



**Mittuniversitetet**  
MID SWEDEN UNIVERSITY

Rehabiliteringsvetenskap A,  
Ridterapi 45 hp

Fördjupningsarbete nr 1

2008

# Psykiatrisk sykepleie i Hestens miljø



*Anne-Marit Wear*

**HANDLEDARE:**

*Marie Alricsson*

---

Fördjupningsarbete omfattande 7,5 högskolepoäng ingår som en obligatorisk del i ridterapiutbildningen och syftar till att under handledning ge de studerande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt lösa en uppgift. Föreliggande uppsats är således ett elevarbete och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

**Abstrakt:**

Å kombinere psykiatrisk sykepleie og kontakt med hest, er hittil et lite dokumentert område innenfor faglitteraturen. Man ser ofte i sitt arbeid som psykisk helsearbeider at pasientene sliter med grunnleggende ferdigheter i mellommenneskelige relasjoner, uavhengig av diagnoser og symptomer. Oppgaven tar derfor for seg de muligheter som ligger i å utøve psykiatrisk sykepleie i hestens miljø, og hvilke fordeler dette kan ha for psykiatriske pasienter og rusmisbrukere som sliter med relasjonsproblematikk.

Undersøkelsen fordyper seg i områdene tillit, selvfølelse og mestring, og på hvilke måter kontakt med hest og dens miljø kan hjelpe pasientene med å videreutvikle disse relasjonelle ferdighetene. Undersøkelsen er basert på de data som kom frem i et kvalitativt intervju med en psykoterapeutisk rideterapeut.

Resultatet ble at det finnes mange situasjoner pasienter kan øve på relasjonsarbeid i hestens miljø, og dette kan hjelpe de med å våge å knytte bånd til andre, noe som igjen kan virke styrkende på selvfølelsen og gi en god mestringsopplevelse for pasienten.

---

**Nøkkelord:** Tillit, mestring, selvfølelse og hest.

---

## ***INNHALDSFORTEGNELSE***

<b>1</b>	<b>INNLEDNING .....</b>	<b>4</b>
1.1	Oppgavens oppbygging og begrensninger .....	6
<b>2</b>	<b>METODE .....</b>	<b>6</b>
2.1	Litteraturstudie .....	6
2.2	Kontakt med ressursperson .....	6
2.2.1	Kvalitativ metode .....	7
<b>3</b>	<b>TEORETISK RAMME .....</b>	<b>7</b>
3.1	Psykiatrisk sykepleie .....	7
3.1.1	Tillit .....	8
3.1.2	Mestring .....	8
3.1.3	Selvfølelse .....	8
<b>4</b>	<b>ANALYSE AV DATA .....</b>	<b>9</b>
4.1	Intervjuguide .....	9
4.2	Resultat av intervju .....	9
<b>5</b>	<b>DISKUSJON .....</b>	<b>11</b>
5.1	Tillit mellom menneske og hest .....	11
5.2	Mestring i hestens miljø .....	11
5.3	Styrking av selvfølelse .....	12
<b>6</b>	<b>AVSLUTNING .....</b>	<b>12</b>
	<b>LITTERATURLISTE .....</b>	<b>14</b>

### **VEDLEGG**

- Vedlegg 1:** Forespørsel om gjennomføring av intervju
- Vedlegg 2:** Svarbrev angående gjennomføring av intervju
- Vedlegg 3:** Informasjonsbrev til respondenten
- Vedlegg 4:** Intervjuguide

## 1 INNLEDNING

Når man arbeider som psykisk helsearbeider i dag, møter man en kompleks og variert pasientgruppe, og det stilles store krav til behandlingsapparatet som skal forsøke å finne hvilken type behandling som passer til hver enkelt pasient. Målene for behandlingen kan være mange, og veien til målet er ofte viktigere enn selve resultatet.

Å inkludere en hest i behandlingen av psykisk syke, medfører å flytte terapien ut av samtalerommet og trekke inn en tilleggsfaktor i relasjonen mellom hjelper og pasient; hesten. Dette setter større krav til terapeuten, da man i tillegg til ha fokus på pasientens beste, også må være oppmerksom på hestens behov og skape en sikker atmosfære rundt situasjonen. På en annen side vil hesten kunne fungere som en medhjelper, ved at pasienten kan dele sin oppmerksomhet på flere elementer enn bare terapeuten.

Å bruke hesten i terapeutisk sammenheng, har lengst tradisjon innen fysikalsk behandling. Å kartlegge psykiske virkninger av kontakten med hest er ikke så dokumentert, og man må i hovedsak søke etter resultater i amerikansk fagstoff for å finne dokumentert forskning på dette området. Innen fagmiljøene betegnes denne type terapi oftest som *Equine-Facilitated Psychotherapy (EFP)*; direkte oversatt til norsk: *Heste-Underlettende Psykoterapi*, eller *Equine Assisted Psychotherapy (EAP)*; på norsk: *Heste-Assistert Psykoterapi*. Å bruke begrepet "psykoterapi" innen fagområdet psykiatrisk sykepleie, er ikke en betegnelse som er vanlig å bruke for min faggruppe i Norge, da dette begrepet nærmest er forbeholdt psykologer og psykiatere. Allikevel er det umulig å komme unna dette begrepet når man fordyper seg i temaet hest i psykiatrisk behandling, da begrepet "psykoterapi" går igjen i all dokumentasjon omkring dette emnet.

Nærmest i all fagdokumentasjon jeg har funnet omkring temaet, fokuseres det i stor grad på selve ridningen. Jeg ønsker i denne sammenheng å fremheve betydningen av relasjonen mellom hest og pasient, og se fordelene av en mer helhetlig fokus på kontakten dem imellom. Resultatene av den forskningen som er gjort er imidlertid så verdifull, på tross av at hovedfokus ligger på selve ridningen, at jeg kommer ikke utenom å trekke frem disse skriftene.

Noe av det nyeste som er dokumentert omkring temaet psykoterapi med hjelp av hest, er en undersøkelse som ble gjort av Jane Karol i 2007, hvor hun dokumenterer effekten av å bruke ”Equine-Facilitated Psychotherapy (EFP)” på barn (Karol, 2007). Karol omtaler spesielt hvilke fordeler denne terapiformen har for utviklingen av barnets selvfølelse (Karol, 2007).

En annen undersøkelse gjort av Schultz i 2006, tar for seg ”Equine-Assisted Psychotherapy (EAP)”, som intervensjonsmetode for psykisk helsearbeid med barn som har erfaring fra voldelige familieforhold (Schultz, 2006). Dette er en av de få undersøkelsene som fremhever betydningen av selve stellet av hesten, og hvilke fordeler denne delen av terapien har på barns psykiske helse (Schultz, 2006).

Oppgaven vil ikke gå konkret inn i bestemte psykiatriske diagnoser. Fokus vil i stedet ligge på om kontakt med hest kan bidra til å styrke selvfølelsen hos mennesker med psykisk lidelse. Oppgaven har fått tittelen ”Psykiatrisk sykepleie i hestens miljø”, og oppgavens problemstilling er:

***Kan kontakt med hest bedre selvfølelsen til en psykiatrisk pasient/rusmisbruker?***

*Med utgangspunkt i et intervju med en psykoterapeutisk rideterapeut.*

Jeg har valgt å ikke skille på psykiatrisk pasient og rusmisbruker, dels fordi min erfaring er at rusmisbrukere som kommer til behandlingsapparatet også har en psykiatrisk diagnose, og fordi psykiatriske pasienter og rusmisbrukere er grupper som ofte sliter med lav selvfølelse.

I denne oppgaven ønsker jeg å konkretisere begrepet selvfølelse ved å fokusere på menneskets evne til å kunne stole på en annen, for der igjen å oppleve positiv mestring. I denne sammenheng ønsker jeg å fokusere på hvordan en person kan utvikle tillit til en annen, og om hesten og dens miljø kan bidra til å bygge opp personens evne til å utvikle denne tillitsfølelsen. Ved å våge å stole på den andre, kan dette føre til at personen kan få en positiv mestringsopplevelse. Jeg ønsker derfor å undersøke om psykiatrisk sykepleie utført i hestens miljø, kan bidra til at pasienten utvikler sin evne til å føle tillit til andre, som igjen kan styrke selvfølelsen og gi en meningsfull mestringsopplevelse for pasienten.

## 1.1 Oppgavens oppbygging og begrensninger

Jeg har startet med oppgavens tema og problemstilling i kapittel 1. Kapittel 2 omhandler metodene jeg har benyttet for å belyse min problemstilling. I 3. kapittel presenteres oppgavens teoretiske plattform, mens kapittel 4 omhandler intervjuet av min ressursperson. Diskusjonen blir presentert i kapittel 5 og kapittel 6 avslutter oppgaven.

Jeg har begrenset oppgaven ved å ikke fokusere på bestemte diagnoser eller pasientgrupper, og det blir heller ikke fokusert på alle praktiske omstendigheter rundt det å inkludere hest i behandling av pasienter. Ikke fordi jeg ikke ser dette som viktig, men i denne oppgaven er det betydningen av kontakten mellom pasient og hest som jeg ønsker skal stå i fokus.

## 2 METODE

Litteraturstudie og kontakt med ressurspersoner, er metoder man kan benytte seg av ved prosjektarbeider (Dalland, 2007). Den opprinnelige betydningen av ordet *metode*, er ”veien til målet.” (Kvale, s.52, 1997). Jeg vil her beskrive hvilke metoder jeg har benyttet meg av under oppgaveskrivingen.

### 2.1 Litteraturstudie

I hovedsak er oppgavens teoretiske plattform basert på skriftlig dokumentasjon funnet i bøker, ulike artikler og nettsteder.

Jeg søkte etter å få dokumentert relasjonen mellom hest og pasient, og hvilken betydning denne kontakten kan ha for pasientens selvfølelse, og om dette kan overføres til det virkelige liv sammen med andre mennesker.

### 2.2 Kontakt med ressursperson

Etter å ha fordypet meg i litteraturen, innså jeg at mitt tema i liten grad er beskrevet så dypt som jeg lette etter. I de senere årene har imidlertid betydningen av psykisk sykes kontakt med dyr gjentatte ganger blitt omtalt i ulike sammenhenger. Med denne bakgrunnen, fant jeg frem til en ressursperson som jeg mente kunne være til hjelp for meg, ut fra min problemstilling. Ressurspersonen jobber med psykoterapeutisk rideterapi, og holder til i Danmark. I starten hadde vi jevnlig kontakt via e-post, for å bli litt kjent og for å kartlegge om denne

ressurspersonens arbeid hadde relevans til min problemstilling, noe som viste seg å være et helt riktig valg.

### **2.2.1 Kvalitativ metode**

Fenomenologien og hermeneutikken er vitenskapssyn som vektlegger opplevelsen og forståelsen. Hermeneutikken retter seg mot forståelsen, og betyr tolkningslære (Bø, 1996). Fenomenologien blir i første rekke knyttet til datasamlingsfasen, hvor hensikten er å innhente informasjon om menneskets livsverden (erfaringer, tanker, følelser), og gi en god beskrivelse av denne (Bø, 1996).

Med utgangspunkt i at jeg ønsket å kartlegge hvordan min ressursperson opplever at psykoterapeutisk rideterapi virker inn på pasientens selvfølelse, ble det meningsfullt for meg å benytte en kvalitativ orientert metode, herunder intervju. De kvalitative metodene tar i stor grad sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2007). Ved denne metoden benytter man seg av få undersøkelsesenheter, man går i dybden i forhold til tema for å få frem det særegne. Når jeg valgte metode, var det viktig for meg å tenke på min yrkesbakgrunn, da jeg som psykiatrisk sykepleier har ferdigheter i kontaktetablering med mennesker, og evne til å observere menneskelige tilstander og fenomener. Dette burde være et godt utgangspunkt for å intervju. Jeg reiste ned til Danmark og intervjuet min ressursperson i ridehuset sammen med hennes hester, og fikk på denne måten også et visuelt utbytte av intervjuet. På forhånd hadde jeg tanker om fenomenet, men jeg bevisstgjorde min forforståelse, for lettere å skille den fra inntrykk jeg møtte under intervjuet.

## **3 TEORETISK RAMME**

### **3.1 Psykiatrisk sykepleie**

Siden min grunnutdanning er psykiatrisk sykepleie, vil dette ligge som et fundament gjennom hele oppgaven. Psykiatrisk sykepleie er spesialisert sykepleie, med utspring i generell sykepleie.

### **3.1.1 Tillit**

Å vise tillit betyr å utlevere seg selv, derfor reagerer vi oftest så voldsomt når vår tillit misbrukes (Eide & Eide, 2007). Psykiatrisk sykepleie handler om å skape atmosfærer som skal fremme tillitsfulle opplevelser, og hvor man i dette fellesskapet forsøker å hjelpe pasienten til selvrespekt og finne egne strategier for å mestre sin livssituasjon (Hummelvoll, 2004).

Hvis man knytter dette opp til en situasjon med pasient, hest og sykepleier, blir det helt avgjørende at jeg som hjelper bidrar til å skape et forutsigbart og trygt klima, som igjen kan hjelpe pasienten til og våge å føle tillit til hele situasjonen.

Frewin og Gardiner hevder at et møte mellom hest og menneske danner grunnlag for å lære om relasjoner (Frewin and Gardiner, 2005). Mangel på relasjonskompetanse er ofte et tilbakevendende problem hos mennesker med psykisk lidelse og rusproblemer, og det er også få gode arenaer i samfunnet som de kan øve opp denne kompetansen. I møtet med hesten kan det skapes utallige gode øvingssituasjoner hvor pasienten kan øve på relasjonsbygging i et trygt miljø. Pasienten trenger ikke å være redd for å feile eller dumme seg ut, noe Levinson underbygger når han skriver: "A horse forgives us our mistakes" (Levinson 2004, s. 2).

### **3.1.2 Mestring**

Sykepleieren skal hjelpe pasienten til å mestre opplevelser knyttet til sykdom og lidelse, og om nødvendig finne mening i disse erfaringene (Kirkevold, 1998). Mestring innebærer en hensiktsmessig tilnærming til situasjonen og til egne reaksjoner (Eide & Eide, 2007). Mestring er et vidt begrep, det er noe alle forholder seg til hver dag, og det er knyttet forventninger til både oss selv og andre. Man kan bruke hesten som en metafor for å øke evnen til å mestre vanskelige følelser og situasjoner, og denne erfaringen kan hjelpe pasienten til å jobbe seg gjennom vanskelig terapi, for igjen og mestre å leve sitt liv (Carusone, 2006).

### **3.1.3 Selvfølelse**

Begrepet selvfølelse er et omfattende begrep, og det er ofte forskjellig fra person til person hva man legger i begrepet. Hvis man bruker en psykologisk tilnærming til begrepet, mener man at en persons selvfølelse i stor grad er et speilbilde av hva omgivelsene gir tilbakemelding på hvem personen er (Bunkholdt, 2002). De fleste av oss har et selvbylde som



inkluderer idealer vi ikke klarer å leve opp til, ofte resultat av krav fra andre i oppveksten eller senere i livet (Bunkholdt, 2002).

Å styrke selvfølelsen er en viktig oppgave innen psykiatrisk sykepleie, og det er viktig at pasienten ser en mening med å bygge opp sin selvfølelse. I samspillet mellom hest og pasient kan man arbeide målbevisst med å styrke selvfølelsen, ved at pasienten kan opparbeide seg et forhold til dyret. Levinson bekrefter dette ved å trekke frem at selvfølelsen forsterkes veldig hos personer, når de opplever en gjensidig relasjon med hesten (Levinson, 2004).

## **4 ANALYSE AV DATA**

Analyse av kvalitative intervjuer er en krevende prosess, på grunn av formen dataene foreligger i. All strukturering og organisering av data foregår etter at de er samlet inn (Kvale, 1997). Jeg vil nå presentere de data jeg fikk frem i et kvalitativt intervju med en psykoterapeutisk rideterapeut.

### **4.1 Intervjuguide**

Jeg ønsket først og fremst å få frem personlige erfaringer under intervjuet, og hensikten var å styre samtalen minst mulig i en bestemt retning, for å la respondenten komme med sine uttalelser og synspunkter så fritt som mulig. Med utgangspunkt i min problemstilling, lagde jeg en intervjuguide hvor jeg la frem følgende spørsmål:

*”Hvilke endringer ser du i pasientenes relasjonsevne, som du tror kan ha sammenheng med at pasientene får psykoterapeutisk rideterapi hos deg?”*

### **4.2 Resultat av intervju**

Selve intervjuet foregikk i et ridehus i Danmark sammen med to av respondentens hester, og mens hun kom med sine erfaringer og synspunkter, demonstrerte hun samtidig med hestene hvordan hun gjennomførte terapien i praksis.

Først og fremst fremhevet respondenten betydningen av å ha en relasjon til pasienten, og dette oppnådde hun ved å ha en positiv holdning og ikke fokusere på feil eller korrigering. ”Hvis noget går galt, så tar vi det bare en gang til på nytt. Hvis hesten går en anden vej end den planlagte, så venter vi bare til den har gået lidt rundt, og så gør vi et nyt forsøg...”

(respondenten, 2008). ”Jeg forsøker at ikke lage øvelsene for detaljerte, jeg lar pasienten og hesten gjøre ting sammen og lar relasjonen utvikle seg, og hvor ingenting er feil..” (respondenten, 2008).

Videre forteller respondenten at hun aldri binder opp hestene i terapien, og hensikten med dette er først og fremst at pasientene skal øve opp evnen til å stole på en annen, ved og forsøke å kunne stole på en hest. Hvis hesten kommer for nær, lærer hun pasienten hvordan sette grenser for å beskytte seg selv, samtidig som pasienten får en mestringsopplevelse ved å kunne kontrollere et så stort dyr som hesten er. Hun lærer også pasienten hvordan få hesten til å komme til seg, for at pasienten skal oppleve en gjensidig tillitsrelasjon. ”Jeg indgjærder bare et lille stykke i ridehuset på 11 x 11 m, så lykkes pasienten lettere med at få hesten til å komme ind til sig, for da kan den ikke komme seg så langt væk. Hvis den ikke kommer til pasienten, så vender jeg situasjonen til at fokusere på at den har en egen vilje og er et selvstendig individ, i stedet for at korrigere hvad pasienten gjør feil...” (respondenten, 2008).

Respondenten var opptatt av at pasientene knyttet bånd til hestene, og ble trygge i situasjonen. Samtidig forsøkte hun å la pasientene bli kjent med flere hester enn bare den som var favoritten, for om mulig å oppleve at man kan fungere godt sammen med flere enn kun den ene.

Til slutt poengterte respondenten viktigheten av å ha ro i situasjonen, og at det er viktig å ha fokus her og nå, og ikke tenke fremover eller hva man skulle ha gjort i stedet. ”Jeg har aldrig nogen fast plan for hvad vi skal række, og tar en øvelse lang tid, så tar vi bare den tiden det tar. Vi har mange pauser undervejs, og det tror jeg er meget godt både for pasienten og mig, men også hesten sætter meget pris på disse stundene. Da snakker vi ikke eller laver noget, da trækker vi vejret sammen og tænker lidt over hvad som sker...” (respondenten, 2008).

Hele tiden mens respondenten snakket, hadde hun hestene løse rundt seg i ridehuset, og når hun kom inn på de ulike temaene, så demonstrerte hun med hestene hvordan hun gjorde det i praksis. Det var en unik kombinasjon at hun vekslet mellom å verbalt fortelle om sine metoder samtidig som hun demonstrerte de i praksis på sine hester. Min oppfatning er at dette førte til at det var en åpen atmosfære i intervjusituasjonen som hadde stor fokus på hennes erfaringskunnskap, i større grad enn jeg ville fått ved å ha en ren intervjusamtale.

## 5 DISKUSJON

I dette kapitlet knyttes teori opp mot respondentens utsagn, for og forsøke å belyse problemstillingen ut fra både en teoretisk og empirisk synsvinkel. Av språklige hensyn har jeg noen steder valgt å benevne respondenten som ”hun”.

### 5.1 Tillit mellom menneske og hest

Jeg har ofte opplevd hvordan en relasjon til en pasient endrer seg gradvis etter hvert som tilliten vokser frem mellom oss. Mange pasienter forteller om svik og avvisning, og deres erfaring er at det er bedre å holde igjen for å unngå å bli sveket. Respondenten kom stadig inn på betydningen av å øve opp pasientens evne til og våge å stole på en annen, for dette mente hun var grunnlaget for å få til en god relasjon i terapisisituasjonen. Mange trenger ofte mye tid på og våge å slippe en annen nær seg, for som Eide & Eide poengterer, utleverer man seg selv når man viser tillit til en annen (Eide & Eide, 2007). På en annen side krever ikke hesten at pasienten utleverer sine tanker og følelser, det er nok å bare være tilstede sammen med hesten her og nå. Å bli akseptert for den man er uavhengig av bakgrunn eller ytre faktorer, har mange pasienter ofte negativ erfaring med. Waal hevder at mange rusmisbrukere blir stigmatisert og kriminalisert i sosiale sammenhenger, og dette kan virke inn på rusmisbrukerens selvforståelse og vårt forhold til han/henne (Pedersen og Waal, 1996). I relasjon mellom pasient og hest vil stigmatiseringsfaren være helt fraværende, slik at pasienten kan bli akseptert for det menneske han/hun er, og ikke på bakgrunn av ytre faktorer.

### 5.2 Mestring i hestens miljø

Å ha fokus på mestring innenfor psykisk helsearbeid, har vært et viktig satsningsområde de senere årene, både fra regjeringshold og sett fra et samfunnsmessig perspektiv. På den ene siden er det forventninger til behandlingsapparatet om at pasientene skal lære å mestre sitt liv på så mange områder som mulig, samtidig som behandleren må ta hensyn til pasientens ressurser og ikke legge listen så høyt at pasienten gir opp på veien til målet. Salutogenese er et begrep som beskriver de faktorer som skaper mestring, og det bør legges vekt på aktiviteter som styrker eller fremmer pasientens helse (Tellnes, 2007). I hestens miljø finnes det mange salutogene faktorer, som kan styrke pasientens egenopplevelse av mestring og helse. Respondenten var opptatt av at pasienten skulle lykkes i sin omgang med hesten, og selv om ikke resultatet ble slik de hadde planlagt, holdt hun ikke fokus på hva som gikk galt, men

trakk i stedet frem en positiv vinkling av hendelsen. Dette stemmer overens med hva man i teorien definerer som styrkende salutogene faktorer.

### **5.3 Styrking av selvfølelse**

En vanlig antakelse blant fagpersoner, var lenge at det bare kunne være andre mennesker som kunne hjelpe pasienten med å styrke selvfølelsen (Fine, 2007). Men senere tids erfaringer viser at også båndet mellom menneske og dyr kan ha en slik styrkende rolle, og spesielt ser man denne utviklingen i relasjoner mellom dyr og menneske som varer over tid og hvor dyret er et spesifikt individ som mennesket knytter bånd til (Fine, 2007).

Hvis man trekker linjer til intervjuet, så var respondenten opptatt av at pasientene skulle knytte bånd til hesten og bli trygg i situasjonen. På en annen side var hun også opptatt av at pasientene ikke bare skulle holde seg sammen med sin favoritthest, for å få erfaring med at en annen hest også kan ha gode kvaliteter og at man kan fungere godt med flere enn bare den ene. Selv om Fine er opptatt av at en varig relasjon med et spesifikt dyr kan virke styrkende på selvfølelsen, kan man på en annen side også se hensikten med respondentens argument med at det ikke er bare den ene som kan ha en styrkende og positiv relasjon. Kanskje man i starten skal la pasienten få ro til og våge å knytte bånd med en spesifikk hest, for så senere i terapiforløpet forsøke å få pasienten til å strekke seg i sin mestring med og våge å knytte relasjoner til flere enn bare den ene. Dette samsvarer med respondentens utsagn, når hun kom inn på viktigheten av å ha ro i situasjonen, og la pasienten få den tid som er nødvendig for å føle trygghet til hest og hjelper. Jeg tenker at dette kan være en god målsetting å ha med seg som terapeut i dette viktige relasjonsarbeidet utført i hestens miljø.

## **6 AVSLUTNING**

Som psykiatrisk sykepleier er relasjonsarbeid både en av de viktigste og mest utfordrende områdene en står overfor i psykisk helsearbeid. Man skulle kanskje tro at man ofte jobber med mer avanserte og diagnosespesifikke problemområder, mens i virkeligheten er det de grunnleggende faktorene i mellommenneskelig omgang hvor utfordringen og avansementet ligger.

Relasjonsarbeid er et like viktig område å jobbe med når man utfører psykiatrisk sykepleie i hestens miljø, men her har man den fantastiske fordelen av å ha hesten med seg som en medhjelper som gir klare og tydelige tilbakemeldinger uten å såre eller avvise pasienten. Jeg føler det virkelig var et privilegium å få oppleve hvordan respondenten helt konkret brukte hestens egenskaper og ressurser for å skape en trygg og tillitsfull atmosfære rundt intervjusituasjonen, og se selv hvilke teknikker hun brukte med enkle hjelpemidler for å fremme positiv mestring, som igjen kan styrke selvfølelsen til pasientene.

Jeg startet oppgaven med den tanken å skrive om meningsfull mestring i hestens miljø, men etter å ha snakket med respondenten og sett hennes arbeidsmetoder, ser jeg nå at man kan ikke ta en snarvei forbi basiselementer i relasjonsarbeid som tillit og selvfølelse, for uten dette kan man ikke mestre noe som er meningsfullt for en selv.



*Under arbeidet med oppgaven fikk jeg besøk av en god venn utenfor kjøkkenvinduet, som har en meget ansvarsfull og travel jobb. Han banket på vinduet og sa til meg at han hadde tatt en pause fra hverdagen for å være sammen med sin beste venn: Hesten! Jeg tok et bilde av de, og fant ut at dette illustrerer alt det jeg satt og skrev om.*



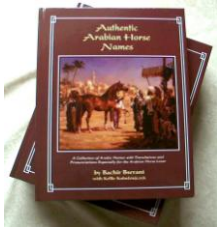
## LITTERATURLISTE

### Bøker



- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| Bunkholdt, Vigdis (2002)       | Psykologi: en innføring for helse- og sosialarbeidere,<br>Universitetsforlaget A/S   |
| Bø, Aud Kirsti (1996)          | Omsorgens ansikt. Universitetsforlaget A/S   |
| Dalland, Olav (2007)           | Metode og oppgaveskriving for studenter,<br>Universitetsforlaget A/S   |
| Eide, Hilde & Eide, Tom (2007) | Kommunikasjon i relasjoner.<br>Gyldendal Norsk Forlag  |
| Fine, Aubrey H. (2006)         | Handbook on Animal-Assisted Therapy. Second Edition.<br>Theoretical foundations and guidelines for practice.<br>Academic Press, Elsevier |
| Hummelvoll, Jan Kåre (2004)    | HELT – ikke stykkevis og delt - Psykiatrisk sykepleie og<br>psykisk helse. Gyldendal Norsk Forlag  |

## Bøker



Kirkevold, Marit (1998)

Sykepleieteorier – Analyse og evaluering  
Gyldendal Norsk Forlag

Kvale, Steinar (1997)

Det kvalitative forskningsintervju. Ad Notam Gyldendal

Pedersen, Willy

Waal, Helge (1996)

Rusmidler og veivalg  
Cappelen Akademiske Forlag as

## Artikler



Frewin, Karen and  
Gardiner, Brent (2005)

"New Age or Old Sage? A review of Equine Assisted  
Psychotherapy" The Australian Journal of Counselling  
Psychology, 6, pp.13-17

Karol, Jane (2007)

"Applying a Traditional Psychotherapy Model to  
Equine-facilitated Psychotherapy (EFP): Theory and  
Method" Clinical Child Psychology and Psychiatry; 12;  
77

Schultz, Pamela N.  
PhD RN (2007)

"Equine-assisted psychotherapy: a mental health  
promotion/intervention modality for children who have  
experienced intra-family violence"  
Health and Social Care in the community 15 (3) 265-271



## Internettsider



Carusone, Lisa Keer (2006) "Ponies at Work: Equine Assisted Psychotherapy and How Jane Karol Helps Children Harness the Healing Power of Ponies"

*Pony Enthusiast*, Fall, November 2005, GMHA magazine, Winter 2006

<http://www.bearspotfoundation.org/poniesatwork.pdf>

Levinson, Franklin (2004) "Equine Facilitated Learning. A Natural Way to Improved Mental Health, Successful Relationships and Balance in One's Life" (2004)

<http://www.wayofthehorse.org/Articles/equine-fac-learning.html>

Tellnes, Gunnar (2007) "Salutogenese – hva er det?" Michael 2007; 4: 144-9

[http://www.dnms.no/index.php?kat\\_id=30&art\\_id=241](http://www.dnms.no/index.php?kat_id=30&art_id=241)

Anne-Marit Wear  
Haugen gård  
3760 Neslandsvatn  
Norge

Vedlegg nr. 1

NN

10.01.08

## **FORESPØRSEL OM GJENNOMFØRING AV INTERVJU**

Jeg er en psykiatrisk sykepleier, som for tiden er student ved linjen Rideterapi ved Mittuniversitetet Östersund i Sverige.

I dette siste semester skal jeg skrive en prosjektoppgave, og jeg ønsker i den forbindelse å gjennomføre et kvalitativt intervju med deg, i forbindelse med din jobb som psykoterapeutisk rideterapeut.

Mitt tema er:

**Kan kontakt med hest bedre selvfølelsen til en psykiatrisk pasient/rusmisbruker?**

Du vil få skriftlig informasjon om hvilket spørsmål jeg ønsker å stille deg.

Jeg gjør oppmerksom på at jeg forplikter meg til å følge de etiske/juridiske retningslinjer som gjelder for oppgaveskriving/prosjektarbeid.

I henhold til retningslinjene for gjennomføring av undersøkelser i forbindelse med prosjektoppgaver, er det nødvendig for meg å få skriftlig tillatelse tilbake fra deg.

Med vennlig hilsen  
Anne-Marit Wear  
student ved linjen Rideterapi  
Mittuniversitetet Östersund,  
Sverige

**Rideterapien**

Vedlegg nr. 2

**Til:** Anne-Marit Wear  
Haugen gård  
3760 Neslandsvatn  
Norge

**DELTAGELSE I INTERVIEW I FORBINDELSE MED PROJEKTOPGAVE**

for Anne-Marit Wear student ved linjen Ridterapi Mittuniversitetet Östersund, Sverige

**Undertegnede giver hermed sin tilladelse til interview d.21.1.2008**

*NN*

Anne-Marit Wear  
Haugen gård  
3760 Neslandsvatn  
Norge

Vedlegg nr. 3

NN

18.01.08

### **DELTAKELSE I INTERVJU I FORBINDELSE MED PROSJEKTOPPGAVE**

Takk for at du har sagt deg villig til å bli intervjuet av meg, i forbindelse med min prosjektoppgave i Rideterapi, som jeg holder på med som student ved Mittuniversitetet i Östersund, Sverige. Intervjuet er godkjent av kursledelsen ved universitetet.

Mitt tema er:

#### **Kan kontakt med hest bedre selvfølelsen til en psykiatrisk pasient/rusmisbruker?**

Jeg ønsker først og fremst å høre om dine erfaringer fra ditt arbeid med psykoterapeutisk rideterapi, og om du opplever at pasientenes relasjonelle ferdigheter endrer seg underveis i terapien.

Jeg har beregnet at selve intervjuet tar ca. 1 time, og jeg ønsker å ta opp samtalen vår på bånd, hvis dette er greit for deg.

Jeg vil gjøre deg oppmerksom på at du når som helst kan trekke deg fra samarbeidet uten å oppgi grunn. Intervjuet er helt anonymt, og etiske/juridiske retningslinjer som gjelder for oppgaveskriving vil bli fulgt.

Datoen for intervjuet er satt til 21.01.2008.

På forhånd takk for at du stiller opp i forbindelse med min oppgave.

Med vennlig hilsen  
Anne-Marit Wear  
student ved linjen Rideterapi  
Mittuniversitetet Östersund, Sverige

# INTERVJUGUIDE

## PROBLEMSTILLING

**Kan kontakt med hest bedre selvfølelsen til en psykiatrisk pasient/rusmisbruker?**

Med utgangspunkt i et intervju med en rideterapeut som tilbyr psykoterapeutisk rideterapi til pasienter med psykisk lidelse.

### Spørsmål:

Hvilke endringer ser du i pasientenes relasjonsevne, som du tror kan ha sammenheng med at pasientene får psykoterapeutisk rideterapi hos deg?