



**Høgskolen
i Innlandet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Katinka Henni

Masteroppgave

**«Hest i terapi – terapeutisk arbeid med
utsatte barn og unge»**

Master i sosialfaglig arbeid med barn, unge og deres familier

MASBU

2022/2023

Forord

Jeg vil begynne med å si takk til foreldrene mine for å ha hjulpet meg gjennom denne tidkrevende prosessen som denne masteroppgaven ble. All støtte og motivasjon jeg har fått gjennom dette prosjektet er det som har gjort at jeg til slutt klarte å komme i mål. Jeg visste at arbeidet ville ta lang tid, men med all jobb ved siden av ble det helt klart mer enn forventet. Familie og venner har vært til stor hjelp, jeg hadde ikke klart det uten dere. Spesielt takk til Karianne for at du holdt ut med meg på slutten når jeg fikk det travelt.

Når jeg ser tilbake på dette ser jeg at jeg har lært mye, jeg har aldri skrevet en så stor oppgave før, og det har vært frustrerende, spennende, slitsomt og engasjerende. Min oppgave handler om så mye mer enn det jeg trodde den kom til å gjøre da jeg laget prosjektplanen. Jeg vil gi en stor takk til informantene mine, dere har vært fantastiske! For meg som var nervøs for mine første intervjuer var det veldig hyggelig å snakke med så engasjerte og dyktige mennesker. Jeg har virkelig lært mye av dere.

Til slutt vil jeg si tusen takk til min veileder Ragnhild Holmen Bjørnsen som har loset meg gjennom denne studien. Med gode innspill og masse tålmodighet fikk du meg i mål til slutt.

Sandvika, 2023

Sammendrag

Hest i psykososialterapi er et felt som ikke som en egen profesjon og «hesteassistert terapeut» er ingen beskyttet tittel. Det er foreløpig lite forskning som dokumenterer effekten av hest i terapi, med unntak av ridefysioterapi, selv om det er flere som tilbyr terapi med hest. Formålet med oppgaven er å få dypere forståelse av hvordan vi bruker hest i terapi og få mer kunnskap om dette, samt hvorvidt og hvordan det kan ha overføringsverdi til rideskoler. Med denne oppgaven ønsker jeg å belyse hvordan profesjonelle aktører bruker hest i samspill med vanskeligstilte unge.

For å få informasjon om dette har jeg benyttet meg av semistrukturerte enkeltintervjuer. Jeg har intervjuet fem forskjellige informanter som alle er profesjonelle yrkesutøvere med relevant utdanning og/eller arbeidserfaring innen hesteassistert terapi eller hesteassisterte aktiviteter. Studien gir innblikk i hvordan profesjonelle aktører bruker hesten i sitt arbeid, hvordan de gjennomfører terapi i sin praksis og hva slags betydning egenskapene til hesten har for vanskeligstilte unge. Studien retter fokus mot hvordan ridemiljøet kan påvirke utsatte barn og unges. Mot slutten reises flere poeng som kan være aktuelle for fagutvikling.

Innhold

Kapittel 1. Innledning.....	5
1.2. Avgrensning og begrepsavklaring	6
1.2.1. Utsatte barn og unge	6
1.2.2. Begreper for bruk av hest i terapi	7
1.2.3. Oppgavens disposisjon	8
Kapittel 2: Bakgrunn og kunnskapsstatus	9
2.1.1. Bruken av dyr i terapi	9
2.1.2. Hesteassisterte intervensjoner	10
2.2. Kunnskapsstatus	11
Kapittel 3. Teoretisk utgangspunkt	18
3.1. Beskyttelsesfaktorer og resiliens	18
3.2. Bruken av hest i terapeutisk arbeid	20
3.3. Mestring og opplevelsen av mening.....	23
3.4. Det felles tredje	26
3.5. Stallen som sosialisering arena	27
3.6. Hvordan kan disse teoretiske bidragene komme til nytte?.....	29
Kapittel 4. Metode.....	30
4.1. Utforming og begrunnelse for valg av metode.....	30
4.2. Hvor plasserer prosjektet seg vitenskapsteoretisk.....	31
4.3. Litteratursøk til kunnskapsstatus	34
4.4. Fremgangsmåte og dataproduksjon.....	34
4.5. Analyse av materialet	37
4.6. Forskningsetikk	39
4.7. Validitet, reliabilitet og troverdighet av studien.....	40
4.8. Metodiske innvendinger	42
Kapittel 5. Resultater	43

5.2. Relasjon hest – barn	44
5.2.1. Samspill, empati og emosjonsregulering	45
5.2.2. Betydningen av relasjonen til hesten over tid	48
5.2.3. Kontrast til ridemiljøet	50
5.3. Felleskap og tilhørighet	53
5.3.1. Hesten i sentrum	53
5.3.2. Aktivt samarbeid	54
5.3.3. Kontrast til ridemiljøet	55
5.4. De voksnes rolle	56
5.4.1. Tilknytning og rollemodeller	56
5.4.2. Hvordan det jobbes for å skape trygghet	57
5.4.3. Kontrast til ridemiljøet	59
5.5. Gruppedynamikk og sosialt samspill	61
5.5.1. Hvordan gruppedynamikken fungerer i hestetterapi arenaen	61
5.5.2. En-til-en	63
5.5.3. Kontrast til ridemiljøet	63
5.6. Mestring, mening og selvbilde	65
5.6.1. Hva mestring gjør for selvbildet	66
5.6.2. Mestring som fundament for videre mestring	67
5.6.3. Kontrast til ridemiljøet	68
5.7. Oppsummering og utgangspunkt for videre diskusjon	69
Kapittel 6. Diskusjon	70
6.1. Bruk av hest i terapeutisk arbeid	70
6.2. Hvordan hesten som subjekt blir et felles tredje	76
6.3. Mestring og opplevelsen av mening i stallen	80
6.4. Stallen som sosialiserings arena – ridemiljøet trenger et kulturskifte	85
Kapittel 7. Avslutning	91

7.1 Oppsummering av hovedfunn	91
7.3. Metodiske tilnærminger	91
7.4 Konklusjon	92
Litteraturliste	94

Vedlegg

Vedlegg 1 – Informasjonsskriv med samtykkeerklæring

Vedlegg 2 – Intervjuguide

Vedlegg 3 – Godkjenning fra NSD

Kapittel 1. Innledning

Dyr brukes i økende grad for å bedre menneskers fysiske og psykiske helse. Blant de som jobber i hestebransjen er det stor interesse for bruk av hest i terapi, men det snakkes mye også om at det er lite forskning som dokumenterer effekten av dette. Hest brukes i økende grad i miljøterapi, sosialt arbeid og tilrettelagt opplæring. Både leger, psykiatere, psykologer, fysioterapeuter og pedagoger bruker hest i behandling (Fine & Beck, 2019). Å bruke dyr gir mange muligheter i behandling, men det er også utfordringer knyttet til kunnskapsgrunnlag rundt dyrevelferd og begrepsbruk. Jeg oppfatter at mange i hestebransjen ønsker å få hestens terapeutiske egenskaper bedre kjent uten at de helt har oversikt over hvilke tilbud som finnes, hvordan praksisen fungerer og hvilke kompetanser som trengs.

Bruk av hest i terapi i Norge er et vanskelig felt å sette seg inn i, da det er ganske nytt og ikke har noen faste rammer. Feltet har store utfordringer da ingen av formene for terapi som bruker hest, unntatt ridefysioterapi, har noen beskyttet tittel. Det finnes mange forskjellige begreper for ulike typer terapi, men det er vanskelig å vite hvem som gjør hva. Personer uten faglig utdanning eller sertifisering kan si at de tilbyr psykoterapi med hest uten å være psykolog, psykiater eller jobbe ved en psykiatrisk institusjon (langeland, 2018). Dette er noe jeg tenker kan være uheldig for feltet, og for de som ønsker å benytte seg av terapitilbud med hest. Unge menneskers psykiske helse er et aktuelt tema i media, spesielt i sammenheng med skolevegring/ufrivillig skolefravær. Flere unge som har det vanskelig kan trekkes mot hest, og foreløpig er det et komplisert og uoversiktlig felt for de unge å sette seg inn i.

1.1. Mål og problemstilling for oppgaven

Med denne oppgaven ønsker jeg å belyse hvordan profesjonelle aktører bruker hest i samspill med vanskeligstilte unge. Jeg er interessert i hva aktørene bruker hesten til, hvordan de bygger relasjoner til barn og unge samt hva hesten gjør for de unge.

På bakgrunn av overnevnte mål har jeg valgt problemstillingen:

Hvordan bruker profesjonelle aktører hest i samspill med vanskeligstilte unge?

Formålet med oppgaven er å få dypere forståelse av hvordan vi bruker hest i terapi og få mer kunnskap om dette, samt hvorvidt og hvordan det kan ha overføringsverdi til rideskoler.

1.2. Avgrensning og begrepsavklaring

Jeg har valgt å fokusere på barn og unge på grunn av rammene for oppgaven min.

Aldersgruppen jeg vil fokusere på er brukere fra seks til tjue år da disse utgjør flesteparten av elevene i en rideskole. Dette er også en alder som favner alle gruppene med brukere som jeg har hørt om av informantene mine. Det er et klart flertall av jenter som driver med hest, og det er flest jenter jeg har hørt om i intervjuene mine. Det er også noen gutter som benytter seg av tilbudene. Når jeg skriver om profesjonelle aktører i denne oppgaven mener jeg en person, gruppe eller en institusjon som jobber aktivt med hest i terapi og har det som profesjon. Jeg har intervjuet enkeltindivider, men flere av dem jobber for et firma eller en institusjon. Videre har jeg valgt å skrive om vanskeligstilte unge. Med det mener jeg barn og unge som er i særlig risiko for å utvikle ulike former for relasjons- og mestringsproblemer og dermed står i fare for å gå et problematisk liv i møte (Befring, Frønes & Sørli, 2010). Fordi utsatte eller vanskeligstilte barn og unge er fokuset i oppgaven min, ønsker jeg å gå mer i detalj om hva dette betyr.

1.2.1. Utsatte barn og unge

Barn og unge som ikke lykkes i å tilpasse seg samfunnet på en hensiktsmessig måte vil være i risiko for å havne utenfor det sosiale felleskapet, og på denne måten være sårbare for å utvikle relasjons og mestringsproblemer. Det å være i risiko eller sårbar er mye brukte begreper. Med dette menes en hvilken som helst tilstand eller hendelse som kan sette barn eller ungdoms ideelle utviklingsforløp i fare. Disse faktorene kan være alt fra medfødte anlegg for psykiske lidelser til dårlig påvirkning av jevnaldrende (Hagen & Christensen, 2010). En av disse sårbarhetene er marginalisering, som kan beskrives som en prosess der noen mennesker eller grupper blir fortrent til ytterkanten av samfunnet og på denne måten får sine muligheter til deltagelse, inntekt og annerkjennelse betydelig forringet (Klyve, 2011).

På mange måter kan alle barn være sårbare. Faktorer som spiller inn, er både genetisk arv og miljøfaktorer. Barns arvede disposisjoner og dets omgivelser under oppveksten står i kontinuerlig gjensidig og kompleks påvirkning og avhengighetsforhold (Berg-Nielsen, 2010). Alvorlig mangel på stimulering i småbarnsperioden kan føre til skjevutvikling, men genetisk

utrustning kan beskytte (Borge, 2010). Barn som er genetisk sårbare kan være mindre robuste i møte med negative livshendelser tidlig i livet. For eksempel om de vokser opp i familieforhold preget av vold, ustabilitet og omsorgssvikt eller mobbing i skolen. Det er en sterk sammenheng mellom negative livshendelser i tidlige barneår og vanskeligheter senere men bare hvis man er genetisk betinget for å være mindre robust (Berg-Nielsen, 2010).

Det kan også være sosiale grunner til at barn og unges ideelle livsløp står i fare. De kan av ulike årsaker komme utenfor det sosiale felleskapet. Blant annet fattigdom, etnisitet, fysiske eller psykiske vansker eller ulike avvik kan gjøre dem stigmatiserte. Utrykket stigma betyr at personen har en egenskap som er dypt miskrediterende og vanærende, og at personen bør utelukkes fra det sosiale felleskapet. Hvilke egenskaper som er vanærende, kan være ulikt i ulike samfunn. Stigmatisering gir andre en tendens til å bli totalt oppslukt av avviket, slik at de ikke ser personen. Stigmatisering fører ofte til at den avvikende diskrimineres og ekskluderes fra den sosiale sammenheng på ulike måter som ved usynliggjøring eller marginalisering (Norvoll, 2009). Marginalisering brukes gjerne om de ydmykede, sosialt utstøtte, uønskede og ekskluderte. Disse har ofte tynne eller ingen bånd til majoritetssamfunnet og ofte svake relasjoner til fremtiden. Det dreier seg i det daglige om å føle seg uvelkommen i familien, klasserommet eller lokalmiljøet (Klyve, 2011). I tillegg til den psykiske påkjenningen av å være utstøtt, kan også marginalisering føre til sosial segregering i boligområder, på skolen og i arbeidslivet (Dencik, Schultz Jørgensen & Sommer, 2008).

1.2.2. Begreper for bruk av hest i terapi

Til tross for at hesten har vært brukt mye i terapi i flere land, over flere år, finnes det flere ulike begreper for å beskrive de forskjellige intervensjonene. Det kan derfor bli utydelig hva det egentlig dreier seg om. Dette feltet regnes enda ikke som en egen profesjon og «hesteassistert terapeut» er ingen beskyttet tittel, noe som gjør det til en utfordring å holde begrepene adskilt (langeland, 2018). Hesteassistert terapi (HAT) brukes gjerne som et paraplybegrep som beskriver alle former for hesteassisterte intervensjoner med terapeutiske formål (Latella & Abrams, 2019) sammen med hesteassisterte aktiviteter (HAA). Dette inkluderer også ridefysioterapi, som er rettet mot fysiske lidelser. I oppgaven min inkluderer jeg ikke ridefysioterapi, da dette er en form for terapi som jeg ikke tenker er relevant for problemstillingen. Mine informanter driver alle en form for hesteassistert terapi. Selv om de jobber på ulike måter, vil de alle passe under HAT paraplyen.

1.2.3. Oppgavens disposisjon

Så langt har jeg redegjort for valg av tema og problemstilling. Videre har jeg avgrenset oppgaven, avklart noen sentrale begreper og beskrevet målgruppen. I oppgavens videre fremstilling vil jeg nå redegjøre for relevant forskning knyttet til bruken av hest i terapi, spesielt ved bruk av HAT og HAA for utsatte barn og unge. Jeg vil benytte meg av både nasjonal og internasjonal forskning på feltet. Jeg vil så vil jeg redegjøre for relevant teori som jeg mener kan bidra til å belyse betydningen av hest i terapi for utsatte barn og unge. Videre vil jeg redegjøre for fremgangsmåten jeg har benyttet meg av ved innsamling av data, og jeg vil så presentere mine resultater. Mot slutten diskuterer jeg resultatene i lys av eksisterende forskning og relevant teori. Avslutningsvis vil jeg komme med en oppsummering og forsøke å gi et svar på problemstillingen til oppgaven.

Kapittel 2: Bakgrunn og kunnskapsstatus

I dette kapittelet vil jeg se på bakgrunnen til bruken av hest i terapeutisk arbeid i Norge. Videre vil jeg redegjøre for hvilke hesteassisterte intervensjoner som er vanlige å bruke, samt hva som finnes av utdanningsmuligheter innen faget. Til slutt vil jeg gå igjennom de studiene jeg har funnet som jeg mener er relevant for problemstillingen min.

2. 1. Bakgrunn

I de seneste årene har flere fått øynene opp for bruken av dyr i terapi. Det har blitt gjort mer forskning på det, og interessen for lanbruksdyr har økt. Dette blir ofte omtalt som grønn omsorg eller inn på tunet (Pedersen & Olsen, 2011). Hesten har vært en viktig del av samfunnet i mange år som matressurs, transport, jordbruksverktøy og betalingsmiddel. I nyere tid er hesten mest brukt til hobby og sport. I dag er det ca. 125 000 hester i Norge fordelt på omtrent 50 000 hesteeiere (Vik & Farstad, 2012). Når vi tenker på hest i dagens samfunn er det ikke uvanlig å tenke på unge jenter som er veldig opptatt av hest, eller at det er en rikmannssport.

Hestenæringen i Norge er stor og omfatter mye, de som eier hest og det har en noe høyere gjennomsnittsinntekt og utdanning enn resten av befolkningen. Det er også ett flertall av kvinnelige hesteeiere ca. 61% der prosenten menn ser ut til å være høyere enn forventet på grunn av travsporten (Vik & Farstad, 2012).

2.1.1. Bruken av dyr i terapi

I dagens samfunn finnes det flere ulike muligheter for å bruke dyr i terapi. Det er også etablert flere begreper knyttet til dette. Dyreassistert terapi (DAT) er en intervensjon der dyr som oppfyller spesielle kriterier er en integrert del av en behandlingsprosess. Terapien ledes av en godkjent helsearbeider og den kan utføres individuelt eller gruppevis. Prosessen skal så dokumenteres og evalueres. Dyreassisterte aktiviteter (DAA) kan involvere ulike personer, i motsetning til DAT der en terapeut har hovedkontakten. I DAA skal dyret bidra som miljøskaper, - for eksempel som besøksvenn. I disse aktivitetene kan frivillige ta kurs og besøke institusjoner for å bidra sosialt uten at de har spesielle mål (Pedersen & Olsen, 2011).

Bruken av hest i behandling startet allerede på 50 tallet med terapiridning. Dette er en form for fysioterapi som har faglig forankring og utføres av fysioterapeut med tilleggstudning.

Senere har man også sett nytten av å bruke hest i psykisk helsearbeid. Stallen på Gaustad sykehus som ble åpnet i 1974 med tilbud i hovedsak til unge med schizofreni eller rusproblemer (Lysell, 2011), er et eksempel på det. Hest blir brukt i flere av de ulike typene dyreassisterte intervensjon, både som en viktig del av en behandlingsprosess utført av spesialutdannede terapeuter, eller som besøksvenner som kommer til sykehus og gamlehjem for å spre glede. Når det gjelder bruken av hest for terapeutiske formål finnes det flere ulike metoder og programmer, alle med forskjellige navn. Hesteassisterte aktiviteter kan også være rideskoleaktiviteter (langeland, 2018). Det å holde på med hest på fritiden kan påvirke ungdom positivt, og det sosiale miljøet i stallen er viktig for ungdommens opplevelse av mestring under aktivitet med hesten (Forsberg, 2007).

2.1.2. Hesteassisterte intervensjoner

Hesteassistert psykoterapi (HAP) er en del brukt i Norge. Dette er en erfaringsbasert behandlingsmetode innenfor psykoterapi der hesten er en sentral del av behandlingen. HAP tar utgangspunkt i hestens spesifikke egenskaper for å lære om menneskelig atferd (Latella & Abrams, 2019). Samspillet med hesten foregår primært fra bakken, og det holdes fokus på psykisk helse gjennom målrettet behandling med definerte mål. Terapien utføres av godkjente fagfolk innen psykisk helsearbeid (Latella & Abrams, 2019). I Norge er dette som tidligere forklart ingen beskyttet tittel, så «hvem som helst» kan starte opp ett tilbud og kalle det hesteassistert psykoterapi. Det finnes det flere organisasjoner og programmer innen psykisk helsetjeneste som bruker hest i behandling. Equine-assisted growth and learning association (EAGALA) og eponaquest worldwide er begge organisasjoner med en erfaringsbasert læringsmodell (Latella & Abrams, 2019). Andre former for terapi som er mye brukt er hestefasilitert psykoterapi (HFP), hestefasilitert eller hesteassistert læring (HFL/HAL) og HEAL modellen, som er en forkortelse for Human Equine –Alliances for Learning. HEAL modellen brukes i Norge, og er i likhet med hesteassistert psykoterapi og læring utviklet med tanke på traumetilnærming. Den kan også ses på som et sett av prinsipper som kan benyttes i møte med brukere (Latella & Abrams, 2019).

I dag er det ingen egen utdanning i Norge innen ride- eller hestetterapi, med unntak av ridefysioterapi som går ut på å utvikle pasienten fysisk (Lysell, 2011). Unntaket er utdanning og kurser innen dyreassisterte intervensjoner (DAI). Dyrebar omsorg er en organisasjon som har utviklet flere kurs og universitetsutdanning innen dyreassisterte intervensjoner med hund,

hest, katt og gårdsdyr. Etter søking for å finne informanter, ser det ut til at de som jobber med hest i terapi innehar flere ulike utdannelser, alt fra pedagogikk til sykepleier.

De stedene som tar i bruk hest i terapi i Norge er; inn på tunet, institusjoner for rus og psykiatri, noen spesialskoler som ofte er ungdomskoler med hest. Det er også flere frivillige og private aktører som tilbyr ulike former for hesteassistert terapi. Det kan virke som ulike aktører driver på hver sin måte utfra hvilken bakgrunn de har. I dag finnes det ikke noen fast plattform man kan bruke for å søke etter alle tilbudene. Dyrebar omsorg har et kart der man kan søke etter alle som har tilbud og er sertifisert av dem.

2.2. Kunnskapsstatus

Det er fortsatt ikke gjort store mengder forskning om hest i terapi, og det finnes lite evidens som viser at rideterapi er nytting. Dette kan blant annet skyldes mangel på observasjon kontra standardiserte metoder, små utvalgsstørrelser og mangel på homogene populasjoner (Latella & Abrams, 2019). I flere av studiene som har blitt gjort har det vist seg å være vanskelig å få tydelige resultater, og de fleste skriver at det bør gjøres mer forskning innen temaet. Her har jeg samlet den forskningen jeg finner relevant for problemstillingen min.

Pendry, Carr, Smith og Roeter (2014) Improving Adolescent Social Competence and Behavior: A Randomized Trial of an 11-Week Equine Facilitated Learning Prevention Program

Forfatterne utførte en randomisert klinisk test for å se om hestefasilitert læring kunne forbedre ungdoms sosiale kompetanse og atferd. Programmet gikk over 11 uker, og deltagerne var 131 barn fra 5. til 8. klasse. Deltagerne ble rekruttert gjennom henvisning av skolerådgivere og skolebasert rekruttering. De ble deretter screenet for lav sosial kompetanse og tilfeldig delt inn i deltager gruppe og kontrollgruppe. Resultatene indikerte at deltakelse i programmet hadde moderat behandlingseffekt på sosial kompetanse.

Ewing, MacDonald, Taylor og Bowers (2007) Equine-facilitated learning for youths with severe emotional disorders: A quantitative and qualitative study

I denne studien benyttet forfatterne både kvalitativ og kvantitativ studie på Hestefasilitert læring for ungdom med alvorlige atferdsforstyrrelser og emosjonelle lidelser. 28 ungdom fra en alternativ ungdom- og videregående skole deltok i et ni ukers hestefasilitert læringsprogram. Denne studien omfatter tre år med forskning på et unikt program med hypoteser for å forbedre tradisjonell terapi og legge til rette for læringsprosessen for ungdom med spesielle behov. Det var ingen statistiske økninger i selvtillit, observerte positive endringer i atferd og sosial aksept etter endt prosjekt. Selv om de kvantitative resultatene ikke viste statistisk signifikans, var de kvalitative resultatene opplysende. Kasusstudier utarbeidet fra intervjuer og observasjoner av spesialpedagogen, rideterapi-instruktøren og de frivillige som hjalp til indikerer at positive endringer skjedde hos studentene etter deltakelse i programmet. Forskerne mente det var flere årsaker til de motstridene resultatene. En forklaring var at de alvorlige diagnosene til ungdommene gjorde evalueringen utfordrende. Mange av elevene hadde vansker med å forstå spørsmålene. En annen forklaring var at de fleste elevene var godt vant med å ta psykologiske tester, og var trent i å gi det mest ønskede svaret på spørsmålet. Barn med ADHD mistet fokus under testingen da det tok lang tid. I tillegg mente forfatterne at det kan være urimelig å forvente en betydelig endring i perioden på ni uker.

H. L. Burgon (2011) 'Queen of the world': experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy ; H. Burgon, Gammage og Hebden (2018) Hoofbeats and heartbeats: equine-assisted therapy and learning with young people with psychosocial issues - theory and practice

Burgon (2011) gjorde en undersøkelse i Wales med syv barn og unge i risiko som deltok i hesteassistert terapi. Selv om det var en liten undersøkelse med begrensninger, utrykte deltakerne i studien opplevde fordeler fra interaksjonen med hest og programmet de deltok i. Hesteassistert terapi og hesteassistert læring er ett raskt voksende felt. På bakgrunn av behovet for mer dokumentasjon av teoretisk grunnlag og evidens av resultater på disse programmene laget H. Burgon et al. (2018) en artikkel for å gi mer substans for bruken av HAT/L i et terapeutisk Horsemanship senter i Storbritannia. Artikkelen er en teoretisk diskusjon av psykoterapeutiske teorier og modeller relevant til det aktuelle hestesenteret og beskriver hvordan senteret tar i bruk HAT/L. Dette er en deskriptiv artikkel som benytter en kvalitativ psykoterapeutisk case-studieforskning. Det er brukt sammensatte vignetter av deltakernes erfaringer. Artikkelen er basert på forfatteres egne erfaringer med å jobbe med ungdom på senteret både som terapeut og praktikant. Deltakernes erfaringer i denne artikkelen

var et utvalg ungdommer som deltok på senteret for både HAL- og HAT-økter. Det var en gutt og seks jenter blant deltakerne. Alderen varierte fra 11 til 15 år, og alle deltakerne var henvist av enten sosiale tjenester eller foreldre/omsorgspersoner. Deltagerne var diagnostisert med emosjonelle- og eller atferdsvansker. Forfatterne konkluderer med at det er en mengde anekdotiske rapporter om fordelene med HAT/L fra utøvere i feltet inkludert de overveldende positive tilbakemeldingene de selv mottok fra deltakerne, omsorgspersoner og henvisende instanser til senteret. Tilbakemeldingene oppgir hvordan HAT/L ved senteret har forbedret relasjoner og psykisk helse, samt økt selvtillit hos deltakerne. En rekke andre fordeler ble også nevnt. Det ble nevnt i artikkelen at den utviklende mengden av empirisk forskning som har kommet, begynner å bringe troverdighet til feltet. Forfatterne erkjenner imidlertid at det er behov for ytterligere godt utformede longitudinelle studier med større og ulike klientpopulasjoner for å bringe større forståelse og innsikt til dette utviklingsfeltet (H. Burgon et al., 2018).

Chardonnens (2009) The Use of Animals as Co-Therapists on a Farm: The Child-Horse Bond in Person-Centered Equine-Assisted Psychotherapy

For mennesker med mental sykdom finnes det også noen studier på HAT som viser positive funn. Gjennom casestudien av M., en ungenåring med alvorlig mentalsykdom, hevder Chardonnens (2009) at terapi som involverer dyr som medterapeuter fører klienten til en klar reduksjon i symptomer gjennom en prosess med validering, ansvarsfølelse, økning i selvtillit, og utvikling av kjernekompetanse som forbedrer relasjonskompetanse. M. tilbragte ett år på en gård, og utviklet ulike grunnleggende kompetanser særlig kapasiteten til å utvikle sterke relasjoner med ulike dyr, spesielt hester, ble framhevet. Forfatteren konkluderer med at forholdet til dyr og de varierte arbeidet rundt dette har bidratt til den positive utviklingen av M. I forholdet mellom hest og barn kan både barnet og hesten bruke hverandre som speil av forståelse. Oppførselen til den ene som har en direkte innvirkning på oppførselen til den andre. Hesten aksepterer mennesket som han eller hun er, uten noen evaluering samtidig som han på en kongruent måte returnerer selve konsekvensene av hans eller hennes oppførsel.

Ward, Whalon, Rusnak, Wendell og Paschall (2013) The Association Between Therapeutic Horseback Riding and the Social Communication and Sensory Reactions of Children with

Autism; Ghorban, Sedigheh, Marzieh og Yaghoob (2013) Effectiveness of Therapeutic Horseback Riding on Social Skills of Children with Autism Spectrum Disorder in Shiraz, Iran; Bass, Duchowny og Llabre (2009) The Effect of Therapeutic Horseback Riding on Social Functioning in Children with Autism; Keino et al. (2009) Psycho-educational Horseback Riding to Facilitate Communication Ability of Children with Pervasive Developmental Disorders; Gabriels et al. (2012) Pilot study measuring the effects of therapeutic horseback riding on school-age children and adolescents with autism spectrum disorders

For barn og unge med autismespekterdiagnose er det gjort flere studier som gir positive funn. Ward et al. (2013) har gjort en kvantitativ studie med en enkeltgruppe på 21 barneskole elever med autismespekterforstyrrelse. De gjorde funn på at sosiale kommunikasjonsferdigheter bedret seg. De så også forbedring i sensoriske prosesseringsferdigheter, og de mest alvorlige symptomene på autismespekterforstyrrelse ble mindre etter rideterapi. De positive virkningene var ikke konstante etter en periode borte fra ridningen, men kom tilbake når barna startet opp igjen. Ghorban et al. (2013) sin studie på effekten av rideterapi på sosiale ferdigheter hos barn med autismespekterforstyrrelse viste økninger i affektiv forståelse, evne til å ta initiativ og opprettholde samhandling. Bass et al. (2009) evaluerte også effekten av rideterapi på sosial funksjon hos barn med autisme. De gjorde funn på at barna ble mer stimulisøkende, fikk bedre sensorisk sensitivitet, mer motivasjon, økt oppmerksomhet og mindre konsentrasjonsvansker. Keino et al. (2009) gjorde en studie på tilrettelegging av sosial og mellommenneskelig atferd hos barn med gjennomgripende utviklingsforstyrrelser gjennom rideterapi i Japan. Deltakerne var 22 barn, 19 gutter og 3 jenter, i alderen 4 til 16 år. Hvor lenge de deltok i rideterapien varierte fra 1 til 81 måneder. Studiet hadde også en kontrollgruppe på 30 barn, 22 gutter og 8 jenter, i alderen 5 til 19 år. Funnene viste at barna som deltok i rideterapi ble mer følelsesmessig stabile, mer tålmodige, mindre tilbøyelig til panikk, og mer dyktig i samspill med sine venner enn barna i kontrollgruppen. En annen forskjell kunne sees på kommunikasjonsevnene. Den viste at barna i som deltok i rideterapi lettere kunne fungere i samspill med andre i vanskeligere sosiale situasjoner, reagere bedre på den verbale tilnærmingen til foreldre, være mer uttrykksfulle i å vise sin egen vilje eller ønske, og forstått verbal instruksjon bedre enn barna i kontrollgruppen. Gabriels et al. (2012) gjorde en kvantitativ studie for å måle effekten av rideterapi på barn og unge i skolealder med autismespekterforstyrrelser. Denne studien undersøkte effekten av 10 ukentlige leksjoner med rideterapi på 42 deltakere diagnostisert med en autismespekterforstyrrelse (6–16 år)

sammenlignet med en kontrollgruppe. Alle deltakerne ble vurdert før og etter intervensjonen innen områdene selvregulering (irritabilitet, sløvhet, stereotypisk atferd og hyperaktivitet), adaptive levederdigheter og motoriske ferdigheter. Deltakere som fullførte 10 uker med rideterapi viste betydelige forbedringer på målinger av irritabilitet, sløvhet, stereotypisk atferd, hyperaktivitet, uttrykksfulle språkferdigheter, motoriske ferdigheter og verbal praksis/motoriske planleggingsferdigheter. Sammenlignet med før- og etter vurderinger av deltakere fra kontrollgruppen viste, viste ride-gruppen betydelige forbedringer i selvreguleringsatferd.

Glazer, Clark og Stein (2004) *The Impact of Hippotherapy on Grieving Children*; Yorke et al. (2013) *Equine-assisted therapy and its impact on cortisol levels of children and horses: a pilot study and meta-analysis*

Når barn sørger etter et tap i nære relasjoner, kan de bli verbalt ikke kommunikative. Denne tendensen til å unngå å uttrykke sorg kan ha en negativ virkning på emosjonell velferd. Som en del av sitt sommerprogram hadde Mount Carmel hospits og Evergreen Center en støttegruppe for sørgende skolebarn som tilbød et seks uker langt program på ett ridesenter i Ohio. Glazer et al. (2004) undersøkte om dette programmet oppmuntret til å starte sorg-prosessen. I studien ble det observert at i en gruppeopplevelse der barnet følte det trygt å kunne uttrykke følelser, kunne være nøkkelen til å prosessere sorg. De observerte også at det å flytte støttegruppen til stallen kan ha potensialet til å legge til en ny dimensjon i intervensjoner med barn. Det var fem barn i alderen 4 til 14 med i studien. «the outward objective» var at barnet skulle forbedre rideferdighetene sine og øke hestekunnskapen sin. De hadde som mål å kunne identifisere hestens fysiske og emosjonelle behov, balansere i stiggøylene, leie hesten med bind for øynene for å oppleve tillitt og pålitelighet. Glazer et al. (2004) konkluderte med flere ting. Blant annet at den ikke dømmende naturen ved barn- hest forholdet, barnets økende selvtilit med at hesten ville lyde signalene deres samt hestens aksept av barnet som leder kombinert med det terapeutiske arbeidet, var spesielt effektivt i å hjelpe det sørgende barnet å heles. Yorke et al. (2013) gjorde en kvantitativ studie på Hesteassistert terapi og dens innvirkning på kortisol nivåer av barn og hester målt på atferdsrespons. Barna som deltok i studien var 8 til 10 år, brukte ikke medisiner, var ikke voldelige og oppfylte kriteriene for PTSD ved bruk av CPSS. Hestene ble valgt fra de tilgjengelige hestene på rideanlegget og ble matchet til barn av sertifiserte trenere i forhold til størrelse og personlighet. Det ble totalt 4 barn og 4 hester med i studien. 8 individuelle caser og 4 par med barn og hest. Disse små studiene bidrar til dagens

litteratur om hesteassisterte intervensjoner. Det gjør de ved at de viser en viss sammenheng mellom barne-hesteparene. Dette kan enten være tilfeldig, eller resultatet av den korte tidsperioden parene brukte sammen, eller et produkt av barn-hest matchene. Vi kan likevel se at slike tiltak som HAT kan være spesielt nyttige for traumatiserte barn som er neurofysiologisk dysregulert, da de gir en inntoning med et annet vesen som beroliger gjennom berøring, nærhet og utvikling av tillit (Yorke et al., 2013).

Froeschle (2009) Empowering Abused Women Through Equine Assisted Career Therapy; Forsberg (2007) Att utveckla handlingskraft: om flickors identitetsskapande processer; Koren og Træen (2014) Jenter og hest; Corring, Lundberg og Rudnick (2011) Therapeutic Horseback Riding for ACT Patients with Schizophrenia

Det er også gjort flere studier som kommer litt utenfor min problemstilling da de har brukt litt andre målgrupper. Jeg mener likevel at resultatene er interessante. Froeschle (2009) har laget en informativ oversikt over litteratur som viser at HAT-måltrettet rådgivning kan ha en positiv effekt på kvinner som har blitt mishandlet og opplevd traumer. Det er også flere forskere som har fokusert på jenter og hest. Forsberg (2007) skriver om identitet og kjønn, spesielt hvordan hestejenter har en arena der de kan skape sin egen kjønnsidentitet som er annerledes enn de tradisjonelle normene om hvordan jenter skal oppføre seg og se ut. Stallen gir dem en plass der deres drift til å handle og ta lederrollen gir mening. Koren og Træen (2014) har gjort en undersøkelse ved Tromsø rideskole basert på dybdeintervjuer med unge jenter. De konkluderer med at hest og stalliv kan brukes måltrettet til unge jenter som trenger å styrke selvtro eller mestringstillit. I en studie av Corring et al. (2011) samlet de et utvalg av 6 kvinnelige pasienter i aktivt oppsøkende behandling med schizofreni eller schizoaffektiv lidelse. De deltok i ukentlige ridetimer i en 10 ukers periode med en erfaren instruktør innen rideterapi og psykisk helsepersonell. Det ble utført fenomenologisk intervju før, underveis og etter aktiviteten. Kvinnene opplevde økt tillit, bedre tilknytningsrelasjoner, selvtillit og glede. Det ble konkludert med at rideterapi var til nytte for denne pasientgruppen. Til tross for studiens begrensninger, som var eksplorativ i natur med liten gruppestørrelse så det ut til å være flere fordeler ved rideterapi. Forskerne mente dette prosjektet bør videreutvikles og studeres for personer med schizofreni.

2.2.1. Oppsummering

Her har jeg samlet den forskningen jeg har funnet som jeg tenker er relevant for problemstillingen min. Det er flere kvalitative studier som kommer med litt varierende resultater, men så godt som alle skriver at feltet trenger flere kvantitative studier. Av forskningen som er gjort kan vi se på effekten av hest i terapi for ulike grupper utsatte barn og unge, samt noen voksne. Det var også to studier om hvordan hestejenter utvikler seg av å være i stallen. Disse studiene er i stor grad basert på brukernes egne erfaringer, og noen hevder at det kan være vanskelig for brukerne å tolke spørsmålene riktig. Det er gjort flest kvalitative studier der de har sett på forholdsvis små grupper unge mennesker. Det jeg ønsker å få frem i min oppgave er hvordan de som jobber innen fagfeltet selv opplever situasjonen ute i feltet. Senere i oppgaven min vil jeg se på mine informanters erfaring med bruken av hest i terapi i lys av studiene.

Kapittel 3. Teoretisk utgangspunkt

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for teori jeg anser som relevant for å vise hvem oppgaven handler om. Jeg starter med en forklaring av beskyttelsesfaktorer og resiliens, noe jeg anser som relevant å redegjøre for når utsatte barn og unge er hovedfokus i oppgaven min. Videre velger jeg å forklare hvordan egenskaper hos en hest kan være positivt for utsatte barn og unge, samt relasjonen til hesten. Disse egenskapene henger ofte tett sammen med mestring og jeg vil derfor fortsette med å redegjøre for mestring og opplevelse av mening. Mestring er mye nevnt i sammenheng med hest og terapi. En viktig faktor når man jobber med hest i terapi er at hesten blir en slags tredjepart i terapien som både den unge og terapeuten har felles. Derfor velger jeg å forklare hva som menes med felles tredje og hvordan dette henger sammen med bruken av hest i terapi.

3.1. Beskyttelsesfaktorer og resiliens

Det er flere risikofaktorer som kan føre til at barn og unge blir det vi kaller utsatte. Til gjengjeld er det flere faktorer som kan beskytte barn og unge. Det er mange tilfeller av barn preget av opptil flere risikofaktorer med stor sannsynlighet for å utvikle helse- og atferdsmessige problemer som klarer seg helt fint (Antonovsky, 2012). For barn som fungerer godt psykososialt til tross for opplevelse av risiko i oppveksten brukes begrepet resiliens. Det stammer fra det engelske ordet «resilience» og handler kort fortalt om normal fungering under unormale forhold (Borge, 2010). Det er ikke ett «alt eller intet»-fenomen, men finnes i flere grader og variasjoner da det er flere forhold som skaper motstandsdyktighet. Det er ofte snakk om hva som er de beskyttende faktorene som gjør at barna ikke utvikler alvorlige psykiske lidelser eller problemer til tross for at de lever under risikable forhold (Bunkholdt & Kvaran, 2015). Beskyttende faktorer er egenskaper ved barnet selv, foreldrene, miljøet eller situasjoner som reduserer risikoen for skjevutvikling. Det er egenskaper som øker barnets evne til å tåle eventuell stress eller traume, som barnet har vært utsatt for og vil utsettes for. Jo flere beskyttelsesfaktorer man har, jo bedre rustet vil barnet være til å tåle eventuell omsorgssvikt (Borge, 2010). Hagen og Christensen (2010) mener at det er viktig å påpeke at beskyttelsesfaktorer ikke er et direkte motstykke til risiko faktorer, men heller en buffer for å

bli eksponert mot risiko. Derfor har beskyttelsesfaktorer liten positiv effekt i lavrisiko situasjoner.

Resiliens begrepet er fortsatt ikke tilstrekkelig avklart og rommer derfor definisjonsvariasjoner. Begrepet kan avgrenses ved å understreke at det ikke er det samme som sosial kompetanse, fordi resiliens er et mer overordnet og bredere konstrukt enn sosial kompetanse. Resiliens handler om individers reaksjon på eller mentale og praktisk rettede håndtering av stress eller vanskelige livsforhold. Det kan derfor heller ikke sees synonymt med en optimistisk innstilling. Noen hevder at risiko- og beskyttelsesfaktorer er variabler mens resiliens handler om prosesser. Andre vil hevde at resiliens er summen av ens personlige beskyttelsesfaktorer og ferdigheter i å utlyse og nyttiggjøre seg beskyttelsesfaktorer i miljøet de lever i. Kvello (2012a) mener at sistnevnte gjør at man går glipp av det personen selv besitter, ved å fokusere på hva de får og utløser.

En faktor som er uunnværlig i prosessen for å utvikle alderstilpasset sosial kompetanse er venner. Man blir ikke et sosialt velfungerende individ isolert fra andre på samme alder. Sosial kompetanse er nødvendig for å møte utfordringer i oppveksten og i det voksne liv (Borge, 2010). Her er arenaer for fritidsaktiviteter en god plass for etablering av vennegrupper, og det er i stor grad fordi fritidsaktiviteter gjerne er frivillige og de som tilbringer tid der har samme fellesinteresser (Säfvenbom, 2005).

Barnets egen oppfatning av hva som skjer har betydning for deres mentale helse. Deres subjektive opplevelse og den meningen barnet tillegger hendelser er viktig for utvikling av resiliens. Barn vil vanligvis bearbeide akutte hendelser inn i sitt syn på verden. De rasjonaliserer det som skjer, eller lager sin egen personlige fortolkning. Denne fortolkningen kan både bygge opp under selvbildet og gi styrke, eller den kan svekke selvbildet og øke psykiske plager som for eksempel ved opplevelse av skyldfølelse (Borge, 2010).

Kombinasjonen av å ha en relativ presis følelse av seg selv, og en følelse av andre som bidrar til tilknytning, hjelper oss til å tåle motgang, tap og traumer og vanskelige følelser uten å henfalle til fryktreaksjoner som fight-flight-freeze, eller til destruktiv og selvdestruktiv atferd.

Regulering av følelser og mestring bidrar i stedet til valg og fleksibilitet. Det bidrar igjen til at vi kan sette oss mål og legge opp rimelig realistiske planer for å nå målene. Dette kan videre bidra til de sterkeste beskyttelsesmekanismene et menneske kan ha, mening og håp (Skårderud & Sommerfeldt, 2013). Resiliens bunner dels i genetisk betingede forhold og dels i miljøskapte forhold. Disse to er sterkt knyttet til at barnet utvikler en trygg tilknytning, et positivt selvbilde, hensiktsmessige mestringsstrategier, god selvregulering, en positiv sosial orientering og framtidsoptimisme (Kvello, 2012a).

3.2. Bruken av hest i terapeutisk arbeid

En hest er et planteetende byttedyr som lever i flokk. De er sosiale og ønsker samhørighet og kontakt med de andre medlemmene av flokken. Hestens er også et fluktdyr. Det betyr at dens beste forsvar er å flykte, og at fluktinstinktet alltid vil være til stede selv om hesten ser ut til å slappe av. En hest bruker ikke energi på å tenke på hva som har skjedd eller kan komme til å skje. Den forholder seg til verden som den er, og lever i nuet. Blir den skremt løper den før den tenker, og når faren er over rister den av seg skrekken og ser etter noe å spise. Hester kommuniserer hovedsakelig nonverbalt. De har enkelte lyder som de fleste kjenner til, men det er stort sett gjennom å speile hverandre og ved å handle ut fra det de opplever av andre, at interaksjonen foregår (Lysell, 2011). Disse egenskapene ved hesten gjør den uvurderlig som et naturlig læringshjelpemiddel, da deltakerne i terapien kan identifisere seg med hestens instinkter til å søke trygghet og sikkerhet. I tillegg kan hestens instinktive måte å være på gjøre at de fungerer som levende tilbakemeldingsvesner for mennesker (Latella & Abrams, 2019). Hesten har også ett ærlig kroppsspråk, den dobbeltkommuniserer ikke. Den har en sunn bevissthet om sin egen avgrensning og sitt eget personlige rom, i tillegg til at den har tillitt til en trygg leder. Både hester og mennesker er speilende vesener, og overfor brukere kan hester fremstå som tydelige og ærlige objekter, som det går an å lære av og stole på (Lysell, 2011).

Det vi kaller speiling, altså evnen til å oppfatte og imitere andres atferd og intensjoner har trolig et nevrofysiologisk grunnlag i speilnevrosystemet. Speilnevroner er funnet i motoriske områder av hjernen. Det har fått sitt navn fordi man ser aktivering i disse nevronene når et individ observerer et annet individs handling, som om det var observatøren selv som utførte

handlingen (Nordanger & Braarud, 2017). Speiling i relasjonelle møter forklares ofte med at barn ser opp mot foreldrenes ansikt og oppfatter at foreldrene ser på det. På denne måten danner barnet et bilde av hvem de er. Når barnet smiler, og mor smiler tilbake kan barnet begynne å danne seg en forestilling av seg selv som en glad og ønsket person (Binder & Nielsen, 2017).

All god speiling har en «som om» kvalitet. Når foreldre speiler barn som er triste bruker de et trist ansiktsuttrykk selv om de ikke er triste selv. De lager ett trist uttrykk i ansiktet som om de også er triste for å trøste og vise at de forstår. På denne måten bruker foreldre sin evne til å tenke om barnets følelser til å hjelpe barnet å håndtere sine egne følelser (Binder & Nielsen, 2017). Hester som sosiale individer er åpne for tilknytning og søker hele tiden etter ekte nærvær av de som omgås dem. Derfor er det viktig at de rundt er til stede i det som skjer, er tydelige og bryr seg om hesten for at den skal ønske å være sammen med dem. Dyr merker og reagerer på inkongruent oppførsel, og hester spesielt er vare for og blir påvirket av diskrepans mellom følelser og ytre uttrykk (Lysell, 2011). Det vil si at selv om man går inn til en hest og har lurt menneskene rundt til å tro at du er rolig og avslappet, men egentlig er redd, vil hesten fortsatt fange opp at noe er uvanlig og reagere på det.

Hva slags hest som egner seg til terapi er avhengig av hva slags aktiviteter som skal foregå. En rolig hest kan gi en følelse av trygghet og beskyttelse, mens en mer følsom hest kan vise tydeligere atferds-trekk. Hester er forskjellige individer og egner seg til ulike oppgaver. Hesteholdet kan også påvirke hvordan hesten oppfører seg (langeland, 2018). Hvis det forekommer unaturlig atferd, tegn på frykt, frustrasjon eller utmattelse hos et dyr kan det være en indikator på at det er under press. Eksempelvis om man bruker en hest i en terapeutisk situasjon og hesten ønsker å bevege seg bort fra situasjonen, men blir hindret i å flytte seg vekk kan hesten føle seg presset og reagere deretter. Dyr som brukes i terapi må også vanligvis ha nær kontakt med ukjente personer, ofte brukere som ikke nødvendigvis har erfaring med dyr, er spesielt gode til å håndtere dyr eller til og med er redde for dyret. Disse faktorene gjør at dyret kan vise tegn på frustrasjon, frykt og kanskje aggresjon. Både for dyrevelferden og for at ikke dyret skal utgjøre en risiko for mennesker er det viktig at terapeuten har god kunnskap om hest og deres naturlige atferd og behov. Når man anvender hest i terapi bør hesten være testet ut i ulike situasjoner de kan møte i sitt arbeide (Thodberg

& Lidfors, 2018). Å trene en hest fra den er ung krever mye kompetanse og tid, så de fleste velger å finne en ferdig utdannet hest. Dette koster mye penger og det er ikke alltid lett å være helt sikker på at hesten man kjøper egner seg til bruket før etter den er kjøpt.

Domestiserte dyr er sosiale arter som viser sosial samhandlingsatferd, og tilknytningslignende atferd seg imellom. Noen vil hevde at båndet mellom mennesker og dyr ikke samsvarer med alle de psykologiske implikasjonene som er i tilknytningsrelasjoner mennesker imellom. Allikevel blir betegnelsen brukt både bokstavelig som metafor for de mange rollene dyr spiller i livene våre (Fine & Beck, 2019). Når mennesker som selv har hatt en sterk opplevelse med en hest forteller om opplevelsen, tilegnes ofte hesten menneskelige egenskaper. Mange forteller at hesten ikke bryr seg om hvem du er eller hvordan du ser ut, den dømmer ingen. Dette er igjen fordi hester reagerer på kroppsspråk og derfor gir en direkte respons på personens emosjonelle følelser. Denne egenskapen ved hesten er gjerne hovedgrunnen til at hesten blir oppfattet som en god terapeut (Langeland, 2018). I tillegg er det mange som opplever at dyr generelt fyller et tomrom i livet, og at felleskapet med dyr reduserer ensomhet og stimulerer til kommunikasjon. Samhandling med dyr oppmuntrer også til fysisk berøring og gir mennesker et levende vesen de kan ta vare på og som stimulerer viktige fysiske reaksjoner for mennesker (Fine & Beck, 2019). For mange er det å se inn i de store brune øynene til en valp, eller kjenne en hest legge hodet i armene dine en unik og sterk opplevelse.

Honneth og Holmes (2019) skriver at annerkjennelse er en forutsetning for å utvikle og opprettholde en identitet som kan beskrives som hel. Honneths teori om annerkjennelse søker å beskrive menneskers moralitet gjennom utviklingen av identitet gjennom gjensidig annerkjennelse, praksiser og samhandling. Denne teorien bygger på en oppfatning av at alle mennesker kjemper for å oppnå og opprettholde det som kan kalles en fullstendig selvrelasjon eller en intakt og autentisk identitet (Kermit, 2012). Honneth mener at mennesker trenger annerkjennelse for å kunne danne og opprettholde en identitet som er intakt. Tilbakeholdt annerkjennelse blir da en motsats til dette (Honneth & Holmes, 2019). Tilbakeholdt annerkjennelse blir som en moralsk krenkelse, og den som krenker ødelegger for identiteten til den som krenkes så vel som sin egen identitet. Dette kommer av gjensidighetsaspektet ved annerkjennelsen (Kermit, 2012).

Annerkjennelse skal være gjensidig. Gjensidighet i nære relasjoner kjennetegnes av en form for fullstendig ubetinget aksept som går begge veier. I en mor og barn relasjon vil for eksempel mor og et barn anerkjenne hverandre helt betingelsesløst i en gjensidig relasjon. Den ene har en verdi helt uavhengig av hva den andre måtte representere eller gjøre (Kermit, 2012). Denne formen for annerkjennelse har en grunnleggende betydning for vår følelse av trygghet, selvtillit, og fysisk sikkerhet. Følelsene tilknyttet annerkjennelsen er grunnleggende i en intakt identitetsdannelse (Honneth & Holmes, 2019). Denne type annerkjennelse er heller ikke begrenset til familien. Annerkjennelsen må utvises gjensidig på arenaer der barn befinner seg utenfor hjemmet. Det handler blant annet om at medmennesker ikke skal utøve vold mot hverandre (Kermit, 2012).

Barns identitetsdannelse avhenger av et sosialt felleskap, og for at et barn skal utvikle et fullstendig «jeg» må de oppleve seg selv som et objekt for andre. Vi må kunne ta andres perspektiv for å få bevissthet om vårt eget selv. Dette handler om å forstå hva som er ens betingende forpliktelser overfor andre og andres betingende forpliktelser overfor en selv. Prinsippet er grunnstrukturen i tanken om gjensidige rettigheter og plikter i et samfunn. Disse rettighetene og pliktene er også noe som finnes i relasjonen mellom individer. I en pedagogisk setting har barn og voksne på individnivå samme type forpliktelser. Forholdet mellom profesjonelle ansatte og barn har en relasjonen som i stor grad er regulert av rettigheter og forpliktelser. Pedagogen har i kraft av sin stilling profesjonelle forpliktelser overfor barn som pedagogen har ansvar for. Barn har egne rettigheter fordi de er mer sårbare enn voksne. Dette sees i utgangspunktet ikke som en gjensidig relasjon, men den er absolutt gjensidig. Selv om barn ikke har tatt i bruk sine demokratiske rettigheter, må de i denne sammenhengen sees på som en del av det felleskapet som har gitt pedagogens oppdragsoppgave. Gjensidigheten her består dermed i at barn, som en del av felleskapet, er pedagogens oppdragsgivere. Samtidig som de er underlagt pedagogens ansvar. Det er et grunnleggende asymmetrisk maktforhold mellom voksne ansatte og barn, men det er en gjensidig relasjon (Kermit, 2012).

3.3. Mestring og opplevelsen av mening

Mestring har blitt et utbredt ord. Det blir ofte satt som mål at barn skal føle mestring i aktiviteter. Mestring har flere likhetstrekk med resiliens, som handler om motstandsdyktighet.

På mange måter er mestring en form for resiliens basert på læring. Læringen kan skje i organiserte former gjennom undervisning, og kan hjelpe med å forebygge fremtidige problemer på skolen og ellers i samfunnet (Borge, 2010). Når det er snakk om mestring handler det ofte om to hovedområder, opplevelse av tilhørighet og ferdigheter/ kompetanse. Det første handler om utviklingen av barnets indre liv, det andre om dets delaktighet og utfoldelse i hverdagen. Når begge disse delene fungerer bra gir det barnet en god opplevelse av egenverd, og det fører i neste omgang til en innebygget motstandskraft overfor livets utfordringer (Sommerschild, Garløv, Grøholt & Weidle, 2015). Ferdigheter er måter å forholde seg til praktiske situasjoner på. De er ofte knyttet til å kunne noe, i betydningen å gjøre noe. Når barnet identifiserer seg med noe, enten en gruppe, ide eller holdning, opplever det tilhørighet. Ofte kan tilhørigheten være fundamentert i likhet. Å høre til i en gruppe innebærer ofte en del grunnleggende normer, holdninger, interesser og hensikter sammen med andre (Säfvenbom, 2005). For eksempel vil interessen for hest være felles for alle som ferdes i stallen.

I sammenheng med mestring snakker man også ofte om mestringstro. Mestringstro defineres som ens tro på egen kapasitet til å organisere og gjennomføre den handling som gir det resultatet en vil oppnå (Pedersen & Olsen, 2011). Troen på mestring er et viktig grunnlag for all handling. Den mest effektive måten å utvikle mestringstro på er ved erfaring av egen dyktighet. En annen måte å utvikle mestringstro på er ved å se andre som man kan identifisere seg med lykkes. Det hjelper også dersom andre er overbevist om at en selv kan lykkes. Noen mener også at dersom man reduserer menneskers stressreaksjoner kan det bedre troen på egen mestring. Dette fordi slike reaksjoner kan bli tolket negativt i forhold til opplevelse av egen mestring. Samtidig er mestringstro en nøkkelfaktor i å regulere tanker som kan utløse stress og depresjon (Pedersen & Olsen, 2011). Å oppleve mestringstro kan gjøre godt for vanskeligstilte unge, som gjerne er utsatt for å kjenne på stress og depresjon.

Mestring hører hjemme i den salutogene modell. Salutogenese er et medisinsk begrep som betyr «det som skaper sunnhet» (Bunkholdt & Kvaran, 2015). Opphavsmannen til dette begrepet er Aaron Antonovsky. Han mente at man har vært for opptatt av ting som skaper sykdom og at det bør legges mer vekt på det som skaper sunnhet. Antonovsky (2012) er overbevist om at opplevelsen av sammenheng er avgjørende for at en person skal kunne bedre

sin helse. Han mener at når en utfordring eller et problem oppstår, er det tre faktorer hos en person som avgjør i hvilken grad personen forstår hva problemet består av, tror det finnes en løsning på problemet og tror man selv kan bidra til en løsning. Opplevelsen av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø er strukturerte, forutsigbare og forståelige. Man har ressurser nok til rådighet til å kunne håndtere kravene som disse stimuliene stiller og disse kravene er utfordringer som det er verdt å engasjere seg i. Opplevelse av sammenheng har tre kjernekomponenter; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Mennesker har behov for å oppleve mening, og meningsfulle samhandlinger gir livet mening. Opplevelse at mening har også en viss sammenheng med handlinger vi gjør og svaret vi får fra omgivelsene (Säfvenbom, 2005).

Av de tre kjernekomponentene til sammenheng er begripelighet kjernen i den opprinnelige definisjonen. Den handler om i hvilken grad man opplever at stimuli man utsettes for i det indre eller ytre miljø er kognitivt forståelig. Personer som har god begripelighet over det som skjer forventer at stimuli som venter dem i fremtiden er forutsigbart. Vekten ligger på det kognitive aspektet, uttrykt gjennom formuleringen «enn grunnfestet evne til å bedømme virkeligheten». Ved god begripelighet blir livsbegivenheter oppfattet som hendelser man kan håndtere, som utfordringer man kan møte. Håndterbarhet defineres formelt etter hvilke grad man opplever at man har tilstrekkelige ressurser til rådighet til å kunne håndtere kravene og stimulien man blir stilt overfor. Til rådighet kan i denne sammenheng bety ressurser som man har kontroll over, eller ressurser som kontrolleres av en legitim annen – en ektefelle, venn, kollega, gud, lege – som man føler at man kan stole på og har tillitt til. Har man en sterk følelse av håndterbarhet føler man ikke at man er et offer for omstendighetene eller at livet er urettferdig. Noen ganger går livet i motbakke, men når det skjer er man i stand til å håndtere det, bearbeide sorgen og komme seg videre. Meningsfullhet handler om livsområder som er viktige for den enkelte, som de er involvert i, og som gir mening i følelsesmessig og ikke bare i kognitiv forstand. Aktiviteter forbundet med disse områdene blir som regel oppfattet som utfordringer som det er i verd å engasjere seg følelsesmessig i. Formelt handler dette om i hvilken grad man føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, og at noen av tilværelsens problemer og krav er verdt å bruke krefter på. Mening forklares med at utfordringene er verdt engasjementet og innsatsen, og ikke belastninger man helst ville vært foruten (Antonovsky, 2012). Mening er et motivasjonselement.

Gjentatte gode erfaringer gir det vi kaller for generelle motstandsressurser (Bunkholdt & Kvaran, 2015). Hvis disse tre komponentene nevnt overfor, kommer sammen ser det ut til å være gode motstandsressurser. God mestring handler om disse elementene samlet sett. Med andre ord: Helsen vår er nært knyttet til opplevelsen av at det er en sammenheng i livet, det vil si i hvilken grad hverdagen er begripelig, håndterlig og meningsfull for oss (Antonovsky, 2012). Mestringserfaringer påvirker i sin tur selvbildet, som igjen gir en følelse av egenverd. Selvbildet henger sammen med mestring i den forstand at jo mer kompetanse man får, og flere mestringserfaringer desto flere positive tilskudd til selvbildet. Samtidig vil mindre opplevd kompetanse og færre mestringserfaringer føre til dårligere selvbilde. Selvbildet kan være som et styringssystem som består av forestillinger og forventninger til en selv. Følelser hører til i dette systemet. Forventningene til, - og forestillingene om en selv styrer mye av hvordan vi tolker og oppfatter det som skjer. Dette påvirker hvordan vi oppfører oss i situasjoner som oppstår. Den følelsesmessige reaksjonen på det opplevde selvbildet er egenverd. Hvis man har et positivt selvbilde, vil følelsene som hører til det gjerne være stolthet og trygghet. Hvis man har et negativt selvbilde, kan følelsene være utrygghet og selvforakt (Bunkholdt & Kvaran, 2015).

3.4. Det felles tredje

Når man håndterer hest med andre enten man er to eller flere, blir man sammen om en opplevelse eller oppgave. Det blir ikke terapeuten og brukeren, lærer og eleven, men i stedet kommer det noe utenfra, ett felles tredje. Det å ha noe felles å gjøre enten det er å holde på med en hest, se en film, spille ett spill eller kjøre bil kan det ha stor verdi for opplevelsen av felleskap. En felles handling har verdi i seg selv, men den kan også ha pedagogisk verdi hvis det ligger ett pedagogisk ansvar i felleskapet. Altså hvis den ene av partene har et pedagogisk ansvar for den andre. Pedagogiske forhold er sjeldent frivillig fra barnets side (Husen, 1996). Barn og unge har ikke bedt en pedagog om å blande seg i sin personlige utvikling. De er kastet ut i det, av voksne som har makt over dem på godt og vondt. Fordi dette ikke er frivillig fra barnets side, stiller det ekstra krav til den etiske holdningen til pedagogen. Pedagogen skal på den ene siden bruke sin maktposisjon, som ligger i det pedagogiske ansvaret. På den andre side skal også respektere barnet som er overlatt som ett selvstendig individ med egen vilje og

verdighet. Pedagogen må opprettholde ett subjekt-subjekt-forhold innen de begrensningene som rammene gir. Dette kan gjøres ved å finne noen områder der maktforholdet og den pedagogiske relasjonen ikke står i sentrum, men heller ha en verdifull sak eller et prosjekt man kan være felles om (Husen, 1996).

Det felles tredje er sentralt i en autentisk måte å være sammen på, både for jevnaldrende, voksne og barn. Uavhengig av alder er det alltid mulig å være reelt felles om noe. Det gjør ingenting om den ene er flinkere, vet mer eller har mer talent. Det viktigste er at det er noe ytre som begge er opptatt av, og man er opptatt av sammen. Det felles tredje kan binde energien og gi en utløsning i gode følelser av felleskap (Husen, 1996). Ofte består konvensjonelle terapirelasjoner av en duo, terapeuten og barnet. I dyreassistert terapi kommer det ett eller flere individer inn i bildet, som kan hjelpe barnet med å uttrykke seg. Hvis barnet bare overfører subjekter fra deres indre verden til terapeuten, er det flere muligheter for at barnets ubeviste holdninger og følelser blir overført til terapeuten (Tedeschi, Sisa, Olmert, Parish-Plass & Yount, 2019).

Når det felles tredje er noe som er verdifullt og betydningsfullt for flere på en gang avhenger ikke verdien alene om en person. Pedagogen skal ikke alene ha ansvaret for vurderingen av om det tredje er betydningsfullt. Det er en felles enighet, og pedagogen befris fra en mulig usikkerhet (Husen, 1996). Hesten kan oppmuntre til kontakt og samspill ved at hesten blir en «tredjepart» som det er enklere å forholde seg til å snakke og snakke omkring uten å måtte frykte avvisning fra et menneske.

3.5. Stallen som sosialiserings arena

Stallen er som andre fritidsarenaer en arena for sosialisering og det er flere som mener at hestens egenskaper gjør at de er naturlig gode på å lære opp i sosialisering. Sosialisering er et begrep som forenklet kan beskrives som hvordan et barn fra fødselen av utvikler seg til ett aktivt samfunnsmedlem (Kvillo, 2012b). Vanligvis er det slik at barn ofte blir mer medgjørlige med årene, og de lærer tidlig i livet å kontrollere sine aggressive tendenser. Dette er en form for sosialisering (Borge, 2010). Begrepet er omfattende og rommer både verdier,

holdninger, motivasjon, utvikling av ferdigheter og atferdsmønster. Den moderne formen for sosialisering skjer i to arenaer, hjemmet og offentlige arenaer som barnehage og skole (Gjertsen, 2012). Sosialisering dreier seg om internalisering av felles normative mønstre. For å forstå sosialisering som tilegnelse av felles normer hører også begrepet «sosiale avvik» med. Hva som er avvikende grupper varierer etter samfunn og kultur, men kan for eksempel være kriminelle, rusmisbrukere, homofile eller andre som bryter dominerende og naturliggjorte normer. Ideer om «motkulturer», ungdomskulturer som var i opposisjon til den dominerende livsstilen, er basert på de samme forutsetninger om en felles kultur (Frønes, 2013). Uansett kultur, rase og sosial klasse er en av de viktigste indikasjonene på vellykket sosialisering at en person tar ansvar for seg selv og sitt liv ved å gjøre gode valg i tillegg til å bli økonomisk uavhengig. Dette kalles selvregulering, og handler om at en person skal være i stand til å kunne kontrollere seg selv (Kvillo, 2012b). Den sosialiseringen som skjer i barnets første leveår i relasjon til dets nærmeste, betegnes som primærsosialisering (Haldar, 2009). Nyfødte barn er fullstendig avhengige av støtte fra omsorgspersonene sine. Omsorgsgiver må være i stand til å forstå, organisere og romme spedbarnets grunnleggende tilstander og opplevelser. For selv om barnet er avhengig av omsorgsgiveren vil spedbarn allerede fra starten av å utrykke interesse for samspill med andre. Spedbarns imitasjon av andre er en god illustrasjon på en medfødt kapasitet for sosiale ferdigheter (Nordanger & Braarud, 2017).

Når barnet så vokser, blir familiens betydning for barnet både betinget og påvirket av andre oppvekstarenaer. Sekundærsosialisering er ett begrep for sosialiseringen som skjer etter 7-årsalderen hvor barn begynner i skole, og deres oppdragelse og læring tar en annen retning enn ved familiens primære sosialisering (Dencik et al., 2008). Det er gjerne rundt denne alderen flere barn begynner med fritidsaktiviteter, og har mulighet til å få et bredere sosialt nettverk. Ved å ta del i fritidsaktiviteter får barn og unge muligheten til å møte flere jevnaldrende og eldre trenere som kan bli gode støttespillere. Sosiale nettverk inneholder resurser for utvikling av kognitive egenskaper, sosiale ferdigheter, og livskvalitet (Säfvenbom, 2005). Det er ikke alltid så lett for barn og unge å skape nye sosiale nettverk, noen er sjenerte og andre er engstelige, og noen unngår sosiale grupper mest mulig. Man blir ikke et sosialt velfungerende individ dersom man isolerer seg fra andre på samme alder. Sosial kompetanse er nødvendig for å møte utfordringer både i oppveksten og det voksne liv, og venner er uunnværlige i prosessene for å utvikle sosial kompetanse (Borge, 2010).

Sosialisering innebærer ikke alltid at barnet som vokser opp blir veltilpasset i det samfunnet den lever i. Noen barn og unge vokser opp med foreldre som er marginalt fungerende, har svake sosiale nettverk, er i utarmede miljøer og/eller har svak støtte i barnehage og skole. De er i høy risiko for å ha en mangelfull eller skadelig sosialisering, og vil ofte ikke lykkes i å tilpasse seg samfunnet på en hensiktsmessig måte (Kvillo, 2012b). Disse barna er av de vi snakker om når vi snakker om utsatte barn og unge fordi de er i risiko for å havne utenfor det sosiale felleskapet. Når man i betydelig grad ønsker å endre det som er lært via sin primær og sekundær sosialisering, kan vi snakke om resosialisering. Resosialisering er å gjennomføre kursendringer i livet, for eksempel ved å ta utdanning og komme seg i jobb etter å ha levd på siden av samfunnet (Kvillo, 2012b). Det vil også være en kursendring å starte i terapi for å få profesjonell hjelp med sosialisering.

3.6. Hvordan kan disse teoretiske bidragene komme til nytte?

Jeg har valgt å fokusere på disse teoriene fordi jeg anser dem som relevant for de oppgaven handler om. Når vi ser på beskyttelsesfaktorer og resiliens kan vi se på hva som kan føre til at utsatte barn og unge klarer seg til tross for at de er i risiko for skjevutvikling. Ved å se på hvilke faktorer både ved barnet selv og ved omgivelsene som beskytter så kan vi se hva bruk av hest i terapi kan bidra med for å styrke disse faktorene. Jeg mener også at kunnskapen om hvilke egenskaper hesten i seg selv tar med seg inn i terapien er viktig å ha med seg videre for å forstå grunnlaget for HAT og HAA. Her kommer også relasjon inn fordi relasjonen mellom de vanskeligstilte unge og hestene, samt bruker og terapeut er noe jeg anser som en sentralt i HAT og HAA sammenheng. Videre er mestring og mestringstro ofte nevnt i sammenheng med hest og terapi, og her mener jeg det er relevant å ta med opplevelse av mening på grunn av sammenheng med helse, siden dette handler om terapi. Til slutt er det at hesten blir en slags tredjepart i terapien som både den unge og terapeuten har felles et perspektiv jeg mener er nyttig å ha med seg når vi skal se på hvordan profesjonelle aktører bruker hesten i terapien. Disse ulike teoretiske bidragene mener jeg er relevante for å ha en bakgrunn for å kunne diskutere det som kommer frem i resultatkapittelet.

Kapittel 4. Metode

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for de metodiske valgene jeg har gjort for å finne datamaterialet jeg legger frem i neste kapittel. Jeg vil beskrive oppgavens utforming og begrunne mine valg av metodiske tilnærminger. Deretter vil jeg forsøke å forklare hvordan prosjektet plasserer seg vitenskapsteoretisk, samt hvilke metodiske tilnærminger jeg finner relevant i denne studien. Videre vil jeg gå gjennom hvordan jeg har rekruttert informanter, samlet informasjon, hvordan jeg har gjennomført intervjuene og hvordan jeg så har analysert materialet som har kommet frem. Til slutt vil jeg komme nærmere inn på hvilke etiske hensyn jeg har tatt og hvordan jeg mener dette prosjektet plasserer seg når det kommer til troverdighet og validitet.

4.1. Utforming og begrunnelse for valg av metode

Formålet med min masteroppgave er å belyse hvordan profesjonelle aktører bruker hest i samspill med vanskeligstilte unge. Jeg er interessert i hva de bruker hesten til, hvordan de bygger relasjoner til ungdommen, hvordan de gjennomfører terapien i praksis og hva egenskapene til hesten gjør for ungdommen. Vitenskapelige metoder brukes for å oppnå kunnskap. Metoden er fremgangsmåten vi bruker for å innhente og etterprøve kunnskap om virkeligheten. De konkrete fremgangsmåtene vil være ulike avhengig av hva som skal undersøkes (Thomassen, 2006). For å besvare problemstillingen min vil jeg bruke kvalitativ metode. Selv om jeg kunne gjort mange interessante funn ved å lage en kvantitativ undersøkelse der jeg kunne fått konkrete svar på konkrete spørsmål, har jeg valgt kvalitativ metode. Dette fordi jeg har en utforskende problemstilling. Jeg ønsket detaljerte og nyanserte beskrivelser av profesjonelle aktørers erfaringer for å få større forståelse av deres subjektive opplevelser knyttet til bruken av hest i terapi. Thagaard (2018) skriver at intervju er godt egnet når vi ønsker å få innsikt i menneskers tanker, erfaringer og følelser knyttet opp mot den problemstillingen vi ønsker å få svar på. Fordi jeg ønsker å gå i dybden på dette temaet har jeg valgt et lite utvalg av informanter. Ved riktig bruk av kvalitativ tilnærming kan vi oppnå en forståelse av sosiale fenomener. Enkeltintervjuet er en fremgangsmåte innen kvalitativ metode som baserer seg på en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming innen vitenskapsteorien

(Thomassen, 2006). Hermeneutikk er læren om fortolkning der formålet er å oppnå en gyldig og allmenn forståelse av det fenomenet man undersøker (Kvale & Brinkmann, 2015). Studier med intervju er gjerne preget av nær kontakt mellom forskeren og deltakere i intervjuene. Det er også en god metode for å få kjennskap til hvordan personer som intervjues opplever og forstår seg selv og sine omgivelser (Thagaard, 2018). På bakgrunn av dette har jeg valgt en tilnærming med semistrukturerte enkeltintervjuer slik at jeg har en plan for intervjuet, men samtalen skal også kunne flyte lett.

Jeg har valgt denne metoden fordi jeg ønsker å fordype meg innen temaet og utforske hvordan mine informanternes tanker, erfaringer og følelser knyttet opp mot flere temaer innen hest og terapi. En styrke ved den kvalitative tilnærmingen er at vi kan studere fenomener som er vanskelig å få tilgang til ved andre metoder, og den har mange muligheter for åpenhet og fleksibilitet (Thagaard, 2018). Ved å snakke med informantene kan jeg få ett annet innrykk av hva de mener etter hvordan de snakker om temaene, og de kan selv legge til ting de mener er viktig å få med seg. Jeg ønsker også å ta del i deres konstruerte verden, og få vite hva de legger i det de gjør, ser og opplever. I tillegg vil jeg se hvordan de konstruerer sin virkelighet og forståelse.

4.2. Hvor plasserer prosjektet seg vitenskapsteoretisk

Hermeneutikken blir trukket inn da jeg gjennom intervju vil forsøke å forstå meg på informantenes meninger, holdning og subjektive erfaringer, som jeg tolker videre opp mot teoriene jeg tar med i oppgaven. Målet mitt er her å belyse informantenes virkelighetsforståelse, koblet opp mot problemstillingen. Hermeneutisk tolkning er viktig når vi skal prøve å forstå mennesker, deres handlinger og resultatet av disse handlingene. Tolkningen påvirkes av tolkerens forforståelse, egne vurderinger og aktuell kontekst (Thurén, 2009). Innenfor fenomenologien søker forskeren å forstå sosiale fenomener ut fra de intervjuedes egne perspektiver, og videre prøver forsker å beskrive verden slik den oppleves av dem som intervjues (Kvale & Brinkmann, 2015). Oppgaven er bygget på en sosialkonstruktivistisk tilnærming, der jeg gjennom kvalitativt intervju går i dybden på informantenes perspektiver, synspunkt og erfaringer rundt bruken av hest i arbeid med vanskeligstilte barn og unge. I sosialkonstruktivisme legges det avgjørende vekt på språklig

sosial interaksjon som betingelse for kunnskap. Med dette menes at all kunnskap oppstår i en intersubjektiv kontekst, der språklig samhandling konstruerer en relasjon både mellom subjekter og mellom subjekt og verden. Erkjennelse er da ikke primært en individuell prosess, men den skapes i selve den språklige relasjonen i det sosiale felleskap (Thomassen, 2006). I dette tilfellet tilegner jeg meg kunnskap i en intersubjektiv kontekst, der språklig samhandling konstruerer relasjonen mellom meg og informant samt informant og verden.

Et av de mest omdiskuterte vitenskapsteoretiske perspektivene i nyere tid er sosialkonstruktivismen. Kritikere av sosialkonstruktivismen mener det er fullstendig relativistisk, slik at alt kan oppfattes som «sosiale konstruksjoner» og ikke objektive realiteter. Når vi sier at noe er konstruert kan det oppfattes som at vi sier at det ikke er virkelig (Thomassen, 2006). Fordi fortolkninger er bestemte perspektiver som vi tilegner virkeligheten, er vår erkjennelse av virkeligheten ikke en simpel avspeiling av den. Derimot er vi selv med på å prege eller forme den. Sentralt for sosialkonstruktivismen er at det påpekes at samfunnsmessige fenomener ikke er evige og uforanderlige, men heller kommet til via historiske og sosiale prosesser. På denne måten rommer sosialkonstruktivismen også et forandringsspektiv, for hvis de samfunnsmessige fenomenene er historiske og sosialt skapte så betyr det at de også er historisk foranderlige (Rasborg, 2013). I oppgaven min har jeg brukt intervjuer som metode. Jeg har tatt i bruk intervjuguide for en gjensidig samtale-lik interaksjon der jeg kan få oppklart konkrete ting jeg lurer på. I tillegg får jeg et bilde av hvordan den andre personen ser på situasjonen ut ifra hvordan han eller hun forteller. I intervjuene har jeg lagt vekt på hvordan de ansatte opplever at de jobber med å skape et godt sosialt miljø, hvordan de mener det er lurt å bruke hesten, samt betydningen av hesten. I tillegg har jeg vektlagt hvordan informantene tenker en vanlig rideskole eller klubb kan bruke deres metoder for å lage en trygg arena for vanskeligstilte unge.

Det er ikke alltid at bruk av fornuft er tilstrekkelig for å forstå mennesker. Dersom noen handler irrasjonelt kan det skyldes at denne personen tenker, føler og opplever på en annen måte enn jeg selv gjør. I slike tilfeller kan hermeneutikk, tolkningslæren, være til hjelp. Denne læren kommer fra en annen kunnskapskilde enn sansene, iakttagelsen og den logiske analysen. I stedet brukes innlevelse og empati. På denne måten kan man forstå og ikke bare begripe intellektuelt (Thurén, 2009). Her skiller hermeneutikken seg fra positivismen som har

sitt utgangspunkt i naturvitenskapene der de studerte fysiske ting og fenomener. Idealet fra studiene om disse temaene ble så overført til samfunnsvitenskapene. Premisset bak positivismen er at virkeligheten er tilgjengelig. Selve begrepet positivisme henviser til «det som faktisk finnes» (Jacobsen, 2015). Dette fungerer med positivistiske metoder for å forklare naturlige fenomener som hvorfor bier forlater kubene sine, men når vi skal studere mennesker er det en vesentlig forskjell fra dyreverdenen.

Vi kan ikke forstå hvordan dyr tenker og opplever sin situasjon, men vi kan forstå hvordan mennesker reagerer. Vi forstår fordi vi selv er mennesker og kan sette oss inn i hvordan andre mennesker tenker og føler. Ved å bruke introspeksjon ser vi inn i oss selv og gjennom empati kan vi forstå andre menneskers følelser og opplevelser (Thurén, 2009). Hermeneutikken blir trukket inn i min oppgave da jeg gjennom intervjuet vil forsøke å forstå meg på informantenes meninger, holdning og erfaringer, som jeg videre tolker opp mot teoriene jeg tar med i oppgaven. Målet mitt er her å belyse informantenes virkelighetsforståelse, koblet opp mot problemstillingen. Fortolkning av intervju får kritikk fordi ulike fortolkere gjerne finner ulike meninger i det samme intervjuet. På grunn av dette kan ikke intervju være en vitenskapelig metode. Denne kritikken inneholder et krav om objektivitet i betydningen av at en uttalelse bare har en riktig og objektiv mening, og at fortolkerens oppgave er å finne frem til den ene sanne meningen. De hermeneutiske og postmoderne forståelsesformene tillater et legitimt forskningsmangfold, i motsetning til kravet om utvetydelighet. Selv om det nok forekommer at den samme intervjuutalelsen kan bli fortolket på ulike måter, skjer dette neppe så ofte som mange tror (Kvale & Brinkmann, 2015).

En retning innen filosofien som regnes som et godt utgangspunkt for kunnskapsutvikling i helse- og sosialfag er fenomenologien. Fenomenologiske undersøkelser retter oppmerksomheten mot verden slik den konkret erfares og oppleves fra et subjektperspektiv. Sentralt innenfor denne retningen er at studiet av mennesket må ivareta det særegne ved den menneskelige erfaringsverden. Menneskelig erfaring er kjennetegnet ved en direkte opplevelse av helhetlige, meningsbærende fenomener. Dette er utgangspunktet for kunnskap. Som metodisk tilnærming krever fenomenologien en mest mulig forutsetningsløs undersøkelse. Her skal man se bort fra alle teorier, antagelser og forventninger for å undersøke selve fenomenet slik det fremtrer for oss. Vi må med andre ord sette vår

forforståelse, våre oppfatninger og all forutgående viten på pause. Ut fra en fenomenologisk tilnærming er all erfaring en opplevelse av noe vi sanser og oppfatter. Det er umulig å sette et skille mellom virkeligheten slik den er i seg selv og vår menneskelige anerkjennelse av denne virkeligheten: verden fremtrer som fenomener i vår erfaring (Thomassen, 2006). Dette ønsker jeg å ha i bakhodet i min undersøkelse, slik at jeg kan legge fra meg forventningene jeg har i utgangspunktet. På denne måten kan jeg ta til meg informasjonen jeg får på en åpen måte.

4.3. Litteratursøk til kunnskapsstatus

Jeg begynte litteratursøket mitt med å undersøke hvilken pensumlitteratur som var aktuell for problemstillingen min. Deretter søkte jeg i databaser med hjelp av bibliotekar. Søkeordene jeg har brukt var dyreassistert terapi, firebeint terapi, hest, stall, aktiv omsorg, mestrings, equine environment. Jeg har brukt flere søkeord, men har kun valgt å ta med de jeg har brukt litteratur fra. Søkeordene har jeg kombinert på forskjellige måter med og uten trunkering. Databasene jeg har søkt i er Google scholar, Oria, PubPsych, ERIC og ScienceDirect.

Tidsrommet for litteratursøket har vært januar 2022 – mars 2023. Litteraturlisten viser den litteraturen som jeg har valgt å bruke. I valget av litteratur har det vært viktig for meg å finne nyere litteratur skrevet av anerkjente forfattere innen temaet. Der det har vært mulig har jeg brukt primærlitteratur, men jeg har også måttet bruke sekundærlitteratur når jeg ikke har fått tak i primærlitteraturen. Det har vært vanskelig å finne empiriske studier om dette temaet. Det er gjort få randomiserte kontrollerte studier og longitudinelle studier innen hesteassistert terapi.

4.4. Fremgangsmåte og dataproduksjon

For å finne informanter har jeg brukt snøballmetoden som fremgangsmåte. Det er en vanlig metode for å velge ut deltagere som er tilgjengelige, og baserer seg på at vi først kontakter personer som har de egenskapene eller kvalifikasjonene som er relevant for problemstillingen. Deretter ber vi om navn på andre som har tilsvarende kvalifikasjoner eller egenskaper fra de vi har funnet selv (Thagaard, 2018). I mitt tilfelle har jeg skrevet til og forhørt meg med folk

jeg kjenner som driver profesjonelt med hest. Jeg har ønsket å snakke med folk som jobber på steder som bruker hest i terapi med barn og unge eller som driver annet enn tradisjonell rideskoledrift og jobber med vanskeligstilte unge i grupper. Jeg har også gått inn på dyrebaromsorg.no for å søke opp steder de har sertifisert. Der fant jeg en informant. Jeg klarte å finne noen informanter via mitt nettverk, av de jeg fant kjente noen av de til andre jeg burde snakke med. Jeg endte totalt opp med fem informanter der alle jobber på forskjellige steder med forskjellige aktiviteter. Jeg har en informant som jobber på en alternativ ungdomsskole der de bruker hest og stallarbeid. En informant jobber innen helsevesenet og bruker hesteassistert terapi i rusomsorg og psykiatri. En annen informant har tidligere jobbet med hesteassistert terapi innen rusomsorg og psykiatri, samt vanlig rideskole. Denne informanten er nå i gang med å starte opp et eget tilbud.

Dernest har jeg funnet en informant som har flere ulike tilbud innen hest og terapi, spesielt hesteassistert psykoterapi. Til slutt har jeg en informant som driver inn på tunet, og har tilbud om terapiridning. Informantene til denne oppgaven har jeg valgt ut ifra om de jobber, eller har jobbet med hest i terapi med barn og unge, spesielt barn og ungdom i risiko. De er alle profesjonelle yrkesutøvere med relevant utdanning og/eller arbeidserfaring. En er spesialsykepleier med master i psykisk helsearbeid, en pedagog, en miljøterapeut med master i miljøterapi og barnevern-pedagog med ridelærer utdanning, og en med mange års erfaring med inn på tunet og rideskoledrift. Informantene mine jobber eller har jobbet med hesteassistert terapi, eller hesteassistert læring i forskjellige former. Det er kun en av informantene som har utdanning innen hest. Det er en som er sertifisert av dyrebar omsorg, og en som har tilleggsutdanning innen dyreassistert miljøterapi. I tillegg har alle flere års erfaring med hest. Jeg har inntrykk av at dette er et typisk utvalg av de som driver med hest og terapi i Norge.

De som benytter seg av tiltakene er varierte i kjønn, alder og bakgrunn. Noen er elever på en spesialskole i ungdomsalder, noen har rus-/avhengighetsvansker og/eller psykisk lidelse, noen kommer fra vanskelige hjemmesituasjoner og andre har utviklingsproblemer. Det er et bredt spekter av diagnoser, men mange har ADHD, angst, depresjon eller ulike former for autisme. I problemstillingen min bruker jeg ordet samspill om hvordan de profesjonelle aktørene

bruker hesten i sitt arbeide. Med samspill her mener jeg at de bruker hesten som en «tredjepart» som gjør det enklere å samhandle med de unge.

For å gjøre teksten lettere å lese har jeg valgt å gi de fem informantene andre navn, slik at det skal være enkelt å forstå hvem som er hvem.

Informant	Kallenavn	Bakgrunnen til informanten
Informant 1	Kari	Spesialsykepleier, jobber med hesteassistert terapi innen spesialisthelsetjenesten.
Informant 2	Mette	Master i miljøterapi, etterutdanning i dyreassistert terapi. Startet eget firma i 2010 med hesteassistert terapi.
Informant 3	Hilde	Pedagog, jobber i en skole med hest og hesteaktiviteter som et tilbud til elevene.
Informant 4	Anne	Har utdanning innen bedriftslære. Driver rideskole med flere terapeutiske tiltak som inn på tunet og hest etter skolen.
Informant 5	Lise	Barnevernspedagog med ridelærer utdanning. Driver selv med kurs og workshops innen hest og har privatklienter innen hesteassistert terapi.

Intervjuene har foregått ved at jeg enten har reist ut til informantenes arbeidsplass og gjennomført intervjuet der ansikt til ansikt, eller så har vi gjennomført det via zoom. Dette har jeg tatt i bruk ved to av intervjuene da det enten har vært en vanskelig reise å gjennomføre på grunn av lang reisevei eller covid restriksjoner. Intervjuguiden ble sendt ut på forhånd, slik at informantene hadde tid til å forberede seg. Unntaket var det første intervjuet mitt, der jeg ikke tenkte på å sende intervjuguiden. Intervjuene jeg gjennomførte var min første erfaring med forskningsintervju, og de jeg skulle intervjuer var fagfolk som gjerne hadde utdanning innen feltet vi skulle snakke om. Kombinasjonen av dette førte til at jeg var relativt nervøs i forkant. Det var nok en fordel for meg at informantene hadde så mye kunnskap, for samtalene fløyt lett og de var veldig flinke til å få frem det de så på som viktig i sitt arbeide.

De fleste av informantene mine er fra relativt ulike bakgrunn, men tre av dem jobber litt på samme premisser. Det kan være en utfordring med å bruke snøballmetoden som fremgangsmetode. Dette fordi utvalget informanter kan komme til å bestå av personer innenfor samme nettverk og miljø. For å motvirke at det skal skje kan vi i utgangspunktet kontakte personer som er knyttet til ulike miljøer, og be hver av disse om forslag. Dermed får

vi et utvalg av folk knyttet til ulike miljøer (Thagaard, 2018). Jeg har klart å finne flere informanter knyttet til ulike miljøer, men det var ikke alltid de som ble foreslått passet inn med de egenskapene eller kvalifikasjonene jeg var ute etter. Jeg ser at jeg kunne ha et større utvalg, slik at jeg ville ha flere informanter innenfor hver kategori. Dette fikk jeg ikke til fordi jeg hadde et helt annet bilde i hodet mitt av hva denne oppgaven skulle handle om da jeg samlet inn informanter. Jeg la stor vekt på at informantene ikke bare skulle jobbe en-til-en, for å få frem hvordan det ble laget godt miljø i grupper. I ettertid ser jeg at jeg det hadde vært interessant å få med perspektivet fra de som kun jobber en-til-en.

4.5. Analyse av materialet

Å analysere betyr å dele opp i biter eller elementer, og intervjuanalysen ligger et sted mellom den opprinnelige fortellingen som ble fortalt av informanten, og den endelige historien forskeren presenterer for et publikum (Kvale & Brinkmann, 2015). Den kvalitative analysen skal tilføre noe. Gjennom å sammenstille intervjuene, observasjoner eller dokumenter kan det påpekes mønstre, regulariteter, spesielle avvik eller underliggende årsaker. De sentrale funnene som kommer frem her kan gi ny innsikt i en situasjon eller et fenomen (Jacobsen, 2015). Det er flere forskjellige måter å analysere materialet man har fått inn i kvalitative undersøkelser. Jeg har utført en tematisk analyse for materialet mitt. En tematisk analyse er en relativt direkte måte å analysere kvalitativt materiale på. Det er en måte å identifisere store temaer i intervjuer, og annet kvalitativt materiale. Det er et fint startpunkt for kvalitativ forskning da det bare stiller beskjedne krav til grunnleggende ideer for studiet (Howitt, 2019).

Transkripsjon og oppfatning av intervjuer som en samling uttalelser, kan føre til at fortellingen blir fragmentert i enkeltbiter, som enkeltavsnitt, eller ord eller setninger. Da er det lett å glemme at et åpent intervju er en fortelling, eller flere fortellinger til forskeren, og at selve transkripsjonen nærmest kan ha form av en fortellende tekst. En fortellende tilnærming til intervjuforskning er med på å skape en helhetlig ramme rundt den opprinnelige intervjusituasjonen, analysen og den endelige rapporten (Kvale & Brinkmann, 2015). Den sentrale prosessen involvert i tematisk analyse er transkripsjon, analytisk innsats og identifisering av temaer. Selv om disse tre prosessene konseptuelt er separate, følger de i virkeligheten ikke en stiv rekkefølge, og prosessene overlapper betydelig. Forskeren kan føle

det nødvendig å gå frem og tilbake mellom stadier for å sjekke og avgrense temaene som utvikles (Howitt, 2019).

Den tematiske analysen kan videre deles inn i seks deler:

1. *Bli kjent med din data*
2. *Koding*
3. *Se etter temaer*
4. *Se igjennom temaene*
5. *Definere og navngi temaene*
6. *Rapportskriving*

Starten på tematisk analyse er å bli kjent med dataene man har fått fra intervjuene ved å transkribere alt ordrett ned. Etter å ha blitt kjent med dataene skal man kode. Det vil si å forkorte deler av transkriberingen. Videre ser man etter temaer basert på den første kodingen. Deretter kan man se igjennom temaene man har funnet og vurdere om det er nok data. Etter den vurderingen er gjort, og man har nok data skal temaene defineres og navngis på en ordentlig måte på tvers av datamaterialene. I denne prosessen er det viktig å få hjelp fra noen utenifra. Til slutt kommer den faktiske rapportskrivningen (Howitt, 2019).

Jeg startet med å transkribere intervjuene, der alt ble skrevet ordrett ned. Jeg har hørt igjennom intervjuene flere ganger og blitt godt kjent med materialet. Deretter har jeg kodet intervjuene. Det vil si at jeg har forkortet deler av transkriberingen slik at det skal bli lettere å lese og forstå hva som blir sagt. Jeg kodet i flere omganger for å flytte analysen gradvis fra et deskriptivt til et mer teoretisk nivå. Fordelene med koding er at det tvinger forskeren til å gjøre seg godt kjent med materialet, og det kodede materialet blir også enkelt å bryte ned i ulike trinn (Kvale & Brinkmann, 2015). Noen av kodene Etter jeg gjennomførte den første kodingen så jeg etter temaer basert på kodingen. Der la jeg først merke til de temaene som ble nevnt mest i intervjuene. Det jeg fant var store og få temaer, som hestevelferd. Dette var noe som ble snakket mye om gjennom intervjuene, men som i seg selv ikke så ut til å passe med problemstillingen min. Men etter mye refleksjon kom en forståelse av at hestevelferd nettopp ble nevnt fordi det handlet om gjensidig anerkjennelse, at man ikke kan jobbe terapeutisk med hest for menneskers skyld, uten at hesten og dens velferd også er en del av bildet. Kanskje nevnte mine informanter dette så ofte i intervjuene fordi de opplever at det ikke snakkes så mye om i ridemiljøet? Slik reflekterte jeg i en "hermeneutisk sirkel" mellom deler av det som

ble sagt i intervjuene, og helheten. Et annet stort tema var “relasjoner”. Dette var relasjoner på mange nivåer (individets forhold til seg selv, en-til-en relasjoner mellom voksen-barn, mellom barn-barn, barn-gruppen, og hest-gruppen). Gjennom å se på delene (forskjellige relasjoner) og helheten (alle relasjonene som skjer i HAT samlet som en sosialiseringsarena), kom det gradvis en ny forståelse. Hermeneutikken kaller dette et møte av forståelseshorisonten (Thagaard, 2018). Etter å ha lett gjennom temaene skulle de defineres og navngis. Jeg fikk mye hjelp av veilederen min til dette arbeidet. Resultatet av analysen er presentert etter de ulike temaene som kom frem gjennom denne prosessen.

4.6. Forskningsetikk

For studier der vi har direkte kontakt med personene vi studerer, slik som jeg har i denne oppgaven, er det utarbeidet særskilte retningslinjer som definerer forskerens forhold til deltakerne. Disse retningslinjene krever at det vises redelighet og nøyaktighet i hvordan forskningsresultatene presenteres og hvordan andres forskningsarbeid vurderes. I min studie kan jeg få data som kan knyttes til personene som deltar i prosjektet. Det finnes særskilte etiske forhåndsregler som gjelder for studier som innebærer behandling av personopplysninger. Dersom det innhentes personopplysninger gjennom studien, er prosjektet meldepliktig og må meldes til Norsk senter for forskningsdata (NSD). I tillegg er det tre etiske retningslinjer for forskere det er spesielt verdt å notere seg; Informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta i forskningsprosjektet (Thagaard, 2018).

Den første retningslinjen handler om at forskningsprosjekter skal ha informert samtykke som utgangspunkt. Det vil si at deltakerne skal ha godt grunnlag for å vurdere om de ønsker å delta i prosjektet og samtykke til deltagelse. I dette prosjektet sendte jeg ut et informasjonsskriv der de fikk informasjon om prosjektet, og jeg fikk skriftlig samtykke av alle informantene mine etter de hadde fått informasjonsskrivet. De fikk informasjon om formålet med oppgaven, hvem som er ansvarlig for forskningsprosjektet, hvorfor de ble valgt til intervju, hva deltagelse innebærer, at deltagelse er frivillig, at samtykket kan trekkes når som helst og uten grunn, hvordan opplysninger blir oppbevart og brukt samt hvilke rettigheter de har. I tillegg ble intervjuguiden sendt ut på forhånd så informantene hadde tid til å forberede seg før intervju.

Konfidensialitet refererer til enigheten med deltakerne om hva som kan gjøres med dataene som blir resultat av deltagelse. Dette innebærer ofte at privat data som kan identifisere deltagerne ikke avsløres. Hvis undersøkelsen vil offentliggjøre informasjon om en person som er mulig gjenkjennelig for andre, bør deltagerne erklære seg innforstått med at identifiserbar informasjon kan offentliggjøres (Kvale & Brinkmann, 2015). Informantene mine forblir anonyme, da jeg ikke ser noen grunn til at de skal trenge å identifiseres. Når informantene snakket om sine brukere eller pasienter har de ikke brukt navn. På bakgrunn av dette har jeg selv ikke kunnet identifisere brukerne og de vil da heller ikke kunne identifiseres gjennom oppgaven heller. Etter at alle forberedelsene i oppstarten var gjennomført, sendte jeg inn prosjektet mitt med intervjuguide og alt annet materiale til godkjenning hos NSD.

Konsekvensene av en kvalitativ undersøkelse bør man forholde seg til med hensyn til skade det kan påføre deltagerne, og fordeler de kan forventes å få ved å delta. Risiko for skade bør være lavest mulig. Forskeren har ansvar for å reflektere over mulige konsekvenser, ikke bare for informantene, men også for større grupper som representeres i prosjektet (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg kan ikke se at det som kommer frem i datainnsamlingen min kan føre til noen risiko for informantene mine eller for større grupper som representeres i dette prosjektet.

Det er noen etiske problemer forbundet med hvordan utvelgelsen av deltagere foregår med snøballmetoden. Utvalgsprosessen innebærer at de personene jeg tar kontakt med foreslår andre personer jeg kan intervju. Dette er problematisk med hensyn til prinsippet om at alle som deltar i prosjektet skal gi informert samtykke til deltagelse. Når min kontaktperson foreslår andre personer får jeg informasjon om andre uten at de har gitt samtykke til dette. Dette kan føre til konflikt ved å stille spørsmål ved hvorfor akkurat disse har blitt valgt (Thagaard, 2018). Fordi mine informanter er voksne fagfolk har jeg ikke vurdert dette som et problem, da de har snakket om sine arbeidserfaringer og sin kunnskap innenfor sitt fagfelt.

4.7. Validitet, relabilitet og troverdighet av studien

Grunnlaget for den forståelsen vi utvikler i løpet av prosjektet preges av om vi har en tilknytning til miljøet vi studerer. Når vi kjenner miljøet fra før har vi et utgangspunkt for å utvikle en forståelse innenifra. De erfaringene vi har i miljøet kan gi grunnlag for en gjenkjennelse og bli et utgangspunkt for den forståelsen vi etter hvert kommer frem til. Vi

utvikler tolkning av fenomenet vi studerer, både i relasjon til nye kunnskaper og til egne erfaringer. På en annen side kan tilknytning til miljøet føre til at vi overser det som er ulikt fra egne erfaringer (Thagaard, 2018). Min egen bakgrunn innenfor området jeg skal forske på er at jeg selv har vokst opp i en rideskole hvor jeg observert hvor mye hest kan bety for barn og unge. Stallen har for mange vært den viktigste arenaen for å være med venner, og flere av de som har funnet venner i stallmiljøet er fortsatt i kontakt med disse vennene i voksen alder. Min interesse for hest har økt med tiden, og jeg begynte tidlig å jobbe i stall. I den lokale rideklubben tok jeg rollen som ungdomsrepresentant, og var på flere kurs i regi av Norges rytterforbund for å lære å lage et godt og inkluderende stallmiljø for klubbens unge. Senere flyttet jeg for å studere, og deltok i styret i flere rideklubber.

Gjennom disse årene har jeg flere ganger fått høre solskinnshistorier om unge som ikke mestret hverdagen, men som fant en trygg arena i stallen der de blomstret. Jeg har selv observert barn med vanskelige hjemmeforhold bruke stallen som et fristed, og barn som har blitt mobbet på skolen få oppleve vennskap og tilhørighet i stallen. Samtidig har jeg både hørt om og vært vitne til at stallen har hatt et dårlig miljø med mobbing og negativ dynamikk. Ved flere anledninger har jeg hørt at hestemiljøet er et sært eller dårlig miljø. Stallmiljøer kan være lite inkluderende og det kan skje mobbing i staller også. Selv om det er mange solskinnshistorier som kommer frem, er det også flere triste historier. Nå jobber jeg som rideinstruktør i en rideskole i tillegg til studiene. Jeg er spesielt interessert i utviklingen av norske rideskoler og betydningen av hest for vanskeligstilte unge. Dette fører til at jeg har måttet jobbe med den kritiske distansen til studien da dette er noe jeg på mange måter er en del av, selv om jeg ikke selv jobber med hest i terapi.

Spørsmål om validitet og relabilitet reiser spørsmål om kunnskapens objektivitet og intervjuforskningens karakter. Et intervju kan i prinsippet være objektivt i den forstand at den ikke er ensidig. Kvalitative intervjuer gir informantene lov til å protestere mot forutsetningene for forskerens spørsmål og fortolkninger. Vi kan se på objektivitet som et etisk krav eller som en refleksjon over ens bidrag til produksjonen av kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2015). Validitet til resultatet av forskningen knyttes til hvordan vi tolker data. Det handler om gyldigheten av de tolkningene forskeren kommer frem til. Validitet kan styrkes gjennom transparens. Transparens betyr at vi beskriver det teoretiske ståstedet som representerer

grunnlaget for våre tolkninger og hvordan analysen gir grunnlag for konklusjonene og tolkningene vi har kommet frem til (Thagaard, 2018). Tematisk analyse har blitt kritisert for å mangle en konstant og transparent formulering om hvordan den utføres (Howitt, 2019).

Som nevnt i delen om litteratursøk har det vært vanskelig å finne empiriske studier om bruken av hest i terapi, og det er gjort få randomiserte kontrollerte studier og longitudinelle studier innen hesteassistert terapi. Jeg har heller ikke klart å finne noen studier som kommer fra ulike aktører innen hesteassistert terapi. Fokuset mitt har i stor grad vært virkningen av en type hesteassistertterapi på en gruppe brukere.

4.8. Metodiske innvendinger

I dette kapittelet har jeg forsøkt å redegjøre for de metodiske valgene jeg har gjort for å finne datamaterialet jeg legger frem i neste kapittel. Jeg har valgt kvantitativmetode med semistrukturerte enkeltintervjuer for å få innsikt i mine informanternes tanker, erfaringer og følelser knyttet opp mot problemstillingen. Videre har jeg prøvd å forklare hvordan prosjektet plasserer seg vitenskapsteoretisk samt hvilke metodiske tilnærminger jeg finner relevant i denne studien. Her mener jeg oppgaven er bygget på en sosialkonstruktivistisk tilnærming, hvor både hermeneutikk og fenomenologi kommer med. I neste del av kapittelet forklarer jeg hvordan jeg har gått frem for å samle informasjon og rekruttere informanter. Deretter beskriver jeg hvordan jeg så valgt å analysere materialet som har kommet frem. Til slutt har jeg beskrevet hvilke etiske hensyn jeg har tatt og hvordan jeg mener dette prosjektet plasserer seg når det kommer til troverdighet og validitet.

Kapittel 5. Resultater

I dette kapittelet vil jeg presentere mine resultater. Jeg har delt den informasjonen jeg har fått i intervjuene mine i fem deler som jeg ser på som de fem viktigste temaene.

5.1. Informantene i studien

Informantene mine driver alle, eller har drevet hesteassistert terapi på forskjellige måter, både med tanke på hvordan de bruker hesten, og hva slags opplegg de har med de som benytter seg av tilbudet. Noen jobber i grupper, andre jobber en til en og noen gjør begge deler.

Kari jobber på ett sted der det drives hesteassistert terapi i bolker på alt fra 12-24 uker. De jobber vanligvis i grupper med vanligvis 4 brukere pr gruppe. Gruppe øktene varer 1-1,5 timer, og de jobber i team der alle sammen ute med hester i flokk. Hestene står på utegang, og som oftest jobbes det med ulike temaer mens hestene er løse ute i flokken.

Lise jobber med ungdom og voksne med forskjellige typer vansker som depresjon, angst, skolevegring, ocd, ptsd, psykose, spiseforstyrrelse. Noen benytter seg av tilbudet for selvutvikling og annet. Lise sier at det er en veldig variert målgruppe, og at de også alltid møter hestene løse i første omgang. Når Lise ikke har kurs eller workshops, så jobbes det en til en. Hun jobber ikke så mye i grupper da det ofte trengs flere veiledere eller assistenter. Hvor store grupper og hvor mange assistenter er avhengig av hva slags problematikk brukerne har, og temaet er.

Mette jobber som oftest en til en, og bruker hesten som medium eller co terapeut. Hun jobber også mye med hestene fritt, også i situasjoner med stelling. Når de holder på med hestene er det utrolig viktig for henne at hestene har valgmuligheter. Før jobbet Mette med skolebarn og ungdom med problematikk som skolevegring og andre sosiale utfordringer, der barna og ungdommen var i stallen som ett alternativ til skole. Noe som ble lagt vekt på i det arbeidet

var viktigheten med informasjon, både informasjon om hvordan dagen skulle se ut og at de unge var klar over hvordan opplegget for dagen var.

Anne var opptatt av å ha flere ben å stå på med tanke på støtteordninger fra kommunen, og at hva som prioriteres hele tiden er i endring. På bakgrunn av dette hadde hun mange ulike tiltak og tilbud. Det var en god sammensetning av rideskoledrift, ridefysioterapi, en støttekontakt ordning i gruppe, inn på tunet virksomhet og en hest etter skolen ordning. De som benytter seg av disse tilbudene er ofte barn som trenger en liten time-out fra hverdagen. En del av brukerne slet med skolevegring og ellers ulike diagnoser som ADHD, autisme, angst og depresjon. Hvordan hestene brukes i terapeutisk forstand er varierende etter hvilket tiltak det er snakk om, men det brukes mye individuell tilpasning.

Hilde definerer terapien annerledes for sine elever, og forteller dem at de er der for å gjøre en jobb. Hennes elever hjelper til med ridefysioterapi, og praktisk arbeid i stallen i tillegg til ridning og annet samspill med hestene. Det er viktig for denne informanten at brukerne ikke skal ha en terapi-time med hesten der de står og ser på eller klapper litt på den, de skal jobbe med å hjelpe andre til å ha en terapi-time. De gjør klar hesten, fikser utstyr og så skal de i tillegg prate, være hyggelige og gjør den timen god for den rytteren som har ridefysioterapi. Dette blir da terapien for elevene, for de kjenner da at de gjør noe som er viktig og mestrer det de gjør.

5.2. Relasjon hest – barn

Lise forklarer at for å drive med hesteassistert terapi må man kunne to ting; hest og mennesker.

«Vi driver med vår profesjon også legger vi hestene til. Det er ikke hestetterapi sånn sett. Vi har ett grunnfundament i forhold til tilnærming og så legger vi til hester. Terapi med hest er ikke en egen greie, men en forsterkning av en allerede benyttet tilnærming.»

Hester er gode til å lese mennesker så dersom noen er veldig redd og allikevel prøver å virke veldig tøff så kan hestene plukke det opp og velge å trekke seg unna. Kari opplever at hester som regel holder litt avstand når de merker en dissonans mellom hvordan en person prøver å fremstå og hvordan de egentlig har det. Hun mener at det kan være mye læring i å kjenne på seg selv hvordan man egentlig har det og så innrømme det. Da blir det også en belønning når hesten søker kontakt. Informantene bruker hestens naturlige egenskaper som sosialt flokkdyr for å hjelpe brukerne til å anerkjenne egne følelser. Tre av de fem informantene lar alltid brukerne møte hestene løse i flokk først. Lise forklarer at grunnen til at hun gjør det på denne måten handler om at hesten og personen blir litt nysgjerrige på hverandre. Det blir en slags intervjurunde mellom hest og menneske og så får terapeuten sett hvilken hest som treffer best.

De unge får øvelse i samspill når hesten speiler dem. Mette jobber mye med dette og er opptatt av hvordan de unge lærer seg emosjonsregulering, og hvordan man toner inn i forhold til hesten. Når de holder på med hestene og de blir speilet av hesten, får de trent opp sin relasjonskompetanse. Senere kan de overføre de samme øvelsene i møte med mennesker, noe som kan føre til at de får en økt kompetanse. Mette utdyper:

«Det som er essensen, når vi snakker om hesteassistert terapi, så er det å bli bedre på relasjon. Det er virkelig en av de største gevinstene.»

5.2.1. Samspill, empati og emosjonsregulering

Informantene har flere måter å jobbe med hesten på for å hjelpe brukerne til å jobbe med andre, og forstå sine egne reaksjonsmønstre. Flere av dem jobber med forskjellige temaer, for eksempel kontakt. Da jobbes det med at brukeren skal ha kontakt, og kjenne på at hesten går fra dem og tåle den avvisningen uten å tenke at man ikke er bra nok. Kari, Lise og Mette jobber alle mye med observering av hestene ute. Lise bruker hestens samspill seg imellom, og spør gjerne brukerne hva de tror skjer i flokken mens de observerer. Hun sier at da får man veldig raskt et bilde av de personenes indre arbeidsmodeller. For eksempel kan noen si at hesten ikke liker dem, mens andre observerer at hesten går bort for å spise. Folk har ofte veldig ulik oppfatning og tolkninger av det som skjer ute i en hesteflokk.

Når det er behov for å jobbe med samspillet barna imellom er det flere måter å arbeide på. Flere av informantene velger å jobbe med hestene og elevene i grupper. Som oftest velger de små grupper for å ha bedre oversikt over hva som skjer, men Anne velger noen ganger å sette opp større grupper når det ser ut til å kunne fungere. Hun opplever at det kan være en god løsning. Hun forteller at barn som ikke har klart å delta på skolen plutselig har klart å fungere i en gruppe på 12. Flere informanter formidler at de stort sett alltid jobber med et mål om å prøve å få brukerne til å komme tilbake til et slags samspill med andre mennesker. En god måte å starte på er ved å jobbe med en hest i starten, slik at barnet lærer å føle seg trygg i den situasjonen, så bygges det videre sten for sten. Flere av informantene så også nytten av at noen eldre og mer erfarne barn hjelper de yngre barna. Det som skjer inne i boksen hos hesten er da er noe helt annet enn når en voksen er der for å hjelpe. Ellers forteller Anne at hos dem jobbes det mye med hestene for å trene på grensesetting og sosiale interaksjoner. Hun sier også at hestens vesen gjør at barna får gode tilbakemeldinger på det de gjør:

«Det er jo spennende bare dette med speiling for eksempel. Jeg har jo hatt samme hesten stå på to bein bare med en gruppe på tre gutter som gikk inn på ridebanen kontra stå omtrent og sove og legge seg ned ved siden av en annen jente.»

Alle informantene har gjerne litt ulike opplegg for å jobbe med emosjonsregulering. Det er flere oppgaver som kan utføres i stallmiljøet. Noen lar brukerne ri eller jobbe med ulike oppgaver knyttet til det å forstå litt mer om seg selv og sine egne responser. Mette forteller at de unge som har vært i tiltak hos henne har blitt satt i stand til å forstå mye av samspillet med hesten og hvordan man forholder seg til hesten. Noe av det hun syntes har vært spesielt fint med å ha barn og unge i stallen har vært at de lærer seg vekselvirkning mellom empati og ansvar. Mette var helt klar på at hesten var viktig for det sosiale samspillet. Hun forklarer at

«Hestene er jo utrolig kloke og hvis du har gode-terapi hester så er det jo gjerne hester som evner å sanse samspillet og spesielt der det er noen som er kanskje litt redd eller kjenner på følelser som det å være redd eller anspent, utrygg osv. Så ser jeg spesielt, i hvert fall hos mine egne hester som jeg har brukt, de evner å ivareta de og det gjør også at de som er rundt og

kanskje mye tryggere enn den som er mer utrygg, blir desto tryggere. Så tør de å ta enda mer plass og vokse på det.»

Hun fortsetter med å si at når det skapes en slik atmosfære, så blir det lettere for alle parter å kjenne at de er en del av ett trygt felleskap.

Det var ofte et tema i intervjuene hva slags hester som egner seg til terapibruk, det var ingen fasitsvar på det. Likevel var det et interessant tema. Hva slags hester som ble brukt gjenspeilet gjerne litt hvordan informantene brukte hesten i terapi. Noen var veldig tydelige på at de ville bruke trygge hester, som ikke var traumatisert selv. Det er mange hester som er traumatisert og de vil ofte være uforutsigbare og kan reagere så voldsomt. Det er bedre med hester som er trygge på seg selv. Ellers er det ønskelig med allsidige hester som kan brukes til alt. Gjerne hester som er innkjørt og kan rides. De skal være nysgjerrige, like folk, og ha hatt gode opplevelser med folk. Disse faktorene gjør at hestene har lyst til å være sammen med brukere og terapeuter. De gode hestene responderer på forskjellig input, uten å bite eller sparke, eller være veldig eksplosive. Alle informantene mener at hestene godt kan ha litt særheter, det er bare fint. Videre er et godt eksteriør lurt, slik at hestene ikke har kroppslige plager, og hvis man har de i nærheten av veien er det lurt at de tåler trafikk. Det kommer frem at det er en viktig del av det å gi gode opplevelser til brukerne at hestene lever så optimalt som mulig. Hvis man bruker hester som er litt høysensitive, eller har lett for å bli veldig aktivert så kan de også speile barna på den måten at det blir mye uro framfor at de demper situasjonen. Samtidig kom det frem at hester med sensitive reaksjoner kan hjelpe informantene slik at de kan vise barna reaksjonene, og så kan de jobbe med å selv bli litt mer fin innstilt i sitt kroppsuttrykk. Flere hadde god erfaring med litt sensitive hester der de fortalte at hestens evne til å lese situasjonen godt var svært nyttig. Det er også flere meninger om hvorvidt det å bruke en traumatisert hest er heldig for hestevelferden. Selv om det kan være veldig fint for mange pasienter med en hest som er et bilde på hvordan de selv har det, kan det bli til ulempe for hesten. Hvis hesten hele tiden skal bli trigget fordi vi skal observere reaksjonene den får, vil hesten være stresset mye av tiden. Brukerne kan muligens kjenne seg igjen i det de ser, og føle samhørighet med hesten, men det hjelper nok ikke på hestens traumer.

For flere er hesten fin å bruke for å få søkelys på hva som skjer gjennom terapien. Hvis pasienten selv ikke vi fortelle hva som er galt, kanskje de kan fortelle hestene det? De kan spørre «Hvis hesten hadde det sånn som du har det, hva hadde hesten trengt?» For det har de ofte svar på. De vet ikke selv hva de trenger, men de vet veldig godt hva hesten trenger om de hadde hatt det sånn. De kan bruke hesten som en metafor for som dem selv. Om pasienten er sint eller lei seg for noe kan de spørre «hva hadde du sagt til den personen som har gjort det her mot deg?» Som regel vil de ofte ikke bruke hesten som den «onde». Hilde var tydelig på at det ikke er alle som kan benytte seg av hesteassistert terapi. Noen har en måte å være på som kan være skadelig for hestene. Disse kan ikke benytte seg av tilbudet. Hun forteller selv om en hendelse da de måtte ta en av elevene sine ut av opplegget fordi hun slo en av hestene. Det var viktig for Hilde å formidle at selv om noen elever har mye som trengs å jobbes med, og hesten sikkert hadde vært ett godt redskap til å komme videre, så er uansett hestevelferden det viktigste å ha hensyn til.

5.2.2. Betydningen av relasjonen til hesten over tid

Jeg spurte alle informantene om det var et mål at de unge som kom til dem skulle fortsette med hest etter intervensjonen var ferdig. Her fikk jeg flere ulike svar, med ulik begrunnelse for svarene. For eksempel Hilde var tydelig på at hun absolutt mente at elevene burde fortsette med hest etter intervensjonen.

«jeg har kontakt med alle elevene mine, gjennom alle år. Vi skal følge dem opp hele videregående, men veldig ofte så velger jeg å følge opp etter det også. Og de sier jo det at hadde det ikke vært for hesten så vet de ikke om de hadde levd i dag.»

Hun forteller at mange av elevene har vært veldig deprimerte, og ikke hatt noe å leve for, og mange av dem klarte ikke videregående. Hilde har ofte anbefalt foreldrene til ungdommene å skaffe en hest på fôr, eller å kjøpe en hest for å få ungdommen ut fra under dyna. Samtlige av elevene til Hilde har hatt hest på helfôr, halvfôr eller har kjøpt seg hest og hatt det en periode, noen har det fortsatt. De fleste fortsetter med hest, til og med guttene. Hun forteller om flere som starter hos henne og ikke er interessert i hest, eller dyr i det hele tatt, men som har

blomstret gjennom tiden i stallen, og nå jobber i stall og har en helt annen livsstil. Hun gir et eksempel:

«en av jentene her tidligere sleit skikkelig, fikk ikke til skole og måtte ha tilpasset opplegg hele veien. Hun jobber nå på en treningsstall og får det til helt supert. Og det er så gøy!»

Hun forteller også om et annet eksempel:

«en annen sleit med det samme, hun var stor og sleit masse med vekten, bodde på institusjoner, vekk fra foreldre, hatt en-til-en lærer og så videre. Hun kom hit, hun likte dyr, men turte ikke å ta på en hest. Det var lange negler og masse brunkrem og veldig dårlig selvtillit, og veide 50 kg for mye. Så ble det bare mer og mer nærhet mellom henne og en av hestene på stallen. Nå går hun på hestelinje på vgs og har gått ned masse i vekt. Så det at de får engasjementet for hest og fortsetter med det i ettertid, det er ganske viktig. For de som slutter når de er ferdig hos meg, de ser jeg går tilbake igjen.»

Da jeg spurte Anne om det samme svarte hun at hun blir fornøyd og føler at de har fått gjort jobben sin hvis barna ender opp med å kjøpe sin egen hest, får fagbrev i hestefaget eller skaffer hest på fôr etter endt tid hos dem. Hun sa kort:

«hvis de føler at de kan leve gjennom sykdommer og forskjellige ting med hesten sin, og det kjennes som en grei ting, da har vi gjort jobben.»

Lise forklarer kort at det ikke er noe mål at de som kommer til henne skal fortsette med hest i det hele tatt.

«Noen gjør det jo, og noen kommer hit fordi de er interessert i hest. Hos andre blir hestene der og da en måte å jobbe med ting på, det er ikke noe greie at de skal fortsette. Mange sier at

det var veldig fint å være med hestene i den prosessen det var da, men har ikke behov for det nå lenger. En slags post på veien.»

5.2.3. Kontrast til ridemiljøet

Det kommer frem gjennom intervjuene at relasjonen mellom hest og barn gjerne er svært ulik når barna omgås hesten i en terapeutisk setting i forhold til ridemiljøet. Kari sin opplevelse når det gjelder pasienter som har erfaring med hest fra tidligere forteller hun følgende om:

«Vi opplever ofte at de som ikke har noen erfaring med hest fra før av ofte har bedre utbytte fortere enn de som på en måte må avlæres av det de har lært fra rideskolen om hva en hest er. De vil også gjerne ri når de kommer for det er det de forbinder med hest. Når de så opplever at de får en vanvittig god relasjon med hesten fra bakken så vil de ikke ri lenger, da vil de bare stå der å kose med den.»

Ridemiljøet kan være så mangt og informantene mente at hva slags type ridemiljø vi sammenligner med er avgjørende for å vurdere hvordan det vil være for vanskeligstilte unge å omgås hest i en vanlig stall. Flere legger vekt på betydningen av gode rollemodeller med kompetanse til det de driver med. Mette forteller om sin erfaring:

«Generelt som terapeut, det jeg ser i mange hestemiljøer. Jeg har jo også en instruktørbakgrunn som gjør at jeg har sett ulike hestemiljøer og kommet eksternt inn i andre miljøer. Det er mye dårlig behandling av hester som nødvendigvis må ha noe å si for de menneskene som ser måten hestene blir behandlet på.»

Mette forklarer videre at når hun ser hester som trenes og det piskes over hinder og hvor du ser frykt hos hesten på grunn av rytteren sin frykt, så håndterer ikke de rytterne sine følelser og det går utover hesten. Det blir som ett stort bilde av manglende følelsesregulering hos rytter og hest, og de blir ikke samregulert. Videre påpeker hun at dersom man skal løfte stallen som en arena for at barn og unge skal ha det godt sosialt sett, så er det en stor jobb å gjøre med å sikre gode hestemiljøer.

Flere av brukerne hos de forskjellige informantene fortsetter med hest etter intervensjonen. Kari uttrykker at problemet med dette er at det er ikke er så mange tilbud som ligner på det de tilbyr, så mange går da til rideskoler. Hun forteller at de som benytter seg av tilbudet deres er veldig syke og de har masse traumer, så det å bli innrullert i en rideskolehverdag vil ikke bestandig være bra for dem. Hun opplever at det er mange som starter i rideskole, men slutter igjen etterpå. Når man kommer til en ferdig oppsaddlet hest og bare skal ri, så mister man mye av relasjonen med hesten. Hun reflekterer:

«Det må man jo bare innrømme at hester som ridedyr er noe helt annet enn det vi gjør. Jeg sier ikke at det er noe galt med det i det hele tatt for jeg rir selv. Jeg har hatt egen hest og alt, men vi jobber med at pasientene skal skape trygge relasjoner og da å komme med en ridepisk det kan du ikke gjøre. Det ødelegger hele relasjonen, da blir de utrygge. Det kan hende de har blitt slått selv, ikke sant. Og selv om vi kan si at vi slår dem ikke, så er det nok at den er der.»

Hun konkluderer med at for mennesker som har opplevd traumer og overgrep selv, så kan tradisjonelt hestehold og bruk av hesten være vanskelig å takle.

For at aktiviteter med hest skal kunne ha en positiv effekt mener Lise at det er viktig å fokusere på relasjon før prestasjon. En stor del av den relasjonelle biten er å vise takknemlighet til hesten.

«Det å kunne vise takknemlighet overfor hesten, og snakke om hvor mye av vår sinnstilstand som faktisk preger hesten. Blir vi sure og irriterte og sinte så får hesten det dårlig, så ha fokus på det der.»

Hun mener at noen rideskoler er flinke til det mens andre er ikke så flinke til det, fordi de er mer opptatt av prestasjon. Videre sier hun at hvis du fokuserer på å ha en god relasjon til hesten så smitter det også overfor de menneskene du er rundt. Derfor er det viktig både hvordan vi ser på, og behandler hestene. Det er en kjent sak at i en del staller er det en del «bruk og kast» av hester. Hester kjøpes inn for å prestere i konkurranser, og når de ikke

presterer, selges de videre. Mange av de unge som begynner med ridning kan fort miste interessen av å skape en relasjon med hestene, når de voksne rundt har prestasjon som prioritet. Lise uttrykker at hun tenker at det kan være en fordel å vise til nyere forskning som tar for seg dette, så elevene i rideskoler forstår hva vi tar med oss i møte med hestene.

Viktigheten av et godt stallmiljø kom frem i intervjuene. Mette mener at en god stall er en stall der du ser at hestene er harmoniske. Hestene har ikke ansente øyne, og går ikke rundt i boksen og stresser.

«Stressnivået i en stall ser man ganske fort hvis man har litt trening i det så kan man se om det er harmoni i stallen eller ikke. Når hestene slapper av, gjør de det mulig for mennesker også å få litt av den energien. Det er veldig vanskelig å skulle jobbe med et godt sosialt miljø hvis du har stressa hester som ikke er tilrettelagt for på god måte for hestevelferden.»

Det ble lagt vekt på hvor mye av den tradisjonelle opplæringen av ridning som går på dominans. Spesielt når det gjelder ridestil og teknikk, men også i håndtering av hesten fra bakken. For å forebygge bruken av dominans foreslår Mette at man skulle ha vært inne og snakket om samspillet mellom hest og rytter som helt grunnleggende i starten av rideopplæringen. Hun mener det er viktig å få inn samspill som sentralt tema for å bli en flink rytter, eller for å bli flink med hest i tradisjonelle rideskole-miljøer.

«Noen ganger kan du ikke tro det er det samme menneske du har møtt, som er så trivelig og smilende og så ser du det på hesteryggen og alt er strammet og det er sporer og pisk og en sånn form for dominans som jeg reagerer veldig på egentlig. Og som jeg tenker er skadelig for barn å se opp til rett og slett. Det er ikke det vi vil lære barna våres i dag. Så det jeg prøver å si egentlig er at det å ivareta den følelsesmessige relasjonen til hesten er uhyre viktig.»

Mette forteller at for henne er det nesten blitt en slags kampsak at det skulle vært en mer relasjonell verdi for barna som lærer å ri i tradisjonelle rideskoler. Selv har hun vurdert å

kunne tilby foredrag om muligheten til å få en terapeut inn i rideskoler. Hun tenker at ridelærere kanskje hadde hatt godt av å kunne få litt av den terapeutiske kompetansen som handler om empati og det relasjonelle. Hun påpeker at dette jo egentlig er kommunikasjon. Selv om vi mennesker snakker verbalt så er 80% av vårt språk kroppsspråk. Det er det som til syvende og sist er det viktigste for kommunikasjon, og med hest er det språket vi bruker hele tiden til å kommunisere med hesten.

5.3. Felleskap og tilhørighet

Flere av informantene benyttet seg av grupper, og fortalte om flere fordeler og ulemper med å være flere sammen om hestene, og hvordan hestene påvirker samspillet mellom brukerne.

5.3.1. Hesten i sentrum

Når man bruker hest i terapi, vil hesten naturlig bli et midtpunkt. Det er stort sett den som er fokuset og målet med aktivitetene som utføres. Flere uttrykte at hesten var det viktigste hos dem for å få samspillet til å fungere, og at det ikke hadde blitt noe samspill i det hele tatt uten den. Hilde jobber på en skole og forklarer at de ofte bruker mye tid i klasserommet til å snakke om episoder de har sett med hestene ute i flokken. Hun forklarer at alle elevene hennes er i den gruppen de er i fordi at de har valgt selv å gjøre hesterelaterte aktiviteter. Det er likevel ikke alle som kom inn med en interesse for hest fra starten av. Selv har hun veldig tro på at det å være flere som gjør oppgaver sammen er verdifullt. Videre forteller hun:

«det er mange her som har sosial angst, og så er det jo sånn når man har sosial angst så blir den gjerne forsterket når alle skal sette seg ned rundt ett bord for å spise lunsj. Da må man jo konversere, og de blir redd for at det skal settes fokus på dem. Men når de er inne hos en av hestene så snakker de jo om hesten. Så da er hesten og det rundt hesten samtaleemnet, og da når de har kommet i gang så kan de plutselig finne på å spørre om personlige ting. Men det, det skjer aldri i lunsjen.»

Hildes løsning på det har blitt å sette på noen hesteklipp på youtube i lunsjen, og da er det ett felleskap rundt hest. Da begynner de å snakke, for de har funnet ett felles emne igjen.

5.3.2. Aktivt samarbeid

Flere av informantene var svært positive til gruppearbeid dersom forholdene lå til rette for det. Å jobbe i grupper kan være tryggende, spesielt for de som er nye og som kan få hjelp av noen med mer erfaring. Hilde sier at hennes elever ofte velger å gå sammen når de har mulighet for det, og at når de er sammen om hesten er de ofte komfortable nok til å snakke med de rundt. Hun fortalte om en elev som et eksempel:

«hun ene hos oss er jo selektiv mutist, hun er ikke mutist da for å si det sånn. Når de er sammen og to-tre stykker står inne sammen med en av hestene, da hører jeg skravla går altså.»

En potensiell utfordring med grupper er hvis det blir dårlig stemning innad i gruppene. For å løse dette blir det lagt stor vekt på viktigheten av kommunikasjon. Hvis det blir uro eller krancling velger alle informantene å snakke sammen og tar opp det som blir vanskelig med de det gjelder. Dersom noen ikke har det bra, jobbes det gjerne litt ulikt avhengig av hvilken setting det foregår i. Noen velger å ta opp ting i felleskap, og ha en samtale med gruppen om for eksempel hvordan de selv hadde villet bli behandlet dersom de følte seg utenfor. I stallen er det mange muligheter for samarbeidsoppgaver, så det er uante mengder med muligheter til å jobbe med samarbeid. Mette sier at det er fint å kunne bruke hverandre, og at man spiller ungene gode så de tar ansvar for hverandre og ikke bare for hesten. Andre forteller at de eldre i gruppene kan bli litt overivrige og begynner å pirke på og rette på de andre. Dette skaper ikke det godt miljø, derfor snakker de mye sammen i felleskap. Hilde mener at det er viktig å ha stor takhøyde i gruppene, og at de gjerne snakker mye om mental helse hos henne. På denne måten kan elevene føle seg trygge på å si ifra om de føler at noen av de andre blir litt for kritiske.

Hesten kan også raskt bli en del av samspillet mellom mennesker, og hestens verdi for samspillet avhenger helt av aktiviteten, hvilken hest som brukes og planen med aktiviteten.

Lise sier at det avhenger av hvordan man som veileder legger til rette for at hesten har en stemme. «*Hvor mye fokuserer vi på hesten og hva ser dere hos hesten? Hva tenker dere rundt det?*» Hun kommer med eksempler til samarbeidsøvelser der brukerne for eksempel leier hesten i høytrå gjennom en løype. Eller en skal ri og en skal leie.

«vi hadde et prosjekt der noen unge i behandling fikk tilbud om å komme til stallen, men ingen av ungdommene i den gruppen hadde snakket med hverandre. De snakket ikke med hverandre under disse møtene, men når de kom til stallen og ble satt i gang med å bygge en bane sammen, så begynte de å snakke med hverandre og da sa de etterpå at det var noe av det fineste, at de måtte snakke sammen og samarbeide. For å lage god gruppedynamikk er det veldig lurt med samarbeidsøvelser, og gjerne litt sånn lek. Da blir det fort lattermildt og litt icebreaking da, det er bare fantasien som setter grenser. Lek og humor kan være veldig fint å bringe inn i en gruppe.»

Når det kommer til selve aktiviteten, møter hun ungdommen litt der de er. Andre oppgaver hun kan gi er for eksempel å bygge en løype som skal representere overgangen fra ungdomsskole til videregående og leie hesten gjennom løypen, så skal brukerne fortelle hva som er utfordrende og hva som er spennende.

5.3.3. Kontrast til ridemiljøet

Samtlige av informantene formidlet at de opplever ridemiljøet som et potensielt utfordrende, om ikke skadelig miljø å være i for vanskeligstilte barn og unge. Samtidig var det noen som var positive til å se brukerne gå videre til andre ridesentre etter intervensjonen. For eksempel snakket Anne om dette som noe positivt. Hun forklarte at siden hun driver ett opplæringssted var det godt for elevene å komme seg videre når de følte seg klare for det. Det hun så som utfordringer ved å komme ut til andre staller for hennes elever handlet mye om ressurser. Rideutstyr kan koste mye penger, og hun observerer at mange av de som strever kommer fra ressurssvake familier. Flere sliter med å skaffe inn selv det nødvendige utstyret, og selv om de fleste staller har utstyr til lån kan det være ubehagelig å skille seg ut. Flere ridesentre har et merkepress blant ungdommene, og det syns når det er noen som alltid kommer med utstyr som ikke passer, eller må låne utstyr hver gang.

Samtidig er det viktig å få frem at det er flere gode ridesentre, der det jobbes aktivt for å ha gode ungdomsmiljøer. Noen av informantene har selv sittet i styret i rideklubber og roser hvordan flere staller løser konflikter og legger til rette for gode ungdomsmiljø.

5.4. De voksnes rolle

Når jeg snakker med informantene kommer det frem at det er viktig med gode voksne tillitspersoner når det jobbes med barn og hest. Når informantene jobber er det de som er trygge voksne som veileder gjennom dagen, men noen av informantene har også andre voksne å spille på. Som yrkesutøvere med flere års erfaring har de også flere innspill om hvordan voksne skal være, for å gjøre stallen til en trygg arena for vanskeligstilte unge.

5.4.1. Tilknytning og rollemodeller

For å holde kontroll på grupper og skape godt miljø blant de unge i stallen hadde informantene flere ulike måter å jobbe. Flere av informantene la stor vekt på å holde dialog med brukerne hele veien, slik at de kunne registrere når noe ikke fungerte. Hilde var en av de som brukte noen av de eldre elevene sine som assistenter. På denne måten får de eldre elevene kjenne på å ta litt mer ansvar og kunne lære bort, og så får de yngre hjelp av noen de kan se opp til. I disse situasjonene har hun da forberedt de eldre elevene, så de er klare for det. Hilde opplever at de nye som kommer inn synes det er veldig behagelig at det ikke er læreren som hele tiden skal fortelle dem hva de skal gjøre, men at de får en slags mentor i stedet. Samtidig er det flott for de eldre å gradvis få større oppgaver slik at de hele tiden får en progresjon og litt høyere grad av mestring. I tillegg til dette tar Hilde gjerne en og en elev til siden hver dag, slik at alle elevene får mulighet til å snakke alene med læreren.

«Jeg går jo hele tiden og sonderer terrenget for å se hvordan de har det, og kjenner etter om noen ikke har det bra og da trekker jeg de unna. Det er viktig å få de til å møte opp, for om en ikke møter opp, så blir de andre i gruppen usikre og så begynner domino brikkene å gå. At en er borte merkes så godt for det skaper en utrygghet hos de andre, så da er det beste å få eleven til å komme på skolen og legge alle forhold til rette så de har lyst til å være der. Og at vi kan snakke om det, det er lov å si til de andre at du har en dårlig dag, det aksepterer de.»

5.4.2. Hvordan det jobbes for å skape trygghet

Alle informantene mener at det er viktig å tilpasse seg individene som er med i terapien, slik at det ikke skal bli en ubehagelig opplevelse for hest eller menneske. Det er ulike måter å gjøre dette på. Kari velger å jobbe i mindre grupper med pasienter som er så traumatiserte at de dissosierer hvis de opplever noe utrygt. Hun sier at de ikke tåler å bli sluppet løs i hesteflokken og bare kjenne på hva som skjer. Da jobbes det gjerne med å være til stede med hestene bundet opp. Når hesten er løs, kan man ikke kontrollere hesten. Man kan kontrollere at den ikke går på deg, men ikke så mye mer enn det, og dette kan være skremmende for brukerne i starten. Lise jobber også på samme måte. Hun lar brukere som er uvant med hest, eller litt nervøse, møte hestene enten på utegangen eller ved at hestene står i hver sin lille innhegning. Hvis brukerne synes det er skummelt å komme inn i flokken, kan de på denne måten fortsatt få hilse på hesten fritt i fred og ro.

Selv har jeg lurt på om det er fordeler eller ulemper med å jobbe i grupper i forhold til en-til-en, så dette var noe jeg spurte alle informantene mine om. Kari var en av de som la vekt på trygghet. Hun forklarte:

«Det er litt forskjellig hva de synes er komfortabelt, men alt handler om det å bli trygg. For hvis de blir trygge nok på de som er gruppen, så ser jeg at det er mye bedre å være i gruppe enn en til en. Men hvis de ikke klarer å bli trygge nok så får de ikke noe utbytte. Trygghet er alt.»

Hun utdypet videre at det er veldig fint med grupper så lenge det ikke blir fokus på at en er så flink, og at en annen kanskje ikke er så flink. Hun sier at de er nøye på å forklare at når noen kommer til dem er det ingen forskjell på de som har hesteerfaring fra før av, og de som ikke har det. Det er fordi de i dette opplegget blir kjent med hester på en helt annen måte enn det man er vant til fra før.

Et annet tema vi diskuterte rundt trygghet, var at mange av barna er mye reddere nå enn de var tidligere. Barn og unge som skal ri har på de siste ti årene blitt mer engstelige når de håndterer hestene. Anne forteller i tillegg at hun synes det har blitt enda mer etter Covid. Hun utdyper at mange barn i dag er redd for mye, og at den frykten ofte kommer til syne i mange situasjoner. Anne mener selv at det med frykt er viktig å få kontroll på generelt når du driver med hest, og at hvis du ikke greier det selv så blir du ikke noen god læremester.

Kari var spesielt opptatt av trygghet, for å møte vanskeligstilte unge i en rideskole på en god måte.

«Om man skal ta imot unge og voksne som har det vanskelig, så skal man først og fremst sørge for at man har ett trygt miljø dem kommer til. Trygge voksne som ser dem og som ser miljøet de kommer inn i.»

Kari nevner at det som er mye i vinden om dagen, spesielt i skolene, er en traumesensitiv tilnærming. Hun mente at man kan gå ut til alle unge med en traumesensitiv tilnærming, uavhengig om de har traumer eller ikke. Man vet aldri hvem som har opplevd traumer eller ikke. Mange kan ha traume reaksjoner uten at de kan sette ord på det, eller vet at de fungerer som de gjør på grunn av det. Det vet man ikke når man er barn, og det er ikke sikkert man vet det når man er voksen heller. Det er veldig enkle tiltak man kan sette inn for å gjøre stallen til et trygt miljø trygt for alle. Det handler om forutsigbarhet, det å ha en god plan hele tiden og hvis det er endringer å forklare de endringene. Man må se etter sosiale signaler fra de unge. Om man ser at de ønsker kontakt så møter man det, og de behovene de gir uttrykk for nonverbalt og verbalt. Dette kan være spesielt hensiktsmessig å tenke på i en stall, der det kan være flere unge som har opplevd traumatiske hendelser enn i andre idretter.

«Jeg tror det er mer traumbarn i stallen enn i andre steder. Fordi det er noe med hesten. Og klarer man å se de barna, så tror jeg at det er utrolig bra. Jeg tror det er mange barn som kunne fått det mye bedre hvis de ble møtt av en trygg voksen eller ett trygt miljø som de kan blomstre i, for stallen i utgangspunktet er tryggere.»

Videre legger hun til at det er noe spesielt med hester som vekker tillitt. Hun forteller at de har fått inn flere pasienter som har uttalt at de ofte får raskere tillitt til de som jobber der enn andre behandlere. Hun kom fram til at dette måtte være på grunn av hesten.

«Den er en buffer ved siden av oss som gjør at vi fremstår som tryggere. Så lenge vi oppfører oss ordentlig mot hesten så ser de at kanskje vi virkelig er snille for hestene liker oss. Hestene oppsøker kontakt. Og hestene er ærlige, de later ikke som. De ser det forholdet mellom oss og hestene og det gjør de tryggere. Eller så er det noe annet med hestene som gjør det, det kan jeg ikke si.»

Det er ikke bare mennesker som blir tryggere på folk som går med en hest, hun nevner også en rådyrflokk i området som er kjemperedd for mennesker. Når de kommer gående stikker rådyrene av, men når de kommer med hestene så er ikke rådyrene redde. Det kan være noe med hestene som gjør at vi blir mer ufarlige når vi går med dem.

5.4.3. Kontrast til ridemiljøet

Flere av informantene snakket om at verdien av stallmiljøet, eller hestemiljøet er veldig avhengig av de voksne i stallen. Kari forteller litt om sin egen bakgrunn.

«Jeg vokste opp selv i en veldig liten rideskole med veldig få men trygge voksne, som var veldig til stede og så hva som foregikk. Og der følte jeg meg kjempetrygg og sett. Jeg lærte masse, og de var veldig snille og rettferdige mot hestene. Jeg skjønnte ikke det da, men jeg har skjønt i ettertid når jeg sammenligner etterpå, at når jeg senere kom til en rideskole og det var veldig få voksne, men mange unge som regjerte der. Det var sånne stalljenter som bestemte og var flinkest og det tror jeg ikke er veldig bra. Det var mye mobbing og mye utestenging og da sluttet jeg.»

Hun påpeker at vanskeligstilte barn og unge trenger veldig trygge rammer. Det kan være kjempebra med en stall og ett stallmiljø hvis de som driver der er på stedet og ser hva som skjer og slår hardt ned på dårlig oppførsel. Et stallmiljø kan være kjempebra med tanke på

tilknytningsteori. Vi kan være rollemodeller for trygg tilknytning, men vi kan være både gode og dårlige rollemodeller.

«Vanskeligstilte barn som kanskje har en dårlig tilknytning kan få en voksenperson som de har som forbilde i ett stallmiljø. Det er ikke så mange voksne de har tillitt til, men en voksen hesteperson kan de få mer tillit til enn en vanlig person, for den har hesten med som en slags buffer.»

Trygge voksne er viktig for vanskeligstilte unge i stallen. Det var for noen år siden gjort en studie i Tromsø som hevdet at hestejenter blir gode ledere (Koren & Træen, 2014). Under intervjuet med Mette snakket hun om denne studien. Hun påpekte at denne forskningen ble snakket frem så mange ganger fordi det var nok pioner arbeid når de begynte å se på hestemiljøet. Selv mener hun at i den aktuelle stallen så var det mye intriger og mye dårlig ledelse. Hun kjente seg ikke igjen i at det var så mye god ledelse i den aktuelle stallen. Hun mente samtidig at det å være en god leder også er veldig relativt. Mange lærer seg å gå frem med spisse albuer i hestemiljøet, de bruker makt på en dårlig måte og blir rett og slett veldig dominerende. For å skape ett godt sosialt miljø, og for å få ett godt samspill med andre er dominans noe man egentlig ville ha luket bort, men når du er på et sted der det er hestefolk som har lært seg å dominere over hestene, så vil det nødvendigvis også vise seg i stallmiljøet.

Flere av informantene snakket også om lederstilen som et problem i hestemiljøet. De påpekte og at det kanskje skulle kommet inn flere pedagoger, ungdomsarbeidere eller miljøterapeuter i stallene for å legge til rette for å skape mestring. Hilde var tydelig på at det er ridelærerne som er viktig for at rideskolen skal være en god arena for vanskeligstilte ungdom.

«Jeg tror egentlig at det vi må få til framover, vi skal jo jobbe med ungdommen og få dem til å ha et godt miljø i stallen, men vi må faktisk begynne med oss voksne og ridelærerne. Og begynne rett og slett inne i ridelærer-utdannelsen og innenfor all hesteutdanning så må vi jobbe mye mere med coaching. Jeg synes det er veldig mye ovenfra og ned og kjefting, mye enveis kommunikasjon. Det er ikke samtaler. Kommunikasjonen må være tosidig og da må vi

begynne å jobbe hos de voksne. Da må man få inn noen som har den pedagogiske og empatiske biten som har lyst til å jobbe med ungdom sammen med hest.»

5.5. Gruppedynamikk og sosialt samspill

Det sosiale miljøet er en stor del av stallmiljøet. Det er flere personer å forholde seg til, og de profesjonelle aktørene velger hvor mye de syns brukerne skal forholde seg til det sosiale miljøet i omgivelsene. De velger også om de vil ha intervensjonen i grupper eller en-til-en, samt hvordan eventuelle grupper settes sammen.

5.5.1. Hvordan gruppedynamikken fungerer i hestetterapi arenaen

Når vi snakket om gruppedynamikk virket det på informantene som at det generelt var lite uro, men alle hadde noen episoder å snakke om. De fleste la også opp gruppene på ulike måter med mulighet for variasjon. For eksempel opplevde Mette at det som fungerte i hennes praksis var å jobbe en-til-en, men noen ganger inviterte noen skolekamerater så det ble en liten gruppe med kjente. Da brukte de det de hadde lært med hesten til å mestre den sosiale situasjonen med de andre elevene. Mange av de som benyttet seg av tilbudet hennes var der gjennom tiltak fra PP-tjenesten, noe som betydde at det var spesifikke krav til hva som skulle jobbes med. Hun fortalte at det kunne være en utfordring å ha flere unge med krav på spesialopplegg sammen, fordi det kunne være utfordrende om de hadde helt ulike behov. Det hun opplevde som fordelene med å inkludere det sosiale miljøet rundt den aktuelle eleven, var at det fikk en veldig stor overføringsverdi straks du inkluderte både samspill med hesten og med andre unge. I tillegg gir det stor mestringsfølelse og opptur for vanskeligstilte barn, som har utfordringer som gjør at de trenger ekstra støtte å kjenne at de kan ha fortrinn i noen settinger. Når de er i intervensjonen kjenner de hesten fra før av, så de blir et slags fortrinn for de barna som kanskje ikke har så mange fortrinn fra før av.

Dersom det blir problemer med gruppedynamikken, er det ulike måter å løse det på. Noen av informantene tok brukerne inn til samtale for å identifisere de som laget uro. Kari fortalte at det ofte er de som lager uro som trenger å bli sett. Hun brukte gjerne å gi de som lagde intriger ansvar for små oppgaver som ville bedre miljøet, og samtidig la dem komme med

ideer til miljøforbedring. Hvis ingen ting av det fungerte ble det prøvd individuelle tilpasninger, eventuelt flyttet de bråkmakere ut av gruppen for å holde det trygt for de andre i gruppen. I tillegg ser det ut til at noe av det viktigste for gruppedynamikken er å selv være til stede hele tiden slik at eventuelle situasjoner som oppstår kan dempes fra begynnelsen av. Flere snakket også om mulighet for å kontakte omsorgspersoner i vanskelige situasjoner. I et opplegg med vanskeligstilte unge kan dette være vanskelig dersom det er omsorgspersonen som er problemet. Ellers er det mye de unge kan gjøre selv, de må bare finne sine egne ressurser. Det voksne i stallen kan gjøre er å hjelpe de unge med å bygge opp en mestringstro. Hvis de tenker at de klarte noe, så kan de klare noe annet også.

I andre situasjoner der det er dårlig miljø i gruppen, er det flere av informantene som gjerne adresserer problemet i felleskap, nettopp fordi det handler om felleskap og at alle skal føle seg trygge sammen. I noen tilfeller kan det være fornuftig å skille noen som hatt dårlig innflytelse på hverandre. Flere av informantene lager også stallregler, eller sosiale regler for å lage et godt sosialt miljø i stallen. Det ser generelt ut til at de fleste av reglene bærer preg av hensyn til hesten og hensyn til de andre i stallen. Mette er nøye på å bruke veldig lite regler i den forstand at de skriver «ikke løp» «ikke rop» osv. Hun jobber i stedet sammen med elevene for å lage reglene, og får på den måten også tematisert de tingene som er viktig når man oppholder seg i stallen. De ender de dermed opp med regler som «når vi er i stallen så går vi rolig» «vi bruker innestemme når vi er rundt hestene». På denne måten lages gode samspillsregler som først og fremst tar utgangspunkt i hestenes behov.

Hvis det blir tydelig at det blir behov for at noen av barna trenger å støttes i samspillet, brukes ofte hesten som unnskyldning. Det blir mye tydeligere og enklere for barna å forstå for eksempel at høy lyd og kjappe bevegelser kan skremme hestene, derfor må de være rolige. På denne måten får man gode premisser for samværet. Ellers bruker de hestene aktivt hele tiden. Det er for eksempel ulike samspillsoppgaver på ridebanen og det jobbes mye fra bakken. Dette er noe som også kan brukes i vanlige staller. Man kan for eksempel ha stallekonkurranser der barna må spille på lag. Det gjør ofte noe spesielt med dynamikken i en gruppe om de skal konkurrere sammen, det blir et «vi» som skal gjøre dette sammen. Anne har også fått flere av de unge i stallen til å skrive under på en miljøavtale, der det for eksempel står at de må si hei når de kommer inn i stallgangen, eller at det må svare «ja»

dersom noen spør om de vil være med på tur. Reglene gir de unge en klar forståelse av hva som forventes av dem, og de har undertegnet på at de er enige. Hos Anne snakker de mye sammen om miljøet i stallen og hvorfor det er viktig. Hun forteller at det er tydelige rammer hos dem og at barna trives med det.

5.5.2. En-til-en

Samtlige av informantene hadde en-til-en økter, bare i ulik grad og hyppighet. Noen jobbet mest individuelt, mens andre hadde individuelle økter og tilpasninger dersom det var behov for det. Det er fordeler og ulemper ved å jobbe i gruppe, og det er fordeler og ulemper ved å jobbe individuelt. Ved å jobbe i gruppe har ungdommene muligheten til å trene på å fungere i felleskap, og lære å innrette seg etter normer, regler og kultur. Samtidig er det noen ganger det å være i gruppe som kan bli utfordrende for brukeren. Da kan det være mest nyttig å starte en-til-en for å skape trygghet før de skal trenge å forholde seg til andre. Det ble jobbet så godt det lot seg gjøre for å tilpasse etter hva slags behov bruker hadde. Ikke alle har det bra med gruppearbeid. Det kan være veldig fint å jobbe individuelt for å kunne komme i samtale med ungdommen. Det er ikke alt det er like lett å snakke om med alle andre til stede, og hvis det er en bruker som har behov for å snakke om noe sårt, er det bedre å få være for seg selv. Vanskeligstilte unge kan i mange tilfeller slite med negative tanker eller opplevelser de kan ha behov for å snakke om, og det kan være lettere for en terapeut å komme i kontakt med brukeren om det ikke er mange andre til stede. I noen tilfeller er det også noen personer som kan forstyrrer samspillet i en gruppe, og det er kanskje ikke til det beste for gruppen.

5.5.3. Kontrast til ridemiljøet

Ridemiljøet har som tidligere nevnt et litt dårlig rykte, og informantene har både positive og negative erfaringer med det sosiale samspillet i staller rundt i landet. Som Anne påpeker:

«der er vi jo igjen da, noen stallmiljøer er jo ikke alright, mens andre stallmiljøer kan være superfine og inkluderende, og gi god sosial læring og opplevelse av sosial støtte. Mens i andre staller så er det mobbing og baksnakking og seksuelt misbruk og dritt og møkk.»

Anne mener at et sunt og godt stallmiljø kan være verdifullt, men det kan absolutt være flere ulemper ved å være i noen stallmiljøer. Det er interessant å analysere de ulike stallene, om det er noen personer med spesifikke evner som får det til å fungere, eller om det har noe med de som styrer gruppene å gjøre, eller om det er noen individer som har stor innflytelse på gruppedynamikken. Flere av informantene legger vekt på å være transparent og konkret, slik at ting blir formidlet direkte, og det ikke er rom forfeiltolkning. I grupper er det viktig at gruppelederen har nulltoleranse for baksnakking og utestenging, og at det lages opplegg som inkluderer alle og at man er tydelig på at «sånn gjør vi det her». Det kan også være fint om det lages en kultur hvor det handler om å kunne være nysgjerrig på den andre. I hestemiljøet er det mange ulike meninger om veldig mange temaer. Derfor kan det muligens lønne seg å lage en litt undrende kultur der man er åpen for andre måter å gjøre ting på. Alle har ulike mål med ridningen sin og kan oppleve miljøene ulikt.

Hilde forklarer at hun har vært litt obs på hvordan hestemennesker kan ha lett for å snakke til andre, og har derfor vært nøye på å snakke med elevene sine om dette. Fra starten av har hun forklart at når hun eller andre i stallen gir tydelige beskjeder, så er ikke den beskjeden kjeft, den er for at elevene skal være helt sikre på hva de skal gjøre. Når man driver med hest, så skjer ting raskt og det kan bli farlige situasjoner om man ikke reagerer kjapt. Dette er også noe som kan skje i enhver jobbsituasjon senere. På bakgrunn av dette mener hun at elevene har godt av å lære seg å tåle tydelige beskjeder. Hun sier videre at elevene også liker å få tydelige beskjeder. Da vet de akkurat hvor de har deg, de trenger ikke å gjette. Hun forklarer at den stallen hun er i nå, er hun til stede som pedagog og det kan være veldig nyttig.

«så hvis de andre rundt her blir litt brå, og elevene kan bli litt lei seg så snakker jo jeg med dem og forklarer at vedkommende mente ikke noe vondt med det, hun ble brå fordi at det var en farlig situasjon. Hvis elevene skjønner hvorfor folk hestemiljøet kan være litt brå da, så tror jeg det går fint. Problemet er at det er så mange hestefolk der ute som bare har lært av sin trener at det er sånn vi skal snakke til hverandre, det er ikke greit, det er noe helt annet. For det er respektløst og det er en sånn ukultur.»

5.6. Mestring, mening og selvbilde

Mestring er et tema som stadig kommer igjen i hesteassistert terapi og alle informantene nevner det flere ganger gjennom intervjuene. Det er mye snakk om hvordan brukerne kan oppleve mening og mestring, og hvordan det påvirker selvbildet. Flere av informantene snakker om at det å ha ansvar for noe, og mestre det ansvaret er noe de ofte bruker i intervensjonene sine. Brukerne får oppgaver det er lagt til rette for at de skal få til, slik at de føler at de har ansvar for noe, og får en følelse av mening. Hilde forteller at hennes elever kan alle arbeidsrutinene, og kan jobbe som de andre voksne i stallen. Terapien for dem blir at de får lov til å være små voksne som får lov til å gjøre en arbeidsinnsats og føle mestring. I tillegg hjelper elevene til Hilde med ridefysioterapi der de leier brukerne som sitter til hest. Hilde sier at det gir elevene hennes noe at de er sammen med den som sitter oppå ryggen til hesten som ofte er dårligere fungerende enn dem selv. Hun forklarer at elevene hennes ofte har flere egne problemer, men i opplegget de bruker føler elevene at de gir noe tilbake til samfunnet. Hennes elever hjelper med ridefysioterapi får se at den jobben de gjør betyr mye for andre. Hvis noen av elevene synes det er vanskelig og får problemer, så får de bare litt mer tid på seg. Hilde sier:

«jeg har ikke tro på å bare bruke hest til å klappe på, jeg tror det må være noe mer. Vi må bruke hesten slik at de føler at det er nødvendig at de kommer på skolen. Jeg tror det er så viktig at de føler at de har en jobb de må gjøre, at det er ett poeng å stå opp.»

Oppgavene de utfører fordeles også litt etter hva de kan få til, med tanke på ferdigheter og hvilke diagnoser de har, slik at de skal mestre oppgavene. Det går greit at ikke alle gjør det samme.

«Det som er mitt mantra til dem, og som jeg lærer dem fra dag en av er det at rettferdighet er ikke likhet.»

Hun kommer med et eksempel på at hvis en elev med sterk ADHD løper rundt med pinner, så kan han ikke være i boksen til de sarteste hestene. Sånn må det være inntil han kan bevise at han behersker oppgavene, for hestevelferden må komme først. For det skal være trygt og trivelig for alle. Elevene har krav på tilpasset opplæring, og dette er jo tilpasset opplæring. Hvis de ikke klarer å være inne hos hestene uten å gjøre det farlig, så må de settes til en oppgave de mestrer. Det er jo ikke noe gøy å ikke mestre ting.

5.6.1. Hva mestring gjør for selvbildet

Det er ikke alltid ting går etter planen, men det kan også være mye læring i de situasjonene også. Kari har et godt eksempel på det. Hun forteller at en av brukerne ble sparket av en hest. Hesten hadde aldri sparket før, så det kom brått på. Det var et tydelig spark, men ikke hardt. Hun fikk ikke vondt. Brukeren ble redd og veldig lei seg fordi det føltes så tydelig at det sparket var rettet direkte mot henne, selv om hun ikke hadde gjort noe galt. Det Kari syntes var interessant med denne hendelsen, var at brukeren tok ansvar selv og bestemte seg for at hun ikke skulle la seg skremme. Noen dager senere fortalte brukeren at det sparket var helt målrettet og akkurat det hun hadde trengt. Brukeren hadde selv tatt på seg for mye og presset seg selv for å tilfredsstille andre. Hun uttrykte at hun trengte å få det sparket, for å se hva hun selv holdt på med. Dette eksempelet er en god måte å se ting på, for om det skjer en uheldig situasjon kan man spørre seg om det er noe positivt man kan få ut av det. Kari forteller også denne historien til andre brukere, og det har ført til at flere har funnet en mening i uheldige hendelser som ellers kunne ha skapt usikkerhet. For eksempel var det en episode der en av hestene gikk av gårde med en bruker hengende i tauet. Hesten gikk av sted med brukeren hengende i leietauet, og hun slapp det ikke selv om Kari ropte at hun skulle slippe. Det brukeren fikk ut av denne hendelsen i lys av det forrige historien, var at hun reflekterte over at hun måtte slutte å henge fast i alt det som gjorde henne vondt. Hun uttrykte at hennes problem var at hun aldri klarte å slippe det som egentlig ikke var bra for henne. Dermed kan man gjøre slike hendelser til noe positivt, vi må bare sette brukerne på spore av det, og prøve å unngå at de skammer seg. For det kan de fort gjøre. Vi må prøve å få dem inn på tanken, hva er det hesten prøver å fortelle deg her, hvis hesten absolutt ikke vil gjør det den blir bedt om. Da begynner kanskje brukerne å tenke, for det kan godt hende at det handler om dem. Det er viktig å ikke legge skyld på hesten, for den reagerer bare ærlig på det som skjer akkurat i øyeblikket.

5.6.2. Mestring som fundament for videre mestring

For de informantene som hadde brukere mye i grupper var det viktig å sørge for at brukerne hadde mulighet for å prøve ting på egenhånd. Dersom noen har behov for en trygghetsperson kan det tilpasses slik at denne personen var til stede, men fortsatt stod lang nok unna til at brukeren kunne jobbe selvstendig. På denne måten kan man gi støtte og muligheten til å få til oppgaver alene. For de som er tryggere og mer erfarne, kan brukerne få noen ansvarsoppgaver med å lære opp noen av de ferske. For eksempel ved å vise hvordan man tar på et hodelag. Da får den erfarne muligheten til å føle mer mestring ved å lære bort til de andre. Videreutvikling av mestring er i fokus hos mange av informantene. Selv om brukerne ikke nødvendigvis skal fortsette med hest videre, er det flere som har som mål at de skal være satt i stand til å mestre. De skal ha fått mye mestring som de kan ta med seg videre og bygge på. For eksempel sier Mette at hun er opptatt av den faktoren med mestring der man lærer noe man får til. Det kan føre til at man får en type kjede reaksjon der man får selvtillit fordi man mestrer noe, og deretter prøver nye ting man også kan mestre. Hun fortsetter med:

«Og det å ta det videre vil jeg tenke er utelukkende positivt men det har jeg ikke noen påvisningskraft på.»

Selv om mange bruker hest for å hjelpe unge til å føle mestring, er det ulike meninger om hva som skal til for å mestre. For Hilde var det viktig å formidle at det blir vanskelig å føle mestring om du bare står og klapper på en hest. Hun er tydelig på at ungdommen må få større utfordringer, og at det da er viktig å bruke hesten til noe som gir mening.

«Her hos oss må de gjøre en jobb, og de gjør den jobben på lik linje med alle de voksne. De kan gå hjem og klappe seg på skulderen og kjenne på at de har gjort noe som betyr noe. Hvis de bare skal klappe på hest, og se litt på hestene så kan jo ungdommen bare ligge under dyna og begynne å tenke at vi gjør jo det samme neste gang også. Det blir ingen forskjell for hestene om jeg kommer eller ikke, det er ikke nødvendig at jeg står opp. Så det at de har en oppgave som er så viktig at de faktisk gidder å stå opp, den er viktig. Det må være en mening i det de gjør, det tror jeg er veien til suksess.»

5.6.3. Kontrast til ridemiljøet

Informantene formidlet at når man jobber med barn og hest, bør man sørge for at barna og ungdommen kjenner på mestring i det de gjør, og at de må ha trygge voksne rundt seg som passer på de som er til stede. I en vanlig stall kan de fleste komme og gå litt som de vil og holde på for seg selv, samtidig som flesteparten av de som holder på i store staller ofte er forholdsvis unge. Selv om det kan være eldre i stallen å se opp til, er ikke nødvendigvis de eldre i stallen opplært til å ta vare på de andre, og det er heller ikke sikkert de er gode forbilder.

Flere ridesentre har konkurranse-ridning som et stort fokus, det er noe ingen av informantene legger vekt på. Anne forteller at hun selv har plukket konkurranse-ridning helt vekk fra sin drift, og tenker at det er noe som kan gjøre at de barna som trenger spesiell oppfølging kanskje kan fungere bedre. I det det blir stort fokus på hvem som gjør det best, og hopper høyest, kan det fort bli mye sammenligning mellom de unge, og også en del misunnelse. I tillegg er det flere som erfarer at man raskt mister litt av relasjon med hesten når fokuset blir rettet mot konkurranser. Resultatene kan bli viktigere enn hesten man rir på. Rytterne vil gjerne gjøre det bra, og få til vanskeligere øvelser. Ofte velger flere ryttere å bytte ut hesten de rir, til fordel for en hest med bedre kapasitet. Det er relativt kjent at det fort kan bli en slags «bruk og kast» mentalitet hos de rytterne som konkurrerer ved at de stadig vekk bytter ut hestene sine for å oppnå bedre resultater, eller kunne konkurrere i mer avanserte klasser.

Samtidig er det mange staller med lite eller ingen fokus på konkurranser, der det viktigste er å tilbringe tid med hestene. Det er også flere stallmiljøer der det er en god blanding av barn og voksne, der flere gjør ulike ting med hestene. Slike miljøer kan enten være gode for å blande mennesker på tvers av aldre, slik at man kan se flere ulike måter å gjøre ting på. På motsatt side kan det bli grupperinger i stallen der de ulike gruppene er i uenighet med hverandre.

5.7. Oppsummering og utgangspunkt for videre diskusjon

Som det kommer frem i resultatene er det fem temaer jeg finner viktige etter å ha gjennomført intervjuene. Det er relasjonen mellom hest og barn, opplevelsen av felleskap og tilhørighet, de voksnes rolle både i terapi og generelt i stallmiljøet, gruppedynamikk og sosialt samspill samt opplevelsen av mestring, mening og selvbildet. Disse fem temaene sammenlignes med hvordan informantene opplever situasjonen i ridemiljøet. Her kommer det frem mye jeg mener har betydning for hvordan vanskeligstilte barn kan påvirkes av miljøet rundt hesten.

Kapittel 6. Diskusjon

Diskusjonen er bygget opp rundt hvilke tanker jeg har om det som har kommet frem i resultatkapittelet, og hva jeg har lært gjennom intervjuene med informantene mine sett i lys av teori og tidligere forskning. Jeg har gått frem og tilbake mellom mine tanker, resultatene fra intervjuet og litteratur, for å sette det sammen til en helhetlig diskusjon som belyser problemstillingen. Jeg vil gå dypere inn i hvordan hesten tas i bruk i terapeutisk arbeid og betydningen av relasjonen til hesten for vanskeligstilte unge. Jeg vil diskutere hvordan hesten som subjekt blir et felles tredje. Videre vil jeg formidle hvordan informantene jobber med mestring og opplevelsen av mening i sitt arbeid. Til slutt vil jeg gå dypere inn på stallen som sosialiseringarena, samt hvorfor jeg mener at ridemiljøet trenger et kulturskifte.

6.1. Bruk av hest i terapeutisk arbeid

6.1.1. Relasjon og speiling

Etter å ha gjennomført intervjuene, analysert og fortolket, har jeg sett at relasjonen mellom hest og menneske er noe av det viktigste i hesteassistert terapi. Det handler om mer enn å bruke hesten som et «redskap» i terapien, men hvordan hesten og brukeren kommuniserer med hverandre. Hvis vi ikke leser hestens reaksjoner på det som skjer, vil det ikke være mye sosial og emosjonell læring i å omgås hestene. Det kommer frem i intervjuene at hester er gode på å lese mennesker, og reagerer på måter som kan lære unge opp til å bedre forstå sine følelser og hvordan de selv fremstår. Hestens vesen gjør at barn og unge får gode tilbakemeldinger på det de gjør, for eksempel ved at hestene trekker seg vekk når de blir usikre på personen foran dem. Det blir også gode læringsmuligheter for de unge å se hvordan hesten går vekk når man henvender seg til den på feil måte, men får en positiv respons når man endrer væremåte. Dette kan være små hendelser som mennesker kanskje ikke ville lagt merke til, men hestene er følsomme og speiler brukerne. Hvis ungdommen er nervøs blir hesten nervøs, hvis ungdommen slapper av, blir hesten avslappet. Dette er god læring for barn og unge. De får trent seg på kommunikasjon, slik at de senere er bedre rustet til å kommunisere med mennesker. Hesten reagerer uavkortet på kroppsspråk og vil derfor kunne

gi en direkte respons på brukerens emosjonelle følelser. Dette gir igjen en følelse av å bli akseptert gjennom hestens speiling av egne følelser (langeland, 2018).

Denne egenskapen ved hesten bruker informantene aktivt og legger øvelser og planer ut ifra hvordan man skal ta i bruk hestens vesen til fordel for brukerne. I terapien med hest trener de for eksempel på å få kontakt, og å tåle avvisning. Informantene forteller at gjennom intervensjonen i stallen har brukerne blitt i stand til å forstå mye av samspillet med hesten, og de har blitt flinkere til å lese hestens eget språk. Gjennom å samhandle med hestene lærer unge i stallen seg empati, og for brukerne som blir satt i arbeid sier informantene at de lærer seg å ta ansvar for et levende dyr som er avhengig av å hjelpen. Det ble ofte jobbet slik at hvis barna hadde behov for å støttes i samspillet, så kunne informantene bruke hesten som unnskyldning. Det ble forklart at det er mye tydeligere og enklere for barna å forstå for eksempel at høy lyd og kjappe bevegelser kan skremme hestene, så de må være rolige. På denne måten får man gode premisser for samværet. En av informantene formidlet at for henne var essensen i hesteassistert terapi å bli bedre på relasjon. Meningen var å la brukerne gjøre oppgaver med hestene slik at de fikk trent opp sin relasjonskompetanse, slik at de senere kan gjøre de samme øvelsene med mennesker og få økt mellommenneskelig kompetanse.

Relasjonen til hesten er en viktig faktor i dette arbeidet. En av informantene fortalte om ungdom som ikke hadde vært i live dersom de ikke hadde kommet i kontakt med hester. Det kom frem historier om flere vanskeligstilte unge som klarte å komme seg gjennom utfordrende livssituasjoner fordi de hadde motivasjon til å komme seg ut, fordi de hadde en hest å gå til som trengte stell. For de som har klart å ha en relasjon til hest videre etter intervensjonen, har flere fått en helt annen livsstil fordi de har klart å holde på engasjementet. Informantene forteller også at relasjonen mellom hest og barn er forskjellig når barna omgås hesten i en terapeutisk setting i forhold til ridemiljøet. Det kommer frem i intervjuene at flere av informantene har erfaring med folk i ridemiljøet som behandler hestene sine med sinne og frykt. Mange som håndterer hest i en vanlig stall klarer ikke å se hvordan de selv fremstår i samvær med hesten, og klarer heller ikke å lese hestens respons. Det er ryttere som ikke klarer å håndtere sine følelser, og hester som blir redde, men som blir straffet for sin redsel fordi det blir tolket som ulydighet. Det kom også frem i intervjuene at noen av de brukerne som ønsker å fortsette med hest etter intervensjonen slutter igjen i en vanlig stall eller rideskole fordi de

mister mye av relasjonen til hesten. Dette er både fordi mye av den tradisjonelle rideopplæringen går på dominans, og fordi opplegget i en vanlig rideskole ikke har relasjon som fokus, men heller rideferdigheter.

Informantenes erfaringer med hestens egenskaper i terapeutisk arbeid stemmer godt overens med teoretiske perspektiver som blir benyttet i forskning på hest-menneske-relasjoner. Hestens egenskaper som byttedyr, flokkdyr og fluktdyr gjør at den egner seg som hjelpemiddel til læring (Latella & Abrams, 2019). Hester er sosiale vesener som lever i nuet, men er samtidig følsomme og reagerer kvikt dersom det skulle være behov for det. De kommuniserer nonverbalt og interaksjonen dem imellom foregår stort sett ved å speile hverandre. Hestene har et enkelt og ærlig kroppsspråk, er tydelige på sitt eget personlige rom og har tillitt til en trygg leder (Lysell, 2011). Informantene bruker disse egenskapene hos hesten på flere ulike måter. Det å observere hestene ute i flokken var noe flere av de brukte. På denne måten kunne informantene lære bort hvordan man kan tyde hestens kroppsspråk, og forklare reaksjonsmønsteret. Det blir en opplæring i nonverbal kommunikasjon og samtidig, som noen informanter nevnte interessant for terapeuten å se hva brukerne selv tenker skjer i situasjoner som oppstår i flokken.

Informantene lar også brukerne samhandle med hestene, en-til-en, eller med en liten flokk hester og mennesker. Her brukes hestens evnen til å speile i stor grad. Hester er naturlig gode på å oppfatte og imitere andres atferd og intensjoner. Speilnevroner er et fundamentalt system hos både hester og mennesker, der vi speiler atferd vi møtes med. God speiling er ikke speiling av følelser. Selv om vi er med en person som er redd, kan vi godt lage et bekymret ansiktsuttrykk uten å selv kjenne på redsel. Speilingen er for å vise at man forstår, og for å hjelpe med å håndtere følelsene sine (Binder & Nielsen, 2017). Samtidig viser det seg at vi også kan anta at følelser kan smitte over, blant annet via speiling av mimikk som uttrykker affekt (Nordanger & Braarud, 2017). Når vi møter noen som er sinte og frustrerte blir det lett å kjenne på sinne og frustrasjon selv. Dette ser vi ofte hos hestene. Når den som håndterer hesten blir redd, kan det fort smitte over på hesten så den også blir redd. I tillegg er hestene i stand til å merke inkongruent oppførsel, og de blir lett påvirket av diskrepans mellom følelser og ytre uttrykk (Lysell, 2011). Når informantene jobber med hestene løse, og en bruker kanskje er redd og frustrert, vil hesten merke dette og trekke seg unna. Da har man flere

læringsmuligheter, der vi kan forklare hvorfor hesten reagerte som den gjorde. Informantene kan få brukeren til å kjenne på sine egne følelser, og få understreke at det ikke var noen personlig grunn til at hesten var avvisende, den reagerte instinktivt. Hester responderer direkte på emosjonelle følelser (langeland, 2018).

6.1.2. Relasjon og gjensidig anerkjennelse

Det er også interessant å se på relasjonen mellom brukerne og hesten fra resultatdelen i lys av anerkjennelse. Mennesker trenger anerkjennelse for å kunne danne og opprettholde en identitet, og anerkjennelse skal være gjensidig (Kermit, 2012). Det er noe av det informantene tilrettelegger for når brukerne arbeider med hestene. Ved at brukerne anerkjenner hesten foran dem som et individ med et eget «jeg», forstår de at hesten reagerer som den gjør fordi den er et levende individ. Informantene lærte brukerne å se hvordan hesten reagerer utfra sine egne handlinger, og dermed også å ta hestens perspektiv, og se seg selv som et subjekt for hesten. Dette hjelper brukerne å få bevissthet om sitt eget selv. Det er viktig for mennesker å ha relasjoner der man anerkjenner hverandre helt betingelsesløst i en gjensidig relasjon, der den andre har en egenverdi helt uavhengig av hva den andre måtte representere eller gjøre (Honneth & Holmes, 2019). Selv om relasjonen mellom menneske og hest er asymmetrisk når det kommer til maktforhold, rettigheter og forpliktelser, er det fortsatt mulig å jobbe for å gjøre relasjonen gjensidig. For eksempel når brukerne anerkjenner hestens følelser, så vil hesten anerkjenne dem og gi en respons tilbake for å få en relasjon. Som det kom fram av intervjuene har informantene flere eksempler på at relasjonen mellom ungdom og hest har vært en viktig faktor for at ungdommen skal stå opp og gjøre noe i løpet av dagen. Dette fordi de føler et ansvar overfor hesten, et individ med behov, som blir en slags oppdragsgiver.

I studien til Ewing et al. (2007) ble resultatet, etter ni ukers hestefasilitert læringsprogram for ungdom med alvorlige atferdsforstyrrelser og emosjonelle lidelser, at det var ingen statistiske økninger i observerte positive endringer i atferd og sosial aksept. Samtidig kom det inn overveldende positive tilbakemeldingene fra deltakerne, omsorgspersoner og henvisende instanser til senteret. Disse viste til hvordan HAT/L ved senteret hadde forbedret relasjoner og psykisk helse, samt økt selvtillit hos deltakerne sammen med en rekke andre fordeler. Dette siste stemmer overens med det som kom frem i mine intervjuer. Det stemte spesielt i forhold

til relasjoner og psykisk helse, der flere av informantene forteller at brukerne kommer i posisjon til å få venner i stallen gjennom deres samspill med hestene, i tillegg blir deres psykiske helse bedre gjennom intervensjonene. Noen skaffer seg en egen hest, og føler at de kan leve gjennom sykdommer og mobbing med hesten sin på sitt lag. Andre trenger hestene der og da som en måte å jobbe med utfordringer på. De har det veldig fint med å være med hestene i en prosess, men har ikke behov for noen langvarig relasjon. Det er forskjellig fra person til person.

Det informantene forteller om det emosjonelt gjensidige båndet som oppstår hos barna, bekrefter flere studier på feltet. Keino et al. (2009) sin studie på tilrettelegging av sosial og mellommenneskelig atferd hos barn med gjennomgripende utviklingsforstyrrelser gjennom rideterapi i Japan gav også positive resultater for relasjon og emosjonsregulering. Barna som deltok i rideterapi ble mer følelsesmessig stabile, mer tålmodige, mindre tilbøyelig til panikk, og mer dyktig i samspill med sine venner enn barna i kontrollgruppen. De fikk også lettere for å kunne samspille med andre i vanskeligere sosiale situasjoner, reagerte bedre på den verbale tilnærmingen til foreldre, ble mer uttrykksfulle i å vise sin egen vilje eller ønsker, og forstod verbal instruksjon bedre.

Når vi ser på casestudien til Chardonners (2009), ser vi også at M., fikk godt utbytte av å tilbringe et år på en gård med dyr, der M. utviklet grunnleggende kompetanser, og spesielt kapasiteten til å utvikle sterke relasjoner med ulike dyr, spesielt hester. Forfatteren konkluderer med at forholdet til dyr, og det ulike arbeidet rundt dyr har bidratt til den positive utviklingen av M. M. klarte gradvis å få kontakt med dyrene, og dette førte til at han videre fikk kontakt med de ansatte på gården og til slutt med psykologene. Arbeidet med hestene, hundene og geitene på gården økte selvtilliten til M. ved å bevise sine evner; Han begynte å respektere seg selv, og i sin tur respektere de ulike dyrene. For eksempel måtte han møte dyrs nektelse av å utføre alle hans ønsker, spesielt hvis ønskene ikke var godt nok uttrykt. Et viktig moment i prosessen med å bygge selvtillit var da M., et hyppig avvist barn, la merke til at dyrene alltid ville komme tilbake til ham og ikke ville evaluere ham negativt etter at han hadde mislyktes. Tiden mellom hestene og M. hjalp sistnevnte ved å øke hans tålmodighet overfor andre individer, og få et positivt bilde av seg selv gjennom å få respekt for dyr og av de voksne som tok vare på ham. Et ekte bånd ble skapt med dyrene som endte opp med å

følge ham fritt, sikkert og respektfullt. Han hadde oppdaget at man kan få sin plass uten vold. Dette er samme erfaring som informantene mine beskriver, og som de jobber aktivt for å få til. At brukerne respekterer at hesten har sin egen vilje. Når de mislykkes i dette, er mye læring i det også, til neste gang brukeren møter hesten. Det jobbes for at brukerne også kan kjenne på avvisning, uten at de skal tenke at det er fordi de ikke er bra nok selv. Slik skapes en forbindelse med hestene over tid.

I studien til H. L. Burgon (2011) var også vanskeligstilte ungdoms relasjon til hesten et sentralt tema. Det kom frem i hennes studie at alle ungdommene utviklet forhold til hestene på et eller annet nivå. For noen av dem var det umiddelbare forbindelser, mens andre var tregere til å utvikle en relasjon. For mange av ungdommene så det ut til å være en måte de kunne uttrykke kjærlighet og pleie på. Andre deltakere snakket om hestene som fortrolige, om hvordan hestene forsto dem og hvordan de kunne stole på dem. Det var også et tema å kunne uttrykke følelser og omsorg, der flere av tenåringsguttene i studien overasket sine omsorgspersoner ved å være åpne i å uttrykke affeksjon for hestene. To av guttene ville ofte bruke mye tid å klemme og klappe en av hestene mens de snakket rolig til henne med en myk stemme. De ville ofte koble ut fra det de gjorde i en økt og nesten gå inn i en transe, der de var i deres egen verden med hesten. H. L. Burgon (2011) skriver at ved å utvikle relasjon og tilknytning til hester, så det ut til at dette gjorde det mulig for ungdommene å føle empati med dem. I tillegg hadde noen av deltakerne også empati med nye hester som hadde opplevd litt stress og angst av ulike grunner.

Dette var noe informantene mine hadde ulike meninger om. Alle hadde samme erfaring med at brukerne kunne kjenne seg igjen i, og ha empati for hester som var traumatiserte. Det var en enighet om at dette var fint for elevene på et emosjonelt nivå, men at dette ikke nødvendigvis var heldig for hesten. Det er også interessant å se på Yorke et al. (2013) sin studie på hesteassistert terapi og dens innvirkning på kortisol nivåer av barn og hester målt på atferdsrespons. Det var fire barn og fire hester med i studien med 8 individuelle caser og 4 barn og hest par. Disse små studiene bidrar til dagens litteratur om hesteassisterte intervensjoner ved at de viser en viss sammenheng mellom barn-hest-parrene. Dette kan være tilfeldig, på bakgrunn av den korte tidsperioden parrene brukte sammen, eller som et produkt av at barna og hestene ble godt matchet. Det kommer frem i studien at tiltak som HAT kan

være spesielt nyttige for traumatiserte barn som er nevrofysiologisk dysregulert, da de gir en inntoning med et annet vesen som beroliger gjennom berøring, nærhet og utvikling av tillit.

6.2. Hvordan hesten som subjekt blir et felles tredje

Hovedelementet i hesteassistert terapi er hesten. Som Lise sa i intervjuet sitt, må en aktør innen hesteassistert terapi kunne to ting; hest og mennesker. Utgangspunktet er at vi skal drive med vårt grunnfundament som terapeuter eller pedagoger i forhold til tilnærming, og så legge til hesten som et slags verktøy. Hesten kommer inn som et element utenfra med sine egenskaper til å bidra i terapien. Det jeg tenker er forskjellen på hester og andre dyr som brukes i terapi, er hva den kan brukes til. I tillegg til at hesten har de positive egenskapene som tidligere nevnt fra sin naturlige atferd, har de også mange ulike bruksområder. Man kan leie tur, ri på dem, bruke dem til å trekke vogn, stelle med dem og lære dem triks. I tillegg er det mye fysisk arbeid rundt hesten for at de skal ha det bra. De må ha en ren boks og/eller uteområde, de trenger mye mat, og tilgang på friskt vann. Samtidig trengs det mye kunnskap for å holde en hest både i forhold til trening, håndtering og hestens fysiske behov.

Alle informantene bruker hestene som et felles tredje element i terapien sin. Bruken avhenger av alt fra hva slags tiltak de selv tilbyr, og hva som er behovet til brukerne deres. Noen av informantene la opp til at brukerne bidro til stallarbeid i ulik grad. Det var oppgaver som møkking av bokser, fôring av hester, kosting og stell. Noen hadde også litt gårdsarbeid, som vedlikehold av redskaper og snekring av nye ting. Andre hadde hesten i sentrum ved å stå i flokken, observere og snakke om det som oppsto. Flere hadde mulighet for å ri på, leie eller kjøre vogn med hestene. Noen laget egne øvelser eller oppgaver knyttet til håndtering av hest med spesielle mål der brukernes utvikling står i sentrum.

Når man bruker hest i terapi, vil hesten naturlig bli et midtpunkt. Det er stort sett den som er fokuset og målet med aktivitetene som utføres. Flere av informantene uttrykte at hesten var det viktigste hos dem for å få samspillet til å fungere, og at det ikke hadde blitt noe samspill i det hele tatt uten den. I stallen er det mange muligheter for samarbeidsoppgaver, så det er uante mengder med muligheter til å jobbe i fellesskap.

6.2.1. Det felles tredje: mer enn bare aktivitet

Det kom frem flere historier om brukere som har hatt vansker for å snakke om noe, men som har begynt å fortelle om seg selv og sitt liv mens de har stått inne hos en hest og stelt med den. Hesten kan også fort bli en del av samspillet mellom mennesker. Hestens verdi for samspillet avhenger helt av aktiviteten, hvilken hest som brukes og planen med aktiviteten. Verdien til hesten avhenger av hvordan man som veileder legger til rette for at hesten har en stemme. Det kom også fram flere eksempler der brukerne i grupper ikke snakket sammen før de kom til stallen og fikk oppgaver. Informantene forteller at det enten er fordi de har fått en oppgave som gjør at de må kommunisere for å samarbeide, eller så begynner de ofte å snakke sammen når de holder på med noe fordi fokuset blir på oppgaven eller hesten, og da blir fokuset flyttet vekk fra dem selv. Når de da først har kommet i gang med å snakke er det også ofte lettere for dem å snakke om mer personlige ting. Dette tyder på en vellykket metode for å minke den maktposisjonen pedagogen har ovenfor brukeren. Selv om dette skjer i terapi, så er det ingen pedagog som tvinger frem personlig utvikling. Det er heller brukeren som frivillig åpner seg for å få riktig respons fra hesten, som er en utenforstående tredjepart. Resultatene viser at hesten som felles tredje kan utløse flere positive reaksjoner enn de som er direkte i fokus i en aktivitet.

En av hovedfordelene med en felles tredje i terapi er å komme litt ut av «bruker og pedagog» tankesettet. Dette er spesielt viktig for de barn og unge som ikke deltar i intervensjonen fordi de selv ønsker personlig utvikling. Pedagogen skal på den ene siden bruke sin maktposisjon, men også respektere brukeren som et selvstendig individ med egen vilje og verdighet. Pedagogen må opprettholde et subjekt-subjekt forhold innen de begrensningene som rammene gir (Husen, 1996). Dette gjøres her ved å finne områder der maktforholdet og den pedagogiske relasjonen ikke står i sentrum, men heller ha noe man kan være felles om, i dette tilfellet hesten.

Et felles tredje kan være så mangt, eksempelvis en film eller en biltur, bare for å flytte fokuset fra en-til-en dialogen (Husen, 1996). Det fine med å være i en stall er at aktivitetene kan bli

veldig ulike etter behovet til brukeren. Enten kan man stå og stelle med hesten og kjenne på nærheten mens man holder en avslappet dialog, eller man kan holde på med fysisk arbeid som ved for eksempel å møkke ut av bokser eller løfte tunge sekker med fôr. Alle aktiviteter behøver ikke nødvendigvis å ha hesten i sentrum, så lenge oppgavene foregår i miljøet til hesten og brukerne føler at de gjør noe for hesten slik at den skal ha det bra. Likevel tolker jeg resultatene slik at interaksjonene med hesten til stede oppmuntrer til de mer følsomme dialogene, igjen på grunn av egenskapene til hesten. Hvis hesten skal fungere som det felles tredje, er det gitt at den må være verdifull, betydningsfull og interessant for brukerne. Det skal være en felles enighet om at aktiviteten skal være betydningsfull for at det skal ha verdi (Husen, 1996). Som mange av informantene påpekte, så har brukerne ofte valgt seg inn i terapien selv, gjerne med utgangspunkt i at de tenker at denne type terapi kan passe eller at de har en interesse for dyr i bunnen.

Det felles tredje er også bra for å bedre samspillet og følelsen av felleskap i grupper. Uavhengig av alder er det mulig å være reelt felles om noe. Det gjør ingenting om den ene er flinkere, vet mer eller har mer talent. Det viktigste er at det er noe ytre som begge er opptatt av, og som man er opptatt av sammen (Husen, 1996). Dette stemmer overens med det informantene mine har fortalt om hvordan hesten kan være en fin buffer for å snakke om personlige ting. Et eksempel på dette er når Hilde snakker om sine elever som ikke snakker sammen under lunsjen, men snakker sammen inne hos hestene. Vi ser det også når informantene forteller om de eldre ungdommene som hjelper de yngre, og som snakker godt sammen til tross for alders- og kunnskapsforskjellen.

Av det som er gjort av tidligere studier er det flere som viser at aktiviteter i en stall kan ha positiv effekt på vanskeligstilte unge. Glazer et al. (2004) sin studie av programmet til Mount Carmel hospits og Evergreen Center undersøkte hvorvidt programmet oppmuntret til sorgprosesser, og fant at dette gav flere positive resultater. Det ble observert at gruppeopplevelse der barn føler det som trygt å kunne uttrykke følelser, kan være nøkkelen til å prosessere sorg. Forfatterne konkluderte med at den ikke-dømmende naturen ved barn-hest-forholdet; barnets økende selvtillit med at hesten ville lyde signalene deres; og hestens aksept av barnet som leder kombinert med det terapeutiske arbeidet; var spesielt effektivt i å hjelpe det sørgende barnet å heles. I tillegg kom det frem at programmet gjorde det mulig for barn å

bygge sorgbehandlingsferdigheter samtidig som hestene ga dem en pause fra sorgen. De lærte verdifulle strategier for å gjenvinne livet som en "bakgrunnsoppgave" samtidig som de fokuserte på ansvaret i håndteringen av hestene, og rett og slett hadde det gøy.

6.2.2. Det felles tredje, ansvar, mening og selvbylde

Chardonnens (2009) sin casestudie med M. er et godt eksempel på hvordan praktisk arbeid på en gård kan ha positive effekter for vanskelig stilte unge. M. kunne verdsette seg selv for å utføre oppgaver og ta ansvar. M. ble ansvarlig for å ta med en psykisk utviklingshemmet ung jente på ridetur, presentere workshop med dyrene for kunder, og å holde omvisninger på gården. Chardonnens (2009) skriver at gjennom disse erfaringene viste M. at han var i stand til å være sammen med andre uten vold, og ble verdsatt for sin sanne verdi. Terapeutisk var han bare i stand til å etablere relasjon med en psykolog-psykoterapeut som jobbet på gården; Og dette var kun fordi hun var engasjert i sine aktiviteter rundt hestene og lærte ham å sette seg på en hest. Denne terapeuten var i stand til gradvis å få hans tillit i løpet av disse spesifikke delte aktivitetene, noe som tillot henne å hjelpe ham med å akseptere og inngå en terapeutisk relasjon. Her ser jeg sammenhengen med hvordan Hilde jobber med sine elever. Det er ikke bare det å være rundt hestene som gjør ungdommen godt, de får det også bedre av å kjenne at de har ansvar for noe som betyr noe for dem. Hildes elever jobber for hestene hele tiden ved å møkke ut av boksene, fylle vann eller reparere ting i stallen. Fysiske oppgaver de kan få til uten å måtte kommunisere så mye med de andre rundt. I tillegg hjelper de til med ridefysioterapi der de leier brukerne som sitter til hest. Dette gjør at elevene ikke bare har ansvar for en oppgave der de kan føle at de gir noe til samfunnet, men de vet at hvis de ikke møter opp så vil de skuffe noen som har denne rideøkten som det viktigste i hele uken. De får en grunn til å stå opp om morgenen fordi noen trenger dem, og de kan være stolte av seg selv fordi de faktisk tar ansvar for en viktig oppgave. Her opplever brukerne mening med å måtte stå opp og derfor en mening med livet, i tråd med det Antonovsky mener er vårt viktigste kilde til å føle sammenheng (Antonovsky, 2012).

6.3. Mestring og opplevelsen av mening i stallen

Mestring er et sentralt tema når det er snakk om hesteassistert terapi. Det er snakk om at brukerne skal føle mestring når de holder på med hestene, at terapien skal gjøre dem rustet til å mestre sosiale situasjoner, og andre dele av livet de kanskje ikke alltid håndterer. Mestring er blitt et utbredt ord, og det blir ofte satt som mål at barn skal føle mestring i aktiviteter. Samtlige av informantene nevner mestring flere ganger gjennom intervjuene. Det er mye snakk om hvordan brukerne kan oppleve mening og mestring, og hvordan det påvirker selvbildet.

Mestring er basert på læring og når det er snakk om mestring handler det ofte om to hovedområder, opplevelse av tilhørighet og ferdigheter/ kompetanse. Det først handler om utviklingen av barnets indre liv, det andre om dets delaktighet og utfoldelse i hverdagen. Når begge disse delene fungerer bra gir det barnet en god opplevelse av egenverd, og det fører i andre omgang til en innebygget motstandskraft overfor livets utfordringer (Sommerschild et al., 2015). Mestring tolkes stort sett som et positivt begrep, sjeldent vurdert i et kritisk perspektiv. Hvis mestring skal være nøkkelen til indre motivasjon er det problematisk at mestring har et element av riktig og galt i seg. Hvis mestring er knyttet opp mot rett eller gal løsning, vil mestring ikke være så forskjellig fra prestasjon (Säfvenbom, 2005). Flere ridesentre har konkurranseridning som et stort fokus, det er noe ingen av informantene legger noe vekt på. Anne forteller at hun selv har plukket konkurranseridning helt vekk fra sin drift og tenker at det er noe som kan gjøre at de barna som trenger spesiell oppfølging kanskje kan fungere bedre. Idet det blir stort søkelys på hvem som gjør det best og hopper høyest, kan det fort bli mye sammenligning mellom de unge og ofte en del misunnelse.

6.3.1. Å mestre noe meningsfylt

Det kommer frem i resultatene at det er viktig å ha ansvar for noe og noen. Å få brukerne til å mestre ansvaret er et godt grunnlag for videre mestring. Det informantene legger vekt på er at mestring for dem handler om å føle at de får til ferdigheter, sosiale situasjoner, og de fleste andre situasjoner som kan oppstå i og utenfor stallen. Det er ikke lagt vekt på prestasjoner. Brukerne skal ha oppgaver som er lagt til rette for at de skal få noe til, selv om det ikke alltid

er lett. Det kan være forskjellige ting, som for noen bare det å sette seg opp på en hest, eller å klare å leie hesten fra uteområdet til stallen. For andre kan det være å hjelpe til med stallarbeidet på lik linje som de ansatte. Noen av informantene lager også opplegg der de mer erfarne hjelper de mindre erfarne som en slags mentor, eller inviterer venner av brukeren til stallen. Da kan de kjenne på at de har blitt gode nok til å hjelpe andre, og få høyere mestring. I tillegg så er det en veldig stor mestring og opptur for de som har utfordringer som gjør at de trenger ekstra støtte å få ha noe de har et fortrinn med. De kjenner kanskje hesten fra før, så dette blir en slags fordel for dem.

Selv om mange bruker hest for å hjelpe unge til å føle mestring, er det ulike meninger om hva som skal til for å mestre. For Hilde var det viktig å formidle at det blir vanskelig å føle mestring om du bare står og klapper på en hest. Hun er tydelig på at ungdommen må få større utfordringer, og at det er viktig å bruke hesten til noe som gir mening. Elevene til Hilde hjelper til med ridefysioterapi i tillegg til stallarbeid. Hun mener det gir elevene hennes både mestring og mening at de er sammen med den som sitter oppå ryggen til hesten, og som ofte er mye dårligere enn dem selv. Elevene får følelsen av at de gjør noe som er viktig for noen, og kan gi noe tilbake til samfunnet. De kan se at jobben de gjør betyr noe for andre.

6.3.2. Mening i mestring, og mening i å ikke mestre

Kari forteller også om hvordan hun jobber med å få brukerne til å se mening i situasjoner som ikke var en opplevelse av mestring ved å få de til å tenke på hva de fikk ut av situasjonen. For eksempel da en av brukerne ble sparket av en hest og pasienten selv tok ansvar og ga hendelsen mening med at hun trengte det sparket. Senere brukte Kari denne fortellingen til andre som hadde hatt uheldige opplevelser, og så fant de mening i situasjonen: «Vi må prøve å få de inn på tanken: hva er det hesten prøver å fortelle deg her, hvis hesten absolutt ikke vil gjøre det den blir bedt om? Og da begynner brukerne å tenke, for det kan godt hende at det handler om dem.» Her ser vi at mening blir laget i fellesskap, og at voksne kan tilrettelegge og hjelpe barn og unge med å tolke situasjoner i som oppstår i livet på en måte som gir mening på en konstruktiv måte (Bunkholdt & Kvaran, 2015).

Flere informanter forteller at de unge får en grunn til å stå opp om morgenen for. De merker at de har betydning for hesten, de har ansvar for den og andre i gruppa. Da opplever de mening i sitt liv. Mestring hører hjemme i den salutogene modell. Antonovsky (2012) forklarer at opplevelsen av sammenheng er avgjørende for at en person bevarer sin plassering på kontinuumet mellom helse og uhelse og eventuelt beveger seg i retning av helse. Opplevelse av sammenheng har tre kjernekomponenter; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Mennesker har behov for å oppleve mening, og meningsfulle samhandlinger gir livet mening. Opplevelse at mening har et visst samsvar med en persons handling og svaret en får fra omgivelsene (Säfvenbom, 2005). Ved god begripelighet ble livsbegivenheter oppfattet som hendelser man kan håndtere, som utfordringer man kan møte. Håndterbarhet defineres formelt etter hvilke grad man opplever at man har tilstrekkelige ressurser til rådighet til å kunne håndtere kravene man blir stilt overfor og av stimuliene man bombarderes med. Meningsfullhet handler om livsområder som er viktige for den enkelte, som de er involvert i og som gir mening i følelsesmessig og ikke bare kognitiv forstand. Hilde snakker om mening som et motivasjonselement. Hun mener at man må gjøre mer enn å bare klappe på en hest for at det skal ha effekt i terapi. Hun forklarer i intervjuet at vi må bruke hesten slik at barn og unge føler at det er nødvendig at de kommer på skolen. Hun mener det er viktig at de føler at de har en jobb de må gjøre, at det er ett poeng å stå opp. Når hennes elever er ferdige i stallen sier hun at de kan gå hjem og klappe seg på skulderen og kjenne på at de har gjort noe som betyr noe.

6.3.3. Mestringstro og selvbylde

I sammenheng med mestring snakker man også ofte om mestringstro. Mestringstro defineres som ens tro på egen kapasitet til å organisere og gjennomføre den handling som gir det resultatet en vil oppnå (Pedersen & Olsen, 2011). Troen på mestring er et viktig grunnlag for all handling. Den mest effektive måten å utvikle mestringstro på er ved erfaring av egen dyktighet. En annen måte å utvikle mestringstro på er ved å se andre som man kan identifisere seg med lykkes. Det hjelper også dersom andre er overbevist om at en selv kan lykkes. Noen mener også at dersom man reduserer menneskers stressreaksjoner, så kan det bedre troen på egen mestring. Dette fordi slike reaksjoner kan bli tolket negativt i forhold til opplevelse av egen mestring. Samtidig er mestringstro en nøkkelfaktor i å regulere tanker som kan utløse stress og depresjon (Pedersen & Olsen, 2011). Videreutvikling av mestring er i fokus hos mange av informantene. Selv om brukerne ikke nødvendigvis skal fortsette med hest videre,

er det flere som har som mål at de skal være satt i stand til å mestre. De skal ha fått mye mestring de kan ta med seg videre og bygge på. For eksempel sier Mette at hun selv er opptatt av den faktoren med mestring at man lærer noe man får til, og så får man en type kjedereaksjon der man får selvtillit fordi man mestrer noe og deretter prøver nye ting som man også kan mestre.

Gjentatte gode erfaringer gir det vi kaller for generelle motstandsressurser (Bunkholdt & Kvaran, 2015). Hvis disse tre komponentene nevnt ovenfor kommer sammen, ser det ut til å være gode motstandsressurser. God mestring handler om disse elementene samlet sett. Mestringserfaringer påvirker i sin tur selvbildet, som igjen gir en følelse av egenverd. Selvbildet henger sammen med mestring i den forstand at jo mer kompetanse man får, og jo flere mestringserfaringer, desto flere positive tilskudd til selvbildet. Mestring har flere likhetstrekk med resiliens, som handler om motstandsdyktighet. På mange måter er mestring en form for resiliens basert på læring. Dette kan tolkes som at mestring kan føre til resiliens (Borge, 2010). Som det kommer frem i resultatdelen legges det til rette for tilpassede mestringsopplevelser. Brukerne settes til oppgaver det er forventet at de skal mestre, slik at de skal få bedre mestringstro og selvtillit. Dette ser vi gir effekt når brukerne så utvikler motstandsressurser og klarer å håndtere utfordringer i livet så lenge de kan fortsette med hest for å få hjelp til å takle livet.

Flere studier kommer med eksempler på barn og unge som starter som forsiktede og redde, men utvikler seg gjennom intervensjonen og bygger mestring, som igjen fører til ytterligere mestring. I H. L. Burgon (2011) sin undersøkelse fra Wales med syv barn og unge i risiko som deltok i hesteassistert terapi, beskrev hun flere tilfeller der barna opplevde økende selvtillit og mestring. Hun skriver at mange av deltakerne først fremsto som veldig usikre og tilbaketrukne når de først deltok i intervensjonen. En av barna nektet først å sette seg inn i pleierens bil og stakk av på første dag. Det viste seg senere at han faktisk var redd for å delta, og fortalte at han tidligere var «livredd for hester». Andre gjemte seg bak fosterforelderen første gang de ble introdusert for en hest. De unge deltok i noen måneder, og vokste i selvtillit og kompetanse. En av guttene som tidligere hadde vært redd for å ri på en av hestene spurte om å ri på den. De startet med å børste og leie hesten gjennom en bane, for å bli bedre kjent med hesten før ridningen. Til slutt red han på hesten uten sal. H. L. Burgon (2011) skriver at

ved å overkomme frykten sin, og så oppleve suksess og mestring gjennom å delta i disse aktivitetene med hestene, var han i stand til å føle selvtillit og deretter bedre selvfølelse, som igjen er viktig for resiliens.

Artikkelen til H. Burgon et al. (2018) om bruken av HAT/L i et terapeutisk ridesenter i Storbritannia er en teoretisk diskusjon av psykoterapeutiske teorier og modeller relevant til det aktuelle hestesenteret. Artikkelen baserer seg på forfatterens egne erfaringer med å jobbe med ungdom på senteret som terapeuter og praktikanter, der et utvalg ungdommer deltok på senteret for både HAL- og HAT-økter. Forfatterne konkluderer med at det er en mengde anekdotiske rapporter om fordelene med HAT/L fra utøvere i feltet, inkludert de overveldende positive tilbakemeldingene de selv mottok fra deltakerne, omsorgspersoner og henvisende instanser til senteret. Tilbakemeldingene oppgir hvordan HAT/L ved senteret har forbedret relasjoner og psykisk helse samt økt selvtillit hos deltakerne. De forteller i studien sin om en gutt de ikke trodde skulle engasjere seg, og det ble notert at han var tilbakeholden. Han startet med å observere og bli kjent med hestene på avstand. Gutten ble forsiktig oppfordret til å delta i diskusjoner om hvordan han tenkte at hestene ville foretrekke at han oppførte seg rundt dem. Han foreslo «rolig», «stille» og «bli kjent med å stole på meg». Etter noen økter begynte han å ønske å engasjere seg med hestene og lærte snart å børste, skrape ut av høvene deres og leie dem med økende selvtillit.

Mestring og økende selvtillit er også et resultat i casestudien av M., der M. opplevde en klar reduksjon i symptomer gjennom en prosess med validering, ansvarsfølelse, økning i selvtillit, og utvikling av kjernekompetanse som forbedrer relasjonskompetanse. M. utviklet ulike grunnleggende kompetanser gjennom hans arbeid på gården. Arbeidet med hestene, hundene og geitene på gården økte selvtilliten til M. ved at han beviste sine evner. Han var ansvarlig for flere aktiviteter, og ettersom han lyktes fikk han stadig mer ansvar (Chardonnens, 2009). Dette stemmer overens med opplevelsen til flere av informantene mine, som også gjerne startet med små oppgaver og gradvis ga mer ansvar etter hvert som brukerne mestret.

Glazer et al. (2004) sin undersøkte om sommerprogrammet til Mount Carmel hospits og Evergreen Center oppmuntret til sorgprosessen hos barn som hadde opplevd tap i nær

relasjon. Studien viser også at mestring i stallen kan ha en positiv effekt for vanskeligstilte barn. For barna var målet at barnet skulle forbedre rideferdighetene sine og øke hestekunnskapen sin. De hadde mål som å identifisere hestens fysiske og emosjonelle behov, balansere i stiggøylene, leie hesten med bind for øynene for å oppleve tillitt og pålitelighet. Glazer et al. (2004) konkluderte med at den ikke-dømmende naturen ved barn-hest-forholdet, barnets økende selvtillit med at hesten ville lyde signalene deres, og hestens aksept av barnet som leder kombinert med det terapeutiske arbeidet, var spesielt effektivt i å hjelpe det sørgende barnet å heles.

6.4. Stallen som sosialiserings arena – ridemiljøet trenger et kulturskifte

Selv om vi ikke har statistikk som kan bekrefte dette, er det kjent for mange av oss som jobber med barn og hest at det er mange utsatte barn og unge som søker til staller. Som en av informantene nevnte, tror hun at det er mer traumbarn i stallen enn andre steder, og at det handler om hestens vesen. Dermed blir ridemiljøet en viktig sosialiseringsarena for disse barna. Et spørsmål man kan stille seg er hva slags sosialisering det er som skjer, og hva det er de vanskeligstilte unge egentlig lærer i stallen?

6.4.1. Behovet for trygge voksne tillitspersoner

Som noen av informantene nevnte, er barn reddere nå enn de virket å være tidligere. Da er det viktig at vi voksne i miljøet rundt dem skaper trygghet, og tar ansvar for og forstår hva som er til de vanskeligstilte barn og unges beste. Mange barn kunne fått det mye bedre hvis de ble møtt av en trygg voksen eller et trygt miljø som de kan blomstre i. Når jeg snakket med informantene kom det frem at det er viktig med gode voksne tillitspersoner når det jobbes med barn og hest. Når informantene jobber er det de som er trygge voksne som veileder gjennom dagen. Noen av informantene har også andre voksne å spille på, og tanker om hvordan voksne skal være for å gjøre stallen til en trygg arena for vanskeligstilte unge. Videre legger de til at det er noe ved hesten, at det er noe spesielt med hester som vekker tillitt. Som Kari forteller, har de fått inn flere pasienter som har uttalt at de ofte får raskere tillitt til de som jobber på hennes arbeidsplass enn hos andre behandlere. Hun kom fram til at dette må være på grunn av hesten, fordi det er noe ved den som vekker tillitt. Når brukerne kan se at

hesten stoler på og søker mot terapeutene, så kan det sees som et tegn på at de er til å stole på, også for ungdommene.

6.4.3. Relasjoner til hester og andre mennesker: dominans eller anerkjennelse?

Samtidig formidlet samtlige av informantene at de opplever ridemiljøet som et potensielt utfordrende miljø, om ikke skadelig miljø, å være i for vanskeligstilte barn og unge. Det kommer frem gjennom intervjuene at relasjonen mellom hest og barn gjerne er svært forskjellig når barna omgås hesten i en terapeutisk setting i forhold til i ridemiljøet. Det kommer frem at det er mye dårlig behandling av andre mennesker, og mye dårlig behandling av hestene i det generelle ridemiljøet. Det er ikke dårlig behandling i den forstand at hestene utsettes for mishandling. Det er heller holdningen til hesten som et objekt som kan være uheldig, ikke bare for vanskeligstilte barn og unge, men for barn generelt som ser måten hestene blir behandlet på. Ryttere og trenere som ikke håndterer sine følelser, og lar det gå utover hesten er en annen utfordring. Det ble også lagt vekt på hvor mye av den tradisjonelle opplæringen av ridning som går på dominans. Spesielt når det gjelder ridestil og teknikk, men også i håndtering av hesten fra bakken. Det er mye bruk av dominans og lite bruk av samspill med hesten.

Flere legger vekt på betydningen av gode rollemodeller med kompetanse til det de driver med. Det var snakk om at hestefolk kan være litt skarpe når de snakker til andre. Grunnen til dette er at det kan oppstå farlige situasjoner når man jobber med hest, og i farlige situasjoner må man reagere kjapt. Derfor jobbet noen av informantene i forkant med å forklare brukerne at dersom de selv eller andre i stallen plutselig kunne bli skarpe i kommunikasjonen, så var det på grunn av sikkerheten. Dette er imidlertid noe helt annet enn relasjoner bygget på dominans. Hilde mente at det er greit for ungdommer å få tydelige beskjeder, så lenge det er rettferdig. Det kan være behov for å gi tydelige beskjeder, og så lenge ungdommene er forberedt på det og ikke oppfatter det som kjeft, så pleier de å sette pris på at man er tydelig. Flere av informantene legger vekt på å være transparent og konkret, slik at kommunikasjonen er tydelig og at det ikke er rom for feiltolkning. Det var også noen som nevnte at det kunne være nyttig å ha en pedagog tilstede i et vanlig stallmiljø. Flere av informantene snakket også om lederstilen som et problem i hestemiljøet, og at det kanskje skulle kommet inn flere pedagoger, ungdomsarbeidere eller miljøterapeuter i stallene for å legge til rette for å skape

mestring, ikke bare ferdigheter. Hilde var tydelig på at det er ridelærerne som er viktig for at rideskolen skal være en god arena for vanskeligstilte ungdom.

Dersom man skal løfte stallen som arena for at vanskeligstilte barn og unge skal ha det godt sosialt er det en stor jobb å gjøre med å sikre gode hestemiljøer. Barn og unge som har det vanskelig, trenger et trygt miljø å komme til, og trygge voksne som ser dem og som ser miljøet de kommer inn i. Samtidig er det viktig å få frem at det finnes flere gode ridesentre der det jobbes aktivt for å ha gode ungdomsmiljøer. Informantene fortalte om noen gode erfaringer de hadde hatt fra styrer i rideklubber, god konfliktløsning og tilrettelegging for ungdomsmiljøer. Informantene mente at et sunt og godt stallmiljø kan være verdifullt. Når vi ser på ulike staller, er det interessant å se at det er ofte noen utvalgte personer med noen spesielle evner som gjør miljøet bedre, og motsatt kan noen personer gjøre det vanskelig å komme til stallen. Dette viser at det ikke er noe system i personalet på forskjellige staller i hvor godt de er i stand til å skape et trygt og inkluderende miljø. Det blir tilfeldig fra stall til stall.

Når vi ser på stallen som sosialiseringarena, vil det være en arena for sekundærsosialisering. Sekundærsosialisering skjer etter 7-års alderen hvor barn begynner i skole, og deres oppdragelse og læring tar en annen retning enn ved familiens primære sosialisering (Dencik et al., 2008). Det er gjerne rundt denne alderen flere barn begynner med fritidsaktiviteter, som for eksempel ridning, og har mulighet til å få et bedre sosialt nettverk. Ved å ta del i fritidsaktiviteter får barn og unge muligheten til å møte flere jevnaldrende og eldre trenere som kan bli gode støttespillere. Sosiale nettverk inneholder resurser for utvikling av kognitive egenskaper, sosiale ferdigheter, og livskvalitet (Säfvenbom, 2005). Det er ikke alltid lett for barn og unge å skape nye sosiale nettverk, noen er sjenerte og andre er engstelige, og noen unngår sosiale grupper mest mulig. Man blir ikke et sosialt velfungerende individ dersom man isolerer seg fra andre på samme alder. Sosial kompetanse er nødvendig for å møte utfordringer både i oppveksten og det voksne liv, og venner er uunnværlige i prosessene for å utvikle sosial kompetanse (Borge, 2010).

Uansett kultur, etnisitet og sosial klasse er en av de viktigste indikasjonene på vellykket sosialisering at en person tar ansvar for seg selv og livet sitt ved å gjøre gode valg i tillegg til å bli økonomisk uavhengig. Dette kalles selvregulering, og handler om at en person skal være i stand til å kunne kontrollere seg selv (Kvello, 2012b). Nyfødte barn er fullstendig avhengige av støtte fra omsorgspersonene sine. Omsorgsgiver må være i stand til å forstå, organisere og romme spedbarnets grunnleggende tilstander og opplevelser. For selv om barnet er avhengig av omsorgsgiveren vil spedbarn allerede fra starten av å utrykke interesse for samspill med andre. Spedbarns imitasjon av andre er en god illustrasjon på en medfødt kapasitet for sosiale ferdigheter (Nordanger & Braarud, 2017).

Sosialisering innebærer ikke alltid at barn som vokser opp blir veltilpasset det samfunnet den lever i. Noen barn og unge vokser opp med foreldre som er marginalt fungerende, har svake sosiale nettverk, er i utarmede miljøer og/eller har svak støtte i barnehage og skole. De er i høy risiko for å ha en mangelfull eller skadelig sosialiseringssprosess, og vil ofte ikke lykkes i å tilpasse seg samfunnet på en hensiktsmessig måte (Kvello, 2012b). Dette er ofte de utsatte unge som søker seg til staller. Her skal de profesjonelle aktørene forsøke å endre det som er innlært via primær- og sekundærsosialisering, resosialisere de unge slik at de kan tilpasse seg samfunnet. Resosialisering skjer ved å gjennomføre kursendringer i livet, fra å ha levd på siden av samfunnet til å være en aktiv del av det (Kvello, 2012b).

Av tidligere forskning om sosialisering i stallen kan vi se på Pendry et al. (2014) som utførte en randomisert klinisk test for å se om hestefasilitert læring kunne forbedre ungdoms sosiale kompetanse og atferd. Programmet gikk over 11-uker og deltagerne var 131 barn fra 5. til 8. klasse. De ble rekruttert gjennom henvisning av skolerådgivere og skolebasert rekruttering. Deretter ble de screenet for lav sosial kompetanse og tilfeldig delt inn i deltagergruppe og kontrollgruppe. Resultatene indikerte at deltakelse i programmet hadde moderat behandlingseffekt på sosial kompetanse. Dette stemmer ikke overens med mine resultater, da flere av informantene mine snakker om flere gode erfaringer med forbedret sosial kompetanse. Mette tenker at ridelærere kanskje hadde hatt godt av å kunne få litt av den terapeutiske kompetansen som handler om empati og det relasjonelle. Hun påpeker at dette egentlig er kommunikasjon. Selv om vi mennesker uttrykker oss verbalt, er 80% av språket vårt kroppsspråket. kroppsspråket er det som til syvende og sist er viktigst i kommunikasjon

med andre, og med hest er det det vi bruker hele tiden til å kommunisere med. Det er mulig studien av Pendry et al. (2014) nettopp var i et stallmiljø der de voksne ikke tilrettela for god sosialisering.

Forsberg (2007) skriver om identitet og kjønn, spesielt om hvordan hestejenter har en arena der de kan skape sin egen kjønnsidentitet som er annerledes enn de tradisjonelle normene om hvordan jenter skal oppføre seg og se ut. Stallen gir dem en plass der deres «drive» til å handle og ta lederrollen gir mening. For at aktiviteter med hest skal kunne ha en positiv effekt mener min informant, Lise, at det er viktig å fokusere på relasjon før prestasjon. En stor del av den relasjonelle biten er å vise takknemlighet til hesten. Det stilles heller ingen kritiske spørsmål til hvilken type «lederstil» jentene i får Forsberg (2007) sin studie får. Er det en stil som minner om den tradisjonelle dominansrollen som har preget ridemiljøet, i hest-menneske-relasjoner og menneske-menneske-relasjoner?

Koren og Træen (2014) har gjort en undersøkelse på Tromsø rideskole basert på dybdeintervjuer med unge jenter. De konkluderer med at hest og stalliv kan brukes målrettet til unge jenter som trenger å styrke selvtro eller mestringstillit. Fra resultatkapittelet kom det frem under intervjuet med Mette at hun ikke kjente seg igjen i at det var god ledelse i den aktuelle stallen. Denne undersøkelsen ble delt mye i sosiale medier og på nettsider, og var nok for mange pionerarbeid når de begynte å se på hestemiljøet. Mette selv mente at i den aktuelle stallen var det mye intriger og mye dårlig ledelse. Videre fortalte hun at å være en god leder er veldig relativt, og at lederstilen i hestemiljøet bærer preg av at mange lærer seg å gå frem med spisse albuer. Det er vanlig å bruke makt på en dårlig måte som kan bli veldig dominerende. Intervjuene mine viser at dominans er noe man bør få bort for å skape et godt sosialt miljø i stallen. Det må skapes samspill og trygge rammer, der man oppmuntrer til medbestemmelse når man lager regler, og sørger for at alle inkluderes. I tillegg er det viktig at de voksne i stallen er gode rollemodeller for trygg tilknytning. De voksne i stallen er rollemodeller. Derimot kan vi være både gode og dårlige rollemodeller. Dette kan gjenspeiles i hvordan vi behandler hestene rundt oss. Ved å være veldig dominante overfor hestene, så vil de unge plukke opp dette. Da blir de sosialiserte inn i et miljø der de lærer at de kan behandle dyr og andre mennesker som objekter man kan dominere, og det er uheldig.

Hvis vi igjen ser på Chardonnens (2009) sin casestudie av M. Vil forfatteren understreke at i begynnelsen av det terapeutisk arbeid med M. Under hans opphold på gården bare ble gjort mulig med samarbeid av teamet av omsorgspersoner, som alle fulgte prinsippene for personsentrert terapi. Av alle som besøkte gården, de som på noen måte nektet å fungere innenfor denne modusen, ble systematisk avvist av barnet. Repressive og straffende metoder var spesielt ineffektive og provoserte konsekvent tilbakefall til avvikende atferd. Dette tenker jeg er et viktig poeng og noe jeg selv har tenkt mye på etter intervjuene med informantene mine. Det er ikke nødvendigvis slik at bare det å være rundt hester gir brukerne alt av muligheter til å sosialisere seg og lære seg kommunikasjon og emosjonsregulering. Det skjer ikke av seg selv, vi trenger profesjonelle, fagutdannede aktører som jobber med eksisterende terapeutiske tilnærminger med hesten til hjelp. Det er de profesjonelle aktørene som lærer de utsatte unge å lese hestene, slik at de faktisk forstår den nonverbale responsen de får. Uten å få den hjelpen til å forstå hva hesten prøver å formidle, så vil jeg påstå at å være rundt hester ikke trenger å ha noen terapeutisk virkning i seg selv, i verste fall så kan det gå galt hvis det skjer farlige situasjoner og det kan gå utover både barn og unges velferd og hestevelferden.

6.4.4. oppsummering

I dette kapittelet har jeg sett på informasjonen som har kommet frem i resultatkapittelet, og hva jeg har lært gjennom intervjuene med informantene mine sett i lys av teori og tidligere forskning. Jeg har gått frem og tilbake mellom mine tanker, resultatene fra intervjuet og litteratur, for å sette det sammen til en helhetlig diskusjon som belyser problemstillingen. Jeg har gått dypere inn i hvordan hesten tas i bruk i terapeutisk arbeid og betydningen av relasjonen til hesten for vanskeligstilte unge sett i sammenheng med teori om speiling og anerkjennelse. Jeg har diskutere hvordan hesten som subjekt blir et felles tredje, og hvilken betydning det har for terapi i praksis. Videre har jeg formidle hvordan informantene jobber med mestring og opplevelsen av mening i sitt arbeid i lys av teori om mestring, mestringstro og den salutogene modellen til Antonovsky (2012). Deretter gikk jeg dypere inn på stallen som sosialiseringsarena, i lys av teori om sosialisering. Og til slutt har jeg diskutert lederstilen i ridemiljøet.

Kapittel 7. Avslutning

Igjennom denne oppgaven har jeg prøvd å belyse problemstillingen ved hjelp av litteratur og mine egne tanker. I drøftingen la jeg frem en rekke faktorer jeg mener er sentrale for å kunne belyse problemstillingen.

7.1 Oppsummering av hovedfunn

Det kom frem i resultatene at det er det fem temaer som er spesielt viktige når profesjonelle aktører bruker hest i terapi med utsatte barn og unge. Det er relasjonen mellom hest og barn, opplevelsen av felleskap og tilhørighet, de voksnes rolle både i terapi og generelt i stallmiljøet, gruppedynamikk og sosialt samspill samt opplevelsen av mestring, mening og selvbildet. Det kom også frem i resultatkapittelet at det er en helt annen praksis i ridemiljøet, noe som kan være uheldig for utsatte barn og unge som tilbringer tid i stallen. Derfor har jeg sammenlignet de fem temaene med hvordan informantene opplever situasjonen i ridemiljøet.

7.2. Teoretiske tilnærminger

Kort oppsummert har jeg har sett på teorier jeg anser som relevant for problemstillingen min. Først har jeg sett på beskyttelsesfaktorer og resiliens, for å forstå hva som kan føre til at utsatte barn og unge klarer seg til tross for at de er i risiko for skjevutvikling. Videre har jeg gått gjennom hvilke egenskaper hesten i seg selv tar med seg inn i terapien, spesielt ved speiling og relasjon til hesten. Her kommer anerkjennelse inn. Videre har jeg sett på mestring, mestringstro og opplevelse av mening på grunn av sammenhengen med helse. Til slutt har jeg vist til Husen (1996) sin teori om felles tredje, da jeg mener den er relevant når vi ser på hvordan hesten blir en slags tredjepart i terapien.

7.3. Metodiske tilnærminger

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke kvantitativmetode med semistrukturerte enkeltintervjuer for å få innsikt i mine informanternes tanker, erfaringer og følelser knyttet opp mot problemstillingen. Videre har jeg prøvd å forklare hvordan prosjektet plasserer seg vitenskapsteoretisk samt hvilke metodiske tilnærminger jeg finner relevant i denne studien.

Oppgaven er bygget på en sosialkonstruktivistisk tilnærming, hvor både hermeneutikk og fenomenologi kommer med. For å finne informanter har jeg brukt snøballmetoden som fremgangsmåte, og for å analysere materialet mitt har jeg utført en tematisk analyse. Spørsmål om validitet og relabilitet reiser spørsmål om kunnskapens objektivitet og intervjuforskningens karakter. I denne oppgaven har jeg måttet jobbe med den kritiske distansen til studien fordi jeg selv på mange måter er en del av miljøet, selv om jeg ikke selv jobber med hest i terapi.

7.4 Konklusjon

Jeg startet denne oppgaven med en nysgjerrighet for hvordan HAT og HAA foregår i Norge i dag. Jeg var interessert i å finne ut hva profesjonelle aktører bruker hesten til i terapi, hvordan de bygget relasjoner til vanskeligstilte barn og unge, samt hva hesten tar med seg inn i terapien. Jeg føler at jeg har fått svar på «Hvordan bruker profesjonelle aktører hest i samspill med vanskeligstilte unge?». Profesjonelle aktører bruker hesten som et felles tredje, der tar i bruk hestens egenskaper for å skape mestringsopplevelser, sette i gang sosialiseringprosesser og legge til rette for å skape gode relasjoner. Dette gjør de ved å legge vekt på relasjonen til hesten, og anerkjenne hesten som et individ med et eget «jeg».

Ut ifra mine resultater ser det ikke ut til at det bare er det å være rundt hester i seg selv som gir utsatte barn og unge bedre forutsetninger for å klare seg videre i livet. Det er profesjonelle, fagutdannede aktører som jobber med eksisterende terapeutiske tilnærminger med hesten til hjelp. Barn og unge trenger hjelp til å lese hestene, slik at de faktisk forstår den nonverbale responsen de får. Uten å få den hjelpen til å forstå hva hesten prøver å formidle, så vil jeg påstå at å at å være rundt hester ikke trenger å ha noen terapeutisk effekt. Jeg ser også på det som problematisk at hesteassistert terapeut ikke er en beskyttet tittel, slik at «hvem som helst» kan si at de jobber med hest i terapi uten å ha noen faglig bakgrunn.

Formålet med oppgaven var å få dypere forståelse av hvordan vi bruker hest i terapi og få mer kunnskap om dette, samt hvorvidt og hvordan det kan ha overføringsverdi til rideskoler. Her mener jeg at det har kommet frem mye som kan ha overføringsverdi, ikke bare til rideskoler med til ridemiljøet generelt. Samtidig kom det frem at dersom man skal løfte stallen som en

arena for at vanskeligstilte barn og unge skal ha det godt sosialt sett, så er det en stor jobb å gjøre med å sikre gode hestemiljøer. Barn, unge og voksne som har det vanskelig trenger et trygt miljø å komme til, samt trygge voksne som ser dem og som ser miljøet de kommer inn i.

Slik det er nå ser det ut til at ridemiljøet trenger en kulturell endring, fra et profesjonelt perspektiv. Slik flere rideskoler, og staller drives, er det for tilfeldig hvordan de voksne i stallene er som rollemodeller. De kan være både gode og dårlige rollemodeller, noe som vises i hvordan de behandler både hestene og menneskene rundt seg. De unge plukker opp denne måten å være på og blir dermed sosialiserte inn i et miljø der de lærer at de kan behandle dyr og andre mennesker som objekter man kan dominere.

Jeg vil avslutte oppgaven med å komme med en utfordring hestenorge, politikere og læringsinstitusjoner innen hestefag. Det trengs en endring i ridemiljøet på et strukturelt nivå, og slik jeg ser det bør den starte med å heve kompetansenivået ved kursing, utdanning og kvalifiseringer. På denne måten kan vi sikre oss systemer og et kompetansenivå der det er voksne i ridemiljøet som er i stand til å ivareta vanskeligstilte barn og unge i stallene.

Litteraturliste

- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen* (A. Sjøbu, Overs.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bass, M. M., Duchowny, C. A. & Llabre, M. M. (2009). The Effect of Therapeutic Horseback Riding on Social Functioning in Children with Autism. *J Autism Dev Disord*, 39(9), 1261-1267. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0734-3>
- Befring, E., Frønes, I. & Sørli, M.-A. (2010). *Sårbare unge : nye perspektiver og tilnærminger*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Berg-Nielsen, T. S. (2010). Følsom, formbar og uferdig. I E. Befring, I. frønes & M.-A. Sørli (Red.), *Sårbare unge : nye perspektiver og tilnærminger*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Binder, P.-E. & Nielsen, G. H. (2017). Selvet og relasjonene - nyere psykoanalytiske perspektiv. I L. M. Gulbrandsen (Red.), *Oppvekst og psykologisk utvikling*. Oslo: Universitetsforl. .
- Borge, A. I. H. (2010). *Resiliens : risiko og sunn utvikling* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bunkholdt, V. & Kvaran, I. (2015). *Kunnskap og kompetanse i barnevernsarbeid*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Burton, H., Gammage, D. & Hebden, J. (2018). Hoofbeats and heartbeats: equine-assisted therapy and learning with young people with psychosocial issues - theory and practice. *Journal of social work practice*, 32(1), 3-16. <https://doi.org/10.1080/02650533.2017.1300878>
- Burton, H. L. (2011). 'Queen of the world': experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of social work practice*, 25(2), 165-183. <https://doi.org/10.1080/02650533.2011.561304>
- Chardonens, E. (2009). The Use of Animals as Co-Therapists on a Farm: The Child-Horse Bond in Person-Centered Equine-Assisted Psychotherapy / Der Einsatz von Tieren als Co-Therapeuten auf einem Bauernhof: Die Kind-Pferd-Bindung in einer Personzentrierten Psychotherapie mit Hilfe von Pferden / El Uso de Animales como Co-terapeutas en una Granja: El Vínculo Niño-Caballo en Equino-Psicoterapia Centrada en la Persona / Les Animaux en Tant que Co-thérapeutes: Le Lien entre l'Enfant et le Cheval dans la Psychothérapie Équin. *Person-centered & experiential psychotherapies*, 8(4), 319-332. <https://doi.org/10.1080/14779757.2009.9688496>
- Corring, D., Lundberg, E. & Rudnick, A. (2011). Therapeutic Horseback Riding for ACT Patients with Schizophrenia. *Community Ment Health J*, 49(1), 121-126. <https://doi.org/10.1007/s10597-011-9457-y>
- Dencik, L., Schultz Jørgensen, P. & Sommer, D. (2008). *Familie og børn i en opbrudstid*. København: Hans Reitzel.
- Ewing, C. A., MacDonald, P. M., Taylor, M. & Bowers, M. J. (2007). Equine-facilitated learning for youths with severe emotional disorders: A quantitative and qualitative study. *Child & youth care forum*, 36(1), 59-72. <https://doi.org/10.1007/s10566-006-9031-x>
- Fine, A. H. & Beck, A. M. (2019). Forståelsen av forholdet mellom dyr og mennesker: En innføring i dyr-menneske-relasjonen. I A. H. fine (Red.), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner*. Bergen: Elsevier Inc. .
- Forsberg, L. (2007). *Att utveckla handlingskraft: om flickors identitetsskapande processer*.
- Froeschle, J. (2009). Empowering Abused Women Through Equine Assisted Career Therapy. *Journal of creativity in mental health*, 4(2), 180-190. <https://doi.org/10.1080/15401380902945228>
- Frønes, I. (2013). *Å forstå sosialisering*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Gabriels, R. L., Agnew, J. A., Holt, K. D., Shoffner, A., Zhaoxing, P., Ruzzano, S., ... Mesibov, G. (2012). Pilot study measuring the effects of therapeutic horseback riding on school-age children and adolescents with autism spectrum disorders. *Research in autism spectrum disorders*, 6(2), 578-588. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2011.09.007>

- Ghorban, H., Sedigheh, R. D., Marzieh, G. & Yaghoob, G. (2013). Effectiveness of Therapeutic Horseback Riding on Social Skills of Children with Autism Spectrum Disorder in Shiraz, Iran. *Journal of education and learning*, 2(3). <https://doi.org/10.5539/jel.v2n3p79>
- Gjertsen, P.-Å. (2012). *Sosialpedagogikk: Forståelse, handling og refleksjon* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Glazer, H. R., Clark, M. D. & Stein, D. S. (2004). The Impact of Hippotherapy on Grieving Children. *Journal of hospice and palliative nursing*, 6(3), 171-175. <https://doi.org/10.1097/00129191-200407000-00013>
- Hagen, K. A. & Christensen, B. (2010). Atferdsproblemer hos ungdom. I E. Befring, I. Frønes & M.-A. Sørli (Red.), *Sårbare unge: Nye perspektiver og tilnærminger* (s. 59-72). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Haldar, M. (2009). Barn og barndom. I E. Brodtkorb & M. Rugkåsa (Red.), *Mellom mennesker og samfunn* (s. s. 273-289). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Honneth, A. & Holmes, I. S. (2019). *Tingliggjøring og anerkjennelse : et nytt blikk på et gammelt begrep*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Howitt, D. (2019). *Introduction to qualitative research methods in psychology : putting theory into practice* (Fourth edition. utg.). Harlow, England, New York: Pearson.
- Husen, M. (1996). Det fælles tredje. I B. Pécseli (Red.), *Kultur & pædagogik* (s. 218-232). Hans Reitzel.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Keino, H., Funahashi, A., Keino, H., Miwa, C., Hosokawa, M., Hayashi, Y. & Kawakita, K. (2009). Psycho-educational Horseback Riding to Facilitate Communication Ability of Children with Pervasive Developmental Disorders. *Journal of Equine Science*, 20(4), 79-88. <https://doi.org/10.1294/jes.20.79>
- Kermit, P. (2012). Barn, barnefellesskap og fellesskap : en vurdering av hvordan Axel Honneths teori om anerkjennelse har relevans i barnehage og skole. I(s. 41-60). Oslo: Universitetsforl.
- Klyve, A. (2011). Marginalisering og forebygging. I B. Erdal (Red.), *ute - inne : oppsøkende sosialt arbeid med ungdom* (s. 71-80). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Koren, E. & Træen, B. (2014). Jenter og hest. *Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 3(2).
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvello, Ø. (2012a). Transaksjonsmodellen. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekstmiljø og sosialisering*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvello, Ø. (Red.). (2012b). *Oppvekstmiljø og sosialisering*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- langeland, H. H. (2018). Samarbeid med hesten i helsefremmende arbeid. I B. Berget, E. Krøger & A. B. Thorød (Red.), *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske*. oslo: universitetsforlaget.
- Latella, D. & Abrams, B. N. (2019). hestens rolle i dyreassisterte interaksjoner. I A. H. Fine (Red.), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner*. Bergen: Elsevier Inc. .
- Lysell, J. (2011). Bruk av hest i terapi. I(s. S.[162]-179.). Bergen: Fagbokforl.
- Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer : regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforl.
- Norvoll, R. (2009). Sosiale avvik og sosial kontroll. I E. Brodtkorb & M. Rugkåsa (Red.), *Mellom mennesker og samfunn:sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene* (s. s. 99-123). Oslo: Gyldendal akademisk, 2009.
- Pedersen, I. & Olsen, C. (2011). Grønn omsorg og samhandling med dyr for bedring i psykisk helse. I(s. [147]-161.). Bergen: Fagbokforl.
- Pendry, P., Carr, A. M., Smith, A. N. & Roeter, S. M. (2014). Improving Adolescent Social Competence and Behavior: A Randomized Trial of an 11-Week Equine Facilitated Learning Prevention Program. *J Prim Prev*, 35(4), 281-293. <https://doi.org/10.1007/s10935-014-0350-7>
- Rasborg, K. (2013). Sosialkonstruktivismen i klassisk og moderne sosiologi. I L. Fuglsang, P. B. Olsen & K. Rasborg (Red.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskabene*. Fredriksberg:

- Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2013). *Miljøterapi boken : mentalisering som holdning og handling*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Sommerschild, H., Garløv, I., Grøholt, B. & Weidle, B. (2015). *Lærebok i barnepsykiatri* (5. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Säfvenbom, R. (2005). *Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst : grunnbok i aktivitetsfag*. Oslo: Universitetsforl.
- Tedeschi, P., Sisa, M. L., Olmert, M. D., Parish-Plass, N. & Yount, R. (2019). Traumebehandling med bruk av dyr: Traumeinformerte intervensjoner ved barnemishandling og posttraumatisk stress hos voksne IA. H. fine (Red.), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner*. Bergen: Elsevier Inc. .
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Thodberg, K. & Lidfors, L. (2018). Dyreatferd og dyrevelferd, terapidyr. I B. Berget, E. Krøger & A. B. Thorød (Red.), *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske*. oslo: Universitetsforlaget.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis : innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Thurén, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Vik, J. & Farstad, M. (2012). Hest, hestehold og fôring: Status for hesteholdet i Norge. Kommentert frekvensrapport. I.
- Ward, S. C., Whalon, K., Rusnak, K., Wendell, K. & Paschall, N. (2013). The Association Between Therapeutic Horseback Riding and the Social Communication and Sensory Reactions of Children with Autism. *J Autism Dev Disord*, 43(9), 2190-2198. <https://doi.org/10.1007/s10803-013-1773-3>
- Yorke, J., Nugent, W., Strand, E., Bolen, R., New, J. & Davis, C. (2013). Equine-assisted therapy and its impact on cortisol levels of children and horses: a pilot study and meta-analysis. *Early child development and care*, 183(7), 874-894. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.693486>

Vil du delta i forskningsprosjektet

Masteroppgave om sosialt miljø i stall

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på hvordan det sosiale miljøet i en stall kan påvirke vanskeligstilte barn og unge. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I min kommende masteroppgave planlegger jeg å skrive om sosialt miljø der ungdom omgås med dyr. Jeg vil gjerne ta utgangspunkt i stallmiljø, da dette er ett miljø jeg selv har kjennskap til og vet at brukes mye i terapi. Det jeg ønsker å finne ut mer av er hvordan det sosiale miljøet i en stall kan påvirke vanskeligstilte ungdom. Jeg er interessert i å se på relasjoner mellom de unge som har stallen som sitt tilholdssted i tillegg til relasjonen mellom voksne og unge. Mest av alt om hesten påvirker dette samspillet og i så fall hvordan. Jeg er også interessert i å finne ut hva som kan være utfordrende ift. relasjonene i denne settingen, tilknytning og samspillet.

Jeg vil intervju en liten gruppe informanter for å finne ut hvordan de jobber med hest i forbindelse med barn og unge. Videre vil jeg gjerne bruke deres erfaring for å finne ut hvordan det lønner seg å jobbe sosialt med unge og hest, og se om dette er noe som kunne blitt brukt i en vanlig rideskole eller rideklubb.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i innlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg har fått kontaktopplysningene dine fra en annen jeg kjenner via hestenæringen som anbefalte meg å ta kontakt med deg.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer det at du deltar i ett intervju. Det vil ta fra 45 til 90 minutter. Der vil det samles inn informasjon om hvordan du jobber med hest i terapi og hva slags tanker og erfaringer du har gjort deg i din jobb. Jeg vil ta lydopptak og notater fra intervjuet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det vil bare være jeg som har tilgang på opplysningene.
- Intervjuet vil bli tatt opp på mobil, der nettet vil være koblet av til intervjuet er transkribert og lagret på datamaskin til oppgaven er ferdig skrevet. Da vil det slettes.

Jeg kommer til å nevne navnet på arbeidsstedet i oppgaven og mest sannsynlig sammenligne de forskjellige stedene, men jeg vil ikke nevne navn på noen som deltar i prosjektet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er

15 september 2022. Transkripsjonen av intervjuet vil da slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen i innlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- *Høgskolen i Innlandet* ved *Ragnhild Bjørnsen* ragnhild.bjornsen@inn.no
- Vårt personvernombud: Usman Asghar usman.asghar@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.

Med vennlig hilsen

Katinka Henni

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Masteroppgave om sosialt miljø i stall*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide

Hvordan driver dere med hest i terapi?

- Hvordan lar dere de unge håndtere hestene?
- Jobber dere i grupper eller en til en?
- Opplever dere at det er bedre for unge å håndtere hesten en til en eller sammen med andre?

Er det noe mål at de unge som kommer hit skal fortsette med hest etter de er ferdige her?

- Tenker dere at det kan være bra eller dårlig for vanskelig stilte unge å bli en del av hestemiljøet?
- Har hest/ ridning noe å si for det sosiale samspillet?
- Hvordan lager man ett godt sosialt miljø i en gruppe?

Hvordan jobber dere med det sosiale miljøet blant de unge dere jobber med?

- Hva gjør dere om noen ikke har det bra?
- Jobber dere for å forhindre mobbing? Hvordan jobber dere?
- Tar dere i bruk hestene?

Har dere noe dere tenker vi kunne tatt i bruk i en vanlig rideskole som hadde vært til fordel for vanskeligstilte barn?

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

651344

Vurderingstype

Standard

Dato

09.03.2023

Prosjekttittel

Masteroppgave om sosialt miljø blant unge i stall

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for sosialfag og veiledning

Prosjektansvarlig

Ragnhild Holmen Bjørnsen

Student

Katinka henni

Prosjektperiode

10.02.2022 - 15.05.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.05.2023.

[Meldeskjema](#) **Kommentar**

Personverntjenester har vurdert endringen i prosjektsluttdato.

Behandling av personopplysninger er utvidet til 15.05.2023. Vi vurderer at behandling fortsatt er lovlig, under forutsetning om at utvalget ditt får ny informasjon, her også informasjon om endret varighet.

Merk at vi legger til grunn at du har kontaktinformasjon til utvalget ditt og vil gi dem ny informasjon. Hvis ikke dette er tilfellet, må du sende melding til oss i meldeskjemaet slikt at vi kan vurdere om det kan gjøres unntak fra informasjonsplikten.

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

Kontaktperson: Janniche Linde

Lykke til videre med prosjektet!