



Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

Samtaler uten ord

- **Anvendelse av dyrene sin støtte i møte med mennesker**

Authen, Bodil

Totalt antall sider inkludert forsiden: 40

Molde, 30.05.2013



1.0 Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	X
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	X
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	X
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiattrollert i Ephorus, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	X
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	X
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	X

2.0 Publiseringsavtale

2.1 Studiepoeng: 15

2.2 Veileder: Nils Bekkevold

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato:

Antall ord: 8924

Innhold

1.0	Innledning	1
1.1	Relevans i forhold til studiet	2
2.0	Problemstilling	3
2.1	Avgrensing	3
2.2	Begrepsdefinisjoner.....	4
2.3	Min forforståelse	6
4.0	Metode	8
4.1	Litteratursøk	10
4.2	Kildekritikk	12
5.0	Teori	13
6.0	oppgavefunn	17
6.1	Hvordan kan dyr ha innvirkning på mennesker	17
6.0	Drøfting	24
7.0	Avslutning	32
8.0	Etterord	33
	Referanser	34

1.0 Innledning

Denne bacheloroppgaven omhandler hvordan vi kan anvende dyr i forhold til menneskets opplevelse av mestring. Ved å velge dette temaet som utgangspunkt i min oppgave har jeg forsøkt og uformet en besvarelse som er preget av mitt engasjement, samtidig som jeg anvender ulike teoretiske perspektiv ut ifra en vitenskapelig tilnærming. Fine (2006) refererer til Levinson (1972) som når han hevder:

«We need animals as allies to reinforce our inner selves» (Levinson 1972).

Fine (2006) hevder at mennesket har hatt dyrene i sitt liv, på ulike måter, siden «tidenes morgen». Det har vært ulike syn på hva dyrene gjør med oss. I mange kulturer har dyrenes overnaturlige styrke og åndelige støtte vært sentral i forståelsen av verden. Vi har også i dag metaforer i språket som viser til dyrs egenskaper. Et eksempel kan være sterk som en okse eller slu som en rev. Menneskets samspill med dyrene og dyrenes posisjon i samfunnet varierer i forhold til kulturer og tidsepoker. Ved utgangen av 1800-tallet og inngangen til 1900-tallet var det imidlertid vanligere å anvende dyr som en sosial og etterhvert terapeutisk ressurs. Florence Nightingale (1820-1910) uttrykte allerede på slutten av 1800-tallet at dyr er bra for mennesker (dyr og samfunn regjeringen.no). I moderne tid har psykoterapeuten Boris Levinson vært sentral i å belyse dyrs verdi som en del av behandling. Han innførte begrepet *Pet therapy* i 1962 (Braastad 2013). 20 år seinere hadde det utviklet seg til en akseptert metode i USA. I Norge kom den første boken om dyreassistert terapi i 1986. Den ble skrevet av Greene og Braastad har tittelen «*Utrolige katter- om kattens fantastiske evner og psykologi*» (Braastad(2013)).

Hutchinson (2009:15) hevder at sosialfaglig arbeid i stor grad omhandler relasjoner. Relasjoner kan være til brukere/ pasienter, pårørende eller ulike instanser vi er i kontakt med. Jeg har selv erfart at dyr har vært til støtte og dempet stress-situasjoner, både for meg selv og tjenestemottaker. Dette kan for eksempel være gjennom dyrets tilstedeværelse. Slik det fremkommer av oppgaven, kan dyrenes støtte hjelpe oss å videreføre en relasjon som allerede er etablert eller være tilstede ved nye møter. Når tjenesteyter er rolig vil det trolig være lettere å være sensitiv ovenfor tjenestemottakers uttrykk og dermed være bedre i

stand til å støtte individet i sin livsverden. Livsverden er individets opplevelse av virkeligheten (Andresen 2000).

1.1 Relevans i forhold til studiet

Mye av meningen med det relasjonsskapende arbeidet vernepleieren gjør, har som mål å fremme livskvaliteten til menneskene vi arbeider for. Næss (2001) refererer til Mastekaasa m.fl(1988) sin definisjon av livskvalitet: «Livskvalitet er enkeltindividers bevisst positive eller negative, kognitive og følelsesmessige opplevelser». Næss (2001) sammenfatter mestring og livskvalitet:

Mestring er personens måte å overkomme påkjenninger som følger sykdom og andre negative livshendelser. Formålet med mestring kan være å forebygge en uheldig utvikling av sykdommen og bevare livskvaliteten (Næss 2001)

2.0 Problemstilling

Myke møter.- Hvordan kan dyr anvendes for å fremme mestring hos mennesker?

2.1 Avgrensning

Dyr sin påvirkning på menneskelig mestring er et stort emne. Jeg kunne ha skrevet om hunder som varsler før epilepsi-anfall eller hvordan mennesker med ulike funksjonshemminger kan oppleve livet med en tjenestehund. Begge tilfeller kan rettes mot det å mestre større deler av hverdagen på egenhånd. Jeg ble svært fasinert da jeg leste «Heste gutten» (Isaacson 2010), en dokumentar om hvordan far til en gutt med autisme opplever et møte med en amerikansk professor i zoologi. Professoren, Temple Gardin, er også autist og anerkjent for sitt forfatterskap som omhandler samspillet mellom dyr og mennesker med autisme. Isaacson refererer til hennes påstand om forskning og ser sammenheng mellom det å fokusere på balanse under ridning, i forhold til at dette stimulerer området i hjernen der læringsmottakerne ligger. I følge Isaacson (2010) konkluderer Gardin med at ridning kan fremme læreferdighetene hos mennesker med autisme. Isaacson opplevde at sønnen på en bedre måte mestret å uttrykke sine behov i samvær med hesten enn etter trening med pedagoger.

I Norge har vi et tilbud «Inn på tunet», med hovedmål om at mennesker skal oppleve «*mestring, utvikling og trivsel*» (inn på tunet regjeringen.no) gjennom gårdsarbeid og samvær med dyr. Dette er ofte små gårder hvor man oppnår nære relasjoner til dyrene. Hvordan ville det fungert å anvende gårder med høyere produktivitet som arena for helse- og omsorgstilbud? Produksjoner som er mer automatisert og dyrene oppleves mer som en masse enn enkeltindivid (dyr og samfunn regjeringen.no)? I andre kulturkretser ville det trolig ha utformet seg en helt annen problemstilling. Et eksempel kan være Mongolia hvor dyrene er hoved ressursene for transport, mat og klær. Mange lever nomadelivet med dyrene sine. Tenker og tror de at dyrene også har et terapeutisk aspekt med å bidra til mestring? Ut i fra denne måten å leve på kan dyrene muligens bidra til å gi menneske en følelse av mening. Mening er en sentral komponent i forhold til mestring. Dette gjøres det rede for senere i oppgaven.

Dette er ulike vinklinger til hvordan dyrene kan støtte oss til å kjenne mestring og jeg synes det hadde vært interessante områder å forske mere rundt. En slik forskning går imidlertid langt over min kapasitet med først og fremst å ha fokus på oppgaven som en litterærstudie, hvor jeg vil henviser til vestlige forhold som trolig er mest relevant for mitt fremtidige arbeid.

Jeg velger og ikke rette problemstillingen mot en spesiell diagnose eller samfunnsgruppe. Jeg tror mestring er viktig for oss alle uansett hvor vi er i livet. Bunkholdt (2002) hevder:

Hvis et menneske mister muligheten til å oppleve seg selv som mestrende og kompetent, reagerer de med raseri, oppgivelse, depresjon eller avhengighet og det utvikler lav selvverd. (Bunkholdt 2002:21)

2.2 Begrepsdefinisjoner

Mestring:

Andresen (2000:29) viser til den israelske medisinsosiologen Aaron Antonovsky sin definisjon av uttrykket:

Det å være i stand til å forstå og håndtere sitt liv innebærer å mestre dette livet. Opplevelser av mestring og mening skaper den livsviktige opplevelsen av sammenheng i livet (Antonovsky 1991).

Jeg vil utdype Antonovskys teori rundt opplevelsen av sammenheng senere i oppgaven.

Vi vil trolig utvikle oss i takt med hvordan vi mestrer våre opplevelser som igjen vil prege vår livskvalitet. «Livskvalitet er å ha en grunnstemning av glede» (Næss 2001).

Videre vil jeg trekke inn GAP modellen (Lerdal og Fagermoen2011). Den tydeliggjør hvordan balansegangen mellom individets egne krav og til seg selv opp i mot samfunnets forventninger vil prege opplevelsen av mestring.

Mestring kan rettes mot mange arenaer i livet (Andresen 2000). Jeg har valgt å anvende deler av Urie Bronfenbrenners økologiske forklaringsmodell for å vise at mestring kan inngå i de ulike arenaene. Bronfenbrenner påstår at mennesket og miljøet eller individ og samfunn står i gjensidig påvirkning til hverandre (Bunkholdt 2000)

Anvendelse av dyr:

Det å anvende av dyr for å fremme mestring, kan oppleves på flere måter. Fra det å ha ett dyr selv til en terapeut som anvender dyret i målrettet miljøarbeid. Antrozoologisentret har definert det slik:

DAI (dyreassistert intervensjon = å gripe inn) er en samlebetegnelse på å anvende dyr som en del av en metode i møte med mennesker der målet er å ivareta eller fremme livskvalitet. Det deles i tre undergrupper.

DAT Dyreassistert terapi: Det er alltid en behandler tilstede og vedkommende anvender dyret for å oppnå spesifikke mål som er utarbeidet etter en plan. Det dokumenteres og evalueres undervegs.

DAA Dyreassisterte aktiviteter: Setter ikke krav om å arbeide etter spesifikke mål, men dyret er en miljøskaper. Videre er det heller ikke krav om å ha fagpersoner tilstede. Det er denne måten å arbeide på jeg anvender mest i min drøfting. Samtidig vil jeg belyse nytten mennesker kan ha av ett trent tjenestedyr i hverdagen.

DAP Dyreassistert pedagogikk: Fagfolk anvender spesialtrente dyr for å tilrettelegge opplæring i skolen (antrozoologisentret.no).

Det er yttligere spesifikke begrep som anvendes om hest i forbindelse med tilrettelagt aktivitet. Trætteberg (2006:16) definerer betydningen i Norge det slik:

Terapiridning: Ledes av fysioterapeut med tilleggsutdannelse i ridning. Kompetansen og stallen må være godkjent av NAV og kommunelege. Pasienten har rekvisisjon fra lege.

Hippoterapi: Utføres som en del av terapiridning. Den foregår alltid i skritt og uten sal. Pasienten styrer ikke hesten.

Equine assisted therapy (hesteassistert terapi): Et nytt begrep som anvendes om hest i pedagogisk arbeid. Ridning trenger ikke å være en del av dette. Fokus er relasjon mellom menneske og hest (Trætteberg 2006)

2.3 Min forforståelse

Måten vi «ser» mennesket på for vårt indre ideologiske blikk, utgjør den forforståelse som vi bygger vår forståelse på- av ethvert individ vi står ovenfor, så vel som vår forståelse av hvem vi selv er (Aadland 2004:116)

Min interesse rundt temaet mestringsopplevelser hos mennesker i samhandling med dyr, har ført til at jeg alltid er nysgjerrig når jeg kommer over litteratur som omhandler dette feltet. Ikke bare faglitteratur, men også dokumentarer og artikler i media. Dette gjelder også når jeg kommer i kontakt med mennesker som anvender denne metoden som en del av sin jobb, eller mennesker med annen erfaring innen temaet.

En annen del av min forforståelse bygger på egen erfaring fra anvendelse av dyr i sosialfaglig arbeid. I flere år hadde jeg en sentral rolle i et familiehjem hvor det bodde ungdommer med store utfordringer i livet. Familiehjemmet hadde også en bedrift som solgte sledeturer med hundespann og rideturer til turister.

Senere har jeg arbeidet for mennesker med ulike funksjonshemninger og sett hvordan dyr kan motivere og stimulere til ro. Jeg tenker særlig på barn med autisme som jeg har arbeidet for, og hvor utfordrende det var for dem å mestre en aktivitet over tid. De «krasjet» fort i samspill med omgivelsene. Ved involvering av dyr derimot, kunne motivasjonen holdes oppe. En periode arbeidet jeg i en naturpark. Jeg fikk arbeide med forskjellige dyr og lede aktiviteter for mennesker med ulik erfaring. Gjestene var blant annet skoleelever, mennesker som bodde på asylmottak, eldre fra sykehjem og fanger på åpen soning.

Samtidig har jeg også erfart at noen mennesker ikke har interesse for dyr, eller kanskje de liker enkelte arter. Jeg vil belyse dette senere i drøftingen.

Jeg har ingen erfaring i å anvende dyreassistert terapi som en del av en arbeids metode. Videre heller ikke arbeidet med dyr som er utdannet til terapi, som ledsagere eller spesialtrent til andre formål. Jeg er nysgjerrig på og ønsker mer kunnskap om dette temaet. Min erfaring er fra dyreassisterte aktiviteter og hippoterapi, som har gitt meg mulighet til å se mange mennesker i møte med dyr. Min erfaring er at dyrene gir nesten alle mennesker en reaksjon. Jeg så særlig dette i familiehjemmet når ungdommene viste glede når de etter hvert mestret å håndtere store hundespenn eller kontrollere en stor hest.

Ved en positiv forforståelse er det imidlertid lett og ikke inne ha et kritisk blikk. Videre kan det hemme et objektivt perspektiv til valgt emne og litteratur. På en annen side ønsker jeg at de svarene jeg kommer fram til, ut ifra problemstillingen, representerer bredde og faglig kunnskap jeg kan bygge videre på.

4.0 Metode

Dalland (2001: 70) hevder at mange refererer til den norske sosiologiprofessoren Vilhelm Aubert (1922- 1988) (snl.no), og hans definisjon på metode:

En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener til dette formålet, hører med i arsenalet av metoder (Aubert 1985:196).

Jeg har valgt litteraturstudie som metode, først og fremst anvendt faglitteratur. Jeg har også anvendt ulike kilder på internett. For å sikre relevansen i funn har jeg undersøkt noe litteratur opp i mot primær kilder som det refereres til i teksten.

Jeg synes samtidig det er viktig for vernepleieren å være oppdatert i samfunnet. Jeg har derfor valgt et oppslag i fra VG i forhold til å anvende dyr i krisesituasjoner. Videre har media gjort meg oppmerksom på skjønnlitteratur. Jeg har valgt å ta med to bøker. «En gatekatt ved navn Tom» (Bowen 2012) Boken er blant bestselgerne i flere land denne våren (2013). Bowen skildrer sitt liv som uteligger og rusmisbruker i Londons gater, og hvordan det får en helomvending når en gatekatt begynner å følge etter han. «Heste - gutten» (Isaacson 2010) nevnte jeg innledningsvis. Isaacson har skrevet en dokumentar om sin sønn med autisme. Uten å fokusere på diagnosen mener jeg allikevel denne boken er aktuell da den skildrer at samværet med en hest bidrar til å øke kommunikasjonsferdighetene og fremmer opplevelsen av sammenheng for sønnen.

For at oppgaven skal fremstå som helhetlig, ser jeg nødvendigheten av å anvende både naturvitenskaplig og humanvitenskaplig litteratur som tilnærming. Jeg benytter kvantitativ forskning som sier noe om for eksempel hyppigheten av en forekomst og kvalitativ forskning som har til hensikt å dokumentere menneskets opplevelse i en gitt situasjon (Aadland 2004)

Aadland (2004: 45) definerer vitenskap som «systematisk og kontrollert utvikling av kunnskap om naturen, mennesket og samfunnet..» Det er flere tilnærminger innenfor denne teorien. Jeg vil anvende tre sentrale retninger i min oppgave:

Naturvitenskaplig: Fakta basert kunnskap om menneskers reaksjon på dyr. Dette innebærer blant annet forandringer i blodtrykk og hormonutskillelse samt tidsmålt fysisk aktivitet. I følge Thomassen (2010) betraktes mennesket her som et objekt.

Den humanvitenskaplige: Forskning som leter etter individets opplevelse av en hendelse, opplevelsen innenfra. Individets opplevelse, den subjektive opplevelsen, vil være grunnlag for videre tolking av nye opplevelser (Aadland 2004). Et eksempel kan være undersøkelsen ved Cato sentret som det henvises til senere i teksten. Det refereres til pasientene sine uttalelser om opplevelsen de hadde med hund som en del av opplegget i sin rehabilitering.

Samfunnsvitenskapelig: Når funn fra naturvitenskapelig og humanvitenskapelig forskning sammenfattes og bedømmes ut i fra den kulturen eller konteksten de er innhentet i fra, utgjør det et samfunnsvitenskapelig syn (Thomassen 2010). Slik jeg nevnte i avgrensningen vil jeg referere til undersøkelser utført i vestlige forhold. Det er med utgangspunkt i disse resultatene jeg kan gjøre antagelser om samhandling med dyr fremmer eller hemmer mestring hos mennesker jeg møter i min hverdag.

Den samfunnsvitenskapelige tilnærmingen vil særlig gjøre seg gjeldende i oppgavens drøftings del. Videre vil jeg i denne delen også trekke inn noe egen erfaring og opplevelser fra emnet. Dette for å belyse relevansen av hvordan teori kan fungere godt eller mindre bra i praksis.

4.1 Litteratursøk

Følgende ord ble anvendt i søk på bibsys: Dog? Therap?

Hund?

Komuni*, relasjon*samspill*interaksjo* ungdom*tenår* hund*

Hund*terap*

Dyr*mestring*

Søkeord på Google: dyr/ hund/ hest sammen med mestring/miljøarbeid/pedagog

Søkene gav resultat i mange treff. Jeg valgte å anvende kilder fra Helsedirektoratet samt Antrozoologisentret, universitetet for miljø og biovitenskap i Ås (UiÅs), Disse sidene viser til like artikler, bøker og forskning som er kommet frem av ulike funn.

Jeg ble særlig nysgjerrig på etnologiprofessor Bjarne O. Brastad ved UiÅs. Han har utgitt ulike fagbøker om emnet, er veileder på master og doktoravhandlinger som omhandler dyr og menneskers mestringsopplevelser. Han holder også forelesninger. Braastads litteratur har hyppige henvisninger til amerikaneren, professor Aubrey H. Fine. Han har gjennom 30 år arbeidet med samsillet mennesker/ dyr, samt gitt ut flere fagbøker (Fine 2006). Jeg har valgt «Handbook on animal assisted therapy» (Fine 2006) til min oppgave. Videre funn gav meg deler av doktoravhandlingen «Fjøset som mestringsarena» av Ingeborg Pedersen (2012) publisert under forskning ved UiÅs. Ytterlige litteraturhenvisninger ifra utdanningen ved Antrozoologisentret gjorde at jeg valgte « Hundens betydelse i vården» legen Barbro Beck- Friis m.fl (2012)

Ved søk på forskning ved Antrozoologisentret kom det frem at de, i samarbeid med Cato sentret i Norge, arbeider med kvalitativ og kvantitativ forskning i forhold til dyrenes påvirkning i miljøarbeid. Prosjektet støttes av Helsedirektoratet.

Cato sentret, «Mulighetens senter» (catosentret.no) arbeider med rehabilitering for mennesker som blant annet har vært i ulykker og som kommer direkte fra sykehus. Sentret har DAT som et av sine behandlingstilbud, samt at de forsker på effekt av DAT.

Cato sentret førte meg videre til Beitostølen helsesportsenter som lang erfaring med habiliterings og rehabiliteringssenter i Norge. Fysioterapeut og ridelærer og ved sentret, Ellen Trøttestad, har med sin mangeårige erfaring samlet oppdatert forskning og forfattet «Ridning som rehabilitering» (Trøttestad 2006).

Ved ulike funn har det kommet opp henvisning til regjeringen og St. meld 25 3.2.7 - Inn på tunet-. Her konkluderes det med at arbeid med dyr kan være en måte og oppleve mestring i eget liv uavhengig av alder, kjønn eller diagnose. Det er utarbeidet ved en nasjonal strategi for å kvalitetssikre og videreutvikle velferdstjenestene i landbruket (inn på tunet regjeringen.no).

Jeg har valgt å anvende forholdsvis ny litteratur, da jeg tenker det er mest aktuelt for å belyse dagens opplevelser i forhold til problemstillingen. Jeg tenker videre at det er naturlig å anvende både primære og sekundære kilder. En del av den litteraturen jeg har funnet henviser til primærkilder. Dette gjelder for eksempel i forhold til forskning.

I forhold til funn som gikk direkte på mestring valgte jeg følgende:

- Lerdal og Fagermoen (2011) Mestring som fokuserer på helsefremmede perspektiv.
- Ekland og Heggen (2008) Mestring med fokus på myndiggjøring.
- Næss Siri (2001) Denne boken omhandler definisjoner rundt livskvalitet, og viser at livskvaliteten innebærer mestring. Jeg har særlig anvendt teori i forhold til individets forventninger til seg selv i møte med samfunnets krav.

Ytterligere har jeg anvendt pensumlitteratur. Jeg har valgt litteratur innenfor psykologi, vernepleieren sin rolle i sosialt arbeid og litteratur om vitenskapsteori. Jeg mener denne litteraturen er sentral i forhold til å gi meg definisjoner på hva mestring innebærer samt å støtte meg i mitt forsøk på å drøfte mine funn ut i fra ulike vitenskapsteoretiske retninger.

4.2 Kildekritikk

Den kunnskapen jeg innehar gir meg ikke nok grunnlag for å vurdere holdbarheten til de ulike metodene som er brukt, eller resultat i forskning. Mine kriterier er godkjennelsen som kildene har i Universitetet på Ås. Jeg kunne ha valgt å søke mere bredt, det finnes andre instanser i Norge, Skandinavia, Europa og USA. Jeg føler samtidig at Antrozologi sentret har mange primærkilder. Det gir meg trygghet i funn til oppgaven.

Ut i fra dette mener jeg å ha holdt meg til litteratur som er faglig dokumentert innenfor valg av tema. I søkeprosessen kom det opp erfaringer fra besøksgårder og ulike institusjoner. Jeg valgte imidlertid å se vekk fra dette da det ville være tidkrevende for meg å kontrollere bakgrunn for hva de enkelte sidene viste til av sin erfaring.

I forhold til validitet ser jeg at flere av forfatterne bak litteraturen er mennesker som er positive til å anvende dyr i miljøarbeid. Selv om det er anvendt, både kvalitativ og kvantitativ forskning som metode, kan den muligens være preget av personalet sin positive forforståelse når den utføres i et miljø hvor de ansatte har en etablert kultur (Aadland 2004) for anvendelse av dyr til å fremme mestring. I studiet fra Cato sentret er alle deltagerne i undersøkelsen pasienter på Beitostølen helsesportsenter. Kanskje dette stedet er spesielt godt tilrettelagt for denne type arbeid? Beck - Friis (2012) hevder at utgangspunktet for studier av effekten i samhandling med dyr bør foregå ved ulike institusjoner, hvor det er gitt visse kriterier på hvordan undersøkelsene skal foregå. Undersøkelsen ved Cato sentret viser hvordan dette programmet fungerer ved dette spesifikke sentret. Det ville muligens fått ett annet resultat med en annen hund og en annen terapeut i et annet miljø.

5.0 Teori

Beck- Friis m.fl (2012) refererer til Avery Weisman som på 19770 tallet introduserte begrepet *coping*, eller *mestring* som vi anvender i Norge. Det finnes ulike måter å definere mestring. En måte å se ulike mestringsstrategier på er å dele det opp ut i fra hvordan individet håndterer egen opplevelse av mestring i forhold til å mestre samspillet eller relasjonene til omverden.

Individnivå

Lerdal og Fagermoen (2011) hevder at mestring handler om *opplevelsen av sammenheng* (OAS) de henviser videre til Antonovsky (2000) som definerer dette:

Individet opplever virkeligheten i form av begripelighet, håndterbarhet og mening, som til sammen utgjør OAS. Dette påvirker graden av mestring, helse og velvære. Menneskene som opplever sammenheng har større forutsetninger for å takle stress og kriser. (Antonovsky 2000).

Begripelighet innebærer på hvilken måte man opplever indre og ytre stimuli. Vi trenger å kjenne at vi forstår det som er rundt oss, at vi forstår mønsteret i vår omverden. Det skaper forutsigbarhet og vi kan ha realistiske forventninger til fremtidige hendelser (Lerdal og Fagermoen 2011).

Håndterbarhet omhandler hvordan man evner å vurdere balansen eller gapet mellom egne og andres mentale og fysiske ressurser i forhold til de krav og forventninger en selv og omverden har til prestasjoner (Næss 2001). Ved høy grad av håndterbarhet fremmes følelsen av tilfredshet. Motivasjonskomponenten i OAS er å kjenne mening (Lerdal og Fagermoen 2011). Høy opplevelse av mening bidrar til at situasjonen lettere fremstår som begripelig og håndterbar. Mening er den viktigste komponenten i OAS -begrepet. Evnen til å skape mening vil være en viktig del når jeg anvender OAS - teorien i drøftingskapittelet. Teorien fokuserer på områder i menneskers liv som en må investere i for å opprettholde og skape mening og ressurser over tid. Områdene kan være trygge relasjoner og engasjement i daglige aktiviteter hvor en finner glede (Antonovsky 1987) (Lerdal og fagermoen 2011).

Attribusjonsteori kan settes i sammen med de laveste nivåene i Bronfenbrenners økologiske modell, opplevelsen av seg selv i møte med andre. Denne teorien omhandler hvordan vi fortolker egne eller andres årsaker til hvorfor man opplever grad av mestring. Dette kan handle om ytre eller indre forklaringer. Vi mener at noe rundt oss er til hinder for muligheten til å oppleve mestring. Det kan for eksempel være avslag på en søknad eller en avtale som ikke ble som planlagt. Ekeland og Eggen (2008) forklarer dette:

I den grad vi attribuerer mestring eller mangel på mestring til indre eller ytre forhold som vi selv kan påvirke med egen innsats, øker vi sjansen for å mestre. Om vi dermed attribuerer manglende mestring til egenskaper eller rammevilkår rundt oss som noe vi opplever vanskelig å endre, minsker sjansen for å mestre

(Ekeland og Eggen (2008:73).

Ekeland og Heggen (2008) viser til Heckhausen og Schultz sin forklaring på hvordan vi kan skille ulike faktorer som hemmer eller fremmer vår mulighet til mestring. Det omtales som *kontrollstrategier* og omhandler blant annet hvordan vi anvender primær og sekundær kontroll.

Primærkontroll involverer forsøk på å endre verden slik at den samsvarer med behovene og ønskene som individet har, mens sekundærkontroll dreier seg om å forsøke å passe inn i det eksisterende, «å flyte med strømmen». De hevder videre at begge deler handler om mestring samt innsikt i hvordan vi anvender ulike strategier for å opprettholde mestring. (Rothbaum m.fl 1982) (Ekeland og Heggen 2008:70).

Ekeland og Eggen (2008) påstår at fordeling av makt, i forhold til myndiggjøring eller empowerment, er en viktig faktor for å fremme individets tro på muligheten til å påvirke egen mestring. Ekeland og Eggen (2008:86) refererer til Gutierrez 1990:

“Empowerment is a process of increasing personal, interpersonal or political power so that individuals can take action to improve their life situations”

(Gutierrez 1990:99).

Mestring har nødvendigvis ikke som mål, i seg selv, å oppleve mestring. Det å mestre handler også om å kunne forholde seg til virkeligheten (Lerdal og Fagermoen (2011).

Relasjonelt nivå

Virkeligheten representeres via samfunnet. Den økologiske modellen omtaler det som meso- og økosystemet, eller gruppe og organisasjons nivå (Ekland og Heggen 2008). De hevder at vårt utgangspunkt for mestring finnes i relasjonen til omverden. I relasjonene skapes det sosial og symbolsk kapital. Dette er relasjoner hvor individets kompetanse i seg selv ikke er avgjørende for grad av mestring. Ekland og Heggen (2008) refererer til Bourdieu (1989) som anvender uttrykket *kapital*:

Sosial kapital: De forbindelser det er rundt oss dvs. slekts- og familierelasjoner, relasjoner til skolevenner og andre jevngamle. Mangel på sosial kapital kan være et tegn på at individet opplever liten grad av mestring.

Symbolsk kapital: Dreier seg om mestring gjennom anerkjennelse eller verdisetting av handlinger. Det kan forstås som det samspillet den sosiale kapitalen opplever gjennom felles forståelse, bedømmelse og handlemåte (Bourdieu 1989)

Ekland og Heggen (2008) påstår at viktige dimensjoner innenfor mestring derfor omhandler både person og situasjon. De viser til Lazarus og Launier (1978): «Det er situasjonen mer enn personligheten som er avgjørende for mestringsstrategi». Hva den enkelte kan velge som sin strategi vil styres av hvilke støtte man kan få fra det offentlige systemet der man er, samt ressurser og kvaliteten i relasjoner den enkelte har i sin sosiale kapital. Det vil også være av betydning om omgivelsene fokuserer på ressursene til

individet fremfor det syke eller det som oppleves negativt avvikende fra normalen (Ekland og Heggen 2008).

Teorien fremstår som to komponenter hvor man på den ene siden fokuserer på at individets egne ressurser skaper forutsetninger for å mestre i samfunnet. På den andre siden hevdes det at individet mestrings opplevelse er avhengig av de ressurser samfunnet eller sosial kapital har tilgjengelig for den enkelte. I denne fremstillingen oppstår det et «gap mellom forventningsnivået og den objektive verden» (Næss 2001) Dette refereres ofte til som gap modellen. Når avstanden mellom våre forventninger og den virkelige verden ikke balanserer vil dette gi oss opplevelsen av ikke å mestre håndterbarheten i livet (Næss 2001).

Dyr kan være en sosial støtte til opplevelsen av mestring for oss mennesker, og dermed være en ressurs i vår sosiale kapital. Fine (2006) hevder at dette kan deles opp i to områder eller individ og samfunnsnivå:

Directly: Trough the close relationship between pet and owner

Indirectly: through provide a means (mulig) of facilitating (hjelpemiddel) interactions with other people, learning to sense of belonging and social integration, and as a platform for forming deeper, more permanent relationships.

Fine (2006:57)

6.0 oppgavefunn

Mange av oss har hest hund eller katt, eller andre selskapsdyr. Hvorfor har vi det? Dyrene gir oss noe verdifullt i tilværelsen. All disse høyest varierte måtene å bruke dyr på har en felles vitenskapelig basis. Det har sammenheng med at dyrene har målbar effekt på vår psykiske og fysiske helse (Braastad 2013).

6.1 Hvordan kan dyr ha innvirkning på mennesker

Litteraturen jeg har studert viser at dyr kan påvirke oss på ulike måter. For å tydeliggjøre dette har jeg valgt å gruppere mine funn omkring livsområder som kan være vesentlig i forhold til å kjenne opplevelsen av sammenheng i livet.

Relasjon og roller

Kjæledyrets betydning for menneskets helse er de siste tiårene stadig blitt bedre dokumentert. Studier viser at sosial interaksjon kan bli fremmet når dyret er tilstede (Bernstein m. fl. 2000). Videre vil systematisk arbeid med dyreassisterte innsjoner kunne fremme kontakt og relasjonsdannelse mellom terapeut og bruker. Det vil kunne normalisere og skape trygghet i situasjonen. Brukeren får virkeligheten på en trygg psykologisk distanse: Og det kan bidra til utvikling og tilpassede mestringsstrategier (Parish -Plass 2008) (Helsedirektoratet.no)

”Simply being able to cause an animal to get eye contact by saying its name is enough to create a sense of connection” (Fine 2006:135).

«Å prate med sin hund er avlastende, ettersom hunden viser hundre prosent nærvær og hører med hele kroppen, det oppleves trøstende» (Beck-Friis m.fl 2012:42).

Pedersen (2012) viser i sin forskning til opplevelsen det gir mennesker å bli sett på som en vanlig gårdsarbeider og ikke en syk person som var på dagsenter. Dette var noe av den

mest positive erfaringen menneskene i hennes undersøkelse opplevde. Viktigheten av å være i en annen rolle viste seg å ha stor betydning for mange (Pedersen 2012).

Uttalelse i fra pasient ved Cato sentret: «Veldig fint tiltak, Spesielt for å gi mennesker ro og selvtillit. Tror det kan gi bedre humør, gjøre en mindre deprimert og derav gi bedre selvtillit» («Unni», Helsedirektoratet.no).

Funnene viser at dyr kan støtte mestring i relasjoner foregår både på individnivå og samfunnsnivå. Mennesker som kjenner selvtillit kan ha en utstråling som gjør det lettere for omverden å ta kontakt. Et resultat av dette kan være at individet fremmer positive forventningene til at man mestrer relasjoner.

Stressmestring

Forskning hevder at berøring hemmer stresshormoner og frigir hormonet Oxytocin i oss mennesker (Opjordsmoen m.fl 2006:15). De påstår at dette hormonet hjelper oss mennesker til «å ha det godt og være avslappet» samt føle tilknytting til de rundt oss. Beck-Friis (2012) illustrerer det med at veldig mange setter pris på å klappe/ stryke ett dyr, og at den som stryker også øker produksjonen av Oxytocin.

Ut i fra registreringer ved Cato sentret kunne man lese om pasientene sin målbare atferd gjennom 4 uker. Atferden ble eksempelvis kategorisert « Gå tur», «positiv holdning» og «gi aktivitet». Det ble registrert tendens til nedgang i negative holdninger (lukket kroppsspråk) hos samtlige. (Olsen og Myren 2011) (Helsedirektoratet.no).

Braastad (2012) refererer til professor Reinhard Bergler, universitetet i Bonn når han uttrykker at dyr er spesielt viktige i livets krisesituasjoner. Det har vært flere store katastrofer hvor hunder har vært anvendt for å dempe kaoset i en uvirkelig situasjon. 15.04. 2013 eksploderte en bombe i Boston maraton og det ble anvendt hunder for å berolige mennesker (VG 27.04.13).

Stress kan føre til at mennesker hemmer opplevelsen av mestring i den situasjonen man befinner seg i. Jeg tror det både kan vise seg som innadvendt og utadvendt atferd. Når dyr hjelper oss å senke stress kan det gi oss et bedre utgangspunkt for håndterbarhet.

Opplevelse av tilknytning og samhørighet

Beck- Friis (2012) refererer til den britiske psykiatrikeren John Bowlby som innførte begrepet «Attachment bonds». Det kan defineres som hvordan man knytter seg til ett annet individ. Hun hevder dette kan relateres til to fremtredende egenskaper hos hunden:

Hundens egenskap med å utrykke og tilby kjærlighet (også til mennesker som ikke er særlig elskverdig), og hundens ublandede tiltro og tillitt, som igjen og igjen vekker menneskets beskytter -og omsorgsinstinkt, det vil si at menneske får kjærlighet og gir kjærlighet (Beck -Friis 2012:12).

Gateartisten James Bowen (2012:99) hevder at «det ble lettere å få livet sitt tilbake på rett kjøøl igjen, etter at han fant sin livspartner i den hjemløse katten Bob. Han opplevde også en annen tilnærming i fra andre medmennesker i forhold til tidligere når han ikke hadde katten med seg. «Jeg var overveldet. At noen spontant kunne oppføre seg så snilt, var ikke akkurat noe jeg hadde vært vant med de siste årene. Spontane slåsskamper, ja, godhet, nei» (Gateartist Bowen 2012).

Dyrene kan bidra til å øke vår mestringsfølelse i felleskapet ved at de medregner oss i sitt liv på en ærlig måte. Dyret forholder seg ikke til status eller kunnskap. Det forholder seg til den du er nå, hvordan du møter det bare ved å vise omsorg. Man får en positiv bekreftelse på seg selv som styrker vår egen følelse. Dyret kan derfor være en brobinder til omverden

Fremme motivasjon

Cato sentret sin undersøkelse viser tydelig at deltagerne opplevde det mer meningsfullt å trene med hunden tilstede. Den fikk tankene over på andre ting. Når de for eksempel gikk tur opplevde pasientene at de trimmet hunden, ikke seg selv (Olsen og Myren 2011)(Helsedirektoratet.no).

Forskning viser at kontakt med dyr har en rekke fysiologiske effekter, og kan gi motivasjon for å delta i annen behandling. (Helsedirektoratet.no).

Beck-Friis(2012) hevder at hundeeiere er 1 time mer i aktivitet hver dag enn de som ikke har hund.

I dokumentarboken «Hestegutten» skildrer Rupert Isaacson (2010) utfordringen med å skape en ønsket relasjon til sin sønn Rowan med diagnosen autisme. Isaacson kommer i kontakt med dr. Temple Gardin, som i følge Isaacson er en av Amerikas mest kjente voksenpersoner med autismediagnose. Ut i fra dette møte hevder Isaacson (2010) at professoren forteller om sin, og mange andre autisters måte å tenke på er i bilder -visuelt. Ettersom dyr også gjør det, kan mennesker med autisme ofte få god kontakt med dyr. Dyrene kan samtidig være et bindeledd mellom autisten og ikke autister. Isaacson ser en sammenheng med hvorfor han opplever at samvær med dyr - særlig hesten Betsy, stimulerer sønnen sin økende interesse i verbal kommunikasjon (Isaacson 2010).

Mennesker som må trene mye for å ivareta eller gjenvinne tidligere ferdigheter, kan oppleve hverdagen ensidig og tung. Det kan bli en mindre «instruksjon fra trener fokusert trening» når dyret er tilstede. Tankene til et menneske blir dermed ikke at man bruker armen til å kaste godbiter 7 ganger, men at det er gøy å se hundens iver og hengivenhet.

Katalysator

Fine (2006) har forsket på hvordan terapeuter kan anvende dyr i sin tilnærming til pasienter.

I told one child that buster (a dog) had a nightmare. I asked the child: what do you think Busters nightmare was about? The child said: the nightmare was about getting hurt again by someone mean (Fine 2006:28).

Beck- Friis m.fl (2012) hevder også at dyr kan anvendes som “katalysator”. Noen kan oppleve at de ikke orker å snakke direkte med en annen person om for eksempel tunge tanker eller sorg. Dyr kan ta rollen som formidler ved at man forteller det sine tanker mens de rundt også hører.

Samtaler om vanskelige tema kan ofte gjøre oss sårbare. Tilstedeværelsen av et dyr kan bidra til å føle beskyttelse, samt at det øker vår produksjon av hormonet oxytocin som fremmer vår følelse av velbehag. Til sammen vil det gi oss en større mestringsopplevelse av håndterbarhet i situasjonen.

Utvikle empati

Dyr kan ha ulik innvirkning på mennesker i ulike faser av livet. Braastad (2013) refererer til Elizabeth Paul (1992). Resultater fra hennes forskning viser at «desto nærmere forhold man har til dyr som barn, desto større medfølelse vil en utvikle til andre mennesker som voksen» (Braastad 2013).

Jeg tenker at empatiske mennesker kan oppleve en større vennlighet i fra sine medmennesker enn de som ikke bryr seg så mye om andre. Empati kan bidra til å kjenne mening - mine handlinger kan øke livskvaliteten til de rundt meg, man kan oppleve mestring gjennom å kjenne et godt samspill med omgivelsene.

Tilrettelegging

«Det finnes ikke *en* type - dyr, dyreart, rase, individegenskaper - som passer for alle pasienter» (Braastad 2012)

Beck-Friis m.fl (2012) mener at *en* person på avdelingen eller institusjon må ha det overordnede ansvaret hvis man har dyr. For å unngå uheldige situasjoner må man anpasse dyret etter behovet. Man må for eksempel være helt sikker på at dyret er psykisk stabilt for å hindre skader som bitt eller at hunden hopper på klienten så vedkommende faller (Beck-Friis m.fl 2012).

Det ble utført 4850 registreringer av hundens atferd i samhandling med pasient. 4790 ganger viste den glede, 49 ganger hadde den fokus på hundeføreren og 11 ganger trakk den seg litt vekk (Olsen og Myren 2011) (helsedirektoratet.no).

Resultatet på mestringsopplevelsen, både til tjenestemottaker og tjenesteyter er helt avhengig av at det er gjort grundige undersøkelser for hva tjenestemottaker ønsker og hvem som kan utføre dyreassisterte intervensjoner på arbeidsplassen. Tilbudet må ivareta dyrets velferd samt gi tjenestemottaker stimuli i forhold til individuelle forutsetninger.

6.0 Drøfting

Det fremkom av teorien at opplevelsen av sammenheng er viktig for å oppleve mestring. Det er tre viktige komponenter for å oppleve denne sammenhengen. Begripelighet, håndterbarhet og mening. Fravær i disse livsområdene kan blant annet hemme sosiale relasjoner.

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i hvordan våre relasjoner, både på individ og samfunnsnivå, bidrar til mestring gjennom opplevelsen av sammenheng.

Beck- Friis m.fl (2012) viser til den jødiske filosofen Martin Buber som hevder at vi blir til i relasjonen vi har med de rundt oss. Vi trenger disse relasjonene for å oppleve en tilhørighet til verden. Dyr kan være *en* av disse relasjonene. For mange mennesker kan det imidlertid være vanskelig å bli sett for den man er.

The powerful socializing effect is a primary benefit for people using wheelchairs who have a service dog. The dog serves to normalize the social environment for the person with a disability who might otherwise be ignored or treated awkwardly (Fine 2006).

Dette eksemplet viser hvordan et dyr, I dette tilfellet en hund, kan fungere som en brobinder mellom mennesker som ellers kanskje ikke ville vært i kontakt med hverandre. Braastad (2013) underbygger dette ved å hevde at terskelen for å ta kontakt med noen når de er sammen med dyr er lavere enn hvis dyret ikke hadde vært tilstede. Jeg tenker imidlertid en utfordring kan bli at man «lener» seg for mye på hunden. Med dette mener jeg at individet opplever å ha liten egenverdi i kraft av bare å være seg selv. Det kan være lett å havne i en negativ selvoppfyllende spiral: ingen vil omgås meg så jeg trekker meg tilbake. Tilbakeholdende personer har det vanskelig for å få nye kontakter, og det blir en selvoppfyllende profeti (Beck Friis 2012). Det kan skapes et mønster hvor mestring av begripeligheten blir uhåndterlig. På en annen side hevder Fine (2006) kan et dyr være et hjelpemiddel i en periode for å styrke individets opplevelse av mestringskontroll og håndterbarhet.

Makt over eget liv

Som det fremkom i utsagn fra Ekeland og Heggen (2008) kan omverden fokusere på det syke eller funksjonshemmingen istedenfor ressursene den enkelte har. Jeg har erfaring fra slike situasjoner da jeg arbeidet for en tenåring som satt i rullestol. Når vi var ute henvendte folk seg ofte til meg selv om jeg var med kun for å bistå med praktisk assistanse. . Et resultat av dette var at tenåringen opplevde at han ikke mestret å leve opp til samfunnets normer, han ble ikke sett. I denne sammenheng kunne gutten muligens gjort seg bedre nytte av en service hund i en del situasjoner. Slik det fremkommer av forskning kommer mennesker med hund lettere i kontakt med andre og de nyttig gjøre seg bedre av offentlig transport (Braastad 2013). Det kunne økt guttens selv følelse med å mestre deltagelse i samfunnet på en mer selvstendig måte. Jeg tror også omverden ville sett på han mer med beundring, en som ikke lot seg hindre av sin funksjonsnedsettelse, i stedet for en som ikke klarte seg selv.

Min rolle var å assistere guttens behov med praktisk å flytte på ting i den gitte tiden de hadde meg til rådighet. Jeg opplevde det tidvis utfordrende å være nøytral og ikke være preget av min forforståelse om hva gutten burde gjøre. En hund ville hele tiden ha sett på gutten som lederen uten å vurdere hans valg. Det fremkommer av funn at man kan være seg selv 100 % med hunden (Beck-Friis 2012). Dette kan muligens bidra til at mennesker med en servicehund føler seg mer fri. Følelsen av frihet kan øke opplevelse av håndterbarhet (Lerdal og Fagermoen 2011) Jeg tenker at dette ville hatt ringvirkninger i hele familien. Det kan oppleves belastende og ofte ha tilstedeværelse av en utenforstående i sitt hjem.

Regjeringen har med utgangspunkt i St.meld.25 vist at de ønsker å legge bedre til rette for den enkeltes myndiggjøring og ansvarliggjøring.

Dette kan allikevel oppfattes tvetydig. Braastad (2013) hevder at mange er skeptiske til anvendelse av førerhunder og er redd de skal vike plassen for en personlig assistent. Skal samfunnet fremme myndiggjøring bør kanskje tjenestemottaker ha større mulighet til å påvirke valg av assistanse. Jeg tenker at individet selv er den som har mest kunnskap om hva man trenger av støtte for å oppleve mestring i forhold til egne og andres forventninger.

Fine (2006) Det påpekes imidlertid at resultatet i forhold til dyreassisterte invensjoner er avhengig av hva slags forhold det enkelte individ har til dyr.

Som det fremkommer av funn kan dyr ha en rolle i mange sammenhenger. Forskning viser at hund på institusjon kan være med å øke motivasjon i praktisk arbeid for å opprettholde eller fremme pasientenes fysiske ferdigheter. Det kan for eksempel være å gi hunden godbiter (trene fin motorikk når man plukker det opp) eller kaste ting hunden kommer tilbake med. Dette er mulig å gjennomføre både i fra seng og rullestol (Helsedirektoratet.no).

Jeg tenker dette kanskje kan videreføres til en service hund i et hjem. Det kan være lett for en assistent og hjelpe for mye og dermed fremme manglende mestring hos menneskene en arbeider for. Hunden vil ikke utføre kommandoer uten at man ber den om det. Bunkholdt (2000) hevder at mennesker som ikke føler de kan utvikle seg i forhold til å være selvhjulpen, kan få forsterket denne opplevelsen hvis menneskene rundt hjelper en hele tiden. Det er dette som er *lært hjelpeløshet*. På sikt kan dette føre til at man preges av en attribusjonsstil og utvikler en opplevelsen på mangel av mestring, depresjon og nedsatt aktivitet (Bunkholdt 2000).

Et eksempel som tydeliggjør dette er når man har en «flink» assistent som etter hvert leser brukerens behov og kommer støttende til med praktiske gjøremål, innkjøp, hva man skal spise osv. Dette kan hemme brukerens tro på at man faktisk er i stand til å gjøre noe selv. Man forventer ikke av seg selv at man kan utføre ting på egen hånd og til slutt gir det heller ikke vits eller mening i å anstrenge seg siden noen andre gjør det allikevel. Det kan imidlertid føre til at man hemmer opplevelsen av å mestre livet på egen hånd utenfor sitt trygge hjem. Samfunnets krav blir uoppnåelig når man møter de alene. Det å møte andre mennesker, delta i et samspill, kan oppleves svært utfordrende. Bråten (2004:143) viser til Goffmann der han hevder:

Den enkeltes identitet og selvfølelse blir stadig stillt på prøve under sosiale møter og gir opphav til forskjellige strategier hos deltakeren for å unngå og miste ansikt og for å få inntrykk av sin egenverdi gjennom bekræftelse fra den andre (Goffmann 1956).

Ansvar og bevissthet

Det kan muligens fremstå noe enkelt at samvær med dyr kan hjelpe mennesker til å bygge opp egenverdi til å kjenne mestring i eget liv. Braastad (2012) refererer til at forskning på effekten i samhandlingen mellom mennesker og dyr, ikke er tydelig nok på når og hvorfor det virker eller hvilke situasjoner det ikke har noen effekt. Undersøkelsen fra Cato sentret kan også muligens være noe utydelig i forhold til hva som gav effekt og hvorfor det eventuelt ikke gjorde det i forhold til dyr/menneske interaksjon. Braastad trekker samtidig en sammenligning til at også samme virkestoff i medisiner kan ha ulik virkning på mennesker.

Dette belyser imidlertid hvor sentralt det er å være bevisst sitt ansvar i forhold til dyreassistert terapi. Myren og Olsen (2010) (helsedirektoratet.no) hevder:

Ved igangsetting av dyreassistert terapi er det en forutsetning at en tar seg god til i oppstartsfasen. En må bli godt kjent med brukeren og gi god informasjon om tiltaket, og brukerens interesser må være i fokus. Dette det nødvendige for å etablere tillitsforholdet. Det er til en hver tid terapeuten som er ansvarlig for riktig behandling både av mennesker og dyr, og det er derfor viktig at både denne og andre ansatte forstår betydningen av dyreassisterte intervensjoner før en integrerer dyr i tiltak med mennesker (Myren og Olsen 2010)(helsedirektoratet.no).

Et godt eksempel på bevisst bruk av hund fremkommer i registreringen av hunden sin atferd på Cato sentret. Jeg, og jeg tror mange med meg, vil sette dyrets velferd i fokus.

«Det er ikke bare å samle sammen noen hester og regne med at det ordner seg» (Trætteberg 2006:270). Hun konstaterer videre at dyr må være trent til det arbeidet de skal gjøre. En hest må også mestre ulike situasjoner ved å forholde seg rolig til hjelpemidler som rullestol og gåstol samt ustabil vekt av rytter. Dyrene må tåle brå bevegelser uten å skvette. Store dyr kan i slike tilfeller slå med hode og de fleste dyr kan klype eller bite. Dette kan skape en svært ubehagelig situasjon for både tjenestemottaker og den som leder aktiviteten. Det oppstår en situasjon ingen har forutsett og ingen mestrer. Tjenestemottakeren kan oppleve mistillit til hjelperen og man kan ikke forvente at vedkommende har en mestringskontroll ved å vurdere indre og ytre faktorer for hvorfor

situasjonen oppsto. Tjenesteyteren kan oppleve fravær av håndterbarhet og kjenne seg mislykket i situasjonen hvor hun forventet at skulle de skulle dele en positiv mestringsopplevelse.

Det er derfor viktig at den som har ansvar for aktiviteten har tilstrekkelig kunnskap om hva slags dyr som passer klienten. Et annet eksempel kan være at ulike diagnoser i forhold til bevegelse gjør at noen hester er behagelige å sitte på, mens andre oppleves svært ukomfortable. Det må også settes krav til kunnskap om ulike hjelpemidler for å gjennomføre ridningen (Trætteberg 2006). I forhold til mennesker med synshemming, er det lettere å se lys/ skygge i fjeset til en lys hund sammenlignet med en mørk. Det vil derfor være lettere å tolke en lys hunds mimikk (Beck-Friis 2012).

Som forskning hevder vil berøring med et dyr i seg selv gi kroppen økt produksjon av det beroligende hormonet oxytocin (Opjordsmoen m.fl.2006). Det kan være et viktig element i forhold til å senke stress i kroppen under en samtale. I forhold til å ha dyr sin tilstedeværelse, vil man kunne utnytte deres mer av deres ressurser hvis den som leder samtalen evner å anvende dyret som en katalysator eller brobinder i samtalen. Fine (2006) Et eksempel kan være at man spør pasient eller bruker om hva den tror dyret tenker på.

En annen vesentlig faktor man må ha kunnskap om i forhold til å velge riktig dyr er å forholde seg til eieren eller tjenestemottaker sin livs rytme. Mennesker som trenger å komme seg ut vil muligens ha større nytte av hest eller hund enn et lite dyr. For mennesker som er lite mobile kan en katt passe best (Braastad 2012).

Mestring gjennom å gjøre

I forhold til mestrings opplevelsen av hevder Pedersen (2012) at man får større utbytte av å arbeide sammen med dyr enn og bare ha kontakt med dem. Et dyr kan fremme mestringsfølelsen til den vi er. Pedersen (2012) har forsket på hva det å tørre å være sammen med store dyr gjør med oss. Det å kjenne at vi tør stole på dyret, kanskje flytte på det, gå rundt det og stelle for det. Jeg har også sett dette selv i mange sammenhenger.

Et eksempel var da jeg arbeidet i familiehjemmet for ungdommer som av ulike årsaker hadde en væremåte som til tider ikke harmonerte med samfunnsnormene vi regner som akseptabel atferd. Med dette mener jeg usaklig ordbruk eller sterk reaksjon med å kaste og knuse gjenstander. Flere av ungdommene hadde flyttet mange ganger, og uttrykte at de følte seg urettferdig behandlet. Flere sa også at de mange ganger hadde forventninger til familie eller saksbehandler som ikke ble innfridd. Lerdal og Fagermoen (2011) hevder at mennesker som ikke opplever forutsigbarhet i omverden, heller ikke har mulighet til å forberede seg på det som kommer. Dette handler om begripelighet. Uten begripelighet vil man igjen oppleve et fravær av sammenheng i livet. -Uten sammenheng ingen mening.

Familiehjemmet drev også en sledehund bedrift hvor vi tilbrakte mye tid. I hundegården var både vi lederne og ungdommene likestilt ovenfor arbeidsoppgaver. Henvendelser fra turister og besøkende møtte oss alle som hundekjørere. Ingen ble møtt med negative forutinntatte holdninger. Hundene bidro til å knytte oss sammen i et fellesskap hvor vi etter hvert delte mange opplevelser. Dette bidro til å øke ungdommenes mulighet til å være likeverdige i den symbolske kapital -vår felles forståelse. Næss (2001) påstår det å styrke individets forutsetninger minsker gapet til samfunnets krav. Ungdommene kom i en posisjon hvor de kunne vise nyansatte ledere hvordan arbeidsrutinene fungerte samt fortelle om navn og personlighet på de ulike hundene. På grunn av mange praktiske gjøremål var det naturlig at alle hadde egne kniver og tilgang på annet verktøy. Enkelte kom fra ungdomsfengsel hvor bestikken de anvendte til å spise med var skrudd fast i veggen. Jeg tror denne tillitten bidro til å øke ungdommenes motivasjon til å vise seg tillitten verdig. Det var en helt praktisk mening med det vi gjorde og hverdagen fremsto med en tydelig opplevelse av sammenheng.

Jeg tror imidlertid det hadde vært vanskelig å erstatte det felleskapet som dyrene, i dette tilfellet hundene, gav oss. Hundene ble fokuset istedenfor hva som var problemet med den enkelte ungdommen, eller det dumme systemet ungdommene ofte opplevde at lederne representerte. Hundene måtte ha stell og trening uansett årstid og vær. Gjøre målene bidro, slik jeg erfarte, til fysisk aktivitet og samarbeid dermed også til opplevelse av mestring i samarbeid. Beck Friis (2012) skriver om den fysiske reaksjonen som gir oss følelse av velbehag når vi stryker på dyr. Hundene krever gjerne kos og yngre hunder vil leke. Hundenes initiativ til kroppslig kontakt bidro til at vi menneskene også hadde en naturlig fysisk omgang med «tulle slåss», gi en klem eller klapp på skulderen.

Mange dager kunne det være vanskelig å motivere ungdommene til å stå opp. Jeg opplevde allikevel at de etter hvert fikk sin rolle i fellesskapet. De kom med forslag om ting som burde repareres, eller innspill på praktiske løsninger. Deres bidrag var med å forme vår felles hverdag og det gav trolig i seg selv mening i engasjement.

Som Lerdal og Fagermoen (2011) påstår er mening den viktigste komponenten til opplevelse av sammenheng, det påvirker at våre forutsetninger for begripelighet og håndterbarhet fremstår mer tydelig.

Fine (2006) beskriver hvordan dyr kommuniserer på en mindre komplisert måte enn det mennesker gjør. De fremstår ærlige, og har ingen tvetydig budskap. Vi mennesker tenker mye på hvorfor ting skjer, hva vi skal og hva som blir sagt. Dyrene er i nuet. De møter oss med en forventningsfulle og positiv holdning. Dette kan resultere i at flere kan ha sosiale interaksjoner med dyr tilstede, kravene til sosial forståelse blir annerledes. Resultat fra forskning viser at tilstedeværelse av en hund i klasserom til barn med autisme øker deres kommunikasjonsferdigheter både med læreren og hunden (Fine 2006).

Det ble tidligere hevdet at vi blir til gjennom relasjonene vi har til omverden. Det kommer også frem av teorien at det er situasjonen mer enn personen som påvirker valg av mestringsstrategi (Ekeland og Heggen 2008). Jeg tror allikevel det kan finnes en kobling mellom opplevelsen av sammenheng i forhold til å evne og se ressursene man har rundt seg. Muligens kan dyrets evne til å påvirke vårt behov av mening være en svært sentral faktor i hvorfor denne samhandlingen gir positive resultat i mange sammenhenger. Dyrene møter oss som individer de regner med vil gi dem kjærlighet, vennlighet og stellet de

trenger. Fine (2006) uttrykker dette som « need to be needed». Ved å styrke den totale opplevelsen av sammenheng vil vi øke vår forutsetning for å velge de ressursene rundt oss som fremmer mestring.

Bowen(2012) underbygger dette med hvorfor han innarbeider rutiner i livet sitt og hvorfor han for eksempel feirer jul, noe han ikke hadde gjort på mange år.

Julefeiring minnet meg om noe jeg ikke hadde: ett normalt liv og en normal familie. Nå hadde jeg noe å feire. Jeg hadde Bob. Da første juledag kom sto vi opp tidlig. Andre familier i blokken var på vei ut for å treffe slektninger å venner. Vi sa «god jul» til hverandre og smilte. Selv det var mer enn jeg hadde opplevd på lenge (Bowen 2012).

På en annen side fremkommer det av teorien at mestring ikke bare handler om å oppleve mestring, men også kunne forholde seg til det som ikke er så bra. I Bowen sitt tilfelle savner han fortsatt sin familie, men et annet individ er kommet inn i livet hans, krever noe og gir noe. Jeg tenker det kan videreføres til å evne og ha et realistisk forhold til egne prestasjoner og samfunnets forventninger.

Lærdal og Fagermoen (2011) hevder at samsvar mellom individets og samfunnets mestringsressurser, krav og forventninger vil mennesker oppleve passende utfordringer. Avstanden mellom individ og samfunn blir mindre. Dette tror jeg kan øke opplevelsen av sammenheng og man utvikler en høyere grad av mestringsfølelse.

7.0 Avslutning

I mine funn, ut i fra hvordan dyr kan påvirke menneskets opplevelse av mestring, forsøkte jeg å dele opp ulike livsområder slik at effekten skulle fremstå mer tydelig. Slik det fremkommer av oppgaven, tror jeg dette også kan være et særlig stort behov i forskningssammenheng. Kritikkk til forskning på dette feltet, er at man savner mer konkrete resultater i undersøkelser. Det kan være utfordring å forholde seg til en metode det vanskelig lar seg gjøre seg å standardisere. Både tjeneste mottaker, tjenesteytere, dyreeiere, og dyr er alle påvirket av ulike variabler i sin kontekst.

Jeg synes imidlertid forskning er ganske klar på hvordan dyr kan fremme vår opplevelse av mening i livet. Det fremkommer også at mening er den viktigste faktoren for å kjenne opplevelse av sammenheng i livet. Jeg tror imidlertid OAS må etableres over tid. Mestring i ett miljø vil trolig ikke automatisk generere til mestring i et annet miljø. Det fremkommer også i teorien at mennesker med liten sosial kapital ofte har liten opplevelse av mestring. Jeg tror dyr kan være med å styrke individets tro på egen mulighet til å mestre ved at det gir innpass i en symbolsk kapital - felles annerkjennelse i et miljø som innehar en aksept i samfunnet. Erfaringer med dyr kan være med å gi oss nye historier og referansepunkter.

Det er vanskelig å si om forutsetningen for mestring oppstår inne i oss eller om de styres av hva samfunnet innehar av ressurser for å imøtekomme individet. Skau (2003) definerer det på en fin måte når hun sier at helheten er større enn de enkelte delene satt sammen. Skal vi føle mestring trenger vi derfor begripelighet, håndterbarhet og mening for å bygge en helhet.

Jeg tror samtaler uten ord kan åpne en port på veien til mestring.

There is something about the outside of a horse that is good for the inside of a man
- Winston Churchill -

8.0 Etterord

Arbeidet med denne oppgaven har gitt meg kunnskap om helheten som må til for å oppleve mestring.

Det har utviklet seg en sterkere tanke inne i meg om at mestring ikke starter med å gjennomføre de store tingene i livet, mestring etableres gjennom å takle hverdagens alle små gjøremål og hendelser. For å støtte mennesker til mestringsopplevelser må vi se individet i sin livsverden, vise interesse, varme og tilstedeværelse for å inkludere den enkelte. Kanskje det er i dette møte, dyrene har unike egenskaper vi mennesker kan lære av?

Referanser

- Anderssen, Ragnhild (2000) *Fellesskap og sammenhenger* Oslo: Gyldendal akademiske
- Beck-Friis, Barbro, Peter Strang og Anna Beck-Friis (2012) *Hundens betydelse i vården* Stockholm: Gothia forlag
- Bunkholdt, Vigdis (2000) *Utviklings psykologi* Otta: Universitetsforlaget
- Bowen, James (2012) *En gatekatt ved navn Bob* Oslo: Bastion forlag
- Braastad, Bjarne O. (2012) *Katten atferd og velferd* Bergen: Vigmostad Bjørke
- Bråten, Stein (2004) *Kommunikasjon og samspill* Oslo: Universitetsforlaget
- Dalland, Olav (2001) *Metode og oppgaveskriving for studenter* Oslo: Gyldendal akademiske
- Ekeland, Tor-Johan og kåre Heggen (2008) *Meistring og myndiggjering* Oslo: Gyldendal Akademiske
- Fine, Aubrey H. (2006) *Animal assisted therapy* California: Academic Press
- Hutchinson, Gunn Strand (2009) *Barnevernspedagog, sosionom og vernepleier* Oslo: Universitetsforlaget
- Isaacson, Rupert (2010) *Heste- gutten* Oslo: Bazar forlag
- Lerdal, Anners og May Solveig Fagermoen (2011) *Læring og mestring* Oslo: Gyldendal Akademiske
- Opjordsmoen, Stein, Per Vaglum, Gerd -Ragna Thoresen (2006) *Oss mennesker imellom* Stavanger: Hertervig Forlag
- Skau, Greta Marie (2002) *Gode fagfolk vokser* Oslo: Cappelen akademiske forlag
- Thomassen, Magdalene (2010) *Vitenskap kunnskap og praksis* Oslo: Gyldendal akademisk
- Trøtteberg, Ellen (2006) *Ridning som Rehabilitering* Oslo: Akilles Forlag
- Aadland, Einar (2004) *Og eg ser på deg* Oslo: Universitetsforlaget

Tema: Antrozoologi sentret høgskolen i Ås

Ansvarlig Line Sandstvedt, Lest 20.03 2013

<http://azs.no/terapi.html>

Tema: Forelesning med etnolog Bjarne O. Braastad

Ansvarlig Bjarne O. Braastad Lest 08.04. 2013

<http://www.braastad.info/dyr-og-mennesker/>

Tema: Ingeborg Pedersen - Fjøset som mestringsarena

Ansvarlig: Ottar Løvik Lest 23.04. 2013

<http://www.umb.no/iha/artikkel/fjoset-som-mestringsarena/>

Tema: Fysisk aktivitet-tiltak med hund på institusjon- Helsedirektoratet

Ansvarlig: Berit Kolberg Rossine lest: 20.05. 2013

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysiskt-aktivitet-og-helse-anbefalinger-kortversjon/Publikasjoner/fysiskt-aktivitet-og-helse-anbefalinger-kortversjon.pdf>

<http://helsedirektoratet.no/helse-og-omsorgstjenester/habilitering-rehabilitering/eksempler/Documents/tiltak-med-hund-pa-institusjon.pdf>

Tema: Vilhelm Aubert

Ansvarlig: Ida Jackson Lest 25.04. 2013

http://snl.no/Vilhelm_Aubert

Tema: Trøstehunder hjelper Boston ofre

Ansvarlig: Torry Pedersen Lest: 27.04 2013

<http://touch.vg.no/article.php?artid=10115650>

Tema: St. meld. 25 «Mestring, muligheter og mening»

Ansvarlig: Liv Merete Wiker Lest 27.04. 2013

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/20052006/stmeld-nr-25-2005-2006-.html?id=200879>

Tema: undersøkelse ved Cato sentret

Ansvarlig: Christine Olsen Lest 27.04. 2013

[Universitetsforlageteforskning.etikkom.no/ikbViewer/Content/285099/Rapport %
20CatoSenteret.pdf](http://Universitetsforlageteforskning.etikkom.no/ikbViewer/Content/285099/Rapport%20CatoSenteret.pdf)

Tema: Dyr og samfunn

Ansvarlig: Ottar Løvik Lest 06.05. 2013

[http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/dok/regpubl/stmeld/20022003/stmeld-nr-12-2002-
2003-/4.html?id=196537](http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/dok/regpubl/stmeld/20022003/stmeld-nr-12-2002-2003-/4.html?id=196537)

Tema: inn på tunet

Ansvarlig: Ottar Løvik lest: 14.05. 2013

[http://www.regjeringen.no/upload/LMD/Vedlegg/Brosjyrer_veiledere_rapporter/Nasjonal
strategi_Inn_paa_tunet.pdf](http://www.regjeringen.no/upload/LMD/Vedlegg/Brosjyrer_veiledere_rapporter/Nasjonal_strategi_Inn_paa_tunet.pdf)

Tema: Sitat Winston Churchill

Ansvarlig: Brittany Keel lest: 24.05. 2013

<http://pinterest.com/bnkeel/there-is-something-about-the-outside-of-a-horse-th/>

