



# Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

Hesten som relasjonsbygger i møte med unge /  
The horse as a relationship builder in meeting with  
young people

Kevin Kempte

Totalt antall sider inkludert forsiden: 37

Molde, 25.05.2022



## 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> §§16 og 36.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert, jf. <a href="#">høgskolens regler og konsekvenser for fusk og plagiat</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: Anne Madeleine Botslangen

## 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: 25.05.2022

**Antall ord: 9084**

# Forord

*„Das Paradies der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde...“*

*„Jordens paradis er på hesteryggen ...“*

*(Friedrich von Bodenstedt 1819-1892 i Rottmann 2021)*

## Sammendrag

Bacheloroppgaven *Hesten som relasjonsbygger i møte med unge* tar for seg antrozoologi, hesteassisterte aktivitet og sosiale relasjoner som teoretiske perspektiv. Problemstilling for oppgavene er *Hva er hesteassistert aktivitet og hvordan kan hester fremme unges sosiale relasjoner?* Ut fra dette setter den kvalitative litteraturstudien og loggen som er gjennomført, søkelys på forskningsartikler og litteratur som bidrar til å belyse problemstillingen.

Oppgavens formål er å belyse hva hesteassistert aktivitet er og hvorfor og hva hesten kan bidra til for å fremme sosiale relasjoner, spesielt hos barn og ungdom. Hesteassistert aktivitet er et vidt begrep som omfatter alle typer aktiviteter med eller rundt hesten, som for eksempel stell av hest eller utstyr, arbeid i stall eller ridning. Det argumenteres for at typen av aktivitet, rase eller metode er egentlig til ulike formål. Her er det fokusert på aktivitet som fremmer sosiale relasjoner. Derfor vil oppgaven redegjøre for hva sosiale relasjoner er og hvorfor det er så viktig for personens utvikling. Det framstilles at helheten av hesteassistert aktivitet er viktig for at det kan gi en positiv effekt å fremme evne til å styrke sosiale relasjoner.

## Innhold

<b>1.0</b>	<b>Innledning .....</b>	<b>1</b>
1.1	Oppgavenes oppbygging .....	2
<b>2.0</b>	<b>Historisk perspektiv .....</b>	<b>3</b>
2.1	Mennesker og dyrenes historie .....	3
2.2	Mennesker og hesten historie .....	4
<b>3.0</b>	<b>Teori .....</b>	<b>5</b>
3.1	Antrozoologi.....	5
3.2	Hesteassistert aktivitet.....	6
3.3	Sosiale relasjoner.....	6
<b>4.0</b>	<b>Metode.....</b>	<b>7</b>
4.1	Forforståelse .....	8
4.2	Datainnsamling.....	8
4.3	Logg.....	9
4.4	Troverdighet og relevans av kildene .....	10
<b>5.0</b>	<b>Resultat fra søk i ATEKST .....</b>	<b>11</b>
<b>6.0</b>	<b>Analyse .....</b>	<b>12</b>
6.1	Hestene .....	12
6.1.1	Mål og erfaring med bruk av hest .....	14
6.2	Sosialisering og relasjoner.....	16
6.3	Kommunikasjon .....	18
<b>7.0</b>	<b>Hest som relasjonsbygger .....</b>	<b>21</b>
<b>8.0</b>	<b>Avslutning .....</b>	<b>24</b>
	<b>Referanseliste.....</b>	<b>26</b>



## 1.0 Innledning

Kunnskapen om hvordan samspillet mellom mennesker og dyr er, har blitt gjenstand for forskning, og det har kommet mer oppmerksomhet på dette. I dag finnes det mange ulike typer av dyreassisterte intervensjoner som kan hjelpe til med å fremme menneskers psykiske og fysiske helse, samt at det kan bidra til mestring, læring og gi bedre livskvalitet. Antrozoologi, et tverrfaglig fagfelt, søker å forklare og forstå samspill mellom mennesker og dyr (Berget, Krøger og Thorød 2018). I denne oppgaven vil jeg spesielt undersøke hva hesteassistert aktivitet er, og hvordan hest kan fremme sosiale relasjoner i arbeid med barn og ungdom. Begrepet unge valgte jeg å bruke i oppgaven som en fellesbetegnelse for barn og ungdom opp til 18 årsalderen.

Dyr i menneskers liv har en lang historie som strekker seg over flere tusen år. Dyr kan ha en terapeutisk og helsefremmende effekt på mennesker (Latella og Abrams 2019). Selv om det er kjent, blir kontakten med naturen i dag mindre for mange mennesker. FNs bærekraftsmål nr. 11 *Bærekraftige byer og samfunn* beskriver at i dag bor rundt halvparten av verdensbefolkning i byer, og fram til 2030 vil urbaniseringen<sup>1</sup> fortsette til rundt 60 prosent (FN 2020)<sup>2</sup>. Det finnes ulike program og studier som viser en positiv effekt av kontakt med dyr og naturen. For eksempel en studie som er utført i Shiraz i Iran der effekten av rideterapi på sosiale ferdigheter ble undersøkt, viste en forbedring i å opprettholde interaksjoner, ta initiativ samt at det kan ha en positiv effekt på sosiale ferdigheter (Ghorban mfl. 2013 i Latella og Abrams 2019). «Inn på tunet» er et program der gården og kontakt og arbeid med dyr blir brukt for å skape trivsel, mestring og utvikling (innpåtunet u.å)<sup>3</sup>. I den nasjonale veilederen *Hesten som ressurs* fra regjeringen argumenteres det for at aktivitet med hest kan gi de unge opplevelse av sosial støtte, tro på seg selv og mestring, noe som er viktige faktorer for utvikling (regjering u.å)<sup>4</sup>. Den nasjonale veilederen påpeker at unge som skal tørre å prøve nye ting, er en trygg arena viktig (regjering u. å).

---

<sup>1</sup> (Hestvik 2020) «...urbanisering mener vi normalt en trend hvor folk flytter fra landsbygda til byer»  
<https://bit.ly/3PqVq4g>

<sup>2</sup> <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/baerekraftige-byer-og-lokalsamfunn>

<sup>3</sup> <https://xn--innptunet-82a.no/no>

<sup>4</sup> <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hesten-som-ressurs---lokal-naringsutvikling2/id2601834/?ch=10>

I arbeid mellom dyr, naturen og mennesker kan vernepleieren være et bindeledd for å gjøre hesteassistert aktivitet tilgjengelig og danne en trygg arena for unge som deltar i aktivitet. Samt at vernepleieren kan være til hjelp for å tilrettelegge for tilpassede utfordringer og mestring. Egen arbeidserfaring og refleksjon over hvordan unge kunne dra nytte av intervensjon med hestene for å utvikle sine sosiale relasjoner, har vært grunnlaget for valg av tema til oppgaven. Oppgavens problemstilling er:

*Hva er hesteassistert aktivitet og hvordan kan hester fremme unges sosiale relasjoner?*

Det teoretiske perspektivet for oppgaven er antrozoologi og teori om sosiale relasjoner. Den metodiske tilnærmingen i oppgaven vil bygge på en kvalitativ litteraturstudie. Oppgaven bygger på en tenkning som ser på forholdet mellom dyr og mennesker som kulturelt, formet av samfunnet og historien.

## **1.1 Oppgavenes oppbygging**

Etter innledning starter oppgaven med et historisk tilbakeblikk på menneskers og dyrenes/hestens historie. I teorikapittelet tar jeg for meg et kort innblikk i begrepene antrozoologi, hesteassisterte terapi (HAT), hesteassisterte aktivitet (HAA) og sosiale relasjoner. Det blir fulgt av en redegjørelse for metoden, forforståelse, samt datainnsamling, logg, funn og troverdighet av kildene. Kommunikasjon som er en del av relasjonsbygging, hestene, mål og erfaring med bruk av hest, sosialisering og relasjoner blir drøftet i drøftingskapittel. Samt at de ulike muligheter hesten kan ha for å bidra til relasjonsbygging, blir drøftet.

## 2.0 Historisk perspektiv

### 2.1 Mennesker og dyrenes historie

I boka *Antrozoologi Samspill mellom dyr og mennesker* argumenteres for at dyr kan bety mye for oss mennesker (Berget, Krøger og Thorød 2018). De stiller ikke noen krav, men samtidig er de avhengige av å få stell og omsorg. Samvær med dyr er ikke noe nytt, det går flere tusen år tilbake i tid (Berget, Krøger og Thorød 2018). Det kom fram i boka at det er et relativt nytt tverrvitenskapelig fagfelt, *antrozoologi*, som forsker og søker å forstå og forklare samspill mellom dyr og mennesker (Berget, Krøger og Thorød 2018).

Noen av de første dyrene som ble domestisert<sup>5</sup> var hund, gris, sau og hest (Serpell 2019). *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer* beskriver at grunnene til å domestisere dyr var ulike (Serpell 2019). Noen ble brukt til matproduksjon, noen for å beskytte og andre til transport. Historisk sett vet vi ikke mye om hvordan dyr var brukt i helsefremmende eller sosiale relasjoner. Derfor er det lett å overtolke og vanskelig å bevise troverdigheten på dette. I de siste årene har man gjort mer forskning på dette, og i dag blir dyr også brukt til andre ting enn matproduksjon og transport (Serpell 2019).

Det argumenteres i boken *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer* for at en særlig stor endring i oppfattelse av samspillet mellom dyr og mennesker skjedde på slutten av 1600-tallet, i starten av opplysningstiden (Serpell 2019). Oppfatningen av dyr gikk vekk fra redsel for ville dyr og natur til å utvikle en sympati for dyr, samt at kjæledyrhold ble mer vanlig. En av grunnene til dette kan være folkeflytting fra landsbygda til byen. Med industrialiseringen endret relasjonen mellom dyr og mennesker seg. Rundt denne tiden utviklet seg også «tanken om at god relasjon med dyr kunne ha en sosialiserende funksjon» (Serpell 2019, 49). Det beskrives at ved å passe på dyr, kan spesielt barn bli oppfordret til å utvikle en ansvars- eller omsorgsfølelse. Teorier på sosialiserende innflytelse av kjæledyr var allerede på slutten av 1700-tallet i bruk for å

---

<sup>5</sup> For å kunne domestisere en art «... må den ledes av mennesket som styrer hvordan det avles, plasseres og forvaltes i flere generasjoner for å gi mennesket en form for nytte, og der dyrets genotype endres» (Thodberg og Lidfors 2018, 31).

behandle psykiske lidelser. En av de første godt dokumenterte studier ble gjennomført i England, ved The York Retreat behandlingssenter (Serpell 2019). Ideen om at dyr kunne ha terapeutisk effekt, førte i løpet av 1800-tallet til at det var mer og mer vanlig i mentalinstitusjoner å bruke dyr i behandling av mennesker (Serpell 2019).

Det har foregått mer og mer forskning på om dyr virkelig kan bidra med behandling av lidelser og forbedring av sosiale relasjoner. For eksempel ble det gjennomført en enkel referansestudie ved en hjerteavdeling, som viste at pasienter med kjæredyr levde statistisk sett lenger (Friedemann mfl. 1980 i Serpell 2019). En annen forskning viste at dyr er «... i stand til å skape en umiddelbar, fysiologisk beroligende, avslappet tilstand, helt enkelt ved at de tiltrekker seg og holder på oppmerksomheten vår (Katcher mfl., 1983)» (Serpell 2019). Sosial støtte som blir gitt av kjæledyr til mennesker, kan virke beroligende og kan redusere stress. En debatt om hva som utløser effekten og hvilke mekanismer som er bak, er fortsatt i gang. Selv om evidensen blir sterkere, er den medisinske anerkjennelsen begrenset (Serpell 1996 i Serpell 2019).

## **2.2 Mennesker og hesten historie**

At mennesker og hest har en lang historie sammen, kom fram i boken *Psykisk helsearbeid – mer enn medisin og samtaler*. Allerede for 6000 år siden begynte man å temme hester (Lysell 2011). Hestene ble da brukt til å forme samfunnet, være en ressurs til mat, et transportmiddel og et middel for å drive handel og betale andre varer (Lysell 2011). I antikken var man bevisst på at hestene kunne ha en helsefremmende effekt på mennesker. Det var anbefalt for å oppmuntre syke. Sokrates skal ha foretrukket ridning for å stimulere tankene (Lysell 2011). Hestens rytmiske bevegelse blir omtalt av Hippokrates som en terapeutisk øvelse (Latella og Abrams 2019). Det første ridesenteret kom til Norge på 1940-tallet, det var også da hestens terapeutiske verdi ble dokumentert. Rundt 1960-tallet begynte også andre land med dette (Snider mfl. 2007 i Latella og Abrams 2019).

Boken *Psykisk helsearbeid – mer enn medisin og samtalerapi* beskriver at hesten var viktig for å forme samfunnet og vår sivilisasjon (Lysell 2011). Under krigen ble de brukt til å flytte mye og tung redskap fra en plass til en annen. Det har formet seg en spesiell relasjon mellom rytter og hest, samt at det har hjulpet med å utforme mye av ridekunsten. I driften av en gård hadde de en sentral stilling. Den spesielle samhörighet og status hesten

hadde i menneskers liv, vises på mange bilder av gårdsfolk, der hestene hadde en sentral plass. Mot slutten av 1960-tallet, da landbruket ble mekanisert og forbrenningsmotoren gjorde sitt inntog, gikk antall hester ned og nådde da sitt laveste tall i Norge (Lysell 2011).

Et voksende fagfelt kommer til uttrykk i boken *Antrozoologi – samspill mellom dyr og mennesker* (Berget, Krøger og Thorød 2018). I dag har bruk av og relasjon til hest forandret seg. Med store maskiner som blir brukt til transport, og andre kilder til mat, trenger man sjelden hestene mer til dette. Nå i dag blir hestene mest brukt til fritidsaktiviteter og helsearbeid. «Fra å være en viktig, samarbeidspartner på gårdsbruket er hesten nå en viktig del av folkehelsen, den bidrar positivt til psykisk helse og hjelper til med rehabilitering av fysiske utfordringer» (Langeland 2018, 122).

## **3.0 Teori**

Teorikapitlet er tredelt. Jeg gjøre rede for antrozoologi, hesteassistert aktivitet og sosiale relasjoner.

### **3.1 Antrozoologi**

Boken *Antrozoologi – samspill mellom dyr og mennesker* beskriver antrozoologi som et tverrvitenskapelig fagfelt der man søker å forstå og forklare samspill mellom dyr og mennesker (Berget, Krøger og Thorød 2018). Kunnskapen fra etologi, medisin, veterinærmedisin, medisin, psykologi og zoologi blir her kombinert. De påpeker at antrozoologien danner kunnskapsgrunnlaget for dyreassistert intervensjon (DAI) eller hesteassistert intervensjon (HAI) (Berget, Krøger, Thorød 2018).

DAI defineres som «... aktive, tidsavgrensede tiltak der ulike former samhandling med dyr brukes som supplement til ordinære tiltak» (Berget, Krøger og Thorød 2018, 15). Denne assisterte intervensjon kan i Hesteassistert intervensjon (HAI) deles inn i ulike grupper. Her vil jeg nevne de to hovedgruppene, hesteassistert aktivitet (HAA) og hesteassisterte terapi (HAT). HAT er en behandling som inkluderer hest eller hestens miljø og som er godkjent av en medisinsk fagperson. Målene utformes etter pasientens behov (Latella og Abrams 2019). Hva hesteassisterte aktivitet er, er sentralt for oppgaven og forklares nærmere i neste avsnitt.

## 3.2 Hesteassistert aktivitet

Begrepet dyre- eller hesteassistert aktivitet er en samlebetegnelse som inneholder alt slags arbeid og aktivitet som har med dyr, her med hest, å gjøre (Lysell 2011). Innholdet i slike aktiviteter kan være stallarbeid, rideterapi, stell av hest og utstyr og selve ridingen.

Hesteassisterte aktivitet er «aktiviteter med hest som har til formål å bedre livskvaliteten eller fremme helse for ulike målgrupper» (Langeland 2018, 125). Slike aktiviteter med hest er ofte rettet mot fysisk, kognitiv, relasjonell, emosjonell og sosial helse (Latella og Abrams 2019). I dokument *Hesten som resurs - lokal næringsutvikling* fra regjering kom det fram at «Fokuset i hesteassisterte aktiviteter er ikke på behandling, men på aktiviteter som kan ha en positiv påvirkning på deltakerens helse og personlige utvikling (Smith-Osborne & Selby 2010)» (regjeringen u.å)<sup>6</sup>.

I boken *Samspill mellom dyr og mennesker* argumenteres for at form og type aktivitet er avhengig av det ønskete mål og hvilken målgruppe det er rettet mot (Langeland 2018). Når fokus for eksempel ligger på mestring, sosiale relasjoner og selvutvikling, er man fokusert på samhandling i gruppe og med hesten, hvordan reagerer hesten og hvordan blir det kommunisert i gruppen og med hesten. I andre sammenhenger der fokus for eksempel er på det pedagogiske, kan «... aktiviteten med hest gi barn og unge et annet læringsmiljø, som kan gjøre det enklere for eleven å tilegne seg kunnskap» (Langeland 2018, 129). Å måle opp fôr til hesten kan hjelpe å lære matematiske begreper som for eksempel liter og kilo (Langeland 2018).

## 3.3 Sosiale relasjoner

For å kunne danne relasjoner med andre, må man være en del av en gruppe, beherske ulike regler og normer og ha en god kommunikasjonsmåte (Bunkholdt 2000). Læring av normer og regler er en byggekloss som er til hjelp for å finne sin plass i samfunnet og i ulike grupper (Bunkholdt 2000). I boken *Sosialt nettverk teori og praksis argumenteres det at* evne til å kommunisere med andre er en vesentlig sosial ferdighet (Fyrand 2016). Det kreves ikke bare læring for å kunne danne relasjoner, det kreves også vedlikehold og

---

<sup>6</sup> <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hesten-som-resurs---lokal-naringsutvikling2/id2601834/?ch=10>

trening av slike relasjoner, samt å få en bekreftelse på at man mestrer sosiale situasjoner (Fyrand 2016). En grunnleggende evne til dette er medfødt, men for å kunne danne relasjoner med andre, må man beherske de ulike normer og regler som gjelder i gruppene (Fyrand 2016). At man må være bevisst på seg selv, vite hva man selv kan og har lært, kom fram i boken *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (Røkenes og Hanssen 2012). Man må også kunne forstå den andre og hvordan andre opplever en selv. Kunnskapen om å forstå hva som skjer i samspill med andre og hvordan man selv og andre opplever det, er grunnleggende for å danne relasjoner (Røkenes og Hanssen 2012).

For å kunne snakke om sosiale relasjoner må det være en regelmessighet, varighet og stabilitet i partenes samhandling. Sosiale relasjoner «... forstås på bakgrunn av at menneskers atferd bygger på gjensidighet. Denne gjensidigheten er avhengig av at det er felleskap rundt viktige forhold hos partene» (Fyrand 2016, 25). Gjensidigheten skjer ved tilpasning av felles interesser, atferd og verdier og utvikles gjennom livet (Radcliffe-Brown i Fyrand 2016). «Drivkraften i utvikling er behov for å bli møtt og gå inn i relasjoner til andre mennesker» (Bunkholdt 2000, 178). Som beskrevet ovenfor trenger dannelse av sosiale relasjoner vedlikehold og kunnskap om regler og normer. Kommunikasjon er da en viktig redskap for å kunne stå i relasjon eller interaksjon med andre. På latinsk betyr kommunikasjon «å gjøre felles» og for å gjøre noe felles kreves det interaksjon med andre (Næss 2015, 16). Å søke eller stå i kontakt, forbindelse eller forhold med noen er den helsefaglige definisjon av relasjon (Eide og Eide 2017).

## **4.0 Metode**

Oppgavenes metodiske tilnærming er kvalitativ. En kvalitativ studie søker å gi en dypere forståelse i et tema (Tjora 2017). Det vil si at kvalitative litteraturstudier gir innsikt i hesteassisterte aktivitet ved hjelp av allerede eksisterende litteratur. Litteraturstudie handler om å søke i databasene og benytte her allerede eksisterende litteratur og kunnskap som utgangspunkt for sin studie (Støren 2013). I tillegg til litteraturstudie har jeg skrevet logg.

## 4.1 Forforståelse

Oppgavens problemstilling *Hva er hesteassistert aktivitet og hvordan kan hester fremme unges sosiale relasjoner* bygger på min førforståelse. Å forstå handlinger og situasjoner med bakgrunn i egne erfaringer man har gjort blir beskrevet i boka *Bære eller breste: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* som forforståelse (Røkenes og Hanssen 2002). I løpet av de siste årene har jeg vært innom ulike typer av jobber og praksis, som for eksempel skole, avlastning, støttekontakt og omsorgsboliger som har gitt meg en viss forforståelse. I disse periodene har jeg blitt oppmerksom på hvor vanskelig det kan være for unge å finne sin plass, å snakke med, bygge relasjoner, formulere tanker og følelser i en gruppe eller på skole. I en praksisperiode ble jeg oppmerksom og fikk et litt dypere innblikk på interaksjon mellom dyr, spesielt hest og unge. Det har vekket interesse og inspirert meg til å undersøke litteratur om hva hesteassistert aktivitet er og hvordan det kan fremme unges sosiale relasjoner.

## 4.2 Datainnsamling

For å belyse hesteassistert aktivitet og få mer forståelse for hvordan hester kan fremme sosiale relasjoner, har jeg benyttet søk i ATEKST og gjort søk i forskningslitteratur. ATEKST er et nyhetsarkiv på nett som regelmessig oppdaterer sine redaksjonelle artikler. Søket i ATEKST har gitt meg en oversikt hvor aktuelt temaet intervensjon med hesten og mennesker / unge er i norske papiraviser.

Jeg har også gjennomført en kvalitativ litteraturstudie som brukte forskningsartikler, nettsider, fagartikler og fagbøker til litterære kilder. I søk om relevante kildene er problemstillingen *Hva er hesteassistert aktivitet og hvordan kan hester fremme unges sosiale relasjoner* aktivt brukt. Litteratursøkenes mål er å få en oversikt fra ulike databaser over litteratur som er allerede er skrevet om hesteassisterte aktivitet, sosiale relasjoner og hvordan hest kan fremme unges sosiale relasjoner (Dalland 2012). Til litteratursøket har jeg primært brukt bibliotekets database Oria for å finne litteratur, teori og empiri.

I tillegg har jeg brukt ulike nettkilder som for eksempel regjering.no, forskning.no, nav.no, helsedirektoratet.no, nmbu.no, hest.no og Equine cultures in transition.



Søkeord som bli brukt i søkeprosessen er rettet mot problemstilling *Hva er hesteassisterte aktivitet og hvordan det kan fremme unges sosiale relasjoner*. Her prøvde jeg å søke med enkelte ord som for eksempel Dyr, antrozoologi, sosial \*, relasj\* barn, unge, intervensjon, aktivitet\* og mennesker. Videre søkte jeg også på flere ord som er satt sammen som for eksempel hest Og aktivitet, dyreassistert Og sosial, hest Og barn.

Jeg har også brukt en del av pensumlitteraturen fra de siste årene. Pensumlitteratur er brukt for å definere begreper som kommunikasjon, sosiale relasjoner og logg. Videre brukte jeg google for å søke etter relevant litteratur eller forskningsartikler. Dette ble bare brukt som sekundærkilde for å finne primærkilden eller troverdige nettsider med relevante artikler, som for eksempel blir brukt til primær- eller sekundærkilde.

Oppgaven skal belyse hesteassistert aktivitet og hvordan hesten kan fremme unges sosiale relasjoner. For å kunne gjøre det, har jeg stilt kritiske spørsmål til kildene. Søk i ATEKST har gitt meg en oversikt over om hesteassistert aktivitet og hvordan det kan fremme unges sosiale relasjoner, er aktuelle og blitt brukt i avisartikler i det siste. Spørsmål som jeg stilte til kildene er, hvem som har skrevet kildene og i hvilken sammenheng, på hvilken måte er kildene relevante for oppgaven. I søk og vurdering om relevans av kildene er problemstillingen aktivt brukt. For å kunne søke enda mer målrettet og strukturert, valgte jeg å avtale en time med en bibliotekar. Fag- eller forskningsartikler som er skrevet av helsepersonell eller hestepersonell, er kildene som jeg vurderer som troverdig, da de har god kvalitetssikring og har godkjenning av eksperter fra dette området.

### **4.3 Logg**

Underveis i arbeidet med oppgaven har jeg ført logg. Her skrev jeg ned tanker jeg hadde, litteratur jeg fant, informasjon og tips jeg fikk fra andre og kilder jeg eventuelt kunne bruke. Loggen er en uformell tekst, der tanker og ideer blir notert, eventuelt kan tanker utprøves og videreføres uten å vurdere innhold eller det språklige (Dysthe, Hertzberg og Hoel 2010). Loggen hjalp meg å holde fast i slike tanker, ideer og tips og reflektere over disse.

## 4.4 Troverdighet og relevans av kildene

Relevansen av kilder er avhengig av i hvilken forbindelse og verdi kilden står i forhold til oppgaven eller det området som skal undersøkes, samt at troverdigheten er avhengig av kildens kvalitet, ekthet og holdbarhet (Dalland og Tygstad 2012). For at oppgaven skal framstå og belyse hesteassistert aktivitet og hvordan det kan bidra til å fremme unges sosiale relasjoner, stilte jeg kritiske spørsmål til kildene. Her fungerer fagartikler som støtte til forskningsartikler.

Resultat av søket var noen bøker og forskningsartikler. Hovedlitteraturen i oppgaven baserer seg på tre bøker. For å kunne sikre troverdigheten av artiklene, har jeg prøvd å finne primærkildene. Vurdering om å ikke bruke de artiklene der det ikke var mulig å finne primærkilden, kan ha ført til at jeg gikk klipp av en del litteratur, men det vil støtte troverdigheten av oppgaven. Å bestemme meg for å utelukke litteratur som var skrevet på et annet språk enn norsk, kan også være en mulig feilkilde for oppgaven. Mye forskning rundt hesteassistert aktivitet og hvordan det kan fremme sosiale relasjoner kan ha blitt gjort på internasjonalt nivå, og dermed har jeg gått glipp av det. Utvalgte bøker og artikler som jeg har vurdert som relevant, er av relativt nyere dato.

Bøker og forskning rundt hesteassistert aktivitet og hvordan det kan fremme unges sosiale relasjoner blir ofte skrevet av personer som har en positiv innstilling til det. Derfor er det nødvendig å være kritisk og få så mye informasjon som mulig om hesteassistert aktivitet og fremming av sosiale relasjoner fra forskjellige forskninger og litteratur. Karakterisere, vurdere kilden og se den i forhold til temaet som skal belyses, er kildekritikk (Dalland og Tygstad 2012). Gjennom praksisperioder på gården der hovedfokus er på hest og interaksjon med barn som har problemer med sosiale relasjoner, har jeg fått en positiv innstilling til dette. Denne positive innstillingen, samt kunnskap jeg fikk, kan ha påvirket min vinkling av oppgaven, innhenting av litteratur, samt å stille meg kritisk til det.

## 5.0 Resultat fra søk i ATEKST

ATEKST søk med bruk av søkeord: hest, aktivitet har gitt meg 28 treff på artikler i norske papiraviser. De fleste av 28 artikler var ikke eldre enn ett år. Ut fra disse 28 artiklene vurderte jeg å bruke en artikkel som er relevant for hesteassistert aktivitet og hvordan hesten kan fremme unges sosiale relasjoner. Artikkelen «Et trygt hjem» fra 04.02.22 er skrevet i et norsk tidsskrift «Krigsropet» og forfattet av Stine Frimann. Artikkelen handler om en barnevernsinstitusjon og det unike tilbudet de har. Blant annet har de hest, og artikkelen tar for seg hvordan de bruker hest for å bygge relasjoner og hvordan de benytter hester i arbeid (Frimann 2022, 10-15).

Søk i ATEKST med søkeord: hest, terapi har gitt meg ni artikler i norske papiraviser. Artiklene her var heller ikke eldre enn ett år. Jeg bruker to artikler. Den første artikkelen er «Vennen i stallen blei redning» av Halvor Ulvenes 24.01.22 i Varden. Artikkelen forteller hvordan arbeid med hest har hjulpet en dame å komme ut av en vanskelig livssituasjon. Her er det også beskrevet at hun vanligvis ikke oppsøker kontakt når det er vanskelig, men hestene merker når hun ikke har det bra. Artikkelen beskriver også at «Dei stille stundene i stallen blei god terapi, fortel Tone. (...) Tone seier vidare at etter ein slik nedtur kan det vere vanskelig å kome seg opp om morgonen. Med dyr i stallen var ho nøydd til det» (Ulvenes 2022, 4-5).

Den andre artikkelen fra søk er «Det er bra for selvfølelsen» av Inger Eide Nordseth 03.03.2022 trykt i Ås avis. Artikkelen handler om to personer som driver med hest. De har tilbud om hesteassistert aktivitet og utvider nå tilbudet til hestetapi. Videre er det beskrevet i artikkelen hva hest betyr for de to, og hva hesten kan brukes til i terapi eller hesteassistert aktivitet. En av de to som driver med hest forteller at de selv bruker hesten til å slappe av, roe seg ned og få tankene over på noe helt annet. Og så argumenterer den at

*(...) hesten kan styrke selvtillit. Har du dårlig selvtillit eller strever med å sette grenser, kan arbeid med hesten styrke egen selvtillit, for du må tørre å sette grenser. Det er bra for selvfølelsen. Hun forteller også at hesten ikke dømmer deg for den du er, forhistorien din eller hvilken klær du har på deg (Nordseth 2022, 12-13).*

Søket i avisartiklene visere en positiv innstilling til bruk av hest i intervensjon med mennesker. Det er snakk om «trygghet» og «glede». Søket viser at det er hovedsakelig nye artikler som omhandler hesteassistert aktivitet og fremmer sosiale relasjoner hos unge, og at det ofte er lokalaviser som skriver om det og opplevelser i sammenheng med sosiale relasjoner hos unge og hesteassistert aktivitet.

## 6.0 Analyse

*Problemstilling Hva er hesteassistert aktivitet og hvordan kan hester fremme unges sosiale relasjoner?* Jeg har delt opp analysekapittelet i tre deler samt et underkapittel: hestene, sosialisering, relasjoner og kommunikasjon, mæl og erfaring med bruk av hest.

### 6.1 Hestene

Hvorfor hesten og aktiviteter med hesten kan bidra til å fremme sosiale relasjoner, samsamvær og helsetilstand til unge? Boka *Håndbok i Dyreassisterte intervensjon* argumenterer for at hest er et stort dyr, og ut fra det vil de fleste ha respekt for hestene og derfor forholde seg rolige (Latella og Abrams 2019). De utdyper videre at hestens «Sårbarhet, fysisk styrke og en naturlig sensitivitet er egenskaper som kan være sterke faktorer når det gjelder å påvirke livene til mennesker ...» (Karol 2007 i Latella og Abrams 2019, 160). At hesten er et flokkdyr kan også være en mulig grunn for at samvær med hest kan være en aktivitet som er godt egnet til påvirke eller fremme sosiale relasjoner (Mc. Greevy 2012 i Langeland 2018). Her presiserer boken *Psykisk helsearbeid- mer enn bare medisiner og samtaler* at flokken har en hierarkisk struktur, og hvert enkelt individ er sosialt og ønsker samhörighet og kontakt med de andre medlemmene (Lysell 2011). De argumenterer også for at «Fordi hestens sterkeste forsvar er flukt, er den 100% til stede, selv om den tilsynelatende slapper av. (...) Den forholder seg til verden slik den er i øyeblikket» (Lysell 2011, 168).

Artikkelen «Vennen i stallen blei redning», fra ATEKST søk, argumenterer for hvordan en dame har dratt nytte av å være sammen med hest i stallen for hennes eget liv (Ulvenes, 2022, 4-5). Hesten med sine egenskaper å være oppmerksom og til stede, legger merke til

små signaler som blir sendt ut. Artikkelen beskriver at «Hesten blei ei ekstrem god redning for meg. Eg er ikkje av dei som tek kontakt og har det vondt. Hesten merkar om eg har ein dårleg dag og seier meg aldri i mot» (Ulvenes 2022, 4-5).

For å kunne nytte hestene som ressurs og gi et trygt tilbud i intervensjon med hesten, påpekes i boka *Antrozologi Samspill mellom dyr og menneske* at er det ulike faktorer som må tas hensyn til når man jobber med mennesker og hest (Langeland 2018). Kunnskap og valg av hest er avgjørende for måloppnåelse. «En reaktiv<sup>7</sup> hest kan gi større utbytte i arbeid med atferdsendring hvis den blir støttet av erfarne personer (Lysell 2011), mens en trygg og stødig hest vil kunne gi trygghet og andre mestringsopplevelser» (Langeland 2018, 130). Hvilken atferd hesten viser overfor mennesker, er avhengig av ulike faktorer i hestens miljø. Som for eksempel blir hestens holdning påvirket av hvordan hesten blir møtt. Hester som lever ute på beite sammen med andre, kan vise mer harmonisk atferd enn hester som står inne alene i enkelte bokser uten særlig mye kontakt med andre hester (Langeland 2018).

Det blir påpekt i boka *Antrozologi Samspill mellom dyr og mennesker* at hesten som blir brukt til intervensjon, nok trenger pause inn imellom, fordi hesten tar inn menneskers sinnsstemning og følelser, noe som kan være slitsomt for hesten (Langeland 2018). Det blir presisert at hesten har behov for å avreagere og bare være hest (Langeland 2018). «Kunnskap om hestens kommunikasjonsmønstre, velferd og atferd er helt essensiell i all aktivitet eller terapi med hest» (Langeland 2018, 128). Hesten kommunisere hovedsakelig nonverbalt gjennom kroppsspråk, i motsetning til mennesker, som kommunisere både verbalt og nonverbalt. Dette kan føre til misforståelser, da kroppen kan si noe annet enn de ordene man bruker. Her kan hestens evne til å tyde kroppsspråk og gi en direkte respons på det kroppen sier, være et godt utgangspunkt i et terapeutisk arbeid (Langeland 2018). Hun utdyper at hvilken rolle eller hvilken type aktivitet som blir gjennomført, er avhengig av det ønskede utbyttet og målgruppene.

---

<sup>7</sup> «Reaktivitet har å gjøre med i hvilken grad dyrets reaksjoner på nye situasjoner eller stimuli eskalerer eller reduseres» (MacNamara, Moga og Pachel 2019, 130)

### 6.1.1 Mål og erfaring med bruk av hest

Er målet i hesteassistert aktivitet for eksempel å forebygge eller rehabilitere fysiske lidelser, kan en tur på hesteryggen i skogen være en god aktivitet (Langeland 2018). Skal hesteassistert aktivitet derimot ha en pedagogisk effekt, kan for eksempel måling av mat i kg eller vann i liter være en egnet aktivitet. Equine assisted Growth an Learning Association forkortet «EAGALA» er en modell for å fremme læring og mestring gjennom ulike øvelser med hest (Langeland 2018, 129). I artikkelen «Et trygt hjem» kom det fram at «... miljøterapeutene som bruker hestene aktivt i oppstarten når et nytt barn flytter inn, ofte får en relasjon til barnet mye raskere» (Frimann 2022, 10-15). Artikkelen argumenterer også for at

*Det å være sammen med store, trygge, varme dyr med rolig pust har ofte en beroligende effekt. Det kan gi mye mestringsfølelse når mange etter hvert klarer å ri. (...) Det er veldig fint for barna når de opplever at det er de som kan lære den voksne noe (Frimann 2022, 10-15).*

Valg av rase eller type av hest er viktige punkter for måloppnåelse og blir påpekt i boka *Antrozoologi Samspill mellom dyr og mennesker* (Langeland 2018). En hest som for eksempel er reaktiv, vil gi tydelig og direkte respons på ulike atferd, mens en rolig hest kan formidle følelse av trygghet, beskyttelse og mestringsopplevelser (Langeland 2018). Valg av rase er også avgjørende for måloppnåelse. En kaldblodig hest er mer stabil og robust og er dermed bedre egnet for fysiske og mentale påkjenninger (Olsen og Klemetsdal 2015 i Langeland 2018). Hestens miljø er også viktig for å kunne fremme sosiale relasjoner i hesteassistert aktivitet. Hestens miljø kan påvirkes av ulike ting, for eksempel om hesten holdes ute sammen med andre og kan utføre sitt normale atferdsbehov. Hester er «sosiale individer og ønsker samhørighet og kontakt med andre flokkmedlemmer» (Lysell 2011, 168). Her viser hester ofte at de er roligere og mer harmonisk å håndtere enn hester som blir holdt i en boks alene. De viser ofte mer uønsket atferd under aktiviteten (Langeland 2018). Hester som blir utsatt for mye stress, belastninger og ikke har muligheten til pause kan bli ustabil og utrygg i sin rolle og vil dermed også påvirke effekten av den hesteassisterte aktiviteten (Lysell 2011).

Kontakten mellom hesten og instruktøren er avgjørende for den hesteassisterte aktiviteten. Har instruktøren kontroll over hesten og er bevisst over sine og hestens signaler, vil hesten være mer trygg og dermed også roligere og bedre egnet til aktiviteten (Langeland 2018). Andersen (2016)<sup>8</sup> argumenterer i artikkelen «Når hesten mister tillitt» at selv om hesten viser negativ atferd, er det viktig å forholde seg tydelig og rolig. Da vil hesten oppleve deg som trygg og etter hvert oppsøke deg, i motsetning til om du er redd eller straffer hesten.

I artikkelen «Hesten kommuniserer til dem at de er bra nok» skriver Kalleberg (2022)<sup>9</sup> om grunnskolelærer Malin Wittgren som tar elever med i stallen. Grunnskolelæreren mener at det ansvaret ungene får i stallen, er en oppgave de kan vokse på og føle mestring. Hun hevder at hesten kan gi dem følelse av å være til stede uansett hvordan man har det, og en slik følelse kan hjelpe personer som sliter i sosiale situasjoner eller har vansker med relasjoner. Hestens måte å tolke kroppsspråk og gi en direkte respons på, kan hjelpe mennesker å være roligere, ærlige og ekte i visse situasjoner (Kalleberg 2022). Det de opplever og lærer i forbindelse med hesten, kan tas med til andre livssituasjoner og kan føre til bedre sosiale relasjoner til andre eller mer mestring. Wittgren kommer med et eksempel på at en ungdom opplevde avvisning av en hest (Kalleberg 2022). «Jeg forklarte at det var fordi hun var for rask. Etter det har hun blitt roligere og mer konsentrert, og jeg merker også i undervisning på skolen at hun følger bedre med» (Kalleberg 2022).

I artikkelen «Et trygt hjem» fra søk i ATEKST av Stine Frimann (2022, 10-15) blir hesten brukt i en barnevernsinstitusjon. I selve institusjonen ligger fokus på mestring, aktivitet, glede og relasjonsbygging. Det beskrives at tilstedeværelse av store, varme og rolig pustende dyr kan skape en beroligende arena. Det vil også gi en følelse av mestring når man etter hvert klarer å ri eller vise nye medlemmer i gruppen hvordan man håndterer og stiller en hest (Frimann 2022, 10-15). Ingeborg Pedersen, forsker ved NMBU, mener at kontakt med hest kan gi glede og en pause fra hverdagen og sykdommer, mestring og motivasjon til å fortsette med behandlinger, samt at stresshormoner senkes og lykkehormoner økes (Ellingsen 2017)<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> <https://www.hest.no/kommentator.html?id=55>

<sup>9</sup> Offentlig gjort på <https://www.hest.no/article.html?news.nid=19286>

<sup>10</sup> <https://www.nmbu.no/fakultet/landsam/aktuelt/node/32386>

Det argumenteres i en annen artikkelen fra ATEKST søk «Det er bra for selvfølelsen» at det er viktig med «... trygghet på hesteryggen. Der får du en form for samspill mellom hest og rytter. Det gir en godfølelse og videreutvikler alt i kropp og sjel» (Nordseth 2022, 12-13). Artikkelen påpeker også at variasjon i hesteassistert aktivitet er viktig, da alle har ulike behov. «Noen synes det er greit å pusse og holde på med hesten mens vi prater. Andre liker å ri mens jeg går sammen med dem og prater» (Nordseth 2022, 12-13). I et eksempel fra artikkelen blir hest brukt som katalysator for å danne en arena der man kan snakke sammen og blir åpnere (Nordseth 2022, 12-13).

## 6.2 Sosialisering og relasjoner

Som mennesker blir vi født som sosiale vesen, men det betyr ikke at alt ligger i gener og kommer helt naturlig. Dette er en prosess, som starter ved fødselen (Bunkhold 2000). Boken *Utviklingspsykologi* beskriver at vi mennesker er del av ulike grupper som for eksempel familie, barnehage, skole og idrettslag i løpet av livet. Gjennom observasjon og imitasjon lærer man regler og forskjellige roller som gjelder i en viss gruppe (Bunkhold 2000).

Oppsøking, kontakt og imitasjon med trygge rollemodeller blir i boken *Matglede i barnehagen* beskrevet som barnas sosialiseringfase (Langholm og Tuset 2013). I hesteassistert aktivitet kan den trygge rollemodellen være den personen som har kunnskap om hest. Rollemodellen blir valgt av de unge fordi det er trygt, og det hjelper dem med å lære regler og normer (Langholm og Tuset 2013). I boka *Utviklingspsykologi* kom det fram at en av de første sosiale gruppene barna vil møte i livet, er familie, og de legger en grunnstein for all videre utvikling og deltakelse i større og andre grupper. Etter hvert er man en del av en større gruppe som for eksempel vennegrupper, skole, idrettslag osv. Alle disse gruppene er en del av samfunnet og hjelper oss med å bli en del av det. Ved å være en del av en gruppe lærer man regler, hvordan man oppfører seg, tolker signaler og hvilke verdier som gjelder i de ulike gruppene (Bunkholdt 2000). Disse reglene og normene og kunnskapen om kommunikasjon vil være til hjelp for å finne sin plass i ulike grupper og i samfunnet, noe som er viktig for å kunne danne sosiale relasjoner og et nettverk av dem. Interaksjon med hest, instruktør, stallpersonell og andre deltakere, samt et regelmessig oppmøte på aktiviteten, kan være en arena for å danne nye, mestre og vedlikeholde sosiale relasjoner.



Tilbud og deltakelse i hesteassistert aktivitet kan for eksempel være en gruppe som danner en læringsarena og en fast ramme for unge. I en slik aktivitet er det fellesinteressen for å «holde på med dyr» som danner grunnlaget for utveksling av kunnskap og kan danne en base for samtaler som for eksempel nevnt i artikkelen fra Nordseth (2022, 12-13) ovenfor. Når man er i kontakt med hest i hesteassistert aktivitet, vil man aldri være alene. Det er folk rundt som har kunnskap om hest, noen som har kunnskap om folk og andre som har den samme interessen (Lysell 2011).

Det sosiale nettverket vi har er der for å lære regler og normer eller trene seg på sosiale situasjoner (Bunkhold 2000). I et faktaarket *Sosial støtte og ensomhet* fra Folkehelseinstitutt kommer det også fram at mangel på sosialt nettverk og støtte påvirker negativt livsstilen, oppsøking av hjelp, selvbilde og tillit (FHI 2014)<sup>11</sup>. Det samme faktaarket påpeker at det kan føre til en øking av stressfaktorene, økonomisk usikkerhet og arbeidsproblemer, som igjen kan påvirke negativt hjerte- og karsystem eller immunsystem (FHI 2014). Her ser man viktigheten av å ha og trene det sosiale nettverket, og som tidligere nevnt kan aktivitet med hest være en treningsarena. Her kan en vernepleier være et bindeledd mellom ungdom/ barn og hestepersonal og tilrettelegge for mestring og læring som vil hjelpe til å bli tryggere. Boken *Innføring i vernepleie: Kunnskapsbasert praksis grunnleggende arbeidsmodell* påpeker at hovedfokus i det vernepleierfaglige arbeid ligger i dag på tilrettelegging og selvbestemmelse fra tjenestemottaker, slik at den kan på best mulig måte delta aktivt i samfunn og sitt eget liv (Nordlund, Thronsen og Linde 2015).

I to undersøkelser fra 1976 foretatt av Schulz, Langer og Robin, kom det fram at når personer har mer innflytelse på eget liv, kan delta aktivt og bestemme selv, påvirker det helse, medisinbruk, velvære, aktivitetsnivå og det sosiale positivt (Røkenes og Hanssen 2012). Andre undersøkelsen fra Gunnar Bernler, Lisbeth Johnsson og Anette Skårner (1993) har vist at det er viktig for tjenestemottakeren å bli forstått, sett, hørt og tatt på alvor. Kort sagt en god relasjon mellom tjenestemottakeren og yteren er viktig, samt at tryggheten og relasjonen en person har er betydningsfull for hvor langt personen åpner seg eller spør om hjelp (Røkenes og Hanssen 2012). Hermed ser man hvor viktig sosiale

---

<sup>11</sup> <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>

relasjoner er og hvor komplekst det er. Alt står i forbindelse med hverandre. Hesteassistert aktivitet kan her være en arena for å kommunisere med hesten, men også med andre deltakere, personalet i stallen eller instruktøren. Boken *Sosialt nettverk teori og praksis* understreker at uten å kunne kommunisere med andre, som er hovedinnholdet av sosiale ferdigheter, er det vanskeligere å bygge gode relasjoner (Fyrand 2016).

### **6.3 Kommunikasjon**

I arbeid med litteraturen trer det fram at hesteassistert aktivitet er samarbeid mellom rideinstruktør, personal i stallen, personer som følge ungdom eller barn og ikke minst den unge selv og at kommunikasjon mellom alle partene er en viktig del av aktiviteten. Personen som følger brukeren har mer kjennskap og en relasjon til brukeren fra før, noe som er viktig for prosessen (Langeland 2018). Instruktøren har kunnskap om hesten og vet hvordan den vil reagere i ulike situasjoner, samt kunnskap om hvordan man skal forholde seg i stallen slik at det blir en positiv og trygg opplevelse (Langeland 2018). Den positive opplevelsen er grunnlag for at man trives og danner relasjoner med andre.

Evne til kommunikasjon er en vesentlig del av personens sosiale ferdigheter (Fyrand 2016). Ved kommunikasjon deler vi ulike budskaper med hverandre, vi lærer av hverandre, deler opplevelser og arbeider sammen. For å kunne dele og ta imot budskap, er evne til kommunikasjonen viktig. Kunnskap om personen eller ungen selv påvirker kommunikasjonen slik at den blir bedre tilpasset. Derfor er kunnskap om hesten og personen viktig i arbeid med hesteassistert aktivitet (Langeland 2018). Kommunikasjon er noe vi alle gjør, både mennesker og dyr. Noen kommuniserer bare nonverbalt og med enkelte lyder og andre med en kombinasjon av nonverbal og verbalkommunikasjon. Behov for å skape et felleskap gir oss muligheten til å kommunisere med andre uten å snakke samme språk (Røkenes og Hanssen 2012). Boken *Bære eller breste: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* påpeker at «... samspill mellom spedbarn og mødre viser at vi allerede som spedbarn aktiv søker et opplevelsesfelleskap» (Røkenes og Hanssen 2012, 41).

I hesteassistert aktivitet er hesten det felleskapet vi har med andre. Her har man mulighet til å kommunisere med andre som har en felles interesse, noe som kan hjelpe til med å danne relasjoner til andre. Ved å dele egne tanker, kunnskap og opplevelser danner vi

rammer for å forstå hverandre (Røkenes og Hanssen 2012). Kommunikasjon er en del av felleskapet, det gir muligheten til å være en del av samfunnet og dele budskaper med hverandre (Eide og Eide 2017). I boken *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*, argumenteres det for at budskap blir dermed tilgjengelig for andre og skaper, deler og utveksler meninger (Røkenes og Hanssen 2012). Det er kunnskapen om å forstå hva som skjer i samspill med andre og hvordan man selv og andre opplever det, som er grunnleggende for å danne relasjoner. Samspill mellom innhold, sammenheng, tolkning og budskapets koding gir mening som vi skaper i mellommenneskelige kommunikasjoner. I litteraturen argumenteres det for at «Kommunikasjon er en sirkulær prosess. (...) Partene er en del av et samspill der de hele tiden gir hverandre tilbakemeldinger. En tilbakemelding er en reaksjon på en reaksjon» (Røkenes og Hanssen 2012, 216).

«God kommunikasjon kjennetegnes av kompleksitet» (Eide og Eide 2017, 20). Det er flere faktorer som er viktig for god kommunikasjon. Aktiv lytting, ordbruk og nonverbale signaler er viktige faktorer. Nonverbal kommunikasjon eller kroppsspråk er ofte det som formidler best hva man tenker og føler. Det er signaler som blir overført med kroppsholdning, ansiktsuttrykk, pust, bevegelser og gest (Eide og Eide 2017). Hestens kommunikasjon foregår hovedsakelig nonverbalt, og derfor er de «... helt avhengige av å tyde og forstå de andres kroppsspråk, for å leve et tilfredsstillende liv ...» (Lysell 2011, 169). Denne avhengighet av kroppsspråk gjør at hesten hele tiden er til stede. Når hesten er i fare, vil den flykte hvis den har muligheten til det og ikke bruke energi på å tenke over situasjonen. De løper og stopper først når faren er over eller kjemper hvis de ikke har muligheten til flukt (Lysell 2011). I hesteassistert aktivitet er det derfor viktig å ha kunnskap om dette, samt at man er bevisst over hvilke signaler man sender til hesten for å unngå farlige situasjoner. Hesteflokken har en hierarkisk struktur samt at det finnes sterkere tilknytting mellom noen hester, og dette formidles gjennom den nonverbale kommunikasjon. Hester som har allianser, kan godt brukes sammen i hesteassistert aktivitet, mens andre ikke bør brukes sammen (Lysell 2011).

Det er boken *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* som påpeker at ved kommunikasjon foregår det koding, og det blir gjort med valg av ord, tonefall og kroppsspråk (Røkenes og Hanssen 2012). Når partene ikke kjenner hverandre og de koder som blir sendt, kan det bli mistolket og føre til uønsket atferd (Røkenes og

Hanssen 2012). Kunsten i kommunikasjon er å benytte og tolke disse signaler riktig (Eide og Eide 2017). Hestens kunnskap om å tolke kroppsspråk og gi en direkte respons kan være et godt hjelpemiddel for å lære å tolke eller uttrykke signaler og koder på et bedre forståelige måte, for å unngå mistolking.

Boken *God fagfolk vokser: personlig kompetanse i arbeid med mennesker* argumenterer at for å kunne danne relasjoner er det viktig at kommunikasjonspartneren forstår budskapet som blir sendt (Skau 2011). Ved å sette ord på følelser, tanker og uttrykke oss ovenfor andre, vil vi få tilbakemeldinger, reaksjoner fra kommunikasjonspartneren. Slike tilbakemeldinger vil kunne hjelpe til med å lære noe om en selv, men også om kommunikasjonspartneren (Skau 2011). I løpet av livet kan det hende at man tilegner seg utilstrekkelige eller destruktive kommunikasjonsmønstre, som kan ha fungert tidligere, men etter hvert skaper problemer. Derfor er god kommunikasjon en livslang prosess der man aldri blir ferdig utlært (Skau 2011).

Hestene kan være en kommunikasjonspartner som støtter god kommunikasjon og reduserer destruktive kommunikasjonsmønstre som kan skaper problemer. Hesten er avhengig av å kunne tolke den andre, og formidle et klart budskap til den andre, derfor kan hesteassistert aktivitet være en god læringsarena (Latella og Abrams 2019). I kommunikasjon med andre er konteksten, formålet og hva som skal formidles i kommunikasjon avgjørende for kommunikasjonen (Røkenes og Hanssen 2012). Kommunikasjon er noe som skjer hele tiden. Selv om man ikke vil kommunisere, sender man ut signaler enten med ord eller bevegelse eller med stillhet og når man står i ro. Bevissthet om kommunikasjon, den skjulte kommunikasjon og det som skjer i samspill med andre, er noe man kan lære (Skau 2011). Konteksten og formålet i en mellommenneskelig kommunikasjon er for eksempel relasjonsbygging og det å skape trygghet i fokus. I en informativ kommunikasjon er fakta og budskap i fokus. En god balanse mellom informasjon og den mellommenneskelige kommunikasjon er ofte det som er ønskelig. En god balanse vil skape en ramme for relasjonsbygging og tillit for videre arbeid (Røkenes og Hanssen 2012).

## 7.0 Hest som relasjonsbygger

Denne drøftingen tar for seg hesten som relasjonsbygger, hva er hesteassistert aktivitet og hvordan kan hester fremme unges sosiale relasjoner. Hester kan ha en beroligende effekt på mennesker, tilstedeværelsen av hester kan senke stresshormoner, samt at hester gir en følelse av trygghet og sosial støtte (Langeland 2018). Den beroligende og sosial støttende effekt hesten kan gi, kan være et gode for personer som har problemer med sosiale relasjoner.

Det trengs vedlikehold og trening for å opprettholde sine sosiale ferdigheter og tilegne seg nye ferdigheter (Fyrand 2016). Å samarbeide med hestene kan være en arena for å trene seg i nye ferdigheter, men også til å vedlikeholde ferdigheter. Hestens direkte måte å kommunisere på ved å gi en direkte respons på personens kroppsspråk, kan være en fordel i et slikt arbeid (Langeland 2018). Hestene har et sterkt sosialt bånd og en hierarkisk struktur, det vil si at hvert flokkmedlem har sin posisjon og oppgave i gruppen for å sikre trygghet og samarbeid i gruppen. På grunnlag av dette er hesten oppmerksom på kroppsspråk og vil reagere direkte og ekte på det. Ved å identifisere seg med hestens instinkter kan det benyttes til læring av egen atferd og hjelpe til med å være tryggere (Latella og Abrams 2019).

Som beskrevet ovenfor er kunnskap om kommunikasjon vesentlig for å kunne danne sosiale relasjoner med andre. Boken *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* beskriver at for å kunne legge best mulig til rette eller kommunisere best mulig, er det viktig at kommunikasjon er noe som blir overført med ord, tone og kroppsspråk og består av koding og tolkning. Kommunikasjon kan være vanskelig eller misvisende når man ikke kjenner de andre sine koder og ikke klarer å tolke dem fordi man har ikke lært det (Roknes og Hanssen 2012). Misforståelser kan føre til at man da responderer annerledes enn den som sender koden forventer det. Slike misforståelser mellom kommunikasjonspartnere kan føre til usikkerhet og at man føler seg utrygg (Roknes og Hanssen 2012). Hesten kan i slike situasjoner hjelpe med å redusere slike misforståelser. «Hestenes flokkatferd tilsier at de har sterke sosiale bånd, og hvert flokkmedlem har en posisjon» (Latella og Abrams 2019, 150). Dem kommuniserer først og fremst ved hjelp av kroppsspråk og vil gi en direkte respons på personens kroppsspråk. Med hjelp av det, kan man lære hvordan man selv uttrykker seg og at kroppsspråket er i

samsvar med hva kroppen sier (Latella og Abrams 2019). Det argumenteres at «Ord kommer sjelden alen» (Eide og Eide 2017, 21). Ved å lære at alle deler av kommunikasjon, det vil si tone, ord og kroppsspråk, sier det samme, vil det være lettere å tolke det for andre. Det vil bli mindre misforståelser, og det kan åpne veien for mer sosialt samvær og mer trygghet.

For å kunne tilby eller skape slike trygge arenaer kan det samarbeides med kommunen for å finne eller skape slike muligheter. Vernepleierens evne til å jobbe tverrfaglig kan være en fordel i et slikt arbeid. Vernepleieren kan her fungere som bindeledd mellom ulike parter, en støttespiller som kjemper for tjenestemottakerens interesser, men også hører på det andre som blir sagt (Brask, Østby og Ødegård 2016). Det tverrprofesjonelle samarbeidet er viktig for å få et bredere kunnskapsfelt i arbeid med tjenestemottakeren: Samarbeidet dreier seg her om at flere profesjoner jobber med et fellesprosjekt mot et felles mål (Willumsen 2009).

I arbeid og intervensjon med hesten er det essensielt at kunnskap om hestens kommunikasjon- og atferdsmønster er til stede, samt kunnskap om mennesker (Langeland 2018). Hesten er dyr som er spesiell sensitiv ovenfor omgivelsene og nonverbal kommunikasjon og vil derfor reagere på humør og indre følelser til personer i omgivelsene. Hestens nonverbale kommunikasjon, er noe mennesker i omgivelsene må tilegne seg for å kunne kommunisere med hesten og dermed også danne relasjoner til den. Med veiledning av fagpersoner og øvelser kan man tilegne seg det og danner dermed relasjoner som senere også kan brukes i et annen kontekst (Karol 2007; Porter- Wenzlaff 2007 i Latella og Abrams 2019). Kunnskapen om det er viktig for å kunne ivareta hestens sikkerhet og velvære, samt at en trygg veileder og trygg omgang med hesten vil formidle sikkerheten til tjenestemottakeren og tilby en trygg ramme (Lysell 2011).

Tillitten og den trygge rammen kan hjelpe til med å føre unge inn på en ny arena, der de lærer nye ferdigheter fra andre, for eksempel fra hesten. Kompetanse og kunnskap om unge og arbeid på individnivå, for eksempel i vernepleierens - partnerrolle (Brask, Østby og Ødegård 2016) kan være et godt utgangspunkt for å skape en trygg ramme for dem. Vernepleiers sosialfaglige kompetanse kan også hjelpe med å støtte og danne en trygg ramme, her ligger fokus på livskvalitet og langtidsperspektiv, samt integritet av enkeltpersoner og kommunikasjons- og relasjonskompetanse (Nordlund, Thronsen og

Linde 2015). Den helsefaglige kompetansen som har fokus på helsehjelp, et meningsfullt liv, aktivitet, samt begrensning og forebygger av sykdom eller skader (Nordlund, Thronsen og Linde 2015) kan være støttende i slike tilfeller.

Boken *Antrozoologi samspill mellom dyr og menneske* argumenterer for at man skal se på helheten av tilbudet som blir gitt, alt som er rundt, hvem som er med og at det ikke er entydig hva som skaper det positive utbyttet i dyrebasert intervensjon (Langeland 2018). Det påpeker også at kommunikasjonen og relasjonen mellom instruktør og deltaker er like viktig for en intervensjon med dyr og skape et godt tilbud. I artikkelen «Når hesten mister tillitt» fra Andersen (2016) kom det fram at man må være tydelig, rolig og bestemt i situasjoner der hesten viser uønsket atferd. Det er viktig å stå i situasjonen og ikke være straffende. I en slik situasjon kan en instruktør ses som et forbilde for deltakerne. Han bør mestre en slik situasjon ved å være rolig, men bestemt, samt at deltakerne ser en direkte respons på instruktørens koder som blir sendt til hesten. En slik atferd kan speiles og tas med til andre livssituasjoner for å mestre utfordrende situasjoner bedre, som kan hjelpe til med å åpne for mer sosiale relasjoner. Samspill mellom terapeut og dyr kan brukes som modell for tjenestemottakeren for sosialt samspill (Pedersen og Olsen 2011). Det utdypes at terapeuten kan starte en interaksjon mellom dyr og tjenestemottakeren, for at den skal bli kjent med ansvaret og skape muligheten å lære reaksjoner på visse typer atferd.

Som det er skrevet i ulike artikler, men også i *Antrozoologi samspill mellom dyr og menneske*, er hester store, men rolige dyr, som skaper respekt bare fordi de er så store (Langeland 2018). Respekten man får vil virke beroligende, redusere stress og kan skape glede. I boken *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi* argumenteres det for at selv om hesten reagerer avvisende på en atferd i det første møtet med en tjenestemottaker, har hesten evnen til å nullstille disse reaksjoner, hvis deltakeren endrer sin væremåte (Lysell 2011). Hesten kan da stille seg åpent til det neste møtet. Selv om hesten er et stort dyr, er det fortsatt et flokkdyr som trenger relasjoner og kontakt, derfor vil en hest alltid søke ekte nærvær til de som omgir dem (Lysell 2011). For at hesten skal oppsøke en slik kontakt, må man være til stede, bry seg om hesten og være tydelig. Når man ikke klarer det, vil det vises tydelig, fordi hesten ikke vil søke kontakt eller følge den som leder. Motivasjonen kan være stor for å få et så stort dyr til å følge seg, og det vil gi tjenestemottakeren en positiv tilknytningserfaring (Lysell 2011). Det utdypes at hesten er spesielt følsom når det gjelder diskrepans mellom indre følelser og ytre uttrykk (FAPP,

DKThR 2008 i Lysell 2011). Det vil si at hesten føler når man har noe man strever med, men ikke vil si det. At hesten ikke oppfører seg som før eller forventet når det er noe som ikke stemmer, kan hjelpe terapeuten/veilederen å komme bedre i kontakt med tjenestemottakeren. Her kan man da forklare deltakeren hvorfor det er slik, og da kan det være mulig at deltakeren åpner seg og forteller hva som ligger til grunn. «I møte med hesten kan vi møte vår sunne, naturlige angst, den som maner til forsiktighet og økt oppmerksomhet, noe som er viktig i omgang med hest» (Lysell 2011, 171). Pasientens oppmerksomhet på hestens reaksjon kan hjelpe i arbeid med å fremme sosiale relasjoner. Hesten har den «... evne til å nullstille seg og åpne for kontakt hvis pasienten forandre sin væremåte» (Lysell 2011, 171).

Dyreassistert aktivitet betyr all aktivitet som omhandler dyr, det vil si også setting og aktivitet rundt dyret. Oppgavene rundt eller med dyr er begripelige, gir mening eller er håndterbare, kan oppleves som sammenheng (Lysell 2011). «Pasientene blir deltagere i et gruppefellesskap som også inkluderer hestene, og gir en opplevelse av samhørighet» (Lysell 2011, 170). I boken *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* argumenteres det for å delta eller bestemme noe selv kan føre til mer deltakelse, mer aktivitet, læring og mer sosiale relasjoner (Røkenes og Hanssen 2012). Her kan det vises til studiene som er gjennomført i 1976 av Schulz, Langer og Rodin. Der fant de ut at selvbestemmelse og deltakelse har en positiv effekt på sosiale relasjoner, helse og aktivitetsnivå (Røkenes og Hanssen 2012).

## 8.0 Avslutning

Temaet for oppgavene var rettet mot intervensjon med hest og unge, spesielt mot hesteassistert aktivitet og hvordan det kan bidra når ungdom og barn sliter med sosiale relasjoner. Ut fra dette formet seg følgende problemstilling: «*Hva er hesteassistert aktivitet og hvordan kan hester fremme ungens sosiale relasjoner*».

For å kunne belyse temaet og besvare problemstillingen, brukte jeg en kvalitativ litteraturstudie som metode. Allerede eksisterende litteratur var brukt til mitt formål. I tillegg førte jeg en logg for å sikre at alle tankene, informasjon og bøker som jeg fikk eller har funnet rundt temaet, er med for å belyse oppgaven. Litteraturen belyste at mennesker



og dyr og mennesker og hest har en lang felleshistorie, men forhold og bruksområde har endret seg mye i løpe av historien. Det argumenteres for at hesten var først bare et arbeidsredskap for å utføre eller forenkle jobben. Etter hvert har bevisstheten og forholdet endret seg, hesten som støttespiller blir nå brukt i miljøarbeid til fysisk, men også psykisk behandling. I løpet av oppgaven viste det seg at hvis målet er klart, kunnskapen er på plass og ikke minst ungdom eller barn er villig til å delta i hesteassistert aktivitet, da kan hesten og hestens miljø bidra til å fremme unges sosiale relasjoner.

Antrozoologi og sosiale relasjoner var det teoretiske perspektivet for oppgaven. Oppgaven synliggjør at det finnes forskning og studier om hesteassistert aktivitet som viser en positiv effekt på ungdoms og barnas mestringsfølelse, selvtillit og evne til å danne sosiale relasjoner. Et felles trekk i litteraturen som er undersøkt viser at effekten er avhengig av samspill mellom alle aktørene, det vil si av instruktør, pårørende, hest, andre deltakere, folk i stallen og ungdom/ barn selv. Det er et produkt av helheten. I litteraturen argumenteres det for at hesten er et flokkdyr som er avhengig av hierarki og sosiale relasjoner til sin omverden og at det er et godt utgangspunkt for å støtte og fremme andre sin evne til sosiale relasjoner. I hesteassistert aktivitet er hest et hjelpemiddel og vil ikke fungere like bra alene, da deltakerne ikke har kunnskap om det. De vil kanskje mistolke atferd og situasjoner, som kan føre til en forverring av nåværende tilstand. Riktig bruk av hest som hjelpemiddel kan hjelpe å fremme unges relasjonsevne og dermed fremme sosiale relasjoner som er det andre teoretiske perspektivet for oppgaven. Oppgaven påpeker også at kunnskap om hest er viktig, da hester også har ulike vesen, og ulike raser som er egnet til ulike formål.

## Referanseliste

Andersen, Inger Lise. 2016. «Når hesten mister tillitt.» Hest.

<https://www.hest.no/kommentator.html?id=55>

Berget, Bente, Elsebeth Krøger og Anne Brita Thorød. 2018. «Innledning.» i *Antrozologi: Samspill mellom dyr og mennesker*, red. av Bente Berget, Elsebeth Krøger og Anne Brita Thorød, 15-20. Oslo: Universitetsforlaget

Brask, Ole David, May Østby og Atle Ødegård. 2016. *Vernepleierens kjerne roller: En refleksjonsmodell*. Bergen: Fagbokforlaget

Bunkholdt, Vigdis. 2000. *Utviklingspsykologi*. Oslo: Universitetsforlag

Dalland, Olav. 2012. *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal akademisk

Dalland, Olav og Hilde Tygstad. 2012. «Kilder og Kildekritikk.» i *Metode og oppgaveskriving*, red. av Olav Dalland, 63-81 Oslo: Gyldendal Norsk Forlaget AS

Dysthe, Olga, Frøydis Hertzberg og Torlaug Løkensgard Hoel. 2010. *Skrive for å Lære: Skrivning i høyre utdanning (2.utgave)*. Oslo: Abstrakt forlag AS

Eide, Hilde og Tom Eide. 2017. *Kommunikasjon i relasjoner: personorientering, samhandling, etikk*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Ellingsen, Morten Nordahl. 2017. «Hest som helsearbeider.» Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Oppdatert 14. juli, 2021

<https://www.nmbu.no/fakultet/landsam/aktuelt/node/32386>

Folkehelseinstituttet. 2014. «Fakta om sosial støtte og ensomhet.» Oppdatert 11. mai, 2015. <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>

Forente nasjoner. 2020. «Bærekraftige byer og lokalsamfunn.» Oppdatert 23. februar, 2022. <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/baerekraftige-byer-og-lokalsamfunn>

Frimann, Stine. 2022. «Et trygt hjem.» En best mulig barndom 04.02.2022 (6): 10-15.  
Atekst

Fyrand, Live. 2016. *Sosialt nettverk: Teori og Praksis, 3. utgave*. Oslo.  
Universitetsforlaget

Hestvik, Håkon. 2020. «Hva er urbanisering.» Sølvsberget. <https://www.xn--slvberget-18a.no/Laering/Nord-Soer-Biblioteket/Spoersmaal-og-svar/Hva-er-urbanisering#:~:text=Med%20ordet%20urbanisering%20mener%20vi,rurale%20omr%C3%A5der%20til%20urbane%20omr%C3%A5der.>

Inn på tunet. u.å. «Om innpå tunet.» <https://xn--innptunet-82a.no/no/om-inn-paa-tunet>

Kalleberg, Maren Gahrner. 2022. «Hesten kommuniserer til dem at de er bra nok.» Hest. <https://hest.no/article.html?news.nid=19286>

Langeland, Hilde Hauge. 2018. «Samarbeid med hesten i helsefremmende arbeid.» i *Antrozologi: Samspill mellom dyr og mennesker*. red. av Bente Berget, Elsebeth Krøger og Anne Brita Thorød, 122- 131. Oslo: Universitetsforlaget

Langholm, Guri og Elly Herikstad Tuset. 2013. *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget

Letella, Donna og Barbara N. Abrams. 2019. «Hestens rolle I dyreassisterte interaksjoner.» i *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer*. red. av Aubrey H. Fine, 149 – 172. Bergen: Fagbokforlaget

Lysell, Jeanette. 2011. «Bruk av hest i terapi.» i *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi*, red. av Lisbet Borge, Egil W. Martinsen og Toril Moe, 162-179. Bergen: Fagbokforlaget

MacNamara, Maureen, Jeannine Moga og Christopher Pachel. 2019. «What`s love got to do with it? Valg av dyr for dyreassisterte intervensjoner innen psykisk helsearbeid.» i *Håndbok i Dyreassisterte intervensjoner: faglig grunnlag og retningslinjer*, red. av Aubrey H. Fine, 125-134. Bergen: Fagbokforlaget

Nordlund, Inger, Anne Thronsen og Sølvi Linde. 2015. *Innføring i vernepleie: Kunnskapsbasert praksis grunnleggende arbeidsmodell*. Oslo: Universitetsforlaget

Nordseth, Inger Eide. 2022. «Det er bra for selvfølelsen.» Camilla Carcary (52) og Ragnar Kjærnes (54) driver med hestetterapi, 03.03.2022. Atekst

Næss, Kari-Anne Bottegaard. 2015. «God kommunikasjon med ask- brukere.» i *God kommunikasjon med ask- brukere*. red. av Kari- Anne Bottegaard Næss og Asgjerd Vea Karlsen, 15-40. Bergen: Fagbokforlaget

Pedersen, Ingeborg og Christine Olsen. 2011. «Grønn omsorg og samhandling med dyr for bedring i psykisk helse.» i *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi*, red. av Lisbet Borge, Egil W. Martinsen og Toril Moe, 147-161. Bergen: Fagbokforlaget

Regjeringen. u.å. «Hesten som ressurs – Lokal næringsutvikling.»  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hesten-som-resurs---lokal-naringsutvikling2/id2601834/?ch=10>

Rottmann, Anke. 2021. «Pferde-Sprichwörter: Woher kommen die tierischen Sprüche?» pferde. <https://bit.ly/3MR9bPK>

Røkenes, Odd Harald og Per-Halvard Hanssen. 2012. *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Bergen: Fagbokforlaget

Serpell, James A, ph. d. 2019. «Dyreassisterte intervensjoner I et historisk perspektiv.» i *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner: Faglig grunnlag og retningslinjer*, red. av Aubrey H. Fine, 45-53. Bergen: Fagbokforlaget

Skau, Greta Marie. 2011. *Gode fagfolk vokser: personlig kompetanse i arbeid med mennesker*. Oslo: Cappelen Damm akademisk

Støren, Ingeborg. 2013. *Bare Søk: Praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier*. Oslo: Cappelen Damm AS

Thodberg, Karen og Lena Lidfors. 2018. «Dyreatferd og dyrevelferd, terapidyr.» i *Antrozoologi samspill mellom dyr og menneske*, red. av Bente Berget, Elsebeth Krøger og Anne Brita Thorød, 29-51. Oslo: Universitetsforlaget

Tjora, Aksel. 2017. *Kvalitative Forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag AS

Ulvenes, Halvor. 2022. «Vennen i stallen blei redninga.» *Hesten redda Tone*, 24.01.2022. Atekst

Willumsen, Elisabeth. 2009. «Tverrprofesjonelt samarbeid i praksis og utdanning i helse- og sosialsektoren.» i *Tverrprofesjonelt samarbeid: i praksis og utdanning*. red. av Elisabeth Willumsen, 16-32. Oslo: Universitetsforlaget