørrelsen i studien med 7 respondenter, kan også være noe lavt. HAPT er ikke så utbredt i Norge, slik at det nødvendigvis ikke er så enkelt å finne «mange nok» respondenter. Dette kunne for eksempel vært undersøkt nærmere ved å inkludere utøvere fra andre land, slik at man kunne fått et større antall respondenter.

Funnene fra intervjuene tyder på at HAPT-terapeutene har en sterk gruppeidentitet knyttet til det å være HAPT-terapeut. Jaspal, (2009) sier at felles språk kan være tett knyttet til vår identitet, noe som kommer tydelig frem i intervjuene. Det kan ha positive og negative følger rent terapeutisk, men for validitet, kan det mulig medføre utfordringer med validitet, slik at en kontrollgruppe med uavhengige terapeuter ville kunne gjort resultatene mer generaliserbare. Det skal tas med i betraktning, at det er gjennomført en refleksiv analyse av bildematerialet, som er gjort av to uavhengige terapeuter uten inngående personlig eller terapeutisk forhold til hest. Dette kan styrke validiteten, fordi det gir innsikt i respondentenes uttalelser av en annen gruppe mennesker med tilsvarende psykoterapeutisk kunnskap, uten at de påvirkes av personlig forhold og samme inn-gruppe identitet. Det er samsvar i de to gruppernes verbale og non-verbale fortellinger. Dette er med på å støtte validiteten i funnene, fordi dette samsvarer med tidligere forskning på området.

5. Konklusjon

Problemstillingen i denne masteroppgaven har vært å undersøke hvilke faktorer opplever terapeuter som viktige for det terapeutiske potensialet i HAPT. Basert på refleksiv tematisk analyse av kvalitative intervju og refleksiv fotoanalyse, har jeg funnet at det er det dynamiske samspill mellom kontekst/miljø/omgivelse, klienten, terapeuten og hesten, som utgjør den gode effekten av HAPT. Analysen av datamaterialet, viser at det er en viktig og nødvendig kobling mellom hesten, konteksten terapien foregår. Siden disse naturlig nok ikke kan skilles fra hverandre. Når vi vurderer hva som utgjør virksom psykoterapi, bør vi ikke kun undersøke det psykoterapeutiske elementet, og relasjonen mellom klient og terapeut, men også vektlegge miljøpsykologisk kunnskap om det fysiske rommet terapi foregår i, også som en viktig del av etablering av allianse (Sklar, 1988, referert i Fine, 2019, s. 180). Den gode terapeutiske prosessen begynner i det fysiske rommet (Sklar, 1988, referert i Fine, 2019, s. 180). Forskningsspørsmålene presentert i innledningen besvares på følgende måte:

Forskningsspørsmål 1: Hvilke kontekstuelle faktorer er av betydning for terapeuters opplevelse av HAPT:

Terapeutene trekker frem en rekke faktorer som er av betydning for opplevelsen av HAPT. En viktig faktor er hesten. Hesten kan brukes som et terapeutisk verktøy for å observere problematikk hos klienter. Videre gir HAPT mulighet til å introdusere hesten som et tilknytningsobjekt, der terapeuten kan ha en observerende og kontekstuell veiledende rolle. Dette gir mulighet til terapeuten for å observere interaksjonen og klientens relasjoner utenifra. Terapiens kontekst, at den skjer utendørs, bidrar til en mer likeverdig opplevelse av klient og terapeut i behandlingssituasjonen. Både klient og terapeut er likt kledd, terapien foregår ikke i et tradisjonelt terapirom, slik at det oppleves som at klient og terapeut er på samme nivå. Imidlertid oppleves avstanden som større, fordi hesten kommer mellom klient og terapeut, noe som fører til at det er en mildere oppfatning av asymmetrien mellom terapeut og klient, slik at terapiformen kan oppleves som mindre «skummel». Det at terapien foregår i naturomgivelser, gir klientene tilgang til sanseintrykk som «normalt» ikke ville vært til stede i tradisjonell terapi. Naturen bidrar til at klientene kommer i kontakt med naturen og til sanselig stimulering, og vil slik sett kunne bidra til, sett i et miljøpsykologisk perspektiv, å være et helsefremmende element som opptrer, i tillegg til, og sammen med, tradisjonell psykoterapibehandling. Funnene viser at omgivelsenes estetiske utforming, kan fremme opplevelsen av miljøet som rent, ryddig og trygt. Dette kan virke terapifremmende. Videre, viser funnene at det estetiske potensialet i omgivelsene er regulerende og beroligende på klientene. Omgivelsene gir en mulighet til

utforskning og avslapning, og terapi i natur kan hjelpe klienten til å være til stede, og regulere seg gjennom fascinasjon, ved hjelp av naturens restorative potensial.

Forskningsspørsmål 2: Hvilke egenskaper er det som gjør hesten unik som med-terapeut?

Det kommer frem at hesten som terapeutisk med-hjelper eller verktøy, oppfattes av respondentene som viktig i terapien. Hesten blir sett på som en representasjon av et tilknytningsobjekt i terapiformen fordi blant annet fordi dens relasjonelle natur gjør den godt egnet til å representere et tilknytningsobjekt under veiledning av terapeuten. Videre mener respondentene at hesten har spesifikke egenskaper, både kognitive og sosiale, som gjør den spesielt godt egnet som et viktig terapeutisk hjelpemiddel. Hesten kommuniserer via kroppsspråk, som oppfattes som direkte og ærlig. Hestens status som fluktdyr, gjør også at den ifølge respondentene, oppfatter små endringer i sitt miljø, og lar seg først samhandle med klienten, når klienten kan regulere seg og ta kontakt på en måte som hesten ønsker å relatere til.

I en representasjon av en tilknytningssituasjon, kan hesten gi mer fysisk tilbakemelding enn en terapeut kan gi ved at hesten kan berøre klienten. Hesten kan legge hode på skulderen til en klient, ta kontakt, følge etter, og gå rundt med klienten. Hestens fremtoning, lukt, bevegelser og tilstedeværelse er også en egenskap som blir trukket frem som noe unikt med hesten. I denne prosessen inngår læring og innsikt i egen atferd.

Forskningsspørsmål 3: Hvordan erfarer terapeuter emosjonsregulerende effekter hos klienten ved hjelp av hest i terapi?

Terapeutene mener at hestene har emosjonsregulerende effekter på klientene. Dette forteller de foregår blant gjennom samspillet mellom hesten, klienten og terapeuten når de øver på å bruke hestens atferd og språk, og forståelse av dette for klienten, som verktøy i å lære innsikt i egen atferd gjennom evne til å se seg selv utenfra og i «den andres» blick, å forme denne atferden, og aktivt lære å bruke dette for å kommunisere. Koblet inn i denne prosessen, kan klientene knytte nære bånd til hestene, som mange av dem kanskje ikke har i livet sitt. Dette kan i tråd med teori, tyde på tilknytningsatferd. En sentral premiss for å kunne utvikle tilknytning og emosjonsregulering hos klienter, er at en HAPT-terapeut må være til stede i behandlingen for å kunne gi kontekst og forklaring av hestens non-verbale språk og atferd. Hesten benyttes både som et redskap og samarbeidspartner for å kunne øve på emosjonsregulering. I denne prosessen må klienten regulere seg for å få kontakt, og i dette samspillet foregår det viktig læring, der hesten kan være en representasjon for tilknytning, ved å lære klientene god relasjonell atferd,

og de kan dermed sies å gi klienter med tilknytningstraumer, læring og regulering de ikke har hatt tilgang på gjennom gode relasjonelle forhold til hesten.

Teoretiske implikasjoner

Denne studien har bidratt til å tydeliggjøre det miljøpsykologiske perspektivet i HAPT, i samspillet med psykoterapi og tilknytning, i større grad enn tidligere studier, gjennom å kombinere miljøet som en helsefremmende faktor (Ulrich, 1984; Kaplan & Kaplan 1989, Johnsen & Rydsted, 2013) med fellesfaktorer for god psykoterapi (Heinonnen & Nissen-Lie) og mulighet for tilknytning og emosjonsregulering.

Gjennom å kombinere disse faktorene, har det også blitt foreslått en teoretisk modell for å forklare samspillet og avhengigheten i forholdet mellom klient, terapeut, hest og kontekst for virkningsfull psykoteraeutisk behandling. Studien har også bidratt til å kunne gå dypere inn i terapeutenes opplevelse og egen rolle i et sosialt identitetsteoretisk perspektiv.

Praktiske implikasjoner

I et etisk perspektiv, er det for hestens beste at terapeutene kan gjenkjenne atferd i hestene, og analysere når hesten ikke er fornøyd. Samtlige av terapeutene har tiltak som ansatte med god kunnskap til hest, tilhører et faglig miljø og tar kurs for å opprettholde dette. Min forskning viser også god evne til selvrefleksjon rundt de etiske utfordringer i HAPT. Flere av terapeutene har opplevd at hester har blitt utbrent i deres praksis. Dette viser god evne til kunnskap om hestens atferd og hensyn til dyrevelferd. Hestene viste tegn på utbrenthet ved at de distanserte seg i terapien, snudde seg med ryggen til, eller ikke ville bli hentet på beitet. Disse subtile tegnene er ikke gitt kunnskap. Det er naturlig å anta at de som ønsker å drive med hesteterapi har god kunnskap om hest og driver med det på et personlig plan, men som belyst, har terapeutene ulik bakgrunn før de begynte med HAPT. Flere av dem hadde ingen eller svært lite forhold til hest, og hadde ikke drevet med det selv. En begynte grunnet sine egne barn, og en annen begynte grunnet jobbskifte. Det er selvsagt helt naturlig at enhver tilegnelse av kunnskap må ha en start, men krav til kurs vil være et godt utgangspunkt for å sikre dette.

Det er av flere hensyn det er i klient, hest og terapeut sin beste interesse å ha krav til forkunnskap om hestens atferd før oppstart. Det finnes flere ulike kurs man kan benytte seg av, men det er ikke et krav for å drive denne terapiformen. Sikkerhetsmessig vil det alltid være en fordel i samhandling med store dyr, og kanskje spesielt når man involverer sårbare mennesker med lite eller ingen egen kompetanse med dyrene, at noen til stede i terapien har inngående kunnskap om hesten for å forutse eller forhindre farlige situasjoner. Begge terapeutgruppene

forteller i sine analyser om det de tolker som terapeutiske muligheter i de varierende gradene av hestenes aktivering. En aktivert hest kan mulig tolkes som å være i raskere bevegelse, det kan skje brå bevegelser som også kan kjennes skremmende ut for noen med manglende kunnskap. I en slik situasjon er kunnskap om hva som foregår med hesten og omgivelsene viktig. Rent terapeutisk antas det at det vil gi større nytteverdi å kunne bruke hestens antatte gode evner til ens fordel.

Videre forskning

Generelt, synliggjør mine funn at mer og bredere forskning på området er et behov. Tidligere forskning undersøker små grupper, og undersøker gjerne bestemte klientgrupper med spesifikke diagnoser. Mer forskning på hvordan HAPT er egnet eller uegnet for enkelte klienter, vil være nyttig. Utvikling av måleinstrumenter, som effektmål av HAPT, kan føre til interessante kvantitative forskning, herunder effektstudier og metaanalyser, som vil være et viktig tilskudd i fremtidig HAPT-forskning. Miljøpsykologisk forskning legger vekt på det restorative ved natur, og hvordan dette kan påvirke stress. I forskning på HAPT undersøkes ofte hestens regulerende egenskaper. Mitt konkrete forslag til videre forskning er i større grad å bruke miljøpsykologi når vi skal forske på HAPT sitt nyttepotensial. I den sammenheng kan det være interessant å forske på hesten regulerende potensial med og uten natur for å bedre forstå hvordan de to påvirker hverandre. Dette kan gi viktig kunnskap om hvordan vi kan tilrettelegge institusjoner og behandlingsrom.

Funnene i denne oppgaven bidra til en forståelse der vi må se terapissettingen i et kontekstuellet perspektiv, hvor det ene ikke fungerer uten det andre. I tråd med mine funn, kan vi i mye større grad tenke på hest som representasjon for tilknytning. Terapeutisk, kan man ha stor nytte av de regulerende forhold vi finner i både hest og natur. Disse ser ut til å være avhengige av hverandre, men også som faktorer som styrker hverandre. Mitt bidrag til forskning på HAPT er at vi i større grad kan ha stor nytte av å inkludere miljøpsykologisk kunnskap i klinisk praksis.

Kildeliste

- Allen, B., Shenk, C., Dreschel, N., Wang, M., Bucher, A., Desir, M., . . . Grabowski, S. (2022). Integrating animal-assisted therapy into TF-CBT for abused youth with PTSD: a randomized controlled feasibility trial III. *Child maltreatment, 27*(3), pp. 466-477. doi:10.1177/1077559520988790
- Allen, J. G., & Fonagy, P. (2002). *The development of mentalizing and its role in psychopathology and psychotherapy*.
- Ambrosi, C., Zaiontz, C., Peragine, G., Sarchi, S., & Bona, F. (2019). Randomized controlled study on the effectiveness of animal-assisted therapy on depression, anxiety, and illness perception in institutionalized elderly. *Psychogeriatrics, 19*(1), pp. 55-64. doi:10.1111/psyg.12367
- American Psychology Association. (2022). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, Washington DC, USA.
- Bachi, K. (2013, 3 14). Application of Attachment Theory to Equine-Facilitated Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, pp.* 186-196. doi:10.1007/s10879-013-9232-1
- Barker, S., & Dawson, K. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric services, 49*(6), pp. 797-801.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2010, 3 12). Mentalization based treatment for borderline personality disorder. *World Psychiatry, pp.* 11-15.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2012). *handbook of mentalizing in mental healthcare practice*. Washington: American Psychiatric Association .
- Bath, H. (2015). The Three Pillars of TraumaWise Care: Healing in the Other 23 Hours I. *Reclaiming Children and Youth, 23*(4), p. 5.
- Belsky, J., & Shai, D. (2017). Parental embodied mentalizing: how the nonverbal dance between parents and infants predicts children's socio-emotional functioning. *Attachment & human development, pp.* 191-219. doi:10.1080/14616734.2016.1255653
- Benoit, D. (2004, 10 9). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatr Child Health, pp.* 541-545. doi:10.1093/pch/9.8.541
- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I., & Braastad, B. (2011). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: Effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. *Occupational Therapy in Mental Health, 27*(1), pp. 50-64.
- Berk, L. (2013). *Child development*. New Jersey: Pearson Education.
- Blechner, M. J. (2022). The Three Cures of Bertha Pappenheim (Anna O): the Talking Cure, the Writing Cure, and the Social Cure. *Contemporary Psychoanalysis, pp.* 1-23.

- Bowlby, J. (1970). *Attachment and Loss. Vol. 1. Attachment*. London: The Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. . New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowler DE, B.-A. L., Bowler , D., Buyung-Ali , L., Knight TM, T., & Pullin , A. (2010, 8). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*.
- Brandtzæg, I., Torsteinson, S., & Smith, L. (2019). *Barn og Relasjonsbrudd - Mikroseparasjoner*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A practical guide* . California: Sage Publications Inc.
- Burgon, H. (2013). Horses, Mindfulness and the Natural Environment: Observations from a Qualitative Study with At-Risk Young . *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* , pp. 51-67.
- Burgoon, J., Guerrero, L., & Manusov, V. (2021). *Nonverbal communication*. Routledge.
- Bækkelund, H. (2015, 11 11). *Norsk psykologforening*. Retrieved from Hva er traumer og traumebehandling?: <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/hva-er-traumer-og-traumebehandling>
- Carlsson, C., Ranta, D. N., & Traeen, B. (2015, Januar 20). Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine-Assisted social work with self-harming adolescents. *Child & adolescent social work*, pp. 329-339. doi:10.1007/s10560-015-0376-6
- Carroy, J. (2000). L'invention du mot psychothérapie et ses enjeux. *Psychologie clinique*, pp. 11-30.
- Chang, S., Lee, J., An, H., Hong,, W., & Lee, J. (2021). Animal-Assisted Therapy as an Intervention for Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis to Guide Evidence-Based Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 18(1), pp. 60-67. doi:10.1111/wvn.12484
- Chardonens, E. (2009). The use of animals as co-therapists on a farm: The child-horse bond in person-centered equine-assisted psychotherapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, pp. 319–332. doi:10.1080/14779757.2009.9688496
- Charry-Sánchez, , J., Pradilla, I., & Talero-Gutiérrez, , C. (2018). Animal-assisted therapy in adults: A systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*, 32, pp. 69-180. doi:10.1016/j.ctcp.2018.06.011
- Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020, Desember 10). “Recovering With Nature”: A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*.

- Clayton, S. D. (2012). *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Coolican, H. (2014). *Research Methods and Statistics in Psychology*. East Sussex: Psychology Press.
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2015). *Methods in Behavioral Research*. New York: McGraw-Hill Education.
- Dalland, O. (2010). *Pedagogiske utfordringer for helse- og sosialarbeidere*. Gyldendal Akademisk.
- Dampsley, E. (2017). *The effects of equine-assisted psychotherapy on emotion regulation: Self efficacy and self-awareness as potential mediators*.
- De Bellis, M., Baum, A., Birmaher, B., Keshavan, M., Eccard, C., Boring, A., . . . Ryan, N. (1999). Developmental traumatology part I: Biological stress systems. *Biological psychiatry*, 45(10), pp. 1259-1270. doi:10.1016/S0006-3223(99)00044-X
- De Young, R., Scheuer, K., & Brown, T. (2017). Some psychological benefits of urban nature: Mental vitality from time spent in nearby nature. In A. Columbus, *Advances in Psychology Research* (p. 1). Nova Science Publishers.
- Dieckhoff, A. (2004, Dieckhoff, A. (2004) Hebrew, the language of national daily life. In D. Judd & T. Lacorne (Eds.), *Language, nation and state: Identity politics in a multilingual age* (pp.187–200). Basingstoke: Palgrave Macmillan). Hebrew, the language of national daily life. In D. Judd, & T. Lacorne , *Language, nation and state: Identity politics in a multilingual* (pp. 187-200). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse - Utdanning.no . (2019, Mars 4). Psykoterapeut.
- Duncan Jr, S. (1969). Nonverbal communication. *Psychological bulletin*, 72(2), 118. doi:10.1037/h0027795
- Ekman, P., & Friesen, W. (1968). Nonverbal behavior in psychotherapy research.
- Feng, Y., Lin, Y., Zhang, N., Jiang, X., & Zhang, L. (2021). Effects of animal-assisted therapy on hospitalized children and teenagers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 60, pp. 11-23. doi:10.1016/j.pedn.2021.01.020
- Fine, A. H. (2019). *Dyreassisterte Intervensjoner*. Elsevier Inc.
- Fonagy , P., Luyten, P., & Allison, E. (2015). Epistemic petrification and the restoration of epistemic trust: A new conceptualization of borderline personality disorder and its psychosocial treatment. *Journal of Personality Disorders*, 29(5), pp. 575-609.
- Fonagy, Gergely, & Jurist. (2004). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Karnac books.
- Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51(3), p. 372.

- Fonagy, P., Schore, A. G., & Stern, D. N. (2007). Tidlig indsats og utviklingen af selvregulering . In J. H. Sørensen, *Affektregulering i udvikling og psykoterapi* (pp. 186-2011). København: Hans Reitzels forlag.
- Fyhri, A., Hauge, Å. L., & Nordh, H. (2012). *Norsk Miljøpsykologi*. Oslo: SINTEF Akademisk forlag.
- Germain, S., Wilkie, K., Milbourne, V., & Theule, J. (2018). Animal-assisted psychotherapy and trauma: A meta-analysis. *Anthrozoös*, 31(2), pp. 141-164.
- Gifford, R. (2016). *Research Methods for Environmental Psychology*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Gillis, K., & Gatersleben, B. (2015). A Review of Psychological Literature on the Health . *Buildings*, 948-963.
- Gladstein, G. A. (1974). Nonverbal communication and counseling/psychotherapy: A review. *The Counseling Psychologist*, 4(3), pp. 34-57. doi:10.1177/001100007400400307
- Gonzalez, M. T. (2012). Hagen som terapeutisk miljø ved depresjon. In A. Fyhri, Å. L. Hauge, & H. Nordh, *Norsk Miljøpsykologi* (pp. 309-331). Oslo: SINTEF Akademisk forlag.
- Heinonen, E., & Nissen Lie, H. A. (2020). The professional and personal characteristics of effective psychotherapists: a systematic review. *Psychotherapy Research*, pp. 417-432. doi:doi.org/10.1080/10503307.2019.1620366
- Heinonen, E., Knekt, P., Jääskeläinen, T., & Lindfors, O. (2014). Therapists' professional and personal characteristics as predictors of outcome in long-term psychodynamic psychotherapy and psychoanalysis. *European Psychiatry*, 29, pp. 265–274. doi:10.1016/j.jad.2012.01.023
- Herzog, T., & Bosley, P. J. (1992). Tranquility and preference as affective qualities of natural environments. *Journal of Environmental Psychology*, pp. 115-127. doi:10.1016/S0272-4944(05)80064-7
- Hogg, M. A. (2016, 6 18). Social identity theory. *Understanding peace and conflict through social identity theory*, pp. 3-17.
- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative Research Methods in Psychology*. Edinburgh: Pearson Education Limited.
- Jacobsen, D. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* . Kristiansand: Cappelen Damm akademisk.
- Jaspal, R. (2009). Language and social identity: a psychosocial approach. *Psych-Talk*, 64, pp. 17-20.
- Johnsen, S. K., & Rydstedt , L. W. (2013). Active Use of the Natural Environment for Emotion Regulation. *Europe`s Journal of Psychology*, pp. 798–819. doi:10.5964/ejop.v9i4.633

- Jones, M., Rice, S., & Cotton, S. (2019). Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. *PloS one*, *14*(1). doi:10.1371/journal.pone.0210761
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kellert, R. S., & Wilson, O. E. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Didcot, Oxon : Marston Book Services.
- Kemeny, M., Foltz, C., Cavanagh, J., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., . . . Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, *12*(2). doi:10.1037/a0026118
- Kjøbli, J., & Ogden, T. (2013, 5 3). Fellesfaktorer: ingen kur for alt. *Psykologtidsskriftet*.
- Klontz , B., Bivens, A., Leinart, D., & Klontz, T. (2007). The effectiveness of equine-assisted experiential therapy: Results of an open clinical trial. *Society & Animals: Journal of Human-Animal Studies*, pp. 257–267. doi:10.1163/156853007X217195.
- Knox, J. (2016). Epistemic Mistrust: A Crucial Aspect of Mentalization in People with a History of Abuse? *British Journal of Psychotherapy*, *32*(2), pp. 226-236. doi:10.1111/bjp.12212
- Kolstad, A. (2012). Arkitekturens psykologiske og sosiale påvirkning. In Fyhri, Hauge, & Nordh, *Norsk Miljøpsykologi* (pp. 57-81). Oslo: SINTEF akademisk forlag.
- Kopec, D. (2018). *Environmental Psychology for Design*. New York: Bloomsbury Publishing Inc.
- Krumsvik, R. J. (2015). *Forskningsdesign og kvalitativ metode - Ei innføring*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Lappegard Hauge, Å. (2007, 8 1). Identitet og sted: En sammenligning av tre identitetsteorier. *Psykologtidsskriftet*.
- Launer, J. (2005). Anna O and the ‘talking cure. *Qjm*, pp. 465-466. .
- Lavee, E., & Itzhakov, G. (2021, 8 24). Good listening: A key element in establishing quality in qualitative research. *Sage journals*.
- Leaper, C. (2011). More Similarities than Differences in contemporary Theories of social development?: A plea for theory bridging. In J. Benson, *Advances in Child Development and Behavior* (pp. 337-378). Santa Cruz: Elsevier.
- Lindheim, M. Ø., Lappegård, Å. H., & Johnsen, S. K. (2022, Januar 31). Terapirommet er ikke et nøytralt rom. Om friluftssykehuset og potensialet i de fysiske omgivelsene for barn og unge i behandling. *Psykologtidsskriftet*, pp. 1-13.
- Mossige, M. (2012). Estetiske virkemidler i organisasjoner- mer enn ferniss . In A. Fyhri, Å. L. Hauge, & H. Nordh, *Norsk Miljøpsykologi* (pp. 117-138). Oslo: SINTEF Akademisk forlag .

- Muennig, P. (2010). Education and Health. In P. Peterson, B. McGaw, & E. Baker, *International Encyclopedia of Education* (pp. 169-177). New York: Elsevier Science. Retrieved from ScienceDirect.
- Nordanger, D., & Braarud, H. (2014, 7 2). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. *Psykologtidsskriftet*.
- Nordskogen, K. B. (2018). *Sammenhengen mellom restituerende omgivelser på arbeidsplassen og stressnivået til de ansatte*.
- Odendaal, J. (2000). Animal-Assisted Therapy—Magic or Medicine? *Journal of Psychosomatic Research*, 49, pp. 275-280. doi:doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00183-5
- O'haire, M., Guérin, N., & Kirkham, A. (2015). Animal-assisted intervention for trauma: A systematic literature review. *Frontiers in psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2015.01121
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolau, V., & Garside, R. (2016, September 26). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health*. doi:10.1080/10937404.2016.1196155
- Parish-Plass, N. (2008). Animal-assisted therapy with children suffering from insecure attachment due to abuse and neglect: A method to lower the risk of intergenerational transmission of abuse? . *Clinical child psychology and psychiatry*, 13(1), pp. 7-30.
- Parish-Plass, N. (2021). Animal-assisted psychotherapy for developmental trauma through the lens of interpersonal neurobiology of trauma: Creating connection with self and others. *Journal of Psychotherapy Integration*, 31(3), p. 302.
- Peluso, S., De Rosa, A., De Lucia, N., Antenora, A., Illario, M., Esposito, M., & De Michele, G. (2018). Animal-assisted therapy in elderly patients: evidence and controversies in dementia and psychiatric disorders and future perspectives in other neurological diseases. *Journal of geriatric psychiatry and neurology*, 31(3), pp. 149-157.
- Regjeringen.no. (n.d.). *Regjeringen.no*. Retrieved from Hesten som ressurs - Lokal næringsutvikling - Nasjonal veileder: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hesten-som-resurs---lokal-naringsutvikling2/id2601834/?ch=10>
- Richard, V. M., & Lahman, K. M. (2013, Juni 17.). Photo-elicitation: reflexivity on method, analysis, and graphic. *International Journal of Research & Method in Education*, pp. 3-22.
- Sameroff, A. (2009). *The transactional model*. American Psychological Association. doi:10.1037/11877-001
- Schore, A. N. (2015). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Routledge.
- Shaugnessy, J. J., Zechmeister, B. E., & Zechmeister, S. J. (2015). *Research Methods in Psychology*. New York: McGraw-Hill Education .

- Sheade, H. E. (2021). *Equine-Assisted Counseling and Psychotherapy - Healing Through Horses*. New York: Routledge.
- Silva, N., & Osório, F. (2018). Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients. *PloS one*, *13*(4).
- Skjæveland, O. (2016). Arbeidsplass, arkitektur og psykologi. In Fyhri, Hauge, & Nordh, *Norsk Miljøpsykologi, Mennesker og omgivelser* (pp. 139-171). Sintef akademisk forlag.
- Skorupka, A. (2012). Oversikt over faget miljøpsykologi. In A. Fyhri, Å. L. Hauge, & H. Nordh, *Norsk Miljøpsykologi* (pp. 15-30). Oslo: SINTEF akademisk forlag.
- Skårset, S., Michalopoulos, I., & Nivision, M. (2011). *Mellanrummet - Tidsskrift om barn och ungdomspsykoterapi*, pp. 19-26.
- Souter, M., & Miller, M. (2007). Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoös*, *20*(2), pp. 167-180.
- Sperber, D., Clément, F., Heintz, C., Mascaro, O., Mercier, H., Origgi, G., & Wilson, D. (2010). Epistemic vigilance. *Mind & language*, *25*(4), pp. 359-393.
- Stang, I. M. (2018). Hesten er ditt speil - Utviklingstraumer og dyreassisterte intervensjoner med hest. Oslo.
- Steg, L., Van Den Berg, A. E., & De Groot, I. J. (2013). *Environmental Psychology*. Chichester, West Sussex : British Psychological Society & John Wiley & Sons.
- Strumse, E. (2007, 1). Psykologiske perspektiver på forholdet mellom menneske og natur. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening.*, pp. 2-4.
- Staats, H. (2012). Restorative environments. In S. D. Clayton, *The Oxford Handbook of Environmental Psychology* (pp. 445-458). New York: Oxford University Press.
- Sudmann, T., & Agdal, R. (2015, November 5). Tenk at jeg kan få ri! Hesteassisterte aktiviteter for ungdom og voksne med rusrelaterte problemer. *Psyke & Logos*, pp. 69-84.
- Summers, J. K., & Vivian, N. D. (2018, August 3). Ecotherapy – A Forgotten Ecosystem Service: A Review. *Frontiers in Psychology*.
- Svennevig, J. (2022, August 5). Store Norske leksikon. Oslo.
- Sørensen, J. H. (2007). Affektregulering i utvikling og psykoterapi. In P. Fonagy, A. N. Shore, & D. N. Stern, *Psyken i støbeskeen: Tilknytning, den selvorganiserende hjerne og utviklingsorienteret psykoanalytisk psykoterapi* (pp. 255-285). København: Hans Reitzels forlag.
- Thagaard, T. (1998). *Systematikk og innlevelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thelle, M. I. (2010). Horsepower helps. Evaluation of Horse Assisted Psychotherapeutic Treatment with Severely traumatized patients. *Scientific And Educational Journal of Therapeutic Riding*, pp. 25-35.

- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis: Innføring i vitenskapsfilosofi for helse og sosialfag*. Gyldendal.
- Tilden, T. (2013, Oktober 4). Det nødvendige samvirket mellom spesifikke og generelle faktorer. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, pp. 1006-1010.
- Trujillo, K., Kuo, G., Hull, M., Ingram, A., & Thurstone, C. (2020). Engaging adolescents: Animal assisted therapy for adolescents with psychiatric and substance use disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), pp. 307-314. doi:doi.org/10.1007/s10826-019-01590-7
- Træen, B., Moan, K.-A., & Rosenvinge, J. H. (2012, April 4.). Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling av pasienter med spiseforstyrrelser. *Psykologtidsskriftet*, pp. 348-355.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. In I. Altman, & J. Wohlwill, *Behavior and the Natural Environment. Human Behavior and Environment, vol 6* (pp. 85-125). Boston: Springer.
- Ulrich, R. S. (1984, Mai 27.). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *PubMed*, pp. 420-421.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiortino, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, pp. 201-230.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. a. (2012, Oktober 25.). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, pp. 1-30.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012, Oktober 25). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, pp. 270-277.
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? Update. *World Psychiatry*, pp. 270-277.
- Weinberger, J. (2022, 5 17). A Brief History of Therapy.
- Whittlesey - Jerome, W. K. (2014). Adding Equine-Assisted Psychotherapy to Conventional Treatments: A Pilot Study Exploring Ways to Increase Adult Female Self-Efficacy among Victims of Interpersonal Violence. *Journal of Counseling and Professional Psychology*, pp. 82-101.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia The human bond with other species*. USA: Harvard University Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*.

- Yorke, J., Nugent, W., Strand, E., Bolen, R., New, J., & Davis, C. (2012, 7 10). Equine-assisted therapy and its impact on cortisol levels of children and horses: a pilot study and meta-analysis. *Early Child Development and Care*, pp. 874-894.
- Zegers, M., Schuengel, C., van IJzendoorn, M., & Janssens, J. (2006). Attachment representations of institutionalized adolescents and their professional caregivers: Predicting the development of therapeutic relationships. *American Journal of Orthopsychiatry*, pp. 325–334.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011, 4 22). An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, pp. 345-357.

Vedlegg

Vedlegg 1) Informasjonsskriv

Som en del av min masteroppgave tar jeg kontakt med deg for å høre om du er interessert i å delta i et intervju som er med på å danne grunnlaget for oppgaven. Jeg ønsker å undersøke hvordan behandlere som psykologer og psykiatere opplever behandlingsformen hesteassistert psykoterapi, i et miljøpsykologisk perspektiv.

Dette ønsker jeg å gjøre ved å gjennomføre intervjuer hvor hensikten er å undersøke både betydningen av omgivelser, og bruk av hesten i psykoterapi, sett ut fra behandlerens perspektiv. Du vil i tillegg bli bedt om å ta 5 bilder din behandling. Disse bildene må ikke være direkte av hesten, men også av miljøet rundt (for eksempel et bilde av hesten, og fire andre bilder av elementer med relevans for opplevelse av he

stebasert psykoterapi). Det må ikke fremkomme personer på bildene som sendes inn, og deltakere må overholde sin taushetsplikt generelt under deltakelsen i prosjektet.

Intervjuet jeg inviterer deg til å delta på vil kunne gjennomføres både fysisk og digitalt, alt etter hva som passer best for deg, og har en tidsramme på om lag 60-90 minutter. Det er utarbeidet en intervjuguide for intervjuet som kan sendes på forhånd. Intervjuet vil bli tatt opp med en diktafon, og transkribert. Etter endt datainnsamling vil materialet bli anonymisert.

Håper du har mulighet til å stille opp til intervju. Intervjuene vil etter prosjektplanen gjennomføres i januar. Jeg håper vi sammen kan finne en dato og et tidspunkt, fortrinnsvis i januar, som passer for deg til å gjennomføre intervjuet.

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke deg uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg fra studien, vil alle opplysninger bli slettet.

Studien godkjent av NSD og alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt.

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- MA-Student ved Høgskolen i Innlandet, Benedicte Kristoffersen tlf. 90810425 /
Benedicte.Kristoffersen@hotmail.com
- Veileder for masteroppgaven ved Høgskolen i Innlandet, Ulrika Håkansson tlf.
61288458/ 93049312 ulrika.hakansson@inn.no

Ser frem til å høre fra deg.

Mvh Benedicte Kristoffersen

Vedlegg 2) Samtykkeerklæring

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Hesteassistert psykoterapi i et miljøpsykologisk perspektiv – En kvalitativ undersøkelse

Bakgrunn og formål

Vi vil undersøke hvordan utøvere av hesteassistert psykoterapi opplever behandlingsformen ut fra et miljø-psykologisk perspektiv. Vi er nysgjerrige på betydningen av omgivelser og bruk av hesten i psykoterapi utfra terapeut-perspektivet sett fra behandlerens perspektiv. Prosjektet gjennomføres som en masteroppgave ved masterutdanningen Miljøpsykologi, ved Høgskolen i Innlandet, avdeling Lillehammer.

Hvorfor blir jeg spurt om å delta?

Vi har kontaktet aktuelle respondenter med erfaring med heste-assistert psykoterapi gjennom klinisk kontakt-nettverk og du har blitt anbefalt av kollegaer med kjentskap til feltet.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Du vil bli intervjuet av MA-student Benedicte Kristoffersen med hjelp av en semistrukturert intervju-guide. Intervjuet inneholder 12 spørsmål og vil ta mellom 60 og 90 minutt. Intervjuet vil bli tatt opp på diktafon for å i etterkant bli analysert. Vi vil anonymisere innholdet i intervjuene slik at personidentifiserende opplysninger ikke fremkommer.

Vi vil også be deg om å ta 5 fotografier som sendes til oss som du mener er betydningsfulle for praksisen av hesteassistert psykoterapi. Et av fotografiene kan være av hesten, mens de andre 4 skal være av andre betydningsfulle momenter/elementer av praksisen i øvrig. Det må ikke fremkomme personer på bildene som sendes inn, og deltakere på overholde sin taushetsplikt generelt under deltakelsen i prosjektet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Opptakene som blir gjort med diktafon vil slettes umiddelbart etter at de er transkribert (skrivet ut).

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. De eneste personopplysningene som samles inn er navn og epost-adresse til respondentene. Kun veileder Ulrika Håkansson og MA-

student Benedicte Kristoffersen vil ha tilgang til kodenøkkelen som kobler ID-nummer og person. Alle opplysninger vil bli lagret på en trygg måte i spesielt sikret forskerserver ved Universitetet i Oslo som Høgskolen i Innlandet har databehandleravtale med. Kodenøkkelen vil bli lagret separat fra øvrige opplysninger.

I selve intervjuene vil ingen personopplysninger fremkomme.

Ingen deltagere vil kunne gjenkjennes i publikasjoner fra prosjektet

Prosjektet skal etter planen avsluttes senest september 2022. Umiddelbart etter dette vil kodelisten som kobler ID-nummer og navn bli makulert.

Dine rettigheter

Du/dere har rett til:

- Innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- Å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- Å få slettet personopplysninger om deg
- Å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av disse personopplysningene
- Trekke deg fra deltakelse i prosjektet når som helst i løpet av prosjektperioden ved å kontakte veileder og prosjektansvarlig Ulrika Håkansson (ulrika.hakansson@inn.no, tlf: 93049312) uten å måtte oppgi noen begrunnelse for dette.
-

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke samtykket uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg fra studien, vil alle opplysninger bli slettet.

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- MA-Student ved Høgskolen i Innlandet, Benedicte Kristoffersen tlf. 90810425 / Benedicte.Kristoffersen@hotmail.com
- Veileder for masteroppgaven ved Høgskolen i Innlandet, Ulrika Håkansson tlf. 61288458/ 93049312 ulrika.hakansson@inn.no.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.
- Vårt personvernombud: *Usman Asghar tlf. 61 28 74 83*

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg bekrefter ved dette at jeg har mottatt informasjon om studien «Hesteassistert psykoterapi i et miljøpsykologisk perspektiv – En kvalitativ undersøkelse av behandlerens rolle», og samtykker med dette til å delta i studien gjennom intervju og deling av 5 fotografier.

Signatur, sted, dato

Vedlegg 3) Intervjuguide

Intervjuguide Intervju 7 – 22.02.2022

Først; Kommentar til bildeinnsamling: Du vil i tillegg bli bedt om å ta 5 bilder din behandling. Disse bildene må ikke være direkte av hesten, men også av miljøet rundt (for eksempel et bilde av hesten, og fire andre bilder av elementer med relevans for opplevelse av hestebasert psykoterapi). Bildene skal ikke inkludere personer eller pasienter.

Ber om dette på intervjuet,- får ut februar på å sende meg dem.

Kan be de skrive noe til bildene hvis de ønsker det, eks. «hvorfor er akkurat det viktig?»

Først et par bakgrunnsspørsmål

1. Hvordan begynte du med hesteassistert psykoterapi?
2. Hva er din bakgrunn for å drive med hesteassistert psykoterapi, utenom utdanning som psykolog eller psykiater? Har du noen spesifikk kursing eller utdanning for å bedrive denne terapiformen?
3. Hvor lenge har du drevet med hesteassistert psykoterapi?

Da vil jeg stille deg noen spørsmål som vedrører det psykotераapeutiske

4. Kan du reflektere litt rundt skillet mellom hesteassisterte intervensjoner og hesteassistert psykoterapi?
5. Hva ser du på som så spesielt ved hesten i terapi?

6. Hva gjør at hesten egner seg som terapeut?
7. Er det noen spesielle anledninger der hesten er spesiell egnet når du sammenligner med andre dyr. Hvorfor det?
8. Hva er seleksjonsprosessen for å velge ut hestene til psykoterapi?
9. Hvordan blir hesten påvirket? Og hva kan du reflektere hva man eventuelt gjør med dette? (*Hvordan responderer hesten på terapien, er det noen rammer på plass for å ivareta hestens helse?*)
10. På hvilken måte erfarer klientene behandlingen? Opplever du forskjeller mellom ulike pasienter? Kan du reflektere rundt utviklingen/prosessen underveis for den enkelte pasient?
11. Hvordan selekteres pasienter for denne terapien? Kan du utdype hva slags vurderinger som gjøres for å «sile ut» hvem som passer til hesteassistert psykoterapi?
12. Hvordan kan muligens frykt for hester, og eller individuelle diagnoser påvirke om man egner seg til denne terapiformen? Kan du fortelle litt om dette?
13. Kan du reflektere rundt effektmålene med behandlingen?

Til slutt vil jeg stille deg noen spørsmål som vedrører det miljøpsykologiske, og omgivelsene for terapien.

14. Hva legger du vekt på, som spesielt viktig i terapien, utenom hesten?
15. Kan du beskrive gode omgivelser for hesteassistert terapi?

16. Hestetterapi foregår i en litt annen setting enn tradisjonell psykoterapi. Kan du reflektere rundt hvordan konteksten påvirker pasienter i behandling?
17. Tradisjonell samtaleterapi foregår ofte innendørs. Hesteassistert psykoterapi foregår i kontrast til det, utendørs eller i andre fasiliteter enn tradisjonell samtaleterapi. Kan du utdype hvordan dette oppleves som terapeut?
18. Kan du reflektere rundt andre faktorer, bortsett fra hesten, som er viktig for effekten av terapien?
19. Har omgivelsene effekt på klientene, om så, kan du utdype dette?
20. Til slutt, har du eventuelt noe du vil legge til, eller som du føler er viktig?

Vedlegg 4) Vurdering av NSD

Vurdering

Referansenummer

723132

Prosjekttittel

Hestebasert psykoterapi i et miljøpsykologisk perspektiv

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Handelshøgskolen Innlandet - Fakultet for økonomi og samfunnsvitenskap / Institutt for organisasjon, ledelse og styring

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

ulrika håkansson, ulrika.hakansson@inn.no, tlf: 93049312

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Benedicte Charlotte Fæhn Kristoffersen, Benedicte.Kristoffersen@hotmail.com, tlf:
90810425

Prosjektperiode

15.12.2021 - 15.09.2022

Vurdering (1)

02.12.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 2.12.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

Utvalget ditt har taushetsplikt. Det er viktig at datainnsamlingen gjennomføres slik at det ikke samles inn opplysninger som kan identifisere enkelt personer eller avsløre annen taushetsbelagt informasjon.

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke på "Del prosjekt" i meldeskjemaet. Om prosjektansvarlig ikke svarer på invitasjonen innen en uke må han/hun inviteres på nytt.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 15.9.2022

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen

formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål

dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

UiO er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-enderinger-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Lisa Lie Bjordal

Lykke til med prosjektet!