



# Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

**Hesteassisterte aktiviteter i arbeid med barn og unge/  
Horse assisted activities as a way to work with  
children and adolescents**

Børresen, Ragnhild Wangen

Totalt antall sider inkludert forsiden: 42

Molde, 03.06.2020



## 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.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/>
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. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiattrollert i URKUND, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Personvern

## Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

## Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Kristin Juvik

## 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

**Dato:**

**Antall ord: 8450**

## Forord

“There’s something about the outside of a horse  
that is good for the inside of a man.”  
– Winston Churchill

# Sammendrag

## Bakgrunn

Hesten har i flere tusen år vært en del av våre liv. Den har gått fra å i stor grad å være et arbeidsredskap, til å bli en viktig støttespiller i mange menneskers liv. Hestens dokumenterte terapeutiske nytteverdi strekker seg også tilbake til antikkens Hellas. Hesteassisterte intervensjoner er et paraplybegrep som beskriver ulike intervensjoner som omhandler hest.

## Metode

Oppgaven baserer seg på en litteraturstudie, hvor problemstillingen sees i lys av allerede eksisterende litteratur.

## Hensikt

Denne oppgaven handler om hesteassisterte intervensjoner, og har hovedfokus på *hesteassisterte aktiviteter*. Hensikten med oppgaven var å se på hvordan slike aktiviteter kan benyttes i arbeid med barn og unge. Problemstillingen er «*Hvordan kan hesteassisterte aktiviteter brukes i arbeid med barn og unge?*».

## Hovedfunn

Sosial støtte og mestring er to funn som går igjen i innhentet data. Det å omgås hester er påvist å kunne påvirke menneskers både fysiske og psykiske helse i positiv retning. Bruk av hest i arbeid med barn og unge har vist å fremme mestring, sosial støtte og selvfølelse. Det er den positive effekten av interaksjoner med hester som i stor grad er blitt vektlagt, grunnet manglende kritikk på området.

## Nøkkelord

Hesteassisterte intervensjoner, hesteassisterte aktiviteter, miljøarbeid og utviklingspsykologi.

## **Summary in English**

### **Background**

Horses have been part of human lives for thousands of years. They have gone from mostly existing as a labor resource to become a major support in people's lives. The therapeutic usefulness dates back to ancient Greece. Horse-assisted interventions is a broad term that covers different interventions involving horses.

### **Method**

This assignment is inspired by a literature study. The topic question is based on already existing literature.

### **Aim**

This assignment is about horse assisted interventions, with the main focus on horse assisted activities. The aim with this assignment is to see how these activities can be used as a way to work with children and adolescents. The topic question is "how can horse assisted activities be used as a way to work with children and adolescents?"

### **Main findings**

Social support and self-efficacy are two frequent topics that are discussed. Interaction with horses has shown to affect both the physical and mental health of humans in a positive way. The use of horses in work with children and adolescents has shown to promote coping, social support, and self-esteem. It is the positive effects of interaction with horses that is emphasized more due to a lack of criticism in the field.

### **Keywords**

Horse-assisted interventions, horse-assisted activities, environmental work, and developmental psychology.



## **Innholdsfortegnelse**

<b>1.0</b>	<b>Innledning</b> .....	<b>1</b>
1.1	Disposisjon over oppgaven .....	2
<b>2.0</b>	<b>Metode</b> .....	<b>3</b>
2.1	Litteratursøk .....	3
2.2	Egen forforståelse .....	5
2.3	Kildekritikk .....	5
<b>3.0</b>	<b>Avgrensning og problemstilling</b> .....	<b>7</b>
<b>4.0</b>	<b>Teorikapittel</b> .....	<b>9</b>
4.1	Hestens historie .....	9
4.2	Dyreassisterte intervensjoner .....	11
4.3	Mestring og kommunikasjon .....	12
4.4	Utviklingsteori .....	13
<b>5.0</b>	<b>Drøfting</b> .....	<b>15</b>
5.1	Hvorfor hest? .....	15
5.1.1	Hesteassisterte aktiviteter .....	17
5.1.2	Utfordringer med hesteassisterte intervensjoner .....	18
5.2	Hesteassisterte aktiviteter med barn og unge .....	19
5.3	Miljøarbeid .....	23
5.4	Avslutning på drøfting .....	25
<b>6.0</b>	<b>Avslutning</b> .....	<b>26</b>
	<b>Referanseliste</b> .....	<b>28</b>
	<b>Vedlegg: PICO-skjema</b>	

## 1.0 Innledning

«HESTEDOKTORENE: Jumbo, Tulla, Larson, Turte, Mistral, Svinnablesen og Ruben hjelper de sårbare barna med å føle mestring og glede» (Skovly 2014). *Hest som medisin* er overskriften i denne artikkelen. Det kommer barn til denne stallen i Svinndal som enten sliter på skolen, eller har utfordringer på andre områder i livet. Dette lokalet tilbudet er et godt eksempel på hvordan skolehverdagen kan tilrettelegges for de som trenger det. Å legge til rette for slike tilbud er et eksempel på hvordan vernepleiere kan jobbe med tilrettelegging av tjenestetilbud, i eksempelvis skolen eller på andre arenaer i arbeid med mennesker.

Denne oppgaven tar utgangspunkt i hvordan vernepleiere kan bruke hest som en del av sitt arbeid med barn og unge, med ulike behov. For mange, inkludert meg selv, er verdien av å være rundt hester uvurderlig. Hesten er ikke lenger kun en ressurs i gårdsdriften eller et transportmiddel. Den kan brukes til så mye mer (Landbruks- og matdepartementet 2018). Den senere tiden har den positive effekten av behandling som inkluderer hest blitt bevist ved flere anledninger. Allikevel mangler det tilstrekkelig med evidensbasert forskning på området. Den forskningen som er gjort, er i hovedsak på fysiske tilstander som ved eksempelvis Hippoterapi hos personer med cerebral parese. Allikevel blir den positive effekten av samhandling med hest trukket frem på flere andre områder (Latella og Abrams 2019).

I denne oppgaven er det effekten og de ulike mulighetene som finnes innenfor hesteassisterte intervensjoner som undersøkes gjennom et vernepleiefaglig perspektiv. Problemstillingen som undersøkes videre er «*Hvordan kan hesteassisterte aktiviteter brukes i arbeid med barn og unge?*». Oppgaven bygger på en litteraturstudie, hvor teksten bygger på allerede eksisterende data eller litteratur.

I flere hundre år har fagpersoner i helsevesenet erfart at kontakt med dyr, både husdyr og andre selskapsdyr, kan hjelpe mennesker som er i en sårbar livssituasjon eller er syke (Braastad 2018, 9).

Gjennom et vernepleiefaglig perspektiv kan det være muligheter for å se på andre aktuelle tilbud, eller følge opp de tilbudene tjenestemottaker allerede har. Med kompetanse på hvordan dyr og spesielt hest kan brukes i arbeidet som vernepleier, vil dyrene kunne være en nyttig ressurs i brukernes eller tjenestemottakers liv.

## **1.1 Disposisjon over oppgaven**

Disposisjon for resten av oppgaven bygger først på et metodekapittel, med beskrivelse av litteratursøk, egen for forståelse og kildekritikk. Videre kommer teorikapittel med presentasjon av hovedfunnene i oppgaven med begrepsavklaringer underveis i teksten. Neste kapittel er drøfting hvor teorien som er beskrevet i teorikapittelet vil undersøkes nærmere i lys av problemstillingen. Til slutt er det en avslutning som oppsummerer oppgaven i sin helhet. Jeg har valgt å definere begrep underveis i teksten i stede for å ha ett avsnitt med begrepsforklaringer, dette er begrunnet med at jeg opplever at det blir en tydeligere sammenheng i teksten da det er flere begrep som ikke er en del av vårt «vanlige» vokabular.

## 2.0 Metode

Metode beskriver hvordan man går frem for å finne og etterspørre informasjon og kunnskap (Dalland 2017). Denne oppgaven er en litteraturstudie, dette innebærer at «materialet i en litteraturstudie er den allerede eksisterende kunnskapen som er presentert i artikler, som man finner ved å søke i databasene» (Støren 2013, 17). Informasjonen som er brukt i oppgaven er primært innhentet gjennom dokument- og litteraturgjennomgang. Ved å undersøke den informasjonen som allerede er publisert og se sammenhenger belyses det faglige innholdet. I litteratursøkene har hovedfokuset vært på å bruke begrep knyttet opp mot dyreassisterte og hesteassisterte aktiviteter.

### 2.1 Litteratursøk

Som en del av søkeprosessen er det utarbeidet et PICO-skjema (Vedlegg 1). PICO-skjema et hjelpemiddel som er med på å klargjøre hvem og hva problemstillingen handler om, hvilke tiltak som skal undersøkes og hva man er interessert i å finne ut (Søk & skriv 2019). Søkene tok utgangspunkt søkeordene «hest\*», «dyreassistert\*» «funksjons\*» «psyk\*» «utviklingshem\*», «hesteassister\*», «dyrehelse», «hestehelse», «relasjon\*», «miljøarb\*», «hesteassisterte aktiviteter», «vernepleie\*» og «terapi». Etter å ha definert de norske søkeordene oversatte jeg de til engelsk. De engelske søkeordene ble: «Horse\*» «animal assist\*», «disability», «psyk\*», «horse assist\* eller Equine assist», «animal Health», «horse Health», «relation», «milieu work», «Horseassisted activ\*», «social educator» og «therapy».

Den første søkemotoren som ble brukt var Oria, dette var for å få en oversikt over hvilken litteratur som finnes gjennom Høgskolen i Molde sitt bibliotek. Det første søket var «dyreassisterte intervensjoner» som ga syv treff i databasen. Ut ifra disse treffene ble det tatt utgangspunkt i to bøker, det var bøkene «Antrozoologi» av Berget, Krøger og Thorød (2018), og «Håndbok i dyreassisterte intervensjoner» av Aubrey H. Fine (Red.) (2019). Videre søk på hest\* og ri\* kom boken «Even rir også» opp, denne boken er referert til i teksten. Videre har annen fag- og pensumlitteratur vært brukt i oppgaven, disse kildene er primært innhentet fra Oria og pensumlisten til vernepleierutdanningen. Disse kildene har også blitt brukt som sekundærkilder som et verktøy for å finne primærkilder. Bakgrunnen for å gjøre dette var med mål om å redusere sannsynligheten for at anvendt litteratur kan

ha endret perspektiv, eller være feiltolket fra en sekundærkilde (Dalland 2017). Andre sekundærkilder enn fag- og pensumlitteratur har også vært brukt, dette er gjerne kilder som er funnet gjennom en annen kilde.

For å finne informasjon om «hesteassisterte intervensjoner» ble det gjennomført søk i Google, her var ett av funnene «Hesten som ressurs» (Landbruks- og matdepartementet 2018) som er en nasjonal veileder om hest publisert av Regjeringen. Denne veilederen er brukt både som en direkte kilde, og som en hjelp til funn av videre litteratur. Av aktørene som blir nevnt i dette dokumentet gikk jeg videre inn på interesseorganisasjonene «Hest og helse» og «Inn på tunet SA». «Hest og Helse» viser på sin nettside til artikkelen «Jenter og hest» av Koren og Træen (2003). På «Hest og Helse» sine sider var ikke denne artikkelen tilgjengelig, så artikkelen er hentet fra «Tidsskrift for ungdomsforskning». Fra dette søket kom «Håndbok i dyreassisterte intervensjoner», som også var funnet i tidligere søk. Jeg gikk inn på «Inn på tunet» sine hjemmesider, og fant der en nasjonal veileder «Inn på tunet- gården som læringsarena for barn og unge» (Landbruks- og matdepartementet 2020).

For å finne litteratur om hesteassisterte aktiviteter var det første søket «hesteassisterte aktiv\*» i Oria, dette ga to treff, hvor ingen av disse ble vurdert som relevante for oppgaven. Den ene artikkelen lå på ProQuest, som da ble brukt videre som søkemotor. Der søkte jeg på «horse assisted activity, children young OR adults» og fikk 38 863 treff. Ved å krysse av på den litteraturen som var fulltekst, nyere enn 5 år, og kom fra enten bøker, rapporter eller oppgaver ble antall treff 571. En tydelig feilkilde her er at det ble for mange treff til at jeg kunne gå gjennom alle, og kan dermed ha oversett både nyttig og viktig informasjon.

Da jeg vurderte funnene i ProQuest som for omfattende til å kunne gå gjennom ble det brukt en ny søkemotor. Google Scholar gir en oversikt over flere tidsskriftbaser. Her ble søkeordene «Hesteassisterte intervensjoner AND aktiviteter med barn og unge» brukt. Dette ga 25 resultater, noe som var mer overkommelig. Fra her er det brukt masteroppgaven «Hun mestrer en ting og da påvirker det alt annet» av Jeanette Mari Henriksson (2014) som inspirasjon, da spesielt til å finne andre relevante kilder.

## 2.2 Egen forforståelse

I begynnelsen av prosessen med en oppgave, har en alltid med seg sin egen forforståelse inn i undersøkelsen av et tema. Det å ha forforståelse om et tema innebærer at en har noe tanker rundt det som undersøkes. Den innhentede informasjonen skal også prosesseres av den som skriver, og det vil da skje et utvalg av hvilken informasjon som skal benyttes (Dalland 2017).

Egen forforståelse rundt betydningen av hest- menneske- relasjonen er preget av positive assosiasjoner. Fra tidlig i livet har det å drive med hest vært en interesse, som har båret preg av å være noe mer enn kun en fritidsaktivitet. Stallen har vært og er en arena hvor det har vært lagt til rette for å kunne være seg selv, og forventinger knyttet til prestasjoner er det kun jeg selv som har styrt. Stallen assosieres for meg som et trygt sted som fremmer mestring og ansvar.

Jeg har i løpet av de seneste årene tilegnet meg erfaringer knyttet opp mot temaet. Som en del av tidligere arbeid har vi benyttet hest i arbeid med unge med ulike psykiske utviklingshemninger, på en folkehøyskole. Nytteverdien her var stor, da deltakerne knyttet sterke bånd til hestene og opplevde mestring i form av økte ferdigheter og ansvar som for noen tidligere var ukjent. Videre har jeg hatt fordypningspraksis på en gård hvor unge får ta en del i den daglige driften av gården, samt at de både rir og steller hester. Det at jeg har en forforståelse som bærer preg av positive assosiasjoner knyttet til dyr, og spesielt hest, kan ha påvirket oppgaven i sin helhet. Selv om jeg har et positivt syn på det samhandling med hest, vet jeg også hvilke utfordringer som kan være knyttet til det. Jeg vil her belyse at jeg vet at dette ikke nødvendigvis er en aktivitet som passer for alle. Til tross for egen forforståelse har jeg forsøkt å forholde meg til data på en objektiv og nøytral måte i prosessen med oppgaven.

## 2.3 Kildekritikk

I innhenting av litteratur har det vært nødvendig å se etter litteraturens gyldighet og brukbarhet, ved å stille spørsmål ved hvilken relevans litteraturen har for å besvare problemstillingen (Dalland 2017). Jeg har så langt det har latt seg gjøre forsøkt å forholde meg til troverdige kilder som er forankret i faglitteratur. I vurderingen av kildens relevans

har jeg sett på hvordan informasjonen er publisert, og fokusert på tekster som er på nivået til masteroppgaver og videre opp til forskningsartikler. Publiseringsdato er også noe jeg har hatt fokus på, og derfor forsøkt å bruke så ny litteratur som mulig. I innhenting av litteratur har jeg som nevnt tidligere hatt noen utfordringer med å begrense søkene, noe av grunnen er at det er et bredt begrepsmangfold innenfor hesteassisterte intervensjoner, hvor ulike begreper kan ha samme betydning. Mine begrensninger i innhenting av litteraturen kan ha ført til at jeg kan ha gått glipp av relevant og god litteratur.

Egen forforståelse kan også ha påvirket vinklingen på både oppgaven, og innhenting av litteraturen. Forforståelsen vinkles dit hen at dette er noe jeg har positive erfaringer med. Denne forståelsen av temaet har også i noen grad blitt påvirket av mangelen på kritikk av temaet i litteraturen som er brukt. Hesteassisterte intervensjoner er et relativt nytt fenomen, hvor forskningen i stor grad blir publisert av mennesker med interesse for temaet og som har en positiv vinkling på tema. Slik at dette sammen med min egen forforståelse har påvirket oppgaven i sin helhet. Det kan tenkes at det eksisterer kritikk på temaet som jeg ikke har lyktes med å finne frem til, og det blir dermed en svakhet i litteratursøkene som er gjennomført.

### 3.0 Avgrensning og problemstilling

I avgrensingen av tema for oppgaven er det gjort et valg om å fokusere på hest, og ikke andre dyr i tillegg. Oppgaven tar for seg på hvilke måter hest kan brukes i arbeid med mennesker, og hvilken effekt dette kan ha. De aller fleste har et eller annet forhold til dyr, enten det er noe vi har positive eller negative assosiasjoner med. Bakgrunnen for valg av tema er nettopp dette. «Helse- og omsorgsdepartementet har det overordnede ansvaret for at befolkningen får gode og likeverdige helse- og omsorgstjenester» (Landbruks- og matdepartementet 2018, 30). Som en del av dette tilbudet kan dyreassisterte intervensjoner være aktuelt, hvor forskningen bygger opp under at det er både fysiske og psykiske helsegevinster gjennom å drive med hest (Latella og Abrams 2019). Med bakgrunn i at jeg kjenner meg igjen i disse påstandene, og at dette er noe jeg mener er viktig hadde jeg et ønske om å se nærmere på hvordan dette kan overføres til yrkeslivet, og brukes som en del av det vernepleiefaglige arbeidet.

*Tema: Bruk av hest i arbeid med mennesker med fysiske og eller psykiske utfordringer*

«Even kan aldri bli helt frisk, men hvis han trener kan han bli mye bedre. Ridningen gjør at han blir sterkere og klarer mer selv uten at noen trenger å hjelpe han» (Nybråten 1995, 4) Dette er et utdrag fra boken om Even. Hans historie er et eksempel på hvordan ridning kan være en del av et treningsopplegg for personer med cerebral parese. Her brukes hesten som et verktøy for at Even skal få et treningstilbud som både styrker hans fysiske helse, og er en aktivitet som han ønsker å delta på, og får glede av. «Hesteassistert terapi kan benyttes til behandling av både fysiske og psykiske lidelser, og kan deles inn i begrepene hesteassistert psykoterapi og terapiridning» (Langeland 2018, 123).

*Problemstilling: Hvordan kan hesteassisterte aktiviteter brukes i arbeid med barn og unge?*

Den mest utbredte måten å beskrive det å bruke hest i arbeid med mennesker på er «Hesteassisterte intervensjoner», dette omfatter terapi, læring og aktiviteter med hest (Landbruks- og matdepartementet 2018). De to hovedkategoriene under hesteassisterte intervensjoner er delt inn i *hesteassistert terapi* og *hesteassisterte aktiviteter*. Som en del av avgrensingen i oppgaven er det fokusert på *hesteassisterte aktiviteter* da dette virker å



være mest relevant for det vernepleiefaglige arbeidet. Grunnen til dette er at under *hesteassistert terapi* er ridefysioterapi og psykoterapi mest vanlig. Gjennomføringen krever en annen fagkunnskap enn det en vernepleier har. Disse terapiformene retter seg primært mot profesjoner som fysioterapeuter, leger og psykologer (Latella og Abrams 2019). Som en videre avgrensing har jeg valgt å fokusere på barn og unge, da det er dette området jeg personlig anser som mest relevant i forhold til den jobben jeg skal begynne i etter endt bachelorutdanning. Med bakgrunn i dette vil denne oppgaven ha hovedfokus på hesteassisterte aktiviteter, og se på hva det innebærer, hvem det er aktuelt for, hvilke effekter det har, samt hva som trengs for å gjennomføre slike hesteassisterte intervensjoner.

## 4.0 Teorikapittel

Ifølge Owren og Linde (2011) sin beskrivelse av hva formålet med vernepleierutdanningen er så er en vernepleier en person som skal være brukerorientert og reflektert. En vernepleier er kvalifisert til å legge til rette for å utføre miljøarbeid, habiliteringsarbeid og rehabiliteringsarbeid sammen med mennesker som har behov for, og ønsker bistand. Dette dreier seg i hovedsak om mennesker som har fysiske, psykiske og/eller sosiale funksjonsvansker (Owren og Linde 2011). Ved å involvere hesten kan det legges til rette for nettopp dette for tjenestemottakere. En viktig del av det å være vernepleier er å legge til rette for godt miljøarbeid som skal være til nytte for tjenestemottakere. En definisjon på miljøarbeid er «... en systematisk tilretteleggelse av fysiske, psykiske og sosiale faktorer i miljøet for å oppnå personlig vekst og utvikling hos den enkelte» (Owren og Linde 2011, 19).

Det å omgås dyr har vært en naturlig del av mange menneskers liv, og har for mange stor verdi. «Jeg kan være meg selv rundt dyrene» er noe som går igjen i mange studier og artikler. Fine (2019) beskriver dyr som en forlengelse av terapeuten. Dyrenes evne og posisjon til å kunne opptre utenfor den faglige relasjonen kan være til hjelp i det terapeutiske forholdet. Det er ingen entydig begrepsbruk for å beskrive hvordan hesten og menneskets samhandling brukes med et terapeutisk formål (Latella og Abrams 2019). Med bakgrunn i hva som er beskrevet i den teorien som er brukt, brukes det primært i denne oppgaven begrepene hesteassisterte intervensjoner (HAI), hesteassistert læring/pedagogikk, hesteassistert terapi (HAT), hesteassistert psykoterapi (HAP) og hesteassisterte aktiviteter/rideterapi (HAA).

### 4.1 Hestens historie

I flere tusen år har hesten vært en del av menneskenes liv på ulike måter. I Kina ble hesten brukt som både trekkdyr og ridedyr fra ca. 2000 år før vår tidsregning, mens i Norden regner man med at mennesker begynte å bruke hesten ca. 500-1000 år senere (Vangen 2019). Den største utviklingen antas å ha vært på 1960-tallet, da hesten gikk fra å tradisjonelt brukes innen jordbruk, industri og transport med mer, til nå å være blant annet en fritidsaktivitet, konkurransehest eller terapihest (Landbruks- og matdepartementet 2018). Allerede i antikkens Hellas ble hestens verdi som et terapeutisk hjelpemiddel

anerkjent, og kunne bli forskrevet av leger. Hestens terapeutiske verdi for mennesket har altså vært noe vi har hatt en forståelse for i flere hundre år (Latella og Abrams 2019).

Det var først på 1940-tallet at hestens terapeutiske verdi ble dokumentert i Skandinavia. Omtrent på 1960-tallet ble terapiridning hyppigere brukt i flere land. Rideterapi ble på den tiden primært en form for rehabilitering og rekreasjon for personer med en fysisk utviklingshemming. Denne terapien er fortsatt en form for terapi som benyttes i dag, og er sammenlignbart med ridefysioterapi og hesteassistert psykoterapi. Disse terapiformene baserer seg i større grad på en medisinsk tenkning, og det kreves sertifisert personell for gjennomføringen (Latella og Abrams 2019).

### *Ridefysioterapi*

Har et medisinsk eller terapibasert fokus og utføres av en sertifisert fysioterapeut, og i noen land ergoterapeut eller tale- og språkerapeut. I ridefysioterapi benyttes hestens naturlige rytme for terapeutiske formål, og behandlingsmetoden kan forskrives av en lege og i noen land av fysioterapeut (Latella og Abrams 2019, 150).

I ridefysioterapi kan pasienter eller brukere få økonomisk støtte til gjennomføringen, dersom lege og fysioterapeut ser at de har behov for behandling av en fysisk lidelse (Langeland 2018). Ridefysioterapi kan betegnes som *Hippoterapi*, og behandlingen kan rettes eksempelvis mot redusering av spastisitet hos personer med cerebral Parese, behandling av ryggmargsskader og for å fremme grovmotorikk hos mennesker (Latella og Abrams 2019).

### *Hestefasilitert eller hesteassistert psykoterapi*

Er psykoterapi som inkluderer en hest, og som utføres av en godkjent fagperson innenfor psykisk helsearbeid (...) Det blir lagt vekt på det psykososiale eller atferdsmessige aspektet ved å samhandle med en hest, og man benytter en eksperimentell terapibasert behandlingsplan som kan følge terapeutens teoretiske orientering (Latella og Abrams 2019, 151).

Intervensjoner innenfor psykoterapi har den siste tiden fått interesse innenfor fagmiljøet innenfor psykisk helsetjeneste, og virker å ha fått et økt fokus. Innenfor psykoterapi blir

det beskrevet at hest-menneske- relasjonen kan tilsvare relasjonen mellom terapeut og pasient. Til ulikhet fra ridefysioterapi er det ikke selve aktiviteten med hesten som er hovedpunktet i behandling, men den er et hjelpemiddel for å nå ønskede mål.

Hesteassistert psykoterapi er behandling som kan være aktuelt i eksempelvis behandling av posttraumatiske stresslidelser og rusmisbruk (Latella og Abrams 2019).

Den andre hovedkategorien innenfor hesteassisterte intervensjoner er *hesteassisterte aktiviteter*, dette kan også omtales som rideterapi. Hesteassisterte aktiviteter kan defineres som «Aktiviteter med hest som har til formål å bedre livskvaliteten eller fremme helse for ulike målgrupper» (Kruger og Serpell, 2010. Referert i Langeland 2018, 125). Denne intervensjonen vil beskrives tydeligere i kapittel 5.1.1.

## 4.2 Dyreassisterte intervensjoner

Dyreassisterte eller hesteassisterte intervensjoner er en overordnet beskrivelse for ulike tiltak der dyr brukes for å bidra til å bedre livskvaliteten til mennesker. Dyreassisterte intervensjoner kan brukes med flere formål, innen helse, utdanning og annet menneskelig arbeid. Utførelsen av tiltakene kan enten være gjennom frivillig arbeid eller gjennom profesjonelt arbeid på eksempelvis en gård eller en institusjon (Landbruks- og matdepartementet 2018).

Dyr-menneske- relasjonen er vist å kunne øke både den fysiske og psykiske helsen i befolkningen. Helse- og omsorgsdepartementet skiver i Stortingsmelding nr.19 blant annet at «vi skal skape et samfunn som fremmer helse i hele befolkningen» (Helse og omsorgsdepartementet 2018-2019, 11). Som en del av det helsefremmende arbeidet blant hele befolkningen er dyreassisterte intervensjoner et mulig virkemiddel. Det er spesielt to anerkjente teorier som bygger opp under dette. Den første teorien er Kaplan og Kaplan (1989) referert i Pedersen et al. (2019) sin teori om hvordan naturen, som også inkluderer dyr virker å kunne være helsefremmende. Deres hovedpoeng er at gjennom naturen kan vi bygge opp den mentale kapasiteten vår, dette ved at man hviler oppmerksomheten ved ikke-styrt oppmerksomhet.

Fordi denne typen oppmerksomhet ikke krever mentalt arbeid, kan den styrte oppmerksomheten vår hvile. Ifølge denne teorien kan derfor natur

være viktig for å redusere mental tretthet, som også gjør at vi lettere kan utføre krevende kognitive oppgaver (Pedersen et al. 2019, 25).

Den andre teorien av Ulrich og medarbeidere (1991) referert i Pedersen et al. (2019). Denne teorien handler om at naturen som et virkemiddel kan redusere stress og føre til positive emosjoner. Han påpeker at vi gjennom evolusjonen assosierer naturelementer med noe trygt, som kan medføre positive assosiasjoner (Pedersen et al. 2019).

Som en del av det helsefremmende arbeidet kan dyreassisterte intervensjoner fremme utvikling og mestring hos enkeltpersoner. Ved å kunne tilpasse arbeidsoppgavene slik at de fremmer mestringsfølelse, som også kan overføres til andre situasjoner. Dette har vist seg å være spesielt fremtredende på gård. Der vil hesteassisterte intervensjoner være sentralt. Det er ingen entydig konklusjon om effekten av dyreassisterte aktiviteter, men det er fortsatt en del forskning som viser til at det for flere mennesker kan ha positiv effekt. Selve mekanismen bak denne effekten er det vanskelig å finne svaret på, men det konkluderes med at samspill med dyr kan ha en effekt på menneskers fysiske og psykiske helse (Pedersen et al. 2019). Braastad (2018) beskriver det slik at kunnskap om dyreassisterte intervensjoner er noe som burde ha vært en del av pensum for studier innen helse- og sosialfag. Til tross for den lange historien og beskrivelser av den lovende effekten dyreassistert intervensjoner som behandling, er det lite dokumentasjon på effekten. For at dyreassisterte intervensjoner skal benyttes som alternativ terapi som eksempelvis, akupunktur, må det etableres nøye kontrollerte kliniske studier, samt gyldige effektstudier (Kruger & Serpell 2006).

### **4.3 Mestring og kommunikasjon**

Fokus på å fremme mestring og motivasjon hos brukere og pasienter er en viktig del av dyreassisterte intervensjoner. I likhet med at alle mennesker har ulike personlighetstrekk, mestrer vi også situasjoner ulikt. Mestring oppstår i ulike situasjoner, og innebærer stort sett endringer i livet til mennesker. Denne komplekse prosessen innebærer ofte en del prøving og feiling underveis hvor motivasjon er en sentral del (Eide og Eide 2018). Som en del av denne mestringsprosessen kan samhandling med dyr være et virkemiddel. For å kunne legge til rette for at tjenestemottakere kan oppleve mestring ut ifra den situasjonen

de er i, er god kommunikasjon svært viktig. Slik kommunikasjon kan handle om å sette seg inn i den andres situasjon, og anerkjenne deres behov og følelser (Eide og Eide 2018).

Kommunikasjon er et viktig aspekt for utvikling hos alle mennesker. «Begrepet kommunikasjon kommer av det latinske ordet *communicare*, som betyr å gjøre noe felles, delaktiggjøre en annen i, ha forbindelse med» (Eide og Eide 2018, 17). Kommunikasjon er ikke kun verbalt, det er også nonverbalt, som vil være den kommunikasjonsformen som ofte utspiller seg i samspill med hester. Motiverende veiledning er et virkemiddel i samhandling med mennesker hvor målet er å fremme mestring. Kommunikasjonen mellom tjenesteyter og tjenestemottaker bidrar til å fremme tjenestemottakerens indre motivasjon (Eide og Eide 2018). Videre er sosial støtte viktig for å oppnå mestring. Sosial støtte er opplevelsen av et støttende nettverk i et sosialt miljø (Hauge et al. 2013).

#### **4.4 Utviklingsteori**

Ettersom at oppgaven baserer seg på barn og unge vil utviklingspsykologi være et relevant tema, for å se hvordan hesteassisterte aktiviteter kan brukes i arbeid med barn og unge. «Utvikling er prosessen når et barn (eller en organisme) vokser og forandrer seg gjennom sitt livsløp» (Bunkholdt 2000, 19). Utviklingsteori er relevant for å kunne se på et barns utvikling, og forklare den. En av mange teorier som tar for seg barns utvikling, er Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell. Til forskjell fra andre modeller som beskriver barns utvikling, tar Bronfenbrenners modell i større grad utgangspunkt i hvordan menneskers utvikling skjer under påvirkning fra flere faktorer enn det nærmeste miljøet til barnet. Selv om det blir beskrevet som at utvikling og sosialisering skjer i samspill med andre, vektlegges det også at medfødte egenskaper spiller inn på utvikling (Bunkholdt 2000).

Denne modellen tar for seg hvordan barns utvikling og sosialisering påvirkes av hendelser fra de fire ulike nivåene mikronivået, mesonivået, eksonivået og makronivået. Disse nivåene kan brukes for å beskrive hvordan det sosiale miljøet påvirker utviklingen til et menneske, samt hvordan miljøet i oppveksten påvirker alle deler av livet (Bunkholdt 2000).

Nivåene tar for seg ulike forhold som påvirker barns utvikling og sosialisering, og er avhengige av hverandre. *Mikronivået* bærer preg av samspill som foregår ansikt til ansikt med de andre partene, som eksempelvis foreldre eller skole. *Mesonivået* er samspill mellom de kildene til sosialisering som skjer på mikronivå. *Eksonivået* er indirekte påvirkninger, som eksempelvis arbeidsmiljøet til foreldrene. *Makronivået* handler om større hendelser i samfunnet som kultur (Bunkholdt 2000). Ut ifra teorien til Bronfenbrenner er det slik at utvikling påvirkes av flere ulike forhold, og slik påvirkning kan skje gjennom sosialisering. For at barn skal utvikle ferdigheter som språk og sosial kompetanse vil det være viktig å sette inn tiltak for å styrke sosialt samspill (Grandin et al. 2019).

Ved manglende sosialisering på de ulike nivåene, da spesielt gjennom mikronivået vil barnets utvikling kunne svekkes. Dette kan handle eksempelvis om hvilken rolle barnet har i familien, eller om familien omgås andre og lar barnet delta på andre arena. Mangel på eksponering og stimulering kan føre til at barnet utvikler utfordringer knyttet til relasjoner, og det å tolke regler og normer i samspill med andre. Dersom barnet blir presset inn i en rolle, som eksempelvis ved å få et større ansvar hjemme enn hva som kan forventes i den alderen kan dette føre til at utvikling rundt selvbilde og identitet svekkes (Bunkholdt 2000).

## 5.0 Drøfting

For å besvare problemstillingen «*hvordan kan hesteassisterte aktiviteter brukes i arbeid med barn og unge?*» vil det videre tas utgangspunkt i allerede eksisterende teori og eksempler for å drøfte problemstillingen. Drøftingen tar utgangspunkt i tre hovedpunkter som er *hvorfor hest, hesteassisterte aktiviteter med barn og unge* og *miljøarbeid*. Ut fra disse punktene skal problemstillingen besvares.

### 5.1 Hvorfor hest?

Det er flere grunner til at hesten har blitt en stor del av menneskets liv. På grunn av at hester har en direkte reaksjon på menneskets kroppsspråk er den også en god læremester for mange. I samspill med hesten er det viktig å være bevisst på sin væremåte. Ved å tenke over dette er hesten en god læremester i forhold til både kommunikasjon og atferd (Landbruks- og matdepartementet 2018). Kommunikasjon mellom mennesker inneholder ofte en rekke andre beskjeder enn kun det som blir sagt. Hesten vil gi en direkte respons på kroppsspråk. Denne reaksjonen på menneskers kommunikasjon er ofte grunnen til at hesten oppleves som aksepterende uavhengig av hvem du er, og som en god terapeut (Langeland 2018). Hesten i seg selv er ingen vidundermedisin. Det er gjerne kombinasjonen av samhandling med dyr, og det å være ute som kan påvirke både den fysiske og psykiske helsen til mennesker positivt (Langeland 2018). Hesten er spesielt egnet i interaksjon og samarbeid men mennesker på bakgrunn av dens fysiske egenskaper, og evne til å lære fra omgivelsene. Hesten har evne til å oppfatte og respondere på stimuli. Disse egenskapene påvirkes av både miljømessige og medfødt stimuli og egenskaper (Latella og Abrams 2019).

Hestens størrelse gjør at man må være forsiktig i all håndtering. Hester er fluktdyr, som vil si at dersom de opplever en situasjon vil dens naturlige instinkt være å prøve å komme seg bort fra situasjonen, uten å vurdere situasjonen videre (Landbruks- og matdepartementet 2018). For at håndteringen av hesten skal være så sikker som mulig er dette noe man må huske på i all håndtering. Hester er også flokkdyr. Dette innebærer at hvert enkelt medlem i flokken har en bestemt rolle, som eksempelvis flokkens sjef. De har sterke sosiale bånd, og som en del av det å være fluktdyr passer de på hverandre og advarer hverandre om farer gjennom kroppsspråk. Hester påvirkes lett av menneskers holdninger, og er følsomme dyr.



Ved å få hestenes tillitt gjennom å være tydelig og bestemt vil man kunne berolige hesten i situasjoner den oppfatter som utrygg. Hesten leser menneskelige signaler (Landbruks- og matdepartementet 2018).

I håndtering av hesten, kan dens flokkatferd brukes som et virkemiddel i håndteringen. Ved å eksempelvis ha med en voksen og rolig hest på tur med en ung og uerfaren hest, vil den unges atferd kunne påvirkes av atferden til den rolige hesten (Rytter 2014). Det kan tenkes at dette kan sees i lys av barn og unges håndtering av hesten. De vil ofte være uerfarne, og det vil derfor være nødvendig at en eldre og mer erfaren person er med, eksempelvis en ridelærer eller lignende. Ved å observere atferden til den voksne rundt hesten, kan barnet lære om hvordan samhandlingen foregår.

I likhet med mennesker har hester også ulike personlige egenskaper, som kan gjøre den egnet eller uegnet til å gjennomføre ulike oppgaver. Med bakgrunn i dette er det slik at det er visse kvalifikasjonskrav hesten bør oppfylle for at det skal være så sikker som mulig å bruke i hesteassisterte intervensjoner. Dette handler om å fremme sikkerheten til både mennesket og hesten (Latella og Abrams 2019).

Avhengig av hver enkelt behandlingsstrategi må hester som benyttes i HAA og HAT, tilfredsstillende bestemme kvalifikasjonskrav, for eksempel når det gjelder temperament, trening, desensitisering og bevegelseskvalitet. Hester må være desensiterte til forskjellige nye miljøer, lyder, rytteratferd og bevegelser og utstyr som brukes i terapiøkter, og de må være vant til å arbeide med enkeltpersoner og grupper som kan være ulike fra dag til dag (Latella og Abrams 2019, 150).

Det kan også være noen raser som egner seg bedre enn andre dersom den hesteassisterte intervensjonen innebærer spesielle aktiviteter. Dersom en del av aktiviteten er å kjøre med vogn, eller pløye en åker vil det være naturlig å bruke en hest av en viss størrelse, som er både stor og sterk nok til å kunne dra vognen. Da vil eksempelvis en del typiske ponniraser ikke være like aktuelle på grunn av dens størrelse (Landbruks- og matdepartementet 2018).

### 5.1.1 Hesteassisterte aktiviteter

Dyreassisterte aktiviteter (DAA) handler i korte trekk om at det er en planlagt og målrettet uformell dyr-menneske-aktivitet. Dette kan være med mål om eksempelvis motivasjon eller undervisning (Friedmann, Son og Saleem 2019). Dyreassisterte aktiviteter hvor hesten inkluderes kalles som regel *hesteassistert terapi* og *hesteassisterte aktiviteter*. Fokuset i denne oppgaven er på *hesteassisterte aktiviteter*, noe som også kan omtales som *rideterapi*. Hesteassisterte aktiviteter er som begrep ganske nytt i Norge (Hauge et al. 2014). I rideterapi er ikke fokuset kun på selve ridningen, men også på andre aktiviteter som stallarbeid, leie hesten, børste hesten, lære om hesten med mer. Dette utgjør sammen med ridningen en del av den terapeutiske behandlingen. I utførelsen av hesteassisterte aktiviteter er det som regel deltakeren, hesten, en medhjelper og en sertifisert fagperson som er til stede (Grandin et al. 2019). Hesteassisterte aktiviteter kommer i flere ulike former, som kan bygges videre inn i andre hesteassisterte intervensjoner.

Aktivitetene inkluderer rideterapi, aktiviteter på hesteryggen og på bakken, horsemanship, stallarbeid, stell av hesten og oppvisninger.

Behandlingsplanen kan være rettet mot sosial, emosjonell, fysisk eller kognitiv helse (Latella og Abrams 2019, 150).

Videre innebærer hesteassisterte aktiviteter ulike intervensjoner, disse er: hesteassistert læring, handikapridning, Inn på tunet-tiltak eller fritidstilbud (Langeland 2018). Fokuset i slike aktiviteter er ikke på behandling av en lidelse, men på å fremme deltakerens personlige utvikling, samt personens helse (Landbruks- og matdepartementet 2018). Som nevnt tidligere har hesten en direkte reaksjon på vårt kroppsspråk, og det baserer seg mye på gjensidig tillitt og samarbeid gjennom nonverbal kommunikasjon. Nonverbal kommunikasjon har sjeldent kun en betydning for oss mennesker (Eide og Eide 2018). I relasjonen med dyr er det derfor viktig at disse tegnene fra menneskets side er tydelige (Landbruks- og matdepartementet 2018). Selv om mennesket kan oppleve hesten som sin viktigste støttespiller har hesten et annet utbytte av relasjonen. For hesten er mennesket gjerne deres kilde til mat, og er derfor avhengig av mennesket, men den er også avhengig av flokken sin (Langeland 2018). Hester har også tegn for å vise hvordan de opplever situasjonen. Hestens hode- og øreposisjon kan fortelle oss hvordan de opplever situasjonen. Eksempler på hestens kroppsspråk kan være at hesten legger ørene rett

bakover som et tegn på sinne, løfter hodet og spisser ørene når den er oppmerksom eller hviler hodet med ørene utover når den slapper av. (Landbruks- og matdepartementet 2018).

«Hesteassisterte aktiviteter har vist å påvirke livskvalitet, selvtillit, prestasjon i skolefag og sosial atferd positivt» (Landbruks- og matdepartementet 2018, 68). Ved å lære seg å lese disse signalene kan man lære seg å lese hestens kroppsspråk. Dermed kan man vite hvordan man bør eller ikke bør opptre i ulike situasjoner. Hestesport er en aktivitet med mange muligheter for tilrettelegging. Dette medfører at store deler av befolkningen kan delta i denne aktiviteten, dersom de riktige hjelpemidlene er tilgjengelige. Salen man sitter i kan eksempelvis ha ekstra støtte for mennesker med redusert balanseevne, man kan bruke ramper for å få rytteren opp med mer. Det er i stor grad fantasien og sikkerhet som setter grenser for hva som er mulig å gjennomføre. Som hovedregel skal man aldri binde fast rytteren i hesten (Trætteberg 2016).

### **5.1.2 utfordringer med hesteassisterte intervensjoner**

Felles for dyr-menneske- interaksjoner er at det er flere forhold som kan føre til at relasjonen ikke medfører et positivt utfall. Å ha ansvar for et dyr medfører økonomiske forpliktelser, som kan være vanskelige å overholde. En annen faktor som kan spille inn på mulige utfordringer er allergier, enten av den som er i nærkontakt med dyret eller andre i husstanden. Negative erfaringer med dyr kan være vanskelige å overkomme. Samt at sorgen etter at et kjæledyr eller et dyr du har hatt mye kontakt med dør kan oppleves som en vanskelig opplevelse, spesielt for barn (Mueller, Fine og O'Haire 2019).

Hesteassisterte intervensjoner kommer ikke uten risiko og utfordringer. Det er en nødvendig forutsetning at du kjenner til både personen og hestens atferdsmønster i interaksjonen. Dersom man mangler kompetanse om enten det ene eller det andre, er det viktig at personer med kunnskap involveres for å ivareta et så sikkert tilbud som mulig. Andre utfordringer som kan oppstå er dersom relasjonen mellom deltakeren og instruktør, hesten, eller andre deltakere ikke er positiv. Det kommer frem at det i stor grad er samhandlingen med andre mennesker som påvirker hvilket utfall den hesteassisterte aktiviteten har for deltakeren (Langeland 2018).

Noen mennesker er redde for hester. Redselen kan enten ha vært til stede hele tiden eller personen kan ha blitt redd i samhandling med hesten. Som nevnt tidligere er det forbundet risiko ved å drive med hest, da de er store dyr med egne meninger (Forsling 2003). Uansett hvor godt trent de er, er det alltid en risiko for at hesten kan opptre med en annen væremåte enn hva som er forventet. Slike uforutsette hendelser kan skje ved at hesten eksempelvis blir skremt av noe eller noen (Hatlevoll 2014). Videre kan en negativ konsekvens være at hesten i noen grad speiler menneskers væremåte. Dersom mennesket går inn i interaksjonen med et negativt handlingsmønster, kan dette føre til usikkerhet og endret atferd hos hesten (Latella og Abrams 2019).

I likhet med andre aktiviteter er det å drive med hest kostbart. Aktører som driver med hest, som eksempelvis rideskoler opplever ofte økonomiske utfordringer, og flere må dermed legge ned eller omstrukturere driften til privat oppstalling på grunn av dette. Som en konsekvens av dette kan slike tilbud forsvinne eller bli mindre tilgjengelige. Barn og unge merker konsekvensen av dette, da det i stor grad er de som benytter seg av rideskoler (Landbruks- og matdepartementet 2018).

## 5.2 Hesteassisterte aktiviteter med barn og unge

Hestens terapeutiske nytteverdi for barn og unge har i stor grad vært rettet mot fysiske funksjonshemminger som cerebral Parese. Nyttens har også vært vist hos barn med autismespekterforstyrrelser samt hos barn og unge uten noen kjent diagnose (Hauge et al. 2014). Utfordringer knyttet til den psykiske helsen er noe stadig flere unge opplever i dag, og motivasjon er en faktor som mange sliter med. Videre kommer det frem at det nå er lovpålagt å finne tilpassede aktiviteter til unge som av ulike årsaker ikke passer inn i det «normale» arbeidslivet i Norge. Det kommer frem av regjeringen at forebyggende arbeid i helsesektoren er noe som er ønskelig å satse på fremover, og her kommer hesteassisterte aktiviteter inn som en slik mulig tilrettelegging (Langeland 2018). Nytteverdien av å være rundt hest kan for mange, inkludert meg selv være en arena som fremmer blant annet mestring og sosial støtte.

I artikkelen til Koren og Træen (2003) trekkes det frem *molare aktiviteter*, dette beskrives som at en aktivitet foregår over tid og har et innhold. Dette er en del av Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell. Det blir beskrevet der at slike aktiviteter oppleves

meningsfylte for de som er til stede (Koren og Træen 2003). Hesteassisterte aktiviteter kan ut ifra denne modellen være en molar aktivitet, dersom det organiseres slik at det foregår over lengre tid, noe det gjerne gjør. «Hesteassisterte aktiviteter kan gi mulighet for utvikling, læring, rekreasjon, rehabilitering og forebygging av atferdsproblemer» (Landbruks- og matdepartementet 2018, 68). En aktør som praktiserer blant annet dyreassisterte intervensjoner i Norge er interesseorganisasjonen *Inn på tunet*. «Inn på tunet er tilrettelagte og kvalitetssikrede velferdstjenester på gårdsbruk» (Landbruks- og matdepartementet 2020, 8). Her brukes aktiviteter og oppgaver på en gård for å fremme helse, utvikling og trivsel, og det tilpasses alle nivå og aldre. Fler av disse gårdene velger å fokusere på hester, og det arbeidet som kreves med dem. Her kan det rettes fokus mot et større pedagogisk utbytte for deltakerne, gjennom eksempelvis hesteassistert læring (Langeland 2018).

#### Hestefasilitert eller hesteassistert læring

Er en eksperimentell tilnærming som innebærer at deltakeren samhandler med hesten i dyrets miljø. Denne målrettede tilnærmingen kan bidra til at klienten kan oppleve personlig utvikling og tillit, bedre konsentrasjon, tydeligere grenser og en følelse av orden (Latella og Abrams 2019, 151).

For barn og unge som har utfordringer knyttet til ordinær skole er det mulig å legge til rette for en mer praktisk læreform i form av *hesteassistert pedagogikk*. Det må tas høyde for at det er mange skoleelever som lærer bedre gjennom en mer praktisk tilnærming til læring enn andre. Her kan man bruke hesten og dens miljø som et verktøy for å tilegne seg kunnskap og ferdigheter ut ifra læreplaner eller andre mål (Langeland 2018).

I en studie gjennomført i Iran har forskere sett på hvordan rideterapi påvirker barn med autismespekterforstyrrelser, sine sosiale ferdigheter. Resultatene fra studien viste at slik aktivitet sammen med andre økte barnas forståelse, initiativ og interaksjoner. Hos disse barna var effekten av rideterapi tydelig positiv (Latella og Abrams 2019). Typiske kjennetegn hos mennesker med autismespekterforstyrrelser er vansker med sosiale interaksjoner, kommunikasjon samt at mange har repeterende atferd. Mange med en autismespekterforstyrrelse har videre også utfordringer med å delta i samtaler, samt også et høyt stressnivå. Dyrenes rolle i samspill med mennesker med en autismespekterforstyrrelse er et område som har vist lovende effekt, gjennom blant annet å ha en stressdempende

effekt og fungere som sosiale katalysatorer. Hesteassisterte aktiviteter har vist å kunne ha en terapeutisk verdi for disse barna, da samhandling med hesten i likhet med andre dyr krever en del av menneskene som samhandler med dem (Grandin et al. 2019). Videre viser forskning rettet mot denne gruppen at rideterapi har en positiv effekt på barnas oppmerksomhet, samarbeid, språk, konsentrasjon, stimulusøkende atferd, øyekontakt og sensorisk sensitivitet (Latella og Abrams 2019).

Det er ikke bare barn med autismespekterforstyrrelser som virker å kunne ha effekt av hesteassisterte intervensjoner, også barn med sosiale, atferdsmessige og følelsesmessige vansker har vist seg å kunne oppleve en terapeutisk effekt av dette (Latella og Abrams 2019). «Kaczor (2009) referert i Latella og Abrams (2019) studerte barn og ungdom med negativ atferd og fant at interaksjoner med hester motiverte dem til å lære positive mestringsmekanismer» (Latella og Abrams 2019, 161).

I Hauge et al. (2014) sin artikkel undersøkes det hvordan interaksjoner med hest kan påvirke sosial støtte, mestring og selvfølelse hos unge. I artikkelen blir det beskrevet at tidligere undersøkelser har hatt fokus på barn og unge som har underliggende utfordringer, og denne undersøkelsen tar for seg ungdommer uten slike kjente utfordringer. Deltakerne i prosjektet var mellom 12 og 15 år. Prosjektet strakk seg over fire måneder. Hesteassisterte aktiviteter kan bidra til utvikling av både egne ferdigheter, og sosiale ferdigheter, som begge er viktige egenskaper hos mennesket. I prosjektet var det 75 deltakere, hvor 10 av disse var gutter og 65 var jenter. Det var ingen krav om erfaring med hest for å delta, og deltakerne ble dermed en blanding mellom ungdommer med erfaring og ikke. Gårdene la til rette slik at aktivitetene med hesten ikke var mer avanserte enn at de med minst kunnskap kunne delta på alle aktivitetene. Resultatene fra prosjektet viser at interaksjoner med hest førte til økt sosial støtte for deltakerne, hvor de som hadde det laveste nivået av sosial støtte fra tidligere var de som hadde den største økningen i løpet av prosjektet. Hvorvidt interaksjoner med hest påvirket mestring og selvfølelse hos deltakerne i undersøkelsen, kom det ikke frem noen tydelig sammenheng mellom interaksjoner med hest og økt mestring og selvfølelse. Studien baserer seg i stor grad videre på hvordan det påvirket sosial støtte (Hauge et al. 2014). Sosial støtte kan være forebyggende mot negative helseproblemer. God sosial støtte kan videre føre til at man opplever mindre stress og raskere tilfriskning av ulike sykdommer (Skeath et al. 2019). Dette kan innebære den rolige atmosfæren i interaksjonen med både mennesker og hester. Opplevelsen av økt

sosial støtte begrunnes i at ungdommene opplevde støtte fra eksterne ressurser samt den totale opplevelsen av prosjektet. Videre viser studien at effekten av hesteassisterte aktiviteter kan være sees i lys av at ungdommer omgås med hester i et støttende miljø av voksne mennesker kan påvirke ungdommers psykologiske utvikling (Hauge et al. 2014).

Resultatene her viser et noe annet resultat enn det Koren og Træen (2003) beskriver i sin artikkel «*Jenter og hest: Stallen som arena for sosialisering og mestring*». I denne undersøkelsen ble det gjennomført dybdeintervju i et allerede etablert miljø, hvor jentene har hesten som en hobby. I likhet med deltakerne i prosjektet til Hauge et al. (2014) har heller ikke disse jentene noen kjente utfordringer i form av psykiske og/eller fysiske funksjonsnedsettelse. I denne artikkelen undersøkes det hvordan det å drive med hest kan påvirke jenters sosialisering og utvikling gjennom å oppleve mestringserfaringer i stallen. Gjennom å jobbe med hesten over tid opplevde jentene mestring. Mestring i form av behov for kompetanse i ulike situasjoner ble trukket frem. De trekker paralleller til det å være kvinne, og mange kvinners behov for å oppleve evne til å gi omsorg og å ta ansvar. Hobbyen byr på mange utfordringer da det dreier seg om både levende dyr, og andre mennesker i stallen. Likevel byr det på mange mestringserfaringer knyttet til nettopp dette (Koren og Træen 2003). «I dette ligger sannsynligheten for å høste mestringserfaringer, kompetanseerfaringer, følelsen av å være viktig i et arbeidsfellesskap samt å kjenne seg som en handlekraftig, omsorgsfull og kompetent tenåringskvinne» (Koren og Træen 2003, 23). Det kan tenkes at den følelsen av å føle mestring, ansvar og selvstendighet er overførbart til andre situasjoner i livet. Ved å få tildelt ansvar for en hest og oppleve å få til dette kan det tenkes at denne følelsen også kan overføres videre.

Det er ingen tydelig forklaring på hvorfor jentene i artikkelen til Koren og Træen (2003) opplevde økt mestring, og ikke deltakerne i undersøkelsen til Hauge et al. (2014). Det kan tenkes at det kan handle om graden av interesse, og at det er en aktivitet de selv har ønsket å drive med. Jentene i artikkelen til Koren og Træen (2003) hadde også høyere ambisjoner for aktiviteten, og drev mer selvstendig enn de gjorde i prosjektet til Hauge et al (2014). Det kan også være en mulig forklaring på hvorfor resultatene er ulike. Koren og Træen (2003) trekker også frem at jentene som deltok i studien hadde sosiale relasjoner utenfor stallen, samt at de alle opplevde mestring på andre områder i tillegg. Lignende informasjon

kommer ikke frem i Hauge et al. (2014), og det kan dermed tenkes at dette også er en mulig forklaring på hvorfor de har noe ulike funn i sine undersøkelser.

### 5.3 Miljøarbeid

Så hvordan kan vernepleiere bruke hesteassisterte aktiviteter i arbeid med barn og unge? Uavhengig av hvilken brukergruppe du jobber med, vil det å se etter utviklingsmuligheter være viktig. Hesteassisterte intervensjoner byr på mange muligheter, enten det er for å fremme fysisk eller psykisk helse. Å fremme helse kan sees i lys av miljøarbeid.

Miljøarbeid kan defineres som «... en systematisk tilretteleggelse av fysiske, psykiske og sosiale faktorer i miljøet for å oppnå personlig vekst og utvikling hos den enkelte» (Owren og Linde 2011, 19). Ut fra problemstillingen, og hva som er beskrevet i oppgaven er tjenestemottakere her barn og ungdom. Det kan være mennesker med ulike fysiske og/eller psykiske utfordringer, som eksempelvis barn med en autismspekterforstyrrelse eller med utfordringer knyttet til ordinær skolegang.

Vernepleierens kompetanse innebærer et helsefaglig, sosialfaglig og pedagogisk perspektiv, noe som gir vernepleiere en bred kompetanse innenfor å ivareta brukeres interesser og behov. For å kunne ivareta brukerens interesser og behov vil det ofte være nødvendig å jobbe tverrfaglig (Nordlund, Thronsen og Linde 2015). Tverrprofesjonelt samarbeid kan defineres som å jobbe på tvers av profesjoner mot et felles mål (Willumsen og Ødegård 2016). Et slikt tverrfaglig samarbeid kan sees i lys av gjennomføringen av hesteassisterte intervensjoner. I arbeid med hest og mennesker vil det være nødvendig med kunnskap om både hesten og den gruppen du jobber med sin væremåte (Langeland 2018). Dersom vernepleieren ikke har kunnskap om hest, vil det være nødvendig å involvere andre aktører. I gjennomføringen av hesteassisterte aktiviteter kan det tenkes at vernepleieren vil ha hovedtyngden på den brukergruppen man jobber med, som kan delta på hesteassisterte intervensjoner. Her vil man kunne legge til rette for at deltakerne følges opp, samt at man kan bistå i gjennomføringen av ulike aktiviteter.

Det er en del praktiske hjelpemidler som kan søkes om for gjennomføring av hesteassisterte intervensjoner. Eksempelvis en tilpasset sal (Trætteberg 2016). Disse kan søkes om gjennom hjelpemiddelsentralen, og vil for barn under 26 år dekkes helt, og for de over 26 år kommer en egenandel på 10% (NAV 2015). Det er krav om universell



utforming ved rideanlegg hvor det tilbys tilrettelagt ridning. Dette innebærer trappefri adkomst og handicap-toalett (Norges Rytterforbund u.å). Kunnskap om tilrettelegging vil være nødvendig for å knytte hesteassisterte aktiviteter opp mot miljøarbeid. Ved redusert eller manglende mestring av en aktivitet kan tilrettelegging være nødvendig. «Med *tilrettelegging* menes det å endre krav og rammebetingelser for at personen det gjelder skal mestre en aktivitet bedre» (Tuntland 2011, 155). Formålet med tilrettelegging kan være å bidra til økt utøvelse av en aktivitet, eller kroppsfunksjoner (Tuntland 2011).

Ved å videre ta utgangspunkt i tilrettelegging for mennesker med en psykisk utviklingshemming, er vernepleierens kompetanse for tilrettelegging sentral. Målet ved å tilrettelegge er å oppnå så god livskvalitet som mulig for tjenestemottakere (Jacobsen 2014). Eksempel på mer spesifikk tilrettelegging vil videre bli presentert.

Dersom vernepleieren jobber i skolen, eller med barn og unge som er skoleelever, kan det legges til rette for at hesten kan brukes i skolen. Denne tilretteleggingen kan være aktuell i eksempelvis kroppsøving for funksjonshemmede, som ikke har mulighet til å delta i ordinær kroppsøving, eller for andre elever som havner utenfor den ordinære formen for kroppsøving (Trætteberg 2016). En aktuell aktør for gjennomføring av slike aktiviteter, og som en læringsarena for barn og unge er Inn på tunet som ble beskrevet tidligere i oppgaven. Skoler har mulighet til å kjøpe tjenester av en godkjent Inn på tunet- gård. Skolen får da mulighet til at elever kan delta i aktiviteter og arbeid på den aktuelle gården, enten over en lengre periode eller i korte og intensive perioder (Landbruks- og matdepartementet 2020).

Et annet eksempel er at vernepleieren kan legge til rette for at barn og unge med ulike funksjonsnedsettelse kan delta på tilrettelagt ridning som et fritidstilbud. For mennesker med ulike fysiske eller psykiske funksjonsnedsettelse er tilbud ofte spisset mot behandling, men muligheten for å ha hest som et fritidstilbud er også tilstede. Tilrettelegging og assistanse av fagpersoner er for mange nødvendig i gjennomføringen av aktiviteten (Trætteberg 2012). Vernepleieren kan i dette tilfellet tre inn i rollen som assistent og som en fagperson som kjenner brukeren.

## **5.4 Avslutning på drøfting**

Drøftingen tar for seg ulike faktorer som spiller inn på relasjonen mellom hest og mennesker. Gjennomgående er at samhandling med hest kan fremme mestring, selvfølelse og sosial støtte. Faktorer som spiller inn på hvorvidt hesteassisterte aktiviteter har positiv effekt påvirkes av individuelle forhold ved både menneske og hest. I hesteassisterte aktiviteter kan man gjennom interaksjon med hesten jobbe med kommunikasjon, mestring og sosial atferd (Langeland 2018).

## 6.0 Avslutning

For å besvare problemstilling «*hvordan kan hesteassisterte aktiviteter brukes i arbeid med barn og unge*», har prosessen vært omfattende. Økt kunnskap på området har ført til økt interesse for å utøve hesteassisterte aktiviteter i praksis, samt at interessen for å lære mer om temaet har økt underveis i prosessen med oppgaven.

Som beskrevet i oppgaven har hestens betydning for oss mennesker gått fra å være et arbeidsredskap til å bli en støttespiller, og for noen en forlengelse av terapeuter i ulik behandling. Relasjonen mellom mennesker og dyr er påvist å ha både fysiske og psykiske helsegevinster. Slik jeg ser det er det flere elementer som taler for å prøve å involvere dyr i samhandlingen med mennesker om det lar seg gjøre. Det er individuelle forhold ved både hesten og mennesket som spiller inn på hvordan resultatet av samhandlingen mellom mennesker og hest blir.

Bruk av hest i arbeid med barn og unge er vist å kunne fremme mestring, selvfølelse samt sosial støtte gjennom relasjonen til både hesten og andre aktører som er involvert. Dette kan være eksempelvis miljøarbeidere, ridelærere og andre deltakere (Latella og Abrams 2019). Det er flere faktorer som spiller inn på barns utvikling. Ved å legge til rette for sosiale forhold, som eksempelvis den samhandlingen som skjer rundt et dyr, kan dette være med på å styrke ferdigheter som mestring og sosial kompetanse.

Kunnskap om hvilken påvirkning dyr, og spesielt hest kan ha på barn og unge vil for både tjenestemottaker og helsepersonell være relevant å ta med ut i yrkeslivet, dersom det er mulig å involvere hesteassisterte intervensjoner som en del av miljøarbeidet. I hesteassisterte aktiviteter kan man gjennom interaksjon med hesten jobbe med kommunikasjon, mestring og sosial atferd (Langeland 2018). Nettopp disse punktene er ferdigheter vernepleiere kan ha i fokus i sitt arbeid med mennesker med ulike fysiske og/eller psykiske utfordringer.

Slik jeg har beskrevet i kapittelet om kildekritikk er det på noen områder innenfor hesteassisterte intervensjoner lite evidensbasert forskning, og dette har ført til mulige mangler i denne oppgaven. Slik jeg ser det er dette et tema som for mange potensielt kan ha verdi for både livskvalitet og andre faktorer som eksempelvis sosial støtte i hverdagen.

Dersom det blir forsket mer på effekten av hesteassisterte intervensjoner vil nok flere aktører se verdien av å ha muligheten til å benytte seg av slike tilbud, samt at tilbudene i større grad vil kunne bli tilgjengelige for tjenestemottakere.

## Referanseliste

- Berget, Bente og Bjarne Olai Braastad. 2018. «Teoretisk grunnlag for dyreassisterte intervensjoner». I *Antrozoologi, samspill mellom dyr og menneske*. Redigert av Bente Berget, Elisabeth Krøger, Anne Brita Thorød, 52-68. Oslo: Universitetsforlaget.
- Berget, Bente, Elisabeth Krøger og Anne Brita Thorød (Red.). 2018. *Antrozoologi, samspill mellom dyr og menneske*. Oslo: Universitetsforlaget
- Braastad, Bjarne Olai. 2018. «Forord» I *Antrozoologi, samspill mellom dyr og menneske*. Redigert av Bente Berget, Elisabeth Krøger, Anne Brita Thorød, 9-11. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bunkholdt, Vigdis. 2000. *Utviklingspsykologi*. 2.utg. Universitetsforlaget.
- Dalland, Olav. 2017. *Metode og oppgaveskriving*. 6.utg. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Eide, Hilde og Tom Eide. 2018. *Kommunikasjon i relasjoner: personorientering, samhandling og etikk*. 3.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Fine, Aubrey H (Red.). 2019. *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: faglig grunnlag og retningslinjer*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Forsling, Sven. 2003. *The girl and the horse: Images from a reform school*. Gauteng, South Africa: BookArt Productions.
- Friedmann, Erika, Heesook Son og Mudasir Saleem. 2019. «Relasjonen mellom mennesker og dyr: Helse og livskvalitet». I *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer*. Redigert av Aubrey H. Fine, 107-122. Bergen: Fagbokforlaget.
- Grandin, Temple, Aubrey H. Fine, Marquerite E. O'Haire, Gretchen Carlisle og Christine Bowers. 2019. «Dyrenes rolle for personer med autismespekterforstyrrelse». I

*Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer.*

Redigert av Aubrey H. Fine, 257-269. Bergen: Fagbokforlaget.

Hatlevoll, Marie. 2014. *Hvor farlig er det å ri?* Hest.

<http://www.hest.no/article.html?news.nid=12360#.WdyijkxxTjA>

Hauge, Hilde, Ingela Lundin Kvalem, Marie José Enders – Slengers, Bente Berget og Bjarne O. Braastad. 2013. *Hesteassisterte aktiviteter for ungdom – resultater og betydning for næringen.*

[http://www.umb.no/statisk/husdyrforsoksmoter/2013/21\\_3.pdf](http://www.umb.no/statisk/husdyrforsoksmoter/2013/21_3.pdf)

Hauge, Hilde, Ingela Lundin Kvalem, Marie José Enders – Slengers, Bente Berget og Bjarne O. Braastad. 2014. «Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents – An intervention study». [https://www.researchgate.net/publication/262384279\\_Equine-assisted\\_activities\\_and\\_the\\_impact\\_on\\_perceived\\_social\\_support\\_self-esteem\\_and\\_self-efficacy\\_among\\_adolescents\\_-\\_An\\_intervention\\_study](https://www.researchgate.net/publication/262384279_Equine-assisted_activities_and_the_impact_on_perceived_social_support_self-esteem_and_self-efficacy_among_adolescents_-_An_intervention_study)

Helse- og omsorgsdepartementet. «Folkehelsemeldinga – Gode liv i et trygt samfunn». St. Meld. Nr.19. (2018-2019) <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>

Henriksson, Jeanette Mari. 2014. «Hun mestrer en ting, og da påvirker det alt annet...». Masteroppgave, Universitetet i Agder.

Hest og Helse. 2011. «Rapporter/oppgaver». Oppdatert: 29.april.2011.

<http://www.hestoghelse.no/index.php/forskning/forskningrapporteroppgaver>

Jacobsen, Karl. 2014. «Klassifisering og diagnostisering av personer med psykisk utviklingshemming». I *Vernepleiefaglig kompetanse og faglig skjønn*. Redigert av Karl Elling Ellingsen, 89- 99. Oslo: Universitetsforlaget.

Koren, Ella og Bente Træen. 2003. «Jenter og hest». *Tidsskrift for ungdomsforskning*.

<https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1145>

- Kruger, Katherine. A & James A. Serpell. 2006. *Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations*. ResearchGate.  
[https://www.researchgate.net/publication/255576067\\_Animal-Assisted\\_Interventions\\_in\\_Mental\\_Health\\_Definitions\\_and\\_Theoretical\\_Foundations/link/545c5c0e0cf249070a7a9df0/download](https://www.researchgate.net/publication/255576067_Animal-Assisted_Interventions_in_Mental_Health_Definitions_and_Theoretical_Foundations/link/545c5c0e0cf249070a7a9df0/download)
- Landbruks- og matdepartementet. 2018. «Hesten som ressurs, lokal næringsutvikling»  
*Regjeringen*. Oppdatert: 25.Mai.2018.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hesten-som-resurs---lokal-naringsutvikling2/id2601834/?ch=10>
- Landbruks- og matdepartementet. 2020. «Nasjonal veileder Inn på tunet – gården som læringsarena for barn og unge». Oppdatert: 07.Mai.2020.  
<https://www.innpatunet.no/upload/nasjonalveilederinnpaatun.pdf>
- Langeland, Hilde Hauge. 2018. «Samarbeid med hesten i helsefremmende arbeid». I *Antrozoologi, samspill mellom dyr og menneske*. Redigert av Bente Berget, Elisabeth Krøger, Anne Brita Thorød, 122-131. Oslo: Universitetsforlaget.
- Latella, Donna og Barbra N. Abrams, 2019. «Hestens rolle i dyreassisterte interaksjoner». I *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer*. Redigert av Aubrey H. Fine, 149-172. Bergen: Fagbokforlaget.
- Mueller, Megan.K, Aubrey H.Fine og Marguerite E. O’Haire. 2019. «Dyr-menneske-interaksjonens rolle i familien». I *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer*. Redigert av Aubrey H. Fine, 271-282. Bergen: Fagbokforlaget.
- NAV. 2013. «Hjelpemidler til lek, trening og aktivisering». Oppdatert: 09.September.2013.  
<https://www.nav.no/no/person/hjelpemidler/hvor-trenger-du-hjelp/dagligliv-og-fritid/hjelpemidler-til-lek-trening-og-aktivisering#chapter->

- Nordlund, Inger, Anne Thronsen og Sølvi Linde. 2015. *Innføring i vernepleie: kunnskapsbasert praksis grunnleggende arbeidsmodell*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Norges Rytterforbund. U.å. «Tilrettelagt ridning».  
<https://www.rytter.no/klubb/aktiviteter/funksjonshemmede/>
- Nybråten, Hege. 1995. *Even rir også*. Oslo.
- Owren, Thomas og Sølvi Linde. 2011. *Vernepleiefaglig teori og praksis- sosialfaglige perspektiver*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Pedersen, Ingeborg, Christine Olsen, Lina Harvold Ellingsen-Dalskau og Line Sandstedt, 2019. «Innledning til den norske utgaven". I *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer*, redigert av Aubrey H. Fine, 23-33. Bergen: Fagbokforlaget.
- Rytter. 2014. «Hestens instinkter – Flukt, flokk og forplanting». Oppdatert: Desember.2014. <https://www.rytter.no/wp-content/uploads/2014/12/hestens-instinkter.pdf>
- Skeath, Perry, Molly Jenkins, Amy McCollugh, Aubrey H. Fine og Ann Berger. 2019. «Effektivisering av palliativ omsorg med integrative metoder: Å forstå kjæledyrenes og dyreassisterte intervensjoners rolle». I *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer*. Redigert av Aubrey H. Fine, 295-311. Bergen: Fagbokforlaget.
- Skovly, Elisabeth. 2014. «Hest som «medisin». *Dagsavisen*. Oppdatert: 11.November. 2014. <https://www.dagsavisen.no/moss/lokalt/hest-som-medisin-1.293370>
- Støren, Ingeborg. 2013. *Bare søk! Praktisk veiledning i å gjennomføre litteraturstudie*. 2.utg. Oslo: Cappelen Damm.
- Søk og skriv. 2019. «Systematisk søking». Oppdatert: 9.april. 2019.  
<https://sokogskriv.no/soking/utdypende-sok/>



Trætteberg, Ellen. 2012. «Ridning for alle». Stiftelsen Dam. Oppdatert 2012.

<https://www.dam.no/prosjekter/ridning-for-alle/>

Trætteberg, Ellen. 2016. *Ridning for alle*. [https://www.bhss.no/media/2024/ridning-for-](https://www.bhss.no/media/2024/ridning-for-alle_2016.pdf)

[alle\\_2016.pdf](https://www.bhss.no/media/2024/ridning-for-alle_2016.pdf)

Tuntland, Hanne. 2011. *En innføring i ADL- Teori og intervensjon*. 2.utg. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Vangen, Odd. 2019. «Hest» Store Norske Leksikon. <https://snl.no/hest>

Willumsen, Elisabeth og Atle Ødegård (red.). 2016. *Tverrprofesjonelt samarbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

## Vedlegg 1

Hvem (P)	Hva (I)	Hvor/Når/Sitasjon(C)	Erfar./Opplev./Result (O)
<u>Norsk</u> Hest* Dyreassistert* Funksjons* Psyk* Utviklingshem* Hesteassister* Dyrehelse Hestehelse Relasjon* Aktiv*	Hest* Hesteassister* Terapi*	Vernepleie* Miljøarb*	
<u>Engelsk</u> Horse* Animal assist* Disability Psyk* Horse assist*/equine assist Animal health Horse health Relation Activ*	Horse* Horseassist* Therapy*	Social educator Milieu work	