

Hästunderstödd terapi – en kvalitativ studie om terapeuternas erfarenheter

Av Britten Nilsson

LUNDS UNIVERSITET

Socialhögskolan

Kandidatuppsats (SOPA63)

Ht 2014



Handledare: Anders Östnäs

Abstract

Author: Britten Nilsson

Title: Equine Assisted Therapy – A qualitative study about the therapist's experiences

Supervisor: Anders Östnäs

The main aim of this study was to examine how Equine Assisted Therapist's experience the treatment, what different skills their clients develop and how the therapists describes the importance of the horse in the treatment. Qualitative semi-structured interviews were conducted with four participants who all had different backgrounds and education. One thing that the participants had in common was that they all had the same experience about Equine Assisted Therapy – it works. The interviews were analyzed using the thesis about Sense of Coherence and Empowerment. This paper found out that using horse as a resource in social work can be helpful in many different ways. The therapist's seemed to be proud of their work and pointed out that they felt satisfied with what Equine Assisted Therapy can help people with.

Key words: Equine Assisted Therapy, Animals in Treatment, Horse Therapy, Equine Assisted Activity, Equine Assisted Psychotherapy

Förord

Jag vill rikta ett varmt och stort tack till Anders Östnäs för utmärkt handledning.

Tack till mina respondenter som tog sig tid att besvara mina frågor.

Jag vill även tacka Ulla Urde som har läst min text.

Sist men inte minst vill jag tacka min fina familj som stöttat mig under tiden jag skrivit.

Innehållsförteckning

1. Problemformulering.....	6
1.1 Syfte.....	8
1.2 Frågeställningar.....	8
2. Bakgrund.....	8
2.1 Historia.....	8
2.2 Intresseföreningen för Ridterapi	9
2.3 Begrepp.....	10
2.4 Terapihästen.....	11
3. Tidigare forskning.....	11
3.1 Sammanfattning av studierna.....	14
4. Teori.....	14
4.1 KASAM.....	14
4.2 Empowerment.....	17
5. Metod.....	18
5.1 Val och diskussion av metod.....	18
5.2 Förförståelse.....	19
5.3 Informationssökning.....	20
5.4 Urval, undersökningsgrupp.....	20
5.5 Kort presentation av respondenterna.....	21
5.6 Intervjuguide.....	21
5.7 Genomförande av intervjuer.....	22

5.8 Bearbetning och analys av insamlad data.....	23
5.9 Etiska överväganden.....	23
5.10 Reliabilitet och validitet.....	24
6. Resultat och analys.....	25
6.1 Deltagarna i hästunderstödd terapi ..	25
6.1.1 Förändringar hos deltagarna.....	26
6.2 Terapeuternas arbete.....	27
6.2.1 Terapeuternas betydelse i terapin.....	28
6.3 Hästens betydelse i terapin.....	29
6.3.1 Hästar som används i terapin.....	31
6.4 Sammanfattning av resultat och analys.....	31
7. Diskussion.....	32
7.1 Avslutning.....	34
8. Litteraturlista.....	36
9. Bilagor.....	39
9.1 Bilaga 1.....	39
9.2 Bilaga 2.....	40

1. Problemformulering

Psykisk ohälsa hos människor är en central del i det sociala arbetet. Detta har kommit att synliggöras i allt högre grad i Sverige idag. I den allmänna debatten förs till exempel ofta diskussioner om just psykiskt ohälsa och dess konsekvenser för samhället (*Dagens Nyheter 2014*). Detta synliggörande visar sig även i politiskt uttalade ambitioner att hjälpa människor som drabbats av psykiska problem och som på grund av detta hamnat utanför sitt naturliga sociala sammanhang. Målet med hjälpinsatserna är att möjliggöra för de drabbade att återgå till detta sammanhang. För många människor är förmågan att exempelvis kunna arbeta centralt.

Frågor som rör rehabilitering och förebyggande hälsoarbete har också fått ökad aktualitet. Detta visar sig bland annat genom att läkare inom företagshälsovården och öppenvården i högre grad idag skriver ut fysisk aktivitet på recept som ett komplement eller som ett alternativ till medicinsk behandling (Silfverberg 2009).

Kommunen har det yttersta ansvaret när det gäller att ge enskilda kommuninvånare den stöd och den hjälp som de behöver (Riksdagen 2001). Med Socialtjänstlagen som utgångspunkt skall kommuner erbjuda sina invånare insatser utifrån bedömt behov. Kommunernas utbud av insatser varierar dock, vilket innebär att invånare i olika kommuner inte alltid har tillgång till samma slags insatser. Exempel på sådana insatser är öppenvårdsinsatser som kan handla om att få en kontaktperson eller en kontaktfamilj (Socialstyrelsen 2013). En annan typ av insats är samtalsstöd eller familjerådgivning. Ytterligare ett slags insats är hästunderstödd terapi. Även denna kan ges utifrån Socialtjänstlagen och Hälso- och sjukvårdslagen.

Hästunderstödd ridterapi erbjuds emellertid endast i ett fåtal av landets kommuner. Enligt en kartläggning av verksamheter som använder hästar i vård och behandling från 2008 identifierades 97 verksamheter (Håkansson, Palmgren-Karlsson & Sandgren 2008). Detta är förbryllande. Trots att forskning visar att denna terapiform har god effekt, både psykiskt och fysiskt, ses den som en alternativ behandling (Håkansson 2008). Detta kan vara en förklaring till varför så få kommuner i Sverige erbjuder denna terapi. En annan förklaring kan vara att kunskapen om hästunderstödd terapi fortfarande är otillräcklig. Vidare är forskningen tämligen begränsad. Endast ett fåtal studier har genomförts och resultaten från dessa har inte lyfts fram på ett sätt som har haft tillräcklig genomslagskraft.

Silfverberg och Tillberg (2008) skriver om hur människor redan i tidernas begynnelse har varit inriktade på att leva i samspel med andra levande varelser. De menar att människan är i behov av intimitet, beröring, närhet och omsorg. Av detta drar de slutsatsen att ett umgänge med djur förmodas tillfredsställa grundläggande mänskliga behov. Detta torde i hög grad rättfärdiga hästunderstödd terapi. Här är hästen en naturlig del i behandlingsinsatsen. Hästen betraktas som en del av behandlingsteamet och målet är att med just hästens hjälp effektivisera insatsen (Håkansson et al 2008).

Von Arbin (2006) beskriver vidare hästen som en fantastisk samarbetspartner. I terapiverksamhet är den en arbetskamrat, som kan fylla en betydelsefull funktion.

Den medicinske sociologen Aron Antonovsky har utvecklat begreppet KASAM, som står för "känsla av sammanhang". Begreppets byggstenar är meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Antonovsky (2005) menar att individers hälsa förbättras och kan stärkas med en ökad känsla av sammanhang. Möller och Wikström (2014) skriver bland annat om hur djurens inverkan på människors hälsa och välbefinnande knyter an till Antonovskys (2005) teori.

Håkansson, Palmgren-Karlsson, Sallander och Henriksson (2008) förklarar att en effekt av att använda djur i vård och behandling är att djuren kan bidra till att göra aktiviteten meningsfull. För en dement person eller ett barn är det kanske inte meningsfullt att gå på en promenad. Däremot kan de känna att det är meningsfullt att gå ut med hunden. Vidare menar författarna att när klienterna gör något med ett djur utför de verkliga arbetsuppgifter och inte konstruerade, terapeutiska åtgärder. Dessa verkliga uppgifter skapar mening och blir även roliga att utföra för klienter.

Utifrån ovanstående kan således konstateras att hästunderstödd terapi bör kunna skapa en bättre känsla av sammanhang i människors liv. Frågan är då vad som måste göras för att denna terapiform ska bli mer erkänd i Sverige idag. Ett sätt är att låta de personer som besitter kunskap i ämnet tydliggöra och förklara vad behandlingen kan göra för klienterna. Av den anledningen är det relevant att utforska detta område ytterligare, för att få reda på hur effektiv denna form av terapi kan vara för en klient.

1.1 Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur de terapeuter som arbetar med hästunderstödd terapi upplever behandlingen.

1.2 Frågeställningar

Vilka förändringar beskriver terapeuterna att deltagarna genomgår?

Hur beskriver terapeuterna sitt arbete?

Hur beskriver terapeuterna hästens betydelse i terapin?

2. Bakgrund

I detta kapitel ska jag kort beskriva vad hästunderstödd terapi är samt göra en historisk beskrivning. Detta gör jag då det finns många som aldrig har kommit i kontakt med begreppet hästunderstödd terapi som behandlingsform. Jag förklarar även några centrala begrepp som kan vara bra för läsaren att få en förståelse för. Intresseföreningen för Ridterapi beskrivs närmre då den har en central funktion när det till exempel handlar om utbildning i ämnet. Jag avslutar kapitlet med en kort beskrivning av terapihästen.

2.1 Historia

Silfverberg (2009) skriver om att det alltid har funnits mycket starka band mellan människa och häst. Dessa band har varit så starka att samhället historiskt sett inte skulle kunna ha sett ut som det gjorde utan dessa djur. Hästen har haft en framträdande roll som samarbetspartner i jordbruket, vid jakt och under krig. I vissa kulturer har den till och med varit avgörande för befolkningens överlevnad. Nu för tiden använder vi den främst som rid- och sportdjur.

Sedan slutet av 1950-talet har hästar använts systematiskt i behandling- och vård av människor (Traetteberg 2006). Håkansson (2008) skriver bland annat om en historisk förgrundsperson i ämnet, det är den danska ryttaren Liz Hartel som blev olympisk silvermedaljör i dressyr vid de olympiska spelen i Helsingfors 1952 för första gången och 1956 tog hon ytterligare en silvermedalj i OS. Hartel skrev historia då hon som första funktionshindrade ryttare red i ett OS. Trots sitt handikapp kunde hon ställa upp i denna tävling och besegra de flesta i världseliten. Hennes bragd ligger som grund till inspiration både i Norden och i andra delar av världen att låta personer med liknande funktionsnedsättningar pröva att ha hästen som del i behandlingen för att få tillbaka kontrollen

över kroppen. Även den pedagogiska nyttan blev tydlig för elever med beteendeproblem och inlärningsproblem som kunde få hjälp av hästar i en pedagogisk mening. Olika inslag med hästar introducerades därför som del i behandlingsprogram (ibid).

En annan pionjär inom hästunderstödd terapi är den norska ryttaren och nordiska mästarinnan i hoppning Elsebeth Bødtker. Hon arbetade som sjukgymnast och ägnade sig åt barn som var polioskadade. Bødtker upptäckte att den konventionella behandlingen tröttade ut barnen och startade ponnyridning för barnen så att de skulle få omväxling i de rörelser de behövde träna. Hon tränade även barn med cerebral pares och andra neurologiska sjukdomar. Med hästen som hjälp fick barnen snabbare förbättringar än vid traditionell behandling (Silfverberg 2014).

Von Arbin (2006) beskriver hästen som en fantastisk samarbetspartner. I terapiverksamhet är den en arbetskamrat, som både terapeut och klient kan ha glädje och hjälp av.

I dagsläget finns ingen uppdaterad kartläggning på hur många verksamheter med inriktning på hästunderstödd terapi det finns men Håkansson, Palmgren Karlsson och Sandgren har gjort en kartläggning som är ifrån 2008, där de redogör för hur fördelningen av verksamheter såg ut. Då fanns det nittiosju verksamheter i sju av Sveriges län. Författarna skriver om att den största målgruppen är barn och unga med neurologiska sjukdomar. Den verksamhet som var bäst tillgodosedd var habiliteringen för barn och ungdomar, men det fattades ändå verksamhet inom nio län.

2.2 Intresseföreningen för Ridterapi

Det finns en intresseförening som heter Intresseföreningen för Ridterapi (IRT) och den bildades 1994. Det är en ideell förening som har som syfte att öka kunskapen och användandet av hästunderstödd terapi. IRT utfärdar certifikat för de terapeuter som arbetar med hästunderstödd terapi. För att få detta certifikat krävs det en dokumenterad kunskap om ridning, hästar och säkerhet och att terapeuten har utbildning i hur man använder hästen i ett terapeutiskt syfte (IRT). Enligt IRT är avsikten med en certifiering att säkerställa en professionell och etisk yrkesutövning. Ansökningen om att få ett certifikat bedöms av en certifieringskommitte. Beslut om den sökande ska få sitt certifikat tas av IRT's styrelse. IRT har med hjälp av www.pegasuseurope.be och www.eagla.org tagit fram en etisk kod för hästunderstödd terapi. Den etiska koden tar bland annat upp hur terapeuten som är certifierad enligt IRT ska förhålla sig i sitt arbete. Några punkter som tas upp är vilket ansvar terapeuten har gentemot klienten, hästen, medhjälpare och terapeutens professionella ansvar. Det är av

vikt att terapeuten följer sin egen professions etiska kod, att landets lagar och föreskrifter följs och att terapeuten inte på något sätt medverkar till att förtroendet för IRT-anknuten verksamhet ifrågasätts.

För den som vill utbilda sig i ämnet Hästunderstödd terapi finns i dagsläget ingen fullständig yrkesutbildning på universitet- eller högskolenivå. Det finns däremot kurser på högskolenivå att söka till. Styrelsen i Intresseföreningen för Ridterapi arbetar för att få tillstånd en distansutbildning inom ramen för Yrkeshögskolan, med start tidigast under hösten 2016. Det är dock inte klart var utbildningen kommer att hållas. De lärosäten som har eller har haft utbildningar i ämnet är Mittuniversitetet i Östersund, Malmö Högskola, Linneuniversitetet i Växjö, Ersta Sköndal Högskola och Kalmar Högskola. Till den sistnämnda skolan går det att just nu söka till en kurs på 15 högskolepoäng som heter Hästunderstött socialt arbete. Den kursen syftar till att ge kunskap om hur klienters sociala färdigheter kan förstärkas genom att integrera med hästar. Det finns även planer på att hålla en kurs på 7,5 högskolepoäng på Ersta Sköndal Högskola som heter Hästen som terapeutisk resurs. Den gavs även under hösten 2014.

2.3 Begrepp

Hästunderstödd terapi (HUT) är en direkt översättning från engelskans Equine Assisted Therapy (EAT). HUT är den term som övergripande används i Sverige. De internationella termerna är EAT eller Equine Assisted Activity (EAA). Syftet med behandlingen är inte att lära människor att rida. Behandlingen omfattar både uppsuttna aktiviteter på hästryggen och övningar på marken som hantering och skötsel av hästen. En annan benämning som har använts är ridterapi, när man talar om terapi där hästen används som medhjälpare i behandling. I hästunderstödd terapi ingår inte begreppet handikappridning, som istället förklaras som en sport eller fritidsaktivitet för människor som har ett funktionshinder. Syftet med hästunderstödd terapi är bland annat att klienten ska få en bättre självbild, att självkänslan ska bli bättre och att klienten ska få ett bättre självförtroende. Några tillstånd som hästunderstödd terapi kan vara bra för är neuropsykriatiska diagnoser, självskadebeteende, ångest, depression och olika stress- och utmattningstillstånd. Även övergrepp, missbruk och ätstörningar är problem som kan behandlas med hästunderstödd terapi.

Horsemanship handlar om att i vardagen skapa en naturlig relation mellan häst och människa, att kunna kommunicera med hästen på hästens villkor och att få den att känna sig trygg med den person som tar ledarrollen. Ordet kan ha lite olika betydelser beroende på olika

sammanhang men när det använd i denna uppsats handlar det främst om att ta hand om hästen på bästa sätt.

Svenskt halvblod och tinker är namn på olika hästraser. Flyktdjur är ett begrepp som närmast kan beskrivas med ett djur som vid fara lätt tar till flykt. Dessa begrepp återkommer längre fram i uppsatsen.

2.4 Terapihästen

I hästunderstödd terapi är hästen en del av behandlingen. Men vad krävs då av en häst för att vara en bra terapihäst? Von Arbin (1994) skriver att den ska vara välutbildad och psykiskt stabil. Den ska även vara ärlig och ha en jämn gång. Helst ska övergångarna mellan de olika gångarterna vara jämna och mjuka (ibid). Vidare menar författaren att en terapihäst ska vara van vid ryttare som har dålig balans, är högljudda och kan svänga med armar och ben. Men för den sakens skull är det aldrig accepterat att hästen behandlas illa; en häst som förlorar tillit till människan är inte längre lämplig som terapihäst. Det är även viktigt att hästen klarar att stå still vid en uppsitningsramp när ryttaren behöver den hjälpen för att komma upp på hästryggen. Dessa egenskaper faller sig ofta naturligt då det finns respekt mellan häst och människa (ibid).

De psykiska egenskaperna hos hästen är således viktiga, men även hästens fysik spelar roll. Det krävs att hästen har god kondition då det är fysiskt krävande att gå som terapihäst. Hästen ska vara stark och viktbärande för att klara av att arbeta som terapihäst. En häst som inte är viktbärande blir mycket mer begränsad, då den inte kan bära upp alla ryttare (Von Arbin 1994).

3. Tidigare forskning

I denna del redogör jag för ett urval av tidigare forskning som berör och är relevant för min studie. Tyngdpunkten ligger på forskning om hästunderstödd terapi men jag presenterar även en del kring varför människor finner det gynnsamt att vistas nära djur. På samma sätt som konstaterats i tidigare forskning kom jag fram till att det råder en brist på forskning inom området som denna studie ägnas åt.

Forskning kring vilken nytta djur har för människors välbefinnande är ett förhållandevis nytt forskningsområde skriver professor Silfverberg om i sin rapport *Hästens och hundens roll i rehabilitering och förebyggande hälsoarbete* (2009). Författaren bearbetar frågor som rör

vilka forskningsinsatser som har gjorts när det gäller hästens betydelse för människors hälsa och att återställa densamma. Silfverberg (2009) konstaterar att det endast finns ett fåtal publicerade studier som handlar om de goda effekterna som ridterapi har på personer med neurologiska sjukdomar eller skador.

På liknande sätt förklarar även Bachi (2012) i sin artikel *Equine-Facilitated Psychotherapy: The Gap between Practice and Knowledge* att forskningen inom hästunderstödd terapi fortfarande är i sin linda och behöver utvecklas mycket mer. Den forskning som finns är inte tillräcklig, undersökningsgrupperna är ofta för små och det saknas ofta kontrollgrupper. Forskningen är dessutom ofta även svår att mäta, menar författaren.

En studie som har gjorts inom socialt behandlingsarbete är forskningsrapporten *Flickan och hästen* av psykologen Sven Forsling (2001). Forsling var chef för ett § 12 hem för flickor och drev verksamheten under tolv år. Hemmet hette Stall Frossarbo och var en unik verksamhet. Flickorna som bodde på hemmet hade olika problem, till exempel bristande identitet, låg självkänsla och relationsstörningar. Den metod som användes på behandlingshemmet var att ge de inskrivna flickorna en hästskötareutbildning. På behandlingshemmet bedrevs uppfödning och träning av travhästar. Utbildningen gav flickorna en yrkeskompetens men huvudtanken med metoden var att flickorna genom att de lärde känna hästarna även skulle lära känna sig själva. Forsling följde ett fyrtio tal flickors utveckling under åren 1987-1997 genom observationer och intervjuer. Samtliga flickor som deltog i studien menade att hästen som de hade ansvar för hade en stark betydelse i behandlingsarbetet. Under behandlingen såg Forsling (2001) utvecklingen hos flickorna i olika steg. I processen som flickorna gjorde under behandlingstiden började flickorna att tycka om sig själva efter att ha börjat tycka om hästen de hade ansvar för. De upplevde även att den makten de hade över hästen fick dem att inse att de behövde ta hand om hästen samtidigt som de behövde ta hand om sig själv. De slutsatser Forsling (2001) bland annat kom fram till var att flickorna under behandlingstiden fick en stärkt självkänsla samt en ökad förmåga att kunna hantera relationer och samspela med sin omgivning.

En annan studie som jag tagit del av är Forsberg (2007) som i sin avhandling *Att utveckla handlingskraft. Om flickors identitetsskapande processer i stallet* undersökt hur flickors identitet kan skapas när de befinner sig i ett stall med hästar. På samma sätt som Forsling (2001) lyfter Forsberg (2007) fram att flickornas självbild har stärkts och utvecklats genom att hantera hästarna. Vidare menar båda författarna att flickorna i studierna skapade egna

identiteter genom att bli hästflickor, någon som räknas. Forsbergs (2007) studie genomfördes i ett stall under 1 års tid genom intervjuer och observationer. De studerade flickorna såg sig själva som mer driftiga och kompetenta efter att klarat av både tunga och riskfyllda uppgifter i stallmiljön.

Djur i vården är en forskningsrapport som är skriven av docent Ingemar Norling (2002). Norling redogör för många av de positiva effekter på människors hälsa som djur och natur har. I de folkhälsostudier som Norling har tagit del av kan man se att naturorienterade aktiviteter är särskilt effektiva för hälsan och till dessa aktiviteter räknas även djur. Norling (2002:6) uttrycker det med att skriva: "Barns spontana reaktioner på djur förstärker hypotesen att vi startar livet med en genetisk benägenhet att gilla djur".

Carlsson, Ranta Nilsson och Traeen (2014) har i sin artikel "Equine Assisted Social Work as a mean for authentic relations between clients and staff" undersökt innebörden av hästunderstödd terapi i socialt arbete med unga kvinnor med självskadebeteende såsom ätstörningar och självmordstendenser. Författarna menar att behandlingen representerar ett alternativ till konventionell behandling. Denna behandling innebär ett trepartsförhållande mellan klient, personal och häst. Författarna hävdar att hästen tydligt speglar klienternas känslor; det går att ljuga om sina känslor för personalen men inte för hästen.

På liknande sätt skriver leg. sjukgymnast Håkansson (2008) i *Equine Assisted Therapy in Physiotherapy*, att när man inkluderar hästen i terapin innebär det att man inkluderar en tredje levande varelse i behandlingen. Då förvandlas behandlingssituationen till en triad. Hästen är en kommunicerande individ som omedelbart reagerar på mänsklig icke verbal kommunikation. Det krävs stor hästkunskap för att göra behandlingen säker. Vidare skriver Håkansson (2008) om de goda effekterna som behandlingen har.

Hästen, hunden och den mänskliga hälsan - vård, behandling och terapi (2014) är en nyligen utgiven antologi där författare som kommer från de olika forskningsfälten filosofi, psykologi, biologi, vårdetik, socialt arbete och vårdvetenskap skriver om hur djur, framför allt hundar och hästar används i vård, omsorg och socialt behandlingsarbete. Antologin tar upp frågor som till exempel vilken roll djur har i modern vård, terapi och behandling och hur relationen mellan vårdare och klient blir när behandlingen även ska innefatta en icke-mänsklig varelse. De olika begreppen som finns inom ämnet tas upp och förklaras, men även bristen på en etablerad terminologi behandlas. Historik och de olika luckorna inom forskningen diskuteras. I ett av kapitlen skrivs det om vilka risker det finns för både människa och djur när djur ska

medverka i behandlingsarbete. Djuretiska aspekter tas upp liksom djurens välfärd. Riskerna för människorna kan vara allergier, smittor, rädsla, kulturella hinder eller för stark känslomässig anknytning.

I den norska studien *The effect of therapeutic horseback riding on 5 children with attention deficit hyperactivity disorder: A pilot study* (2011) skriver Koenraad Cuyprus et al om hur forskarna kommer fram till att barn med ADHD fick en bättre livskvalitet och ett bättre beteende efter att de deltagit i hästunderstödd terapi. De positiva effekterna som barnen uppvisade under tiden som forskningen pågick fanns kvar efter att forskningen avslutats.

3.1 Sammanfattning av studierna

Sammantaget visar den forskning som jag har redovisat på snarlika resultat. Forskningen belyser att hästar och djur har överlag en gynnsam betydelse för människan. Vidare tycks tidigare forskare vara överens om att det saknas forskning i ämnet och att den forskning som redan finns är otillräcklig. Det finns inte mycket som handlar om kritik mot att använda hästunderstödd terapi i behandling att finna i tidigare forskning. När något negativt nämns handlar det om allergi eller kostnader. I antologin *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan - vård, behandling och terapi* (2014) diskuteras detta närmre.

4. Teori

I denna del kommer jag att redogöra för de teoretiska perspektiv som jag har valt att använda mig av i min analys. Jag anser att dessa perspektiv belyser det som jag har ämnat undersöka i min studie. De begrepp som jag har valt att använda är känsla av sammanhang (KASAM) och Empowerment. KASAM har som utgångspunkt att en individ som har en hög känsla av sammanhang i sitt liv håller sig friskare enligt Antonovsky (2005). Det andra begreppet som jag relaterar till i min studie är Empowerment. Begreppet handlar om hjälp till självhjälp, vilket innebär att individen stärks och ges möjligheten att få makt över sitt eget liv (Meeuwisse et al 2006).

4.1 KASAM

KASAM är ett begrepp som står för "känsla av sammanhang". Begreppet kommer från den medicinske sociologen Aaron Antonovsky. Författaren som föddes i Amerika var under större delen av sitt liv verksam i Israel. Antonovsky (2005) intresserade sig för att undersöka vad det är som gör att en del människor blir sjuka när de stöter på konflikter och motgångar i livet

medan andra människor klarar riktigt svåra påfrestningar med hälsan i behåll. Författaren menar att ingen människa kan kalla sig hundra procent frisk eller sjuk, istället befinner sig, förklarar Antonovsky (2005) alla människor någonstans mellan frisk och sjuk. Det är människans KASAM som bestämmer graden av friskhet för varje individ. Enligt Antonovsky bygger "känsla av sammanhang" på tre begrepp som är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet som jag kommer att beskriva lite mer utförligt längre fram.

Antonovsky (2005) kallar KASAM:s betydelse för hälsa för den salutogena modellen. Till skillnad från det patogena tankesättet som inriktar sig på varför en människa blir sjuk, vill den salutogenetiska modellen förklara varför det finns människor som förblir friska när de utsätts för precis lika mycket påfrestningar och olika sorters stress som de som blir sjuka.

Att utsättas för olika typer av påfrestningar, så kallade stressorer, är något som alla människor mer eller mindre måste gå igenom. Detta fenomen var något som Antonovsky (2005) intresserade sig för. Han ställde sig därför i sin forskning frågan vad det är som gör att vissa människor klarar sig bra trots att de blir starkt påverkade av dessa stressorer. Då Antonovsky skulle analysera resultatet från en undersökning som handlade om hur israeliska kvinnor anpassat sig till klimakteriet, började han att utveckla sin teori om den salutogenetiska modellen. En fråga i studien handlade om huruvida kvinnorna hade suttit i koncentrationsläger under andra världskriget. Efter den frågan gjorde man en jämförelse med en kontrollgrupp som inte hade suttit i koncentrationsläger. Det som jämfördes var kvinnornas goda psykiska hälsa. Studien kom fram till att cirka 29 % av de som suttit i koncentrationsläger var vid god psykisk hälsa medan siffran var 51 % från kontrollgruppen. Det som fascinerade Antonovsky var att trots att kvinnorna hade utsatts för tortyr, svält och levt under helt fruktansvärda förhållanden var det ändå 29 % som ansåg att de mådde bra.

Bortser man från de stressorer som har en direkt nedbrytande inverkan på organismen, går det inte att förutsäga vilka konsekvenser de får för människors hälsa. *Det är detta mysterium som den salutogenetiska inriktningen försöker lösa.* Att ställas inför en stressor leder till ett spänningstillstånd som måste hanteras. Om resultatet kommer att bli sjukdom, hälsa eller något där emellan, beror på hur pass framgångsrik hanteringen av denna spänning är (Antonovsky 2005:16).

Men nu var det inte sjukdomar som Antonovsky intresserade sig för, utan vilka faktorer det är som ligger bakom god hälsa. Han kallar dessa för generella motståndsresurser, GMR, och de kan vara socialt stöd, kulturell stabilitet, jagstyrka, pengar och liknande, det vill säga sådant

som kan ge kraft att bekämpa en rad olika stressorer. Det som är gemensamt för en lång rad GMR är att de hjälper till att göra de stressorer som vi stöter på begripliga. Det är utifrån att författaren försökte att besvara detta som han utvecklade begreppet KASAM, känsla av sammanhang.

Antonovsky (2005) menar att KASAM bygger på tre olika begrepp och de presenterar jag lite närmre här:

- **Begriplighet:** En person som har en hög känsla av begriplighet förväntar sig att de stressorer eller inre och yttre stimuli som hon eller han möter i livet är förutsägbara. Om de ändå kommer som en överraskning ska de gå att ordna och förklara. När det kan dyka upp stressorer som krig och död kan personen ändå förmå att göra dessa händelser begripliga. Motsatsen till detta beskrivs som att personen upplever inre och yttre stimuli som ett slags brus, som är kaotiskt, oförklarligt och oväntat.
- **Hanterbarhet:** Handlar om hur en person upplever känslan av vad det finns för resurser att tillgå då den blir utsatt för en stressor. Dessa resurser kan vara under ens egen kontroll eller kontrolleras av någon annan som man litar på så som ens partner, vänner, ens läkare, kollegor, Gud eller någon annan som man känner starkt förtroende för i en svår situation. De personer som har en låg känsla av hanterbarhet kan uppleva att de blir offer för olika omständigheter och att livet i sig behandlar dem orättvist. Har man däremot en hög känsla av hanterbarhet ser man det mer som att olyckliga saker händer en i livet och när dessa saker sker kan man acceptera detta och behöver därigenom inte sörja för alltid.
- **Meningsfullhet:** Författaren kallar detta för begreppets motivationskomponent. Innebörden i detta begrepp syftar på om man känner att livet har en känslomässig innebörd. De personer som har en låg känsla av meningsfullhet har ofta ingenting i livet som betyder särskilt mycket för dem. De personer som känner meningsfullhet i livet känner att de krav och problem som dyker upp i livet är värda att investera sin energi i. Det blir därmed utmaningar i livet, istället för stora bördor.

Formell definiering av KASAM:

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som

dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang. (Antonovsky 2005:46).

En individs KASAM mäts med hjälp av ett frågeformulär som består av 29 frågor. De 29 frågorna har prövats och bearbetats under lång tid. 11 frågor handlar om begriplighet, 10 frågor handlar om hanterbarhet och 8 frågor handlar om meningsfullhet. Antonovsky (2005) menar att den viktigaste komponenten är meningsfullhet. Utan den blir vare sig hanterbarhet eller begriplighet långvarig.

4.2 Empowerment

Empowerment motsvarar på svenska ordet egenmakt. Det är en teori som används av till exempel socialarbetare, folkhälsoarbetare, sociologer, statsvetare, politiker och ekonomer och syftar till att stärka enskilda personer eller utsatta grupper. Meningen är att bidra till egen makt, ökat inflytande och stärka självkänsla (Starrin och Swärd 2006). Vidare skriver författarna att grunden till teorin finns att hitta i den sociala aktivistideologi som fanns under 1960-talet i USA. Grundkänslan för begreppet är att empowerment står för något bra och är något som man vill sträva mot. Författarna beskriver att när man använder begreppet i terapeutiskt syfte handlar det om ett arbete för att klienten ska få makt över sitt eget liv.

Liknande resonemang som Starrin och Swärd (2006) för, gör även Askheim (2007).

Författaren menar att makt framträder som en central komponent när det handlar om Empowerment men det handlar då om makt i en positiv bemärkelse, då makt inom begreppet framställs som något expansivt och dynamiskt.

Payne (2005) skriver att det inte går att ge makt åt människor. Istället är det människorna som måste få hjälp med att själva ta makten. Vidare menar författaren att empowermentsynen på makt är att den kan användas på ett positivt sätt. Jämfört med i radikal teori, där makt enbart ses som förtryckande.

Begreppet innefattar aktiviteter som har inriktning mot att öka klientens kontroll över sitt eget liv. Det är önskvärt att klienten känner tillit till sig själv och till andra, och att hon eller han känner sig värdefull och tror på den egna förmågan att det går att hantera och klara av saker (Starrin och Swärd 2006).

Askheim (2007) skriver att en gemensam nämnare för alla beskrivningar av empowerment är att det finns en positiv syn på människan som en handlingskraftig individ som är full av kapacitet och resurser.

5. Metod

I detta kapitel motiverar jag inledningsvis valet av den metod som har använts i studien samt en diskussion där jag för resonemang kring förtjänster och begränsningar av att använda den valda metoden. Jag nämner något angående den förståelse jag har i det valda ämnet. Efter detta berättar jag om till exempel vilka sökord som använts för att leta efter information. Jag diskuterar vidare hur min urvalsprocess gick till och vilken typ av urvalsgrupp som deltog i intervjuerna. Jag fortsätter med att helt kort presentera mina respondenter. Vidare diskuterar jag min intervjuguide och berättar mer om genomförandet av intervjuerna. Det redogörs också för hur jag gått till väga för att bearbeta och analysera min insamlade data. Efter detta försätter jag med att reflektera över en del etiska aspekter av denna studie. Kapitlet avslutas med en beskrivning av hur jag försökt att säkra kvaliteten i min studie.

5.1 Val och diskussion av metod

Bryman (2011) skriver att kvalitativa och kvantitativa undersökningar står för olika forskningsinriktningar som skiljer sig tydligt åt. Dessa inriktningar kan dock rymma drag av den andra inriktningen. Mitt val föll på den kvalitativa metoden då det är terapeuternas tolkningar och upplevelser som har varit intressanta och relevanta för min undersökning. Den kvantitativa metoden skulle ha kunnat ge en bredare kartläggning men det är en mer djupgående analys i linje med den kvalitativa metoden som har passat till mitt syfte och till mina frågeställningar. Det hade förmodligen även blivit problematiskt att välja den kvantitativa metoden med tanke på att det skulle vara svårt att nå för studien ett tillfredsställande antal relevanta respondenter. Jag har i denna studie undersökt fyra terapeuters upplevelser och erfarenheter när det gäller hästunderstödd terapi. I undersökningen har det därför varit viktigt att respondenterna har kunnat formulera sina egna svar och fritt fått uttrycka sina egna åsikter (Bryman 2011). Bryman (2011) skriver att i en kvalitativ intervju vill den som forskar ha fylliga och detaljerade svar. Detta har också krävts i min studie för att få mina frågeställningar besvarade. Vidare menar Bryman (2011) att en kvantitativ metod med ett för standardiserat instrument kan göra att respondenterna inte utvecklar sina svar eller delar med sig av intressanta berättelser, vilket skulle ha kunnat hämma min studie.

Mot bakgrund av detta resonemang föll mitt val på att använda semistrukturerade intervjuer för att samla in data till min undersökning. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2014) menar att metoden med intervjuer på många sätt är ett oslagbart verktyg. På kort tid kan intervjuaren få fram många personers synvinklar och därmed få veta hur personerna upplever olika saker och hur deras erfarenheter ser ut. Det är även relativt lätt att få personer att ställa upp på intervjuer. Vidare menar författarna att det finns många olika samhällsfenomen som en intervju kan återspegla. Men det finns även begränsningar när det handlar om att intervjua människor och nu följer några punkter som handlar om kritiken kring min valda metod. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2014) konstaterar att en svaghet med att intervjua är att intervjun ger en begränsad bild av vad som berättas. Intervjuaren måste vara medveten om att det som sägs i en intervju kan ha andra avsikter än det som hon eller han har tänkt sig, förklarar Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2014). Jag har varit medveten om att den här problematiken skulle kunna uppkomma i min studie då det är respondenternas upplevelser som jag ville att de skulle förmedla till mig. Det kan vara så att respondenterna ville framställa sina upplevelser på ett visst sätt under intervjuerna men mitt helhetsintryck var att det var ärliga svar som gavs. En annan sak som kan vara problematisk är om jag som forskare uppfattar och tolkar respondenternas svar på ett sätt som inte överrensstämmer med det som de ville ha sagt. Jag har därför hela tiden försökt ställa relevanta följdfrågor för att säkerställa att jag tolkat respondenternas utsagor på ett korrekt sätt. Detta är något som jag har varit extra observant på och medveten om under mina intervjuer.

Bryman (2011) skriver om att det kan vara svårt att replikera en kvalitativ undersökning då denna undersökning är beroende av just den forskare som utfört den. Vidare menar författaren att de personer som intervjuas påverkas av forskaren när det gäller ålder, kön och personlighet. Jag har varit medveten om detta under intervjuerna och försökt att inte påverka dem jag intervjuat. Jag har strävat efter att förhålla mig neutral när mina respondenter har pratat och hela tiden låtit dem tala till punkt.

5.2 Förförståelse

Det studerade ämnet valdes därför att djur i vård alltid har intresserat mig. Självt har jag alltid haft förmånen att ha hundar och hästar i mitt liv. Det har genom livet fortsatt att vara mina stora intressen. Under min utbildningstid har jag bland annat gjort ett studiebesök på habiliteringen på sjukhuset och fick då möjligheten att få följa med och observera några ridterapeuters arbete med multihandikappade barn under en dag och detta fick mig att vilja

studera ämnet närmre. En risk som jag var medveten om då jag fördjupade mig inom ämnet hästunderstödd terapi var ”go native”, eller att förlora den kritiska och distanserade blicken. Jag är medveten om min positiva inställning när det gäller djur i behandling och vård men trots min förförståelse har jag försökt att förhålla mig objektiv i min studie. Min kunskap om att använda djur i terapeutiskt syfte var inte så stor och därför var det av betydelse att vara så nyfiken och öppen som möjligt för all ny information som min studie gav mig. Eftersom utbudet av tidigare forskning är så begränsat tog det ett tag innan jag kunde få en överblick över vad som var värt att fördjupa sig inom.

5.3 Informationssökning

Jag har läst olika vetenskapliga artiklar, rapporter, avhandlingar och böcker i ämnet. Relevant information har jag sökt i olika databaser genom Lunds Universitets bibliotek. Mitt material har jag hittat genom LUBsearch och Libris. Sökord som jag har använt är ridterapi, hästunderstödd terapi, djur i vård, Equine Assisted Psychotherapy, Equine Assisted Therapy, Equine Assisted Activity och Horse Therapy.

5.4 Urval, undersökningsgrupp

I min urvalsprocess har fokus legat på att försöka hitta respondenter som är passande för studiens syfte och frågeställningar. Detta kallar Bryman (2011) för ett målinriktat urval. Jag har skickat mejl (se bilaga 1), sms och ringt för att få tag på mina respondenter. Innan undersökningen började var min förhoppning att få tag på sex personer att intervjua men av olika anledningar blev det till slut fyra personer som ställde upp. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2011) menar att det inte räcker med att intervjua en eller ett par personer utan man bör komma upp i sex intervjuer för att öka säkerheten. Även om mitt urval blev något mindre än jag hade tänkt mig från början var kvalitén god och jag anser därför att det trots allt räckte med fyra respondenter. Två av mina respondenter hade jag hört talas om tidigare, de andra två fick jag kontakt med genom tips från bekanta som har anknytning till hästunderstödd terapi. Jag kontaktade även personer som står bakom Intresseföreningen för ridterapi för att få fram namn på ridterapeuter som skulle kunna vara möjliga att kontakta. Mina respondenter är verksamma i olika delar av landet, har alla olika grundprofessioner och även olika inriktningar på syftet med att använda hästar i sin behandling. De har alla god hästkunskap och har hållit på med hästar i behandlingsarbete under många år.

5.5 Kort presentation av respondenterna

Jag har medvetet valt att inte presentera mina respondenter på ett mer ingående sätt, då några utav dem uttryckligen bad om att få vara helt anonyma i studien. Anledningen till detta är att de inte vill att någon klient ska kunna känna igen sig i någon beskrivning. För detta har jag som forskare full respekt. Jag kommer följaktligen att hålla samtliga respondenter anonyma och använder därför inte deras namn eller namn på verksamheterna som de företräder. För enkelhetens skull har jag valt att ge respondenterna en siffra och kallar dem för R1-R4, där R står för respondent och den efterföljande siffran bara skiljer dem åt.

R1 arbetar på Socialförvaltningen i en mindre kommun. Hon är utbildad till socialpedagog i grunden. I hennes verksamhet är det barn som kommer för att få hästunderstödd terapi. R1 är certifierad ridterapeut och har gått sin utbildning i Östersund.

R2 är sjuksköterska och bedriver hästunderstödd terapi i egen regi. Hon utbildade sig till ridterapeut i Schweiz där hon fick sin legitimation i ämnet. Nu kommer hon även att få sitt svenska certifikat. R2 arbetar både med vuxna och med barn.

R3 arbetar på ett behandlingshem som behandlingspedagog och har en gedigen hästbakgrund. Behandlingshemmet där hon arbetar tar emot flickor med självskadebeteende. En del i behandlingen kan vara att få uppgifter i stallet och att få ansvar för en av stallens hästar.

R4 är legitimerad psykolog och legitimerad psykoterapeut. Hon arbetar bland annat med hästunderstödd terapi på en hästgård och är certifierad ridterapeut. De klienter som hon tar emot för hästunderstödd terapi är alla vuxna.

5.6 Intervjuguide

Jag utformade en intervjuguide (se bilaga 2) för att ha som stöd under mina intervjuer. De frågor som jag formulerat i min guide är kopplade till min studies syfte och frågeställningar. Jag valde att utgå från semistrukturerade intervjuer och min intervjuguide har fungerat som en vägledning samtidigt som den inte hindrat mig från att låta intressanta följdfrågor få utrymme (Bryman 2011). Min intervjuguide har tre teman (Bryman 2011), som jag sedan har knutit mina frågor till. De teman jag tar upp är terapeuten, deltagarna och hästen. På detta sätt har jag försökt att ordna frågorna i en lämplig följd för intervjun. Min intervjuguide har hjälpt mig att inte glömma bort något viktigt men liksom Bryman (2011) beskriver, kunde intervjuerna ändå avvika i stor utsträckning från intervjuguiden då nya frågor dök upp som uppföljning på

det som mina respondenter svarat. En del av följdfrågorna gav också för min studie relevanta svar. Alla frågor ställdes inte till samtliga respondenter då en del frågor inte hade relevans för den verksamhet som respondenten representerade. Hade jag haft mer tid och större utrymme kunde jag ha gjort en pilotstudie för att försäkra mig om att frågorna i min studie är lätta att förstå och att det inte finns oklarheter i frågorna. Om det varit en enkätundersökning jag gjort i min undersökning hade det varit ännu mer relevant att testa hur frågorna uppfattas genom en pilotstudie (Bryman 2011).

5.7 Genomförande av intervjuer

Jag hade pratat med och mejlat till samtliga respondenter ett par gånger innan det var dags för att genomföra intervjuerna. Innan intervjuerna hade respondenterna blivit informerade om att jag hade för avsikt att spela in våra samtal och ingen av respondenterna hade några invändningar mot detta utan samtliga hade gett sitt godkännande. Jag gjorde även vissa stödanteckningar under intervjuerna. Det gjorde jag för att vara på den säkra sidan om det mot all förmodan skulle bli något problem med tekniken.

Två av intervjuerna genomfördes på respondenternas respektive arbetsplats och de andra två intervjuerna skedde per telefon. De respondenter som hade sina verksamheter inom ett rimligt geografiskt avstånd, fick välja var intervjuerna skulle genomföras och de valde då sina arbetsplatser. Att det blev två telefonintervjuer berodde främst på det geografiska avståndet. Det finns helt enkelt inte så många verksamheter som bedriver hästunderstödd terapi i närheten av min hemort. Jag är medveten om de nackdelar som följer med att inte kunna se personen som ska intervjuas då ansiktsuttryck, kroppsspråk och gester inte blir synliga (May 2013). Men då de positiva effekterna övervägde så som att det blev mycket billigare att ringa än att resa mycket långt och framförallt att det blev smidigare för respondenterna och på det sättet lättare för dem att ställa upp på en intervju, så valde jag att även genomföra telefonintervjuer (ibid).

Tidsmässigt varierade intervjuerna från 30 minuter till den längsta på 1 timme och 25 minuter. De längre intervjuerna gav mig ett stort underlag. Det var telefonintervjuerna som tog kortast tid i anspråk. Det innebär emellertid inte att de kortare intervjuerna gav sämre information till undersökningen. Trots att alla respondenter hade ett pressat tidsschema upplevde jag att de verkligen tog sig tid att besvara frågorna och dela med sig av sina erfarenheter. Tankar kring detta återger jag i den avslutande diskussionen. Varje intervju avslutades med att respondenten fick möjlighet att lägga till något som de tyckte att jag inte hade frågat om.

5.8 Bearbetning och analys av insamlad data

Direkt efter varje intervju transkriberade jag mitt insamlade material. Detta gjordes för att öka tillförlitligheten när intervjusituationen är som färskast i minnet (Eriksson-Zetterquist och Ahrne 2011). Som hjälp till detta använde jag mig av en nätsida som heter Otranscribe. Med hjälp av denna sida kunde jag spela upp intervjuerna på datorn och styra hastigheten på intervjun för att lättare hinna med att skriva ner mitt material. Utan denna sidas hjälp hade transkriberingen tagit mer tid i anspråk. Efter att intervjumaterialet transkriberats kodades samtliga texter för att få en tydlig överblick till min analys och för att kunna göra analysen djupare och starkare. Detta kan nämligen ske om texten sorteras begreppsligt (Jönsson 2010). Jag har kodat och analyserat mitt insamlade material manuellt. Materialet har jag strukturerat utifrån relevanta begrepp med hjälp av överstrykningspennor i olika färger. Kodningen har hjälpt mig att sortera intervjusvaren och lättare se intressanta mönster i respondenternas utsagor (ibid.) De begrepp som jag kodat materialet efter är bland annat följande: klienters färdigheter och utveckling, hästens betydelse, upplevelse av behandlingen. Efter detta inledde jag min analysprocess och bearbetning av mitt empiriska material. Här började jag med att flera gånger läsa igenom mina transkriberingar. Detta gjorde jag för att återigen gå igenom materialet och få en bra uppfattning av materialet så att jag på bästa sätt kan uppfylla mitt syfte och få mina frågeställningar besvarade. Genom att använda de teoretiska begreppen som jag har valt i min studie har jag försökt få en förståelse för hur terapeuterna som arbetar med hästunderstödd terapi upplever behandlingen.

5.9 Etiska överväganden

När viktiga värden för samhället och för enskilda står på spel blir etiska överväganden aktuella. Det handlar om övergripande riktlinjer som ska vara till hjälp för att få oss att vara uppmärksamma på hur vi ska handla för att göra rätt (Karlman och Lövgren 2012). Jag har genom hela arbetsprocessen med att skriva uppsats strävat efter att ett etiskt förhållningssätt ska genomsyra varje del av mitt arbete.

Som vägledning i mitt uppsatsskrivande har jag följt fyra olika etiska principer som Bryman (2011) skriver om. Den första principen är informationskravet som innebär att jag som forskare måste informera de som ska intervjuas om den aktuella undersökningens syfte. De ska också få veta att deras deltagande är helt frivilligt och att de således kan hoppa av undersökningen om de så önskar. Den andra är samtyckeskravet som ger deltagarna rätt att själva bestämma över sin medverkan. Om någon som är minderårig ska intervjuas bör

vårdnadshavare ge sitt godkännande till medverkan. Den tredje är konfidentialitetskravet som innebär att de uppgifter som forskaren får om de personer som ingår i undersökningen måste behandlas med hög konfidentialitet. Till sist är det nyttjandekravet och det handlar om att de uppgifter som forskaren samlat in endast får lov att användas för den aktuella forskningen. För mig har det varit viktigt att dessa principer har varit närvarande under hela arbetsprocessens gång. Jag har informerat respondenterna om studiens syfte och vilket upplägg jag tänkt mig. Samtliga respondenter har fått informationen om att de har varit med på frivillig basis och när som helst under intervjun har kunnat välja att avbryta. De har fått veta att jag har spelat in intervjun och de har fått ge sitt samtycke till detta. Respondenterna har också fått veta att efter det att jag transkriberat intervjun har de inspelade intervjuerna raderats och efter att uppsatsen färdigställts, förvaras det nedskrivna intervjumaterialet på ett sätt så att ingen annan än jag själv kan få tillgång till det. Samtliga respondenter har även fått information om att all insamlad information endast kommer att användas i den aktuella studien och att de garanteras full anonymitet. Därför väljer jag att inte skriva ut namn på personer eller organisation/företag i presentationen av studiens analysdel.

5.10 Reliabilitet och validitet

Jag har lagt stor vikt vid reliabilitet och validitet i min undersökning, detta för att säkra kvaliteten på det jag ville undersöka. Tillförlitligheten eller reliabiliteten handlar om huruvida de resultat man får fram från en undersökning skulle bli likadana om man gjorde om samma undersökning igen, eller om det är så att resultatet påverkats av slumpmässiga eller andra faktorer (Bryman 2011). Vidare skriver Bryman (2011) om validitet och att det handlar om det jag har undersökt i min studie hänger ihop med det jag kommit fram till.

Bryman (2011) beskriver respondentvalidering som ett sätt för forskaren att förmedla sina resultat till de personer som har ingått i undersökningen. Detta görs för att forskaren ska få en bekräftelse på att det som har undersökts har uppfattats på ett korrekt sätt. Det finns olika sätt att gå till väga och jag kommer att skicka min uppsats till samtliga personer som ställt upp på intervjuerna och det känns viktigt att jag har kunnat spegla deras utsagor korrekt. Min förhoppning är att jag har tolkat dem rätt.

Jag är fullt medveten om att min empiri är begränsad och det hade varit önskvärt med fler intervjuer för att kunna dra tillförlitliga slutsatser från mitt insamlade material. Då tiden har varit begränsad och det var problem att få tag på tillräckligt många personer att intervjua så blev situationen så här. Till studiens fördel kan sägas att de respondenter som ställde upp på

intervjuer villigt delade med sig av sina erfarenheter och åsikter, vilket i detta sammanhang har varit positivt för studien.

6. Resultat och analys

I detta kapitel kommer den valda teorin och begrepp att användas dels för att analysera de fyra respondenternas intervjuer, dels för att koppla till tidigare forskning. Som jag tidigare nämnt under rubriken Kort presentation av respondenterna, kallar jag mina respondenter för R1-R4. Kapitellet har fått tre rubriker och dessa rubriker är Deltagarna i hästunderstödd terapi, Terapeuternas arbete och Hästens betydelse i terapin. Efter detta följer en sammanfattning av de tre olika teman resultat och analys. Alla svar kommer inte att presenteras, utan jag har valt ut de resultat som på ett eller annat sätt är viktiga att lyfta fram för studiens syfte och frågeställningar.

6.1 Deltagarna i hästunderstödd terapi

De klienter som sökt sig till mina respondenters verksamheter för att få behandling skiljer sig åt en hel del. Det handlar om skillnader när det gäller ålder, då det är barn, ungdomar och vuxna. Men även klienternas bakomliggande problematik skiljer dem åt. Det är personer som bland annat har låg självkänsla, självskadebeteende, problematiska hemförhållanden, neuropsykiatiska sjukdomar, ångest och depression. Några har sökt sig till verksamheterna på egen hand och andra har fått det som en insats från Socialtjänsten. Några kommer från Försäkringskassan. De som söker sig till behandlingen själva får också bekosta detta med egna medel. Men trots dessa skillnader finns det även stora likheter i vad hästunderstödd terapi har för inverkan på klienterna. Samtliga av mina respondenter vill framhäva att de kan märka stora framsteg för sina klienter. Detta ligger helt i linje med vad som går att utläsa från tidigare forskning. Silfverberg (2009) skriver att studier visar att ridterapi bidragit till att klienter har fått upplevelser av välbefinnande, värdighet och livskvalitet, klienterna har även fått självförtroende samt att det har underlättat för dem att få en självförståelse och en bättre kroppskänedom. Forslins (2001) studie om flickorna på Stall Frossarbo visar att de flickorna fick en ökad förmåga att ta ansvar och att de fick en bättre förmåga att samspela med andra människor. Endast en av respondenterna berättar att en klient har avbrutit behandlingen i förtid. Behandlingstiden varierar från tio behandlingar upp till två år. All behandling är individanpassad och skräddarsydd för varje enskild klient.

6.1.1 Förändringar hos deltagarna

R1 berättar om en flicka som blivit beviljad hästunderstödd terapi genom Socialtjänsten. Efter avslutad behandling uppmuntrades hon att fortsätta sin ridning i en vanlig ridskolegrupp. Flickan var i början väldigt nervös för att ingå i en grupp på samma villkor som alla andra barn men med uppmuntran från sin ridterapeut övervann hon sin rädsla och klarade av att fortsätta sin ridning i ridskoleverksamheten. Detta kan illustrera att flickan fått en stärkt självkänsla och en ökad egen makt såsom Starrin och Swärd (2006) beskriver det. Flickan visade att trots att det kändes som om hon inte skulle klara att fortsätta i en vanlig ridgrupp så övervann hon den känslan och tog kontroll över situationen. Ridterapi gav således flickan hjälp att ta makten över sina egna beslut såsom Payne (2005) bland annat påpekar. Enligt R1 var det till stor glädje att se denna utveckling. Hur flickan hanterade denna stress visar på hur begreppet meningsfullhet så som Antonovsky (2005) beskriver det har blivit en del av hur flickan tänker. Hon har hittat något som betyder mycket för henne och som hon numera kan se som en utmaning. Hennes terapeut gav henne möjlighet att hantera situationen och göra det möjligt för henne att ägna sig åt något som kändes meningsfullt.

När det handlar om vem behandlingen kan passa bäst för svarar R4 så här:

Oj, jag tänker att det är i som all behandling, att man måste vara motiverad till en förändring. Sen är det så att vissa arbetar jag inte med till exempel när det gäller schizofreni, psykos eller svårare psykiatrisk diagnos då arbetar jag inte med de personerna, där måste man ta hänsyn till hästen. Det är svårt för en häst att hantera psykotiska människor, det blir rörigt för hästen, det blir otydligt för hästen och hästar kräver tydlighet. Det är samma sak med människor med riktigt hög ångest, det påverkar hästen negativt (R4).

R1 som arbetar med barn och ungdomar beskriver det på detta vis:

Jag tycker att när det gäller många barn och ungdomar med hög aktivitetsnivå, tycker jag att man verkligen har sett att det har hjälpt dem. Att koncentrera sig och dämpa sig i sin aktivitet. Jag tänker också på de barn som har det allra svårast på många olika sätt och område, att de har haft bäst effekt av att träffa hästarna. Jag har aldrig sagt nej till någon men det är klart, skulle någon slå hästen, då hade jag sagt nej till behandling. Jag utsätter inte hästen för något sådant (R1).

R3 som arbetar på behandlingshemmet berättar följande:

Ja, om man säger så här, för det första det här med kommunikationen, att vissa har problem med att prata om sitt mående och personliga relationer över lag. Jag ser ofta att när man är ute i stallet så blir det mycket mer avdramatiserat på något sätt. Det blir mer det naturliga samtalet och jag upplever det som att många av flickorna under tiden här blir mer harmoniska av att få vara i en stallmiljö eller får vara med hästarna. Här får de ju aktivera sig och arbeta med sin kropp (R3).

R2 berättar följande:

Det finns barn som har det extra svårt och inte ens vill gå ut från sitt hem. Då kan det vara en extra motivation att få komma ut och träffa hästen (R2).

Flickan känner en ”känsla av sammanhang”(Antonovsky 2005), när hon får komma till stallet och träffa hästarna. Vidare berättar R2 att hon upplever att flickan får sådan stimulans att hon då känner att det går bra att lämna hemmet för en stund.

De ovanstående citaten visar att behandlingsmetoden är bred och kan vara till hjälp inom många olika områden. På liknande sätt skriver Silfverberg (2014) att hästunderstödd terapi kom under 1990-talet att utvecklas inom psykiatrisk vård, kriminalvården och social verksamhet. Författaren menar att det numera främst är inom socialpedagogisk verksamhet som det ses en utökad tillämpning av hästunderstödd terapi. R3 beskriver att hon kan se att flickorna på behandlingshemmet utvecklar ett lugn och välbefinnande av att vara i stallet och hantera hästarna. Hennes upplevelse är att det uppstår en viss harmoni hos flickorna. Att få ta hand om en häst och klara av det kan leda till så mycket mer. Antonovsky (2005) menar att personer med låg självkänsla kan känna att det är livet som behandlar dem orättvist och att de inte har några resurser när de blir utsatta för stressorer. Men genom att få vara med på rutiner i stallet och få känna att de duger kan de också lära sig att hantera andra situationer.

Detta resonemang kopplar jag även till begreppet Empowerment. Att ge flickorna kravlösa uppgifter i stallet och med hästarna kan ge dem en känsla av egenmakt. De känner att de klarar av att styra 500 kg häst och det stärker självkänslan som är viktig att bygga upp (Starrin och Swärd 2006).

6.2 Terapeuternas arbete

Samtliga respondenter beskriver att de jobbar ensamma. Ingen av dem har utbyte eller kontakt med andra terapeuter som arbetat med hästar i sitt dagliga arbete. De ingår i någon form av

nätverk och tre av fyra är certifierade enligt Intresseföreningen för ridterapi (IRT). Några av respondenterna uttrycker att det hade varit önskvärt att ha ett närmre nätverk att bolla olika idéer med, medan de andra respondenterna inte har samma önskemål i den frågan. Respondenterna har alla olika bakgrunder såsom psykolog, behandlings assistent, sjuksköterska och social pedagog. De har alla vidare utbildat sig inom hästunderstödd terapi på olika lärosäte i Sverige och i Schweiz. Något som alla respondenter antyder är att det vore bra med en utbildning som ger legitimitet till att kalla sig legitimerad ridterapeut. Samtliga respondenter beskriver att det saknas forskning i ämnet. Detta är även något som till exempel Bachi (2012) skriver om och på liknande sätt uttrycker Silfverberg (2009) det. En av respondenterna vet vilka utbildningar och kurser som ges på högskolenivå för tillfället medan de andra tre inte är uppdaterade på detta. R2 som bedriver sin verksamhet i liten skala har ingen direkt marknadsföring utan förlitar sig på mun mot mun metoden. Hennes företag har en egen hemsida. R2 påpekar att en av svårigheterna med att använda hästar i behandling är att det många gånger handlar om en känsla hos deltagarna. En känsla som kan vara svår eller omöjlig att förmedla till någon som inte är insatt i ämnet. R2 beskriver det så här:

Fysioterapin kan man mäta, men de andra delarna är svårare att fånga in och sätta fingret på. Det är också svårt för många att fatta vad det handlar om för ofta ser det ut som om det inte händer någonting. Jag har en flicka i behandling och det bästa hon vet är att få sitta bredvid hästen när den tuggar på sitt hö. Det är för henne det bästa med hela timmen. Där blir hon avslappnad och de får ha sin kommunikation med varandra. Det är precis det jag vill och då får man inte störa. Jag som umgås mycket med djur vet ju att det händer ganska mycket även när det händer ingenting (R2).

Ovanstående citat kopplar jag till Antonovskys (2005) ena byggsten i begreppet KASAM, som är meningsfullhet. Flickan i R2s berättelse känner att det för henne har en känslomässig innebörd att få sitta jämte hästen och kommunicera, när de båda känner sig avslappnade. Den upplevelsen kan flickan ta med sig i andra sammanhang och dra nytta av där. Antonovsky (2005) menar att det är viktigt att känna att det finns saker i livet som betyder mycket och att det blir lättare att hantera problem om man känner att livet är meningsfullt.

6.2.1 Terapeuternas betydelse i terapin

R1 beskriver sin betydelse som terapeut på detta vis:

Ja, det är ju en likt en triangel. Med hästen, barnet och mig. I triangeln går det åt olika riktningar. Jag är den som uppmuntrar och är stödjande mot hästen och barnet. Jag ser samspelet mellan hästen och barnet. Det handlar inte om att prestera som i traditionell ridning. Utan mer att bekräfta barnet mycket i att det gör bra saker. Men på rätt nivå liksom. Jag försöker se vad som händer och lyfter det som händer och ställer frågor efter det. Jag kan fråga: - Vad tror du hästen tänker nu? – Kan du göra på något annat sätt istället? Jag ger tips eller råd. Hela tiden få processen framåt (R1).

Detta citat speglar begreppet Empowerment. Terapeuten hjälper barnen att känna tillit till sin egen förmåga, att de kan klara av saker såsom Starrin och Swärd (2006) beskriver det.

Samtliga respondenter pratar om välbefinnande i samband med hästunderstödd terapi. Några av respondenterna påpekar att det gäller även dem själva som behandlare. När de pratar om klienterna och hästarna verkar de vara mycket tillfreds med sitt arbete. Det verkar vara ett meningsfullt arbete på många olika plan.

6.3 Hästens betydelse i terapin

Då samtliga terapeuter beskriver hästarna som arbetar som terapihästar är ordet tillit centralt. Det är av största vikt att hästen känner tillit till terapeuten och att samtliga terapeuter tänker mycket på hästens välbefinnande. Liknande resonemang för Håkansson (2008) i sin rapport "Equine Assisted Therapy in Physiotherapy". R2 menar att hästens mentala mognad är av största vikt. Hon påpekar även att relationen mellan henne och hästen måste vara trygg och framförallt säker. R4 beskriver hästens egenskaper såhär:

Den viktigaste egenskapen är att hästen är väl uppfostrad och har ett grund temperament som är lugnt. Du ska känna din häst väl och ha ordning på din häst. Du ska kunna läsa av den och förstå den så att du ser när den blir trött eller det blir för stor påfrestning på den. Det är viktigt för mig att den är känslig och med det menar jag att den inte bara får lulla runt utan jag måste kunna läsa av när det sker en avslappning, om det sker en avslappning och om det blir en balans mellan klient och häst. Då kan jag ge direkt feedback till min klient (R4).

R1 beskriver hästens egenskaper på detta vis:

För mig är det viktigt att hästen är säker. Ska man använda djur i vård måste man tänka på säkerheten ännu mer än om man fritidsrider. Säkerheten sitter mycket i en lugn och trygg häst

som tål en hel del och som inte har så snabbt till flykt. De mindre barnen gör ju saker utan att tänka efter och då måste jag känna mig trygg med hästen. Att den är lugn och stabil är viktigt för det sättet jag jobbar (R1).

R1 berättar om en situation då en flicka som gått terapi en längre tid skulle avsluta behandlingen. Flickan var väldigt ledsen över att behöva skiljas från hästen och stod länge i stallet och grät. Hästen som vanligtvis inte tycker om att någon håller om huvudet tillät detta och tog emot flickans ledsamhet. Hästen hjälpte flickan att få ett fint avslut på behandlingstiden och R1 menar att detta kan hjälpa flickan i framtiden att kunna hantera liknande situationer. Antonovsky (2005) beskriver en låg känsla av hanterbarhet som att personen blir som ett offer för olika omständigheter. En person med en hög känsla av hanterbarhet förstår att ibland blir man ledsen och det måste man kunna acceptera och sedan gå vidare i livet. Har man varit med om detta på ett fint sätt blir det lättare nästa gång man hamnar i en liknande situation.

R3 berättar om hur många av flickorna på behandlingshemmet där hon arbetar i början av behandlingstiden kunde uttrycka att de kände sig värdelösa och inte dög något till. Allt var jobbigt och värdelöst. Genom att få komma till stallet och få bli del av en gemenskap blev de känslorna mindre. De blir viktiga för den hästen som de får ansvar för och känner sig då mer betydelsefulla. Hästen dömer inte flickorna och de känner att de finner en vän i hästen. På samma sätt beskriver Forsling (2001) att flickorna som kom till behandlingshemmet som han drev fick uppleva hur hästarna blev deras vänner. Under tiden de var placerade på behandlingshemmet fick de en hästskötare utbildning. Flickorna beskrev att det för dem innebar vänskap, kunskap, mognad och bättre självförtroende att få tillbringa tid i stallet. R3 berättar om en av flickorna på behandlingshemmet som aldrig hade haft några riktiga vänner, flickan hade svårt att känna tillit till någon. När hon hade varit på behandlingshemmet några månader hade hon funnit en vän, hästen. Den lyssnade på henne när hon var ledsen och dömde inte henne för hennes förflutna. En liknande berättelse återger Forsling (2001) från en av flickorna på hans behandlingshem Stall Frossarbo:

Drömmen om en riktig kompis, en som bara finns för mig och som hela tiden hejar på mig och som förstår precis hur jag känner mig. Drömmen om att aldrig behöva vara ensam, att veta att det finns någon för mig och att jag är viktig för denna någon. Det är den dröm som är svårast att våga drömma, den att någon på riktigt skulle längta efter mig. Jag vet inte om jag skulle kunna längta efter mig själv. Det är inte mycket att längta efter. Skulle jag kunna tro på någon som sa att han eller hon längtade efter mig?

Om de kände mig skulle de ändå kunna längta? Jag har svårt att tro det. Det är svårt att lita på en annan människa när jag vet hur jag själv är. Men Scotten var häst. På Scotten kunde jag lita. Men jag tror att Scotten också längtade efter mig. Det är det som är det otroliga. Det är som ett under. Scotten kände mig och ändå längtade han. Det är svårt att förstå. Men jag tänker ofta på det. En gång vaknade jag av att jag grät. I drömmen såg jag Scotten på en äng med tjockt grönt gräs. Han fick syn på mig och då gnäggade han och började springa fram mot mig. Då vaknade jag och grät.(Forsling 2001:107).

6.3.1 Hästar som används i terapin

Respondenterna använder sig av olika hästar i sina verksamheter. De kan inte påstå att det finns några speciella raser som skulle lämpa sig bättre än någon annan. Något som är viktigt är att eftersom hästar är ett flykt djur måste de hästar som används inom behandlingen ha ett lågt flyktbeteende. Blir hästen rädd för något är det viktigt att den inte genast känner att den måste fly. En av respondenterna använder sig av halvblodshästar och en av de andra har en tinkerkorsning. Även ponnyer används i terapiverksamheterna. En av respondenterna använder en ponny för att köra häst och vagn när det passar sig. Det viktiga verkar vara individen, att de har ett bra temperament och att det finns tillit mellan terapeuten och hästen. Alla respondenterna tänker mycket på hästarnas välbefinnande och att de inte ska utsättas för något som inte känns etiskt korrekt. Ett gott horesmanship verkar genomsyra verksamheterna. Klienterna är viktiga men det får aldrig bli på bekostnad av hästarnas välbefinnande. Tappar en häst tilliten till människor så är den förbrukad som terapihäst. Samtliga respondenter berättar om hur mycket hästarna betyder för dem.

6.4 Sammanfattning av resultat och analys

I denna del kommer jag att göra en kortare sammanfattning av mitt resultat och analysen.

Sammanfattning av deltagarna i hästunderstödd terapi samt förändringar hos deltagarna:

Samtliga respondenter ger en positiv bild av hästunderstödd terapi. Det är inte mycket negativa saker som kommer fram i intervjuerna. Det enda negativa som nämns är bristen på forskning som skulle kunna hjälpa dem att utveckla deras arbete. Bristen på evidensbaserad forskning är tydlig. Min upplevelse är att alla svarat på ett sanningsenligt sätt och inte på något sätt försökt att försköna behandlingsformen. Respondenternas berättelser tolkar jag som att behandlingsformen många gånger kan ge en känsla av sammanhang och att målet ned behandlingarna är att ge klienterna ett ökat välbefinnande. Det är stor variation på klienternas

problematik och anledningen till att de söker sig till att delta i hästunderstödd terapi. Samtliga terapeuter uttrycker att de ofta ser en positiv utveckling på deltagarna.

Sammanfattning av terapeuternas arbete samt terapeuternas betydelse i terapin:

Det är ofta ett ensamt arbete att vara ridterapeut. Mina respondenter har olika grundprofessioner i botten och har på olika sätt skaffat sig kunskap inom hästunderstödd behandlingsarbete. Terapeuterna beskriver att det kan vara svårt att få människor att förstå vad hästunderstödd terapi är och vad det går ut på. Respondenterna verkar vara stolta över det arbete de utför och känner att de kan göra skillnad för socialt utsatta människor. Sammantaget verkar de nöjda med sitt arbete och att de känner att de kan göra en positiv skillnad i människors liv.

Sammanfattning av hästens betydelse i terapin samt hästar som används i terapin:

Att häst och terapeut har en god tillit till varandra är viktigt enligt samtliga respondenter. Terapeuterna berättar om flertalet känslolagade möten mellan klienterna och hästarna. Samtliga respondenter poängterar vikten av att ta hand om hästen på ett korrekt sätt. De ser alla till att hästarnas välbefinnande ska tillgodoses. Respondenterna upplever inte att det finns någon speciell hästras som passar bättre än andra som terapihäst. De använder alla olika raser och storlekar på hästar och ponnyer i sina verksamheter. Tre av respondenterna äger sina terapihästar själva.

7. Diskussion

I denna studie har jag undersökt hur fyra personer som arbetar med hästar i sin behandlande verksamhet upplever behandlingen, vilka förändringar som deras deltagare genomgår, hur terapeuterna beskriver sitt arbete samt hur terapeuterna beskriver hästens betydelse i terapin.

Ambitionen har varit att genom kvalitativa intervjuer belysa terapeuternas upplevelser av att arbeta med hästunderstödd terapi och sedan analysera det insamlade materialet med hjälp av teorierna KASAM och begreppet Empowerment och med hjälp av vad tidigare forskning har kommit fram till.

Efter många telefonsamtal, mejl och sms var det till slut fyra respondenter som villigt lät sig intervjuas och dela med sig av sina kunskaper när det gäller hästunderstödd terapi. Samtliga terapeuter som jag kom i kontakt med hade ett pressat tidsschema och av förståeliga skäl var inte min intervju av högsta prioritet. Men när intervjuerna tillslut genomfördes hade alla

respondenterna god tid att besvara mina frågor och ställde upp på bästa sätt. Samtliga respondenter hade mycket att berätta om sitt arbete och sina erfarenheter och tankar i ämnet. Även om denna undersökning bara leder till en kandidatuppsats uppfattade jag det som att respondenterna tyckte att all uppmärksamhet och publicitet i ämnet kan gynna verksamheten. Då samtliga de intervjuade terapeuterna påpekade att forskningen i ämnet är bristfällig och inte tillräckligt omfattande är det bra att deras tankar i ämnet kommer fram. En av respondenterna uttryckte att det många gånger blivit avslag när hon presenterat sina tjänster hos Socialtjänsten, Försäkringskassan och inom Psykiatrin, då beslutsfattare hävdade att de inte kunde lägga pengar på något som inte var evidensbaserat. Beslutsfattarna såg då detta som viktigare än att se till de goda resultat som redan finns för behandlingen. Om hästunderstödd terapi blir mer känd som behandlingsform så kommer fler beslutsfattare att våga satsa pengar på denna typ av terapi. Det krävs att det finns möjligheter till att utbilda sig inom ämnet för dem som vill. Dessa utbildningar ska vara på högskole- eller universitetsnivå. De svårigheter som kan identifieras i min studie rörande bristande forskning kan förstås genom det faktum att forskarna kan ha svårt att få kontrollgrupper till sina studier. Det är även svårt att mäta resultaten från behandlingen (Bachi 2012).

Något om den kritik som finns mot hästunderstödd terapi skriver Henrik Lerner (2014) om i antologin *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan – vård, behandling och terapi* men kallar det för risker. En risk för djuret kan vara om det inte behandlas utifrån ett etiskt förhållningssätt. Det är viktigt att inte tillfoga djuren något lidande, att deras värdighet ska bevaras och att inte instrumentalisera dem. När det handlar om ett etiskt förhållningssätt till djuren ska hänsyn tas till djurens välfärd och hälsa (ibid). Detta förhållningssätt ligger helt i linje med det som mina respondenter återgav under intervjuerna. När det handlar om risker för människan nämner Silfverberg och Tillberg (2008) att en risk kan vara allergier och även att det kan finnas en risk att skada sig när man håller på med hästar och ridning. När det gäller den första risken de nämner menar jag att de som har en allergi inte måste söka sig till ridterapi och när det gäller skaderisken påpekar författarna att det går att minimera denna risk med goda rutiner och välutbildad personal.

Som jag tidigare har tagit upp under rubriken Bakgrund så saknas det utbildningsmöjligheter för den som vill utbilda sig inom ämnet hästunderstödd terapi. Som jag har förstått det så finns det långtgående planer på att få igång en fast utbildning på högskolenivå och detta tack vare det arbete som Intresseföreningen för Ridterapi har lagt ner för att göra detta möjligt. Det kommer att gynna framtiden för de organisationer som tillhandahåller denna typ av

verksamhet och dess klienter. Detta öppnar upp möjligheter för beslutsfattare att kunna få en bättre inblick i vad hästunderstödd terapi handlar om och hur det skulle kunna vara en behandlingsform som tillämpas oftare.

7.1 Avslutning

De svårigheter och problem som kan förstås utav samtliga respondenternas utsagor handlar om att det saknas forskning i ämnet och att det fortfarande är en relativt anonym behandlingsform. Det vore självklart intressant att fördjupa sig inom hur man kan göra hästunderstödd terapiarbete till att bli mer etablerat och erkänt i Sverige. Det är förbryllande att en metod som gör så mycket gott för klienterna inte har fått större genomslag i Sverige. För att metoden ska få ett erkännande måste samverkan mellan verksamheter som bedriver hästunderstödd verksamhet och andra organisationer utvecklas. Andra organisationer är till exempel socialtjänst, psykiatri, kriminalvård, kommun och en del privata aktörer. Det finns stora utvecklingsmöjligheter för metoden men då krävs det att den blir mer erkänd. Det skulle vara intressant att läsa en undersökning där klienter som deltagit i hästunderstödd terapi får ge sin bild av det hela. En annan sak som skulle vara av intresse att undersöka är vad genusperspektivet har för betydelse för hästunderstödd terapi. Både terapeuter och klienter är till övervägande del kvinnor och har det någon betydelse, och i så fall vilken?

Silfverberg (2014) skriver bland annat om att i Sverige kan ridning och umgänge med häst ses som en folkrörelse. Var tredje svensk beräknas komma i kontakt med hästar, direkt eller indirekt. Enligt Svenska Ridsport Förbundet är ridningen Sveriges näst största ungdomsidrott. När det handlar om personer som har en funktionsnedsättning är ridning den sport som har allra flest utövare. Detta visar att intresset för hästar är stort och att behandling med hästar kan ha en ljus framtid. Kommer forskningen igång i Sverige, kommer det att gynna utbildningar inom hästunderstödd terapi.

Denna studie har gett mig en inblick i vad hästunderstödd terapi handlar om och vilken effekt den har på klienter. Genom terapeuternas utsagor har min förståelse ökat för vilka problem som finns och hur de upplever den goda effekten av terapin. Hästens välbefinnande sätts i centrum och verkar vara något som är självklart.

Resultatet av min studie kan inte på något sätt ses som generaliserbart då den omfattar ett fåtal respondenters utsagor. Terapeuterna ger i stort sett enbart en positiv bild av hästunderstödd terapi som behandlingsform. Jag har under hela studiens gång strävat efter att ge en objektiv

bild av det som jag ämnat undersöka. Mitt syfte med denna undersökning har varit att ge en bild av hur terapeuter som arbetar med hästunderstödd terapi upplever behandlingen och deras klienters utveckling, samt vilken betydelse hästen har i terapin.

Avslutningsvis vill jag återigen påpeka att det vore bra om metoden fick klarare riktlinjer och en fast utbildning på högre nivå då det blir lättare för beslutsfattare inom till exempel socialtjänsten, försäkringskassan, kriminalvården och läkare att bilda sig en uppfattning om vilken inverkan hästunderstödd terapi kan ha på klienter. Det blir även tryggare för de klienter som söker sig till verksamheter som erbjuder hästunderstödd terapi. Med detta sagt ser jag fram emot att följa fortsatt forskning inom den hästunderstödda terapiverksamheten och dess utbildningar.

8. Litteraturlista

- Ahrne, G & Eriksson-Zetterqvist, U (2014) "Intervjuer" I Ahrne, G & Svensson, P(red.): *Handbok i kvalitativa metoder* Stockholm: Liber
- Andersson, G & Swärd, H (2008) "Etiska reflektioner" I Eliasson-Lappalainen, R & Jacobsson, K & Meeuwisse, A & Swärd, H(red.): *Forskningsmetodik för socialvetare* Stockholm: Natur och Kultur
- Antonovsky, A (2005) *Hälsans mysterium* Stockholm: Natur och kultur
- Askheim, O P (2007) "Empowerment olika infallsvinklar" i Askheim, O P & Starrin, B (red.) *Empowerment i teori och praktik* Malmö: Gleerups
- Bachi, K (2012) "Equine-Facilitated Psychotherapy: The Gap between Practice and Knowledge" *Society & Animals* (2012) vol.20 p. 364-380
- Bryman, A (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder* Malmö: Liber
- Carlsson, C & Ranta Nilsson, D & Traeen, B (2014) Equine Assisted Social Work as a mean for authentic relations between clients and staff *Human-Animal Interaction Bulletin*, 2(1): 19-38
- Cuypers, K & De Ridder, K & Strandheim, A (2011) The effect of therapeutic horseback riding on 5 children with attention deficit hyperactivity disorder: A pilot study *The journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(10):901-908
- Dagens Nyheter (2014) elektronisk resurs <http://www.dn.se/ekonomi/jobbs-karriar/psykisk-ohalsa-befaras-oka/>
- www.eagla.se (2014)
- Forsberg, L (2007) *Att utveckla handlingskraft: om flickors identitetsskapande processer i stallet* Licentiatavhandling Luleå Tekniska Universitet
- Forsling, S (2001) *Bilder från ett hem för särskild tillsyn Flickan och hästen* Rapport nr 2/01 Västervik: Ekblad & Co
- Håkansson, M (2008) *Equine Assisted Therapy in Physiotherapy* Chalmers Tekniska Högskola AB

Håkansson, M & Palmgren-Karlsson, C & Sandgren, V (2008) *Kartläggning av verksamheter som använder hästar i vård och behandling i Sverige* Stiftelsen Svensk Hästforskning

Intresseföreningen för Ridterapi (2015) elektronisk resurs <http://irt-ridterapi.se/index.html>

Jönsson, H (2010) *Sociala problem som perspektiv – en ansats för forskning och socialt arbete* Malmö: Liber

Karlman, H & Lövgren, V (red) (2012) *Etiska dilemman. Forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet* Malmö: Gleerups Utbildning AB

Lerner, H (2014) ”Risker för djur och risker för människor” i Lerner, H & Silfverberg, G (red) *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan – vård, behandling och terapi* Stockholm: Ersta Sköndal Högskola

Lerner, H & Silfverberg, G (2014) *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan – vård, behandling och terapi* Stockholm: Ersta Sköndal Högskola

Möller, A & Wikström, F (2014) ”Om djurens inverkan på välbefinnandet hos personer med långvarig ohälsa” i Lerner, H & Silfverberg, G (red) *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan – vård, behandling och terapi* Stockholm: Ersta Sköndal Högskola

Payne, M (2005) *Modern teoribildning i socialt arbete* Stockholm: Natur och Kultur
www.pegasuseurope.be. (2014)

Riksdagen, (2001) http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Socialtjanstlag-2001453_sfs-2001-453/

Silfverberg, G (2014) ”Etisk utveckling med hästens hjälp” Lerner, H & Silfverberg, G (red) *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan – vård, behandling och terapi* Stockholm: Ersta Sköndal Högskola

Silfverberg, G (2009) ”Hästens och hundens roll i rehabilitering och förebyggande hälsoarbete” Arbetsrapportserie, nr 62. Stockholm: Ersta Sköndal Högskola

Silfverberg, G & Tillberg, P (2008) ”Hästen i rehabiliteringen” Silfverberg, G *Rehabiliteringen – en etisk utmaning för vården* Silfverberg, G Stockholm: Ersta Sköndal Högskola

Socialstyrelsen (2001) elektronisk resurs

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19485/2014-9-1.pdf>

Starrin, B & Swärd, H (2006) "Makt och socialt arbete" Meeuwisse, A & Sunesson, S & Swärd, H (red.) *Socialt arbete – en grundbok* Stockholm: Natur och Kultur

Svenska Ridsport Förbundet <http://www3.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Statistik/>

von Arbin, C (1994) *Hippoterapi* Färentuna: Kikkuli

von Arbin, C (2006) *Med hästens hjälp* Hägersten: Kikkuli Förlag

Bilaga 1 Informationsbrev

Information om undersökning om hästunderstödd terapi.

Mitt namn är Britten Nilsson. Jag är socionomstudent vid Lunds Universitet, Campus Helsingborg. Jag läser sjätte terminen och ska nu skriva min kandidatuppsats. Ämnet jag har valt är hästunderstödd terapi. Det jag ämnar undersöka är terapeuters upplevelser och erfarenheter kring hästunderstödd terapi. Det skulle vara till stor hjälp för mig om du hade möjlighet att ställa upp på en intervju. Ditt deltagande är av stor betydelse för min uppsats. Hästunderstödd terapi är ett tämligen outforskat område inom socialt arbete och jag tror att all uppmärksamhet som kan bidra till mer kännedom i området är positivt.

Alla deltagare i undersökningen gör det helt frivilligt och kan när som helst avbryta sitt deltagande. All insamlad data kommer att behandlas helt konfidentiellt och förstöras då uppsatsen är färdigställd. Undertiden som uppsatsen färdigställs är det bara jag och min handledare vid Lunds Universitet som kommer att se insamlad data. Resultatet presenteras avidentifierat i uppsatsen.

Jag känner mig mycket tacksam för ditt deltagande

Britten Nilsson

Socionomprogrammet

Lunds Universitet, Campus Helsingborg

Mob: 0706914366

britten.b@hotmail.com

Bilaga 2 Intervjuguide

Syftet med denna uppsats är att undersöka ridterapeuters upplevelser av deras klients utveckling, hästens betydelse i behandlingen samt hur ridterapeuterna själva upplever behandlingsmetoden.

Mina frågeställningar är:

Vilka färdigheter upplever terapeuten att deras klienter utvecklar?

Hur upplever terapeuten behandlingsmetoden?

Hur beskriver terapeuten hästens betydelse i terapin?

Frågor:

Tema: Terapeuten

Vilken utbildning har du? Grundläggande och inom hästunderstödd terapi.

Hur länge har du drivit din verksamhet?

Varför jobbar du med ridterapi?

Vilken betydelse har du som terapeut i behandlingen?

Vilka är dina starkaste argument för ridterapi som behandlingsform?

Vad finns det för svårigheter?

Hur ser kontakten med andra ridterapeuter ut?

Hur stor är efterfrågan?

Hur får klienter kontakt med dig?

Vilka vårdgivare skickar klienter till dig?

Hur lång är behandlingen?

Vem betalar?

Vad kostar det?

Hur ser framtiden ut för ridterapi?

Saknas det forskning?

Vad finns det för uppföljning?

Tema: Deltagarna

Vilken är målgruppen?

Ålder på deltagarna?

Diagnos på deltagarna?

Hur går behandlingen till?

Hur är effekten?

Har du nekat någon att delta?

Passar det alla?

Hos vem har behandlingen bäst effekt?

Tema: Hästen

Måste det finnas ett hästintresse hos deltagarna för att behandlingen ska vara gynnsam?

Är föräldrarnas inställning viktig för barn/unga?

Vilka hästar används?

Vad krävs av hästen?

Hur kan hästen bemöta deltagarnas känslor?

Matchas deltagarna med olika hästar?

Vad har en bra terapihäst för egenskaper?

Beter sig terapihästen annorlunda mot ridskoleelever kontra terapi deltagare?

Varför är hästunderstödd terapi så begränsad?

Vad ska göras för att hästunderstödd terapi ska bli mer erkänd?

