



# Personalens förhållnings- och arbetssätt vid Hästunderstödda Insatser (HUI)

---

*Staff attitudes and working methods in Equine Assisted Interventions (EAI)*

Emma Neldeborn

Självständigt arbete • 30 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för människa och samhälle

Outdoor Environments for Health and Well-being

Alnarp 2021



# Personalens förhållnings- och arbetssätt vid Hästunderstödda Insatser (HUI)

*Staff attitudes and working methods in Equine Assisted Interventions (EAI)*

Emma Neldeborn

<b>Handledare:</b>	<b>Anna María Pálsdóttir, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för människa och samhälle</b>
<b>Bitr. handledare:</b>	Elisabeth Argentzell, Lunds universitet, Institutionen för hälsovetenskaper
<b>Examinator:</b>	Mats Gyllin, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för människa och samhälle
<b>Bitr. examinator:</b>	Patrik Grahn, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för människa och samhälle
<b>Omfattning:</b>	30 hp
<b>Nivå och fördjupning:</b>	Avancerad nivå, A2E
<b>Kurstitel:</b>	<b>Independent Project in Landscape Architecture</b>
<b>Kurskod:</b>	<b>EX0858</b>
<b>Program/utbildning:</b>	<b>Outdoor Environments for Health and Wellbeing Master Programme</b>
<b>Kursansvarig inst.:</b>	<b>Institutionen för människa och samhälle</b>
<b>Utgivningsort:</b>	<b>Alnarp</b>
<b>Utgivningsår:</b>	<b>2021</b>
<b>Omslagsbild:</b>	Maria Neldeborn
<b>Nyckelord:</b>	<b>Hästunderstödda interventioner, terapi, rehabilitering, intervention, djuretik, förhållningssätt, välbefinnande, natur, djur, HUI, HUT, Equine-assisted interventions, EAI, therapy, rehabilitation, intervention, animal ethics, attitudes, well-being, nature, horses, animals, green care</b>

**Sveriges lantbruksuniversitet**

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap  
Institutionen för människa och samhälle

## Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

## Sammanfattning

Hästar har under lång tid använts för rehabilitering av människor. Hästunderstödda insatser/interventioner kan användas på flera olika målgrupper. Det finns forskning kring att arbeta med djur för att på olika sätt främja hälsan hos människor, dock saknas studier kring förhållningssätten och arbetssätten att jobba med djuren. Studiens syfte är att undersöka terapeuter/specialpedagogers förhållnings- och arbetssätt vid hästunderstödda insatser (HUI) för att belysa aspekter avseende hästens, deltagarens och terapeutens/specialpedagogens välbefinnande i denna typ av insats.

En enkät med 11 öppna frågor skickades ut till 26 terapeuter som är certifierade av Organisationen för Hästunderstödda Insatser. Svaren analyserades och sammanställdes i olika teman enligt kvalitativ innehållsanalys.

Resultaten visade på åtta teman; *innan interventionen, kontakten mellan häst och människa, hästens mående och samtycke, etiska frågeställningar och förhållningssätt, arbeta med egna eller andras hästar, fysiologiska aspekter, den omgivande miljön och arbetssätt med hästar och deltagare.*

Terapeuterna anser att säkerheten vid insatserna är av oerhörd vikt. Terapeuten behöver också en gedigen utbildning för att kunna förstå både häst och deltagare. Det varierar om terapeuterna arbetar med egna eller andras hästar, men att känna hästarna är viktigt och i vissa fall upplevs det som problematiskt att jobba med andras hästar. Att genomföra insatserna utomhus verkar ha fler fördelar än inomhus. De etiska frågorna är av stor vikt och hästen är beroende av en terapeut som är lyhörd för dess kommunikation och signaler. Terapeuterna kan ha olika arbetssätt och förhållningssätt trots samma certifiering. Det behövs mer forskning kring vad i insatserna det är som är verksamt och effektivt. Det är dock tydligt utifrån terapeuternas svar och tidigare forskning att hästunderstödda insatser är verksamt och ett bra komplement till hälso- och sjukvård.

*Nyckelord:* Hästunderstödda interventioner, hästunderstödd terapi, rehabilitering, intervention, djuretik, förhållningssätt, välbefinnande, natur, djur, HUT

## Abstract

Horses have long been used for human rehabilitation. Equine-assisted interventions can be used on several different target groups. There is research on working with animals to promote human health in various ways, however, there are a lack of studies on attitudes and working methods with animals. The aim of the study is to investigate therapists/special educators' attitudes and working methods in equine-assisted interventions (EAI) to shed light on aspects regarding the well-being of the horse, the participant and the therapist/special educator in this type of intervention.

A questionnaire with 11 open-ended questions was sent out to 26 therapists who are certified by the Swedish Organization "Organisationen för Hästunderstödda Insatser" (Organization for Equine-assisted Interventions). The answers were analyzed and compiled in different themes according to qualitative content analysis.

The results showed eight themes; *before the intervention, the contact between horse and human, the horse's mood and consent, ethical issues and attitudes, work with own or others' horses, physiological aspects, the surrounding environment and working methods with horses and participants.*

The therapists consider that the safety of the interventions is of great importance. The therapist also needs a solid education to be able to understand both horse and participant. It varies whether the therapists work with their own or others' horses, but knowing the horses is important and in some cases it is experienced as problematic to work with other people's horses. Implementing the interventions outdoors seems to have more advantages than indoors. The ethical issues are of great importance and the horse is dependent on a therapist who is sensitive to its communication and signals. Therapists may have different working methods and attitudes despite the same certification. More research is needed on what is effective and efficient in the interventions. However, it is clear from the therapists' answers and previous research that equine-assisted interventions are effective and a good complement to healthcare.

*Keywords:* Equine-assisted interventions, EAI, therapy, rehabilitation, intervention, animal ethics, attitudes, well-being, nature, horses, animals, green care

# Förord

“There is something about the outside of a horse that is good for the inside of a man. – John Lubbock/Winston Churchill” (Silver, 2021)

Ovanstående citat fann jag i slutet av arbetet med denna masteruppsats. Jag tyckte det sammanfattade min nyfikenhet kring att det sker något i mötet mellan häst och människa. Jag har länge varit intresserad av hur naturen påverkar oss människor och under studierna till min master fick jag lära mig att inte bara den ”vanliga” naturen utan även djur ingår i naturassisterade interventioner. Jag har haft förmånen att få jobba i projekt med olika målgrupper där vi framförallt vistats utomhus och haft aktiviteter med djur och natur. Jag har även haft förmånen att arbeta med terapeuter som använt djur och natur för att främja hälsan hos personer med psykisk ohälsa och har då fått uppleva interventioner med hästar och hundar. När jag sedan började studera till en master i utemiljö och hälsa så fick jag möjlighet att djupdyka i hur arbetet med hästunderstödda insatser ser ut. Jag har tagit några ridlektioner men har i övrigt ingen erfarenhet av hästar. Det har därför varit oerhört lärorikt att få en inblick i arbetet med hästunderstödda insatser. Min förhoppning är att denna studie ska ge en ökad förståelse för hästunderstödda insatser och vad som sker i mötet mellan häst, terapeut och deltagare.

Emma Neldeborn, maj 2021

# Innehållsförteckning

<b>Förkortningar .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Bakgrund .....</b>	<b>11</b>
1.1. Hästunderstödda interventioner i världen .....	11
1.2. Hästunderstödda insatser (HUI) och hästunderstödd terapi (HUT) i Sverige 12	
1.3. Etiska riktlinjer nationellt och internationellt .....	13
1.3.1. HETI, OHI och svenska etiska riktlinjer.....	13
1.3.2. IAHAIO, The five freedoms och internationella etiska riktlinjer .....	14
1.4. Att arbeta med hästen .....	15
1.5. Interventioner med häst .....	16
1.6. Risker och utbildning .....	17
1.7. Behov av mer forskning .....	18
1.8. Studiens syfte.....	18
<b>2. Metod .....</b>	<b>19</b>
2.1. Tillvägagångssätt .....	19
2.2. Etiska avseenden .....	20
2.3. Målgrupp .....	20
2.4. Metodanalys .....	20
<b>3. Resultat och Diskussion .....</b>	<b>22</b>
3.1. Innan interventionen.....	22
3.2. Kontakten mellan häst och människa .....	24
3.3. Hästens mående och samtycke .....	25
3.4. Etiska frågeställningar och förhållningssätt .....	28
3.5. Arbeta med egna eller andras hästar .....	30
3.6. Fysiologiska aspekter.....	31
3.7. Den omgivande miljön - Utomhus och inomhus.....	33
3.7.1. Inomhus eller utomhus.....	33
3.7.2. Naturens roll i en intervention .....	34
3.7.3. Hästens rätta klimat .....	35
3.7.4. Deltagarens upplevelse av miljön .....	35

3.8.	Arbetsätt med hästar och deltagare .....	36
3.8.1.	Hästarna .....	36
3.8.2.	Olika arbetsätt beroende på vilken deltagare.....	38
3.9.	Metoddiskussion .....	41
3.9.1.	Analysproceduren .....	41
3.9.2.	Bortfallsanalys.....	42
3.9.3.	Reflektioner om metoden.....	42
<b>4.</b>	<b>Avslutande reflektioner.....</b>	<b>44</b>
	<b>Referenser .....</b>	<b>46</b>
	<b>Tack.....</b>	<b>54</b>
	<b>Bilaga 1: Informationsbrev och enkätfrågor .....</b>	<b>55</b>
	<b>Bilaga 2: Figur 2.1. Flow-chart över tillvägagångssättet för enkäter .....</b>	<b>57</b>
	<b>Bilaga 3: Målgrupper som OHI-certifierade arbetar med .....</b>	<b>58</b>



## Förkortningar

EAA	Equine Assisted Activity
EAGALA	Equine Assisted Growth and Learning Association
EAI	Equine Assisted Interventions
EAL	Equine Assisted Learning
EAT	Equine Assisted Therapy
HETI	Federation of Horses in Education and Therapy International
HUA	Hästunderstödd Aktivitet
HUI	Hästunderstödda Insatser
HUL	Hästunderstött Lärande
HUT	Hästunderstödd Terapi
IAHAIO	International Association of Human-Animal Interaction Organizations
OHI	Organisationen för Hästunderstödda Insatser



# 1. Bakgrund

## 1.1. Hästunderstödda interventioner i världen

Att använda häst i rehabilitering var något som Hippokrates var först med att skildra. Engelskans ”hippotherapy” kommer från grekiskans ord ”hippos” som betyder häst (Granados & Agís, 2011). 1875 beskrev den franske neurologen Chassaignac hur hästar och terapeutisk ridning hjälpte hans patienter med balans, muskler och humör. Under första världskriget användes hästar för att hjälpa skadade soldater. I mitten av 1900-talet rehabiliterade sig en dansk kvinna med polio med hjälp av hästar och vann silver i dressyr i OS (Russel, 2015). Under 1960-talet öppnade terapeutiska ridcenter i Europa, USA och Canada (Granados & Agís, 2011). Hästunderstödda interventioner enligt en mer klassisk metod har utförts i Europa sedan 1960-talet, det är en tysk modell med en terapeut, patient och häst som bygger på att hästens tredimensionella rörelser påverkar patientens passiva kropp. Detta ger effekt på muskler, skelett, hjärta, lungor och nerver. I moderna hästunderstödda interventioner används även här hästens rörelser men det adderas även psykologiska interventioner. Moderna hästunderstödda interventioner kan utföras av t.ex. en psykolog eller arbetsterapeut och målen kan t.ex. handla om patientens beteende eller utbildning men kan också handla om fysiskt, psykiskt eller kognitivt mående (Granados & Agís, 2011).

Hästunderstödda interventioner har visat sig ha positiva effekter och vara verksamma för flera olika målgrupper. Krigsveteraner har fått positiva effekter i form av minskad ångest och ökade sociala färdigheter (Kinney et al., 2019). Ungdomar som lider av depression eller ångest har visat sig få mindre oönskade beteenden och ökat självförtroende av hästunderstödda interventioner (Wilson et al., 2015). Barn med Downs syndrom har genom hästunderstödda interventioner fått förbättrad motorik och hållning (Champagne & Dugas, 2010). Kvinnor som överlevt bröstcancer och efter sin cancerbehandling fått hästunderstödd terapi har visat sig få en ökad livskvalitet (Cerulli et al., 2014). Personer med ångest och PTSD fick minskade PTSD-symtom och ångesten minskade av hästunderstödd terapi (Earles et al., 2015). Vuxna med demens fick minskade beteendeproblem av hästunderstödd terapi (Dabelko-Schoeny et al., 2014).

Hästunderstödda interventioner förekommer över hela världen. Organisationen ”Equine Assisted Growth and Learning Association” (EAGALA) grundades 1999 och var en av de första med att arbeta fram riktlinjer för hur professionella skulle arbeta med hästar i psykiatrisk behandling. Numera har de medlemmar i Afrika, Europa, Mellanöstern, USA, Canada, Latinamerika och Stilla-havsområdet (EAGALA, u.å.). De har tagit fram egna modeller för hästunderstödd psykoterapi och personlig utveckling (EAGALA, 2021) som visat sig effektiva för bl.a. sexuellt utnyttjade barn och ungdomar (Kemp et al., 2013) och stresshantering (Morgan, 2017).

## 1.2. Hästunderstödda insatser (HUI) och hästunderstödd terapi (HUT) i Sverige

Internationellt används terminologin Equine Assisted Interventions, EAI; Equine Assisted Therapy, EAT; Equine Assisted Activity, EAA och Equine Assisted Learning, EAL. Den svenska termen är Hästunderstödda Insatser, HUI. HUI är paraplybegreppet och under detta finns Hästunderstödd Lärande, HUL; Hästunderstödd Aktivitet, HUA och Hästunderstödd Terapi, HUT. Hästunderstödda insatser är insatser med hästen i dess naturliga miljö. Djur och natur kombineras så att insatserna kan arbeta med känslomässigt engagemang, kognitiva utmaningar, social interaktion och fysisk aktivitet (Strömsholm, u.å.). I denna studie används begreppet Hästunderstödda Insatser (HUI) när paraplybegreppet avses och Hästunderstödd Terapi (HUT) när terapi som metod avses.

Ridning har använts i Sverige för rehabilitering i över sextio år (Socialstyrelsen, 2019). Syftet med hästunderstödd terapi kan vara olika. Vid en fysisk funktionsnedsättning kan metoden användas som habilitering och rehabilitering med syfte att förbättra koordination, balans och muskulatur. Vid psykisk ohälsa kan HUT användas som tilläggsterapi vid psykoterapi och psykosocial behandling. HUT kan då ge bl.a. ökat välmående, bättre självförtroende, kroppskännedom och självförståelse. I korthet består HUT av skötsel och omsorg av hästar, ryttrarträning och övningar på hästryggen. HUT är ingen specifik terapiform och att utöva HUT ses inte som ett eget yrke, utan en tilläggsutbildning där utövarna kan ha en grundprofession som t.ex. socionomer, sjukgymnaster, arbetsterapeuter eller psykologer. Den gemensamma nämnaren i HUT är att hästarna används för att effektivisera en behandlingsinsats (ibid.). Hästen har använts i terapi både för fysisk träning och psykosociala störningar. I Sverige används behandlingsmetoden HUT inom bl.a. neurologi, psykiatri och habilitering (HästSverige, u.å.).

Sedan slutet av 50-talet har ridning som rehabilitering eller fritidsaktivitet för personer med funktionshinder funnits i Sverige. Målgruppen är enligt Socialstyrelsen ungdomar med psykisk ohälsa eller beteendeproblem samt barn och vuxna med psykisk och/eller fysisk funktionsnedsättning (Socialstyrelsen, 2019).

Under rubriken “licens” på Socialstyrelsens (2019) hemsida kan man läsa vidare att det inte finns några kvalitetskrav på varken utövare eller verksamhet. I vissa kommuner finns krav på adekvat utbildning för att arbeta med hästar i behandlingsarbete. Det finns organisationer som bedriver utbildning av olika karaktär, t.ex. Svenska Ridsportförbundet (2020) och Organisationen för Hästunderstödda Insatser (2021) (tidigare Intresseföreningen för ridterapi).

## 1.3. Etiska riktlinjer nationellt och internationellt

### 1.3.1. HETI, OHI och svenska etiska riktlinjer

Organisationen för hästunderstödda insatser (OHI) bildades 1994 i Sverige och är medlem i HETI, Federation of Horses in Education and Therapy International (OHI, 2020). HETI är en internationell organisation som har tagit fram etiska riktlinjer som hela tiden uppdateras. Dokumentet ska vara till hjälp för de som arbetar med hästar och människors hälsa och bl.a. fungera som en slags moralisk kompass över rätt och fel. I dokumentet finns flertalet riktlinjer, några av dessa är; Att föraren (den ansvarige) är ansvarig för att skydda hästen så den inte far illa varken fysiskt eller psykiskt/emotionellt; Föraren ska se till att de personer som vistas med hästarna får tillräckligt med kunskap om hästarna så att hästarna mår bra; samt Etiska principer ska regelbundet diskuteras och utvärderas på arbetsplatsen. I dokumentet finns många fler riktlinjer för hästens välfärd och principer för föraren (HETI Federation, 2020).

OHI, som är den svenska organisationen för hästunderstödda insatser, vill öka användandet av och kunskapen om hästunderstödda insatser. OHI är de som utfärdar certifikat för specialpedagoger/terapeuter som använder hästunderstödda insatser. Avsikten med certifieringen är att det ska finnas krav på ett högt etiskt och professionellt arbete. Certifieringen är också en form av kvalitetssäkring och kvalitetsbeskrivning av de som bedriver behandlande och pedagogisk verksamhet där hästar finns med som medhjälpare (OHI, 2020; Hästnäringens nationella stiftelse, 2018).

OHI verkar för ett ökat användande av hästunderstödda insatser (HUI) och ger möjlighet till utbildning för de pedagoger och terapeuter som arbetar med HUI. Det är en rad olika yrkeskategorier som använder sig av HUI och bland medlemmarna finns bl.a. sjukgymnaster, specialpedagoger, sjuksköterskor, läkare, psykologer och beteendevetare (OHI, 2020).

OHI har en etisk kod för hästunderstödda insatser. Kodens syfte handlar om förståelse och känslighet. Det är en komplex process att utveckla en etisk känsla och sedan kunna överföra det till terapin. För att hålla en hög standard behöver terapeuten kontinuerligt utmana sina känslor, tankar och handlingar. OHIs etiska kod har tre olika punkter som bygger på terapeutens ansvar mot hästarna (Hästnäringens nationella stiftelse, 2018):

- Hästen har individuella behov i vila och arbete. Utgå från hästens behov av välmående och omsorg.
- Välja hästar som passar deltagarens behov och vara medveten om att en framgångsrik terapi bygger på en bra relation mellan häst och människa.
- Ta hänsyn till hästens erfarenhet och ålder vid träning och skötsel.

### 1.3.2. IAHAIO, The five freedoms och internationella etiska riktlinjer

IAHAIO (2018) står för "International Association of Human-Animal Interaction Organizations" och deras "White paper" är ett dokument över definitioner för djurassisterade interventioner och riktlinjer för välbefinnandet hos djur som används i djurassisterade interventioner. Djurassisterade interventioner delas upp i intervention, terapi, utbildning, aktivitet eller coaching/rådgivning. I "White Paper" finns även flera olika punkter som berör djur och människors välbefinnande under djurassisterade interventioner. Några av dessa är att djurföraren ska minimera riskerna för deltagaren/patienten och vara medveten om deltagarens behov. Kulturella eller religiösa aspekter kring djur kan påverka interventionen och då behöver föraren diskutera alternativ med deltagaren. Enbart djur som tycker om aktiviteterna och mår både emotionellt och fysiskt bra ska användas i interventioner (ibid.). Föraren måste känna varje djur som hen arbetar med väl. Säkerheten för alla som är med i en intervention är viktig och det är föraren som ansvarar för djurets välbefinnande. Djuret ska inte ses som ett redskap utan som en levande varelse. Alla djur är inte lämpliga att använda i interventioner och en expert på djurbeteende bör bedöma det tilltänkta djurets beteende och temperament. Föraren bör ha utbildning i både deltagaren och djurets mående, behov och beteende. Föraren bör också ha tränats i att upptäcka signaler på stress eller obehag hos djuret. En session bör vara begränsad till 30-45 min. Djuren ska leva så att de kan uttrycka sitt naturliga beteende i en miljö med bl.a. rätt temperatur och anpassat foder. Hälsa och omsorg hör ihop och det gäller för alla i interventionen; förare, deltagare, djur och anhöriga. Hela interventionen från planering till slut bör genomsyras av hälsa och omsorg så att både människor och djurs hälsa skyddas (ibid.).

Tidigare har det funnits en brist på riktlinjer för de som är involverade i en intervention, speciellt för djuren. IAHAIO tillsatte därför en speciell grupp som fick i uppgift att klargöra och komma med rekommendationer när det gäller definitioner för djurassisterade interventioner samt etik i praktiken för djuren (IAHAIO, 2018).

Det är inte etiskt att genomföra en intervention som främjar hälsan hos en deltagare på bekostnad av ett djurs eller en annan människas välbefinnande. Hälsa och omsorg för alla i interventionen är av yttersta vikt (IAHAIO, 2018).

Interventioner som genomförs på t.ex. skolor eller i fängelser bör ha en kommitté som arbetar med etik. På så vis kan lokala regler och lagar följas och riktlinjer och program kan tas fram för den egna verksamheten för att säkerställa omsorg. I en sådan kommitté bör det finnas personer, t.ex. veterinärer, som har kompetens inom djurs välfärd (IAHAIO, 2018).

Hästar som arbetar med hästunderstödd terapi verkar i stor utsträckning må bra. Det är dock viktigt att ha med sig ett etiskt tänk när hästar används i arbete för att människor ska må bra (Hallberg, 2018:175). ASPCA (2021), The American Society for the Prevention of Cruelty to Animals är en av de första organisationerna som bildades för humanitet mot djur och har sitt huvudkontor i New York. De anser att djur måste skyddas under lag och ska bli respektfullt behandlade. De har tagit fram The five freedoms (ASPCA u.å.) som handlar om att skydda djur från onödigt lidande och att djur ska må fysiskt och psykiskt bra:

1. Frihet från törst och hunger
2. Frihet från obehag
3. Frihet från sjukdom, smärta och skada
4. Frihet att uttrycka normalt beteende
5. Frihet från påfrestning och rädsla

## 1.4. Att arbeta med hästen

Horsemanship är ett begrepp med många betydelser, men det handlar om hur hästar tränas, rids och hanteras (Yngve, 2007; Casolani, 2018). Horsemanship kan även ses som en samlingsbeteckning för flera olika hästträningstekniker. Det kräver en förståelse för beteendet hos hästar som rör sig fritt. En medvetenhet och uppmärksamhet för hästens beteende kan minska olyckor mellan människa och häst (Sahu et al., 2019). Forskning om ridkonst (eng. equitation science) kan ena traditionella metoder men också utveckla nya grenar av ridkonst genom att mäta och utvärdera vad som fungerar och inte fungerar (Goodwin et al., 2009).

Det finns flera motivationsfaktorer som kan gynna relationen mellan häst och människa. Grundläggande handlar det troligtvis om omhändertagande där människan ger hästen foder, vatten och skydd. Förutom omhändertagandet krävs att hästen känner sig trygg i sällskap med människan. (Hauptmann, 2018, s. 15)

Hästvälfärd är ett annat begrepp som handlar om att hästen ska behandlas med respekt och ryttaren ska vara lyhörd för hästens bästa (Svenska Ridsportförbundet, 2019). I hästens välfärd ingår fem domäner; tre av dessa handlar om generell överlevnad (miljö, hälsa och nutrition), den fjärde handlar om hur hästen anpassar sig till olika situationer (beteende) och den femte involverar hur de fyra andra domänerna påverkar hästens psykiska välbefinnande. Tecken på problem i hästens miljö kan vara att den t.ex. sparkas eller nafsar. Föraren spelar en stor roll för hur hästen uppfattar olika situationer genom sitt sätt att hantera hästen (Sassner & Granswed, 2019a).

## 1.5. Interventioner med häst

Hästunderstödda interventioner har blivit allt mer populärt och inkluderar flera olika metoder. Det finns dock inte så stor information om hästens välbefinnande i en intervention. Genom att ta hänsyn till hästarnas emotionella tillstånd finns en rad vinster. Säkerheten för människor och hästar som är med i interventionen ökar, kvaliteten och effekten av interventionerna ökar och etiken kring användandet av hästar kan dra nytta av information om hästens mående (De Santis et al., 2017). Eftersom djur fortsätter att vara en del i terapeutiskt arbete så krävs bl.a. ordentlig utbildning utav både terapeuter och djur och att säkerhet och etik fortsätter att spela en stor roll i interventioner (Allen & Colbert, 2016).

Pálsdóttir et al. (2017) menar att en intervention kan liknas vid en triangel bestående av terapeuten, klienten och hästen. De samspelar med varandra och runt dem finns den omgivande miljön. Hästen fungerar som medhjälpare och påverkar patienterna fysiskt och psykiskt. Forskarna tar upp att det behöver utvecklas nya koncept inom HUT som innefattar WHO's dimensioner på hälsa; aktivitet, delaktighet och kroppsfunction och även väver in den omgivande miljön och hästens betydelse för deltagarnas hälsa (ibid.).

Hauge (2011) menar att forskningen kring interventioner är av varierande kvalitet då det i flertalet studier är för lågt antal individer i undersökningsgrupperna med för olika diagnoser. Det är även svårt att säkert påvisa att det är hästen i terapin som ger ett visst önskat resultat. Hästar kan utveckla en individs sociala färdigheter och vara till hjälp för att ändra beteendemönster hos individer men i nuläget behövs mer forskning för att kunna säga att enbart hästen i terapin kan motverka psykiska problem (ibid.).

Flera studier visar att hästar kan ha positiv inverkan på både den fysiska och den psykiska hälsan hos människor (Selby, 2009; Hauge, 2011). Det finns flera olika typer av hästunderstödda insatser för att främja psykisk och eller mental hälsa. Till exempel hästunderstödd psykoterapi (Hauge, 2011) (eng. Equine Assisted Psychotherapy) som är psykoterapeutisk behandling där en häst är en del av teamet som behandlar (Frewin & Gardiner, 2005). Målen handlar ofta om självförtroende och beteendemönster (Hauge, 2011). Hästen blir som en bro i kommunikationen mellan terapeut och klient där hästen kommunicerar ickeverbalt och har ett direkt kroppsspråk som gör att klientens beteendemönster blir tydligt under interventionen (Hauge 2011; Karol 2007). Klienter får hjälp att spegla sina känslor med hjälp av hästarna, t.ex. genom att observera hur hästarna interagerar med varandra i hagen och relatera det till sina egna relationer (Letson, 2017).

I arbetet med att öka människors hälsa med hjälp av hästar så är det också viktigt att tänka på hästens välfärd och hälsa (Hauge, 2011). Brister i hästens sociala samvaro med andra hästar, träning eller mat kan leda till problem med hästens beteende och detta kan i sin tur påverka relationen med människor (Hausberger et al., 2008). I en studie undersökte Kaiser et al. (2006) om terapeutisk ridning var mer stressande för hästarna än ridning för rekreation. Ryttarna var fem olika grupper; barn med specialundervisning, utsatta barn, rekreationsryttare, samt olika fysiska eller psykiska handikapp. Det var bara i gruppen med



utsatta barn som hästarna visade ett ökat stressbeteende och i denna grupp föreslog forskarna att det kan vara bra att begränsa tiden som hästarna spenderar i arbete. I övrigt så fann forskarna ingen skillnad i stressbeteende hos hästarna, att ha rekreativryttare eller terapeutisk ridning med t.ex. personer med psykiska eller fysiska handikapp som ryttare gav ingen signifikant skillnad i stressnivå hos hästarna (ibid.).

Informerat samtycke handlar om respekt för en individs värdighet, rättigheter och självbestämmande. När det gäller människor i terapeutiska interaktioner är informerat samtycke av stor vikt. Samma hänsyn borde tas till djur som ska ingå i terapeutiska interventioner (Sudekum Trotter & Baggerly, 2019). I "The therapy animal's bill of rights" finns flera punkter om vad ett terapidjur har rätt till när det gäller sin förare. Exempel på dessa är att föraren erhåller djurets samtycke för att delta i arbete, guidar de som ska ta del av interventionen så de interagerar med djuret på rätt sätt, minimerar stress hos djuret, är lyhörd för icke-verbala signaler, djuret får inte överarbeta och ska ges möjlighet till avslappning efter interventioner, erbjudas aktiviteter utanför arbetet, social tid, psykisk och fysisk träning samt även ges möjlighet att avbryta arbetet när djuret visar att den vill det (Howie, 2015 i Sudekum Trotter & Baggerly, 2019).

## 1.6. Risker och utbildning

Hästen har en utpräglad flyktinstinkt och detta gör att den reagerar snabbt och direkt genom att fly när något verkar skrämmande. Terapeuten behöver hantera hästen utifrån att den kan reagera på något skrämmande. När hästen väl blir skrämmd blir den självdestruktiv och kan skada både sig själv och andra (Mellberg, 1998:12).

När det gäller djuret är det av oerhörd vikt att djurets ses som en fullvärdig partner i interventionen och det ska skyddas från stress och skada. Är djuret själv stressad kan det inte hjälpa till med att dämpa en deltagares stress. Ett stressat djur kan till och med öka stressen hos deltagaren. Risker hos djuret kan minskas genom att djuret har en förare som känner djuret och tidigt kan se tecken på stress. Detta gör att föraren behöver ha utbildning i djurets beteende och behov. Det är även viktigt att djuret får rätt träning inför sina arbetsuppgifter och att det blir väl förberett innan något ska ske (Hubrecht & Turner 1998 i Julius et al., 2013:154).

Antalet förare utan utbildning ökar. Att som förare ha entusiasm och "ett gott hjärta" är dock inte tillräckligt eftersom interventionen med djur i sådana fall kan ske på olämpliga sätt. Det räcker inte att äga en häst eller arbeta med djur för att arbeta med djurassisterade interventioner. En förare utan rätt utbildning kan få ett djur som fungerar som en typ av buffert när föraren gör misstag under en intervention, men det kan också bli så att djuret förstärker negativa effekter (Julius et al., 2013:155). Hästar är ofta väldigt toleranta, det är därför viktigt att vi människor har etiska frågeställningar med oss i arbetet med hästar och inte gör något med hästen bara för att den kan. Att hästen svarar med att utföra en uppgift

eller ge ett visst beteende behöver inte betyda att den tycker om det (McGreevy & McLean, 2010:271).

## 1.7. Behov av mer forskning

I en studie av Stern & Chur-Hansen (2019) undersöktes evidens för hästunderstödda interventioner. Författarna fann 79 studier som undersökt olika typer av hästunderstödda interventioner riktade mot barn, unga och vuxna med olika diagnoser såsom autism, MS, stroke, hjärnskador, cancer, övervikt etc. Sammanställningen visade att det fanns brister i metodiken och det gjorde att denna studie inte kunde säkerställa att hästunderstödda interventioner kan sägas vara det bästa utan det behövs mer forskning (Stern & Chur-Hansen, 2019). I en annan studie av Kendall et al. (2015) fastslogs att den litteratur om hästunderstödda interventioner som finns inte kan säga att dessa interventioner är definitivt effektiva utan fler väldefinierade studier behövs.

En svensk studie (Brink & Lindström, 2019) har undersökt hur OHI-certifierad personal beskriver hästunderstödda insatsers inverkan på klienternas aktivitetsförmåga. Resultatet visade att klienterna fick en ökad aktivitetsförmåga efter HUI och att de fick erfarenheter som de kunde använda i sin vardag. De upplevde lycka, bättre kommunikationsförmåga, minskat undvikande beteende etc. Även här framhålls att fortsatt forskning behövs, dels för att få reda på hur klienterna själva beskriver sin aktivitetsförmåga, dels för att se om HUI är kostnadseffektivt ur ett hälsoperspektiv (ibid.).

Några av studierna som tagits upp i denna bakgrund visar att det finns mycket kvar att forska vidare kring i detta område. En del i det är som nämnts ovan, att det inte finns några kvalitetskrav på varken utövare eller verksamhet. Andra delar är att det behövs mer forskning för att bl.a. visa på effektiviteten, klienternas upplevelse och kostnadseffektiviteten.

Det finns en del forskning kring att arbeta med djur för att på olika sätt främja hälsan hos människor, dock finns det inte lika mycket litteratur kring förhållningssätten och arbetssätten att jobba med djuren. Detta visar att det finns en avsaknad av kunskap om förhållningssätt och arbetssätt när personal jobbar med djuren.

## 1.8. Studiens syfte

Studiens syfte är att undersöka terapeuter/specialpedagogers förhållnings- och arbetssätt vid hästunderstödda insatser (HUI) för att belysa aspekter avseende hästens, deltagarens och terapeutens/specialpedagogens välbefinnande i denna typ av insats.

## 2. Metod

Studien var en mailbaserad enkätstudie riktad till OHI-certifierade terapeuter/specialpedagoger. Frågorna i enkäten rörde vilket typ av arbetssätt och förhållningssätt de OHI-certifierade hade i sitt arbete med hästar och deltagare. De som inte hade möjlighet att besvara enkäten fick erbjudande om telefonintervju istället.

### 2.1. Tillvägagångssätt

Enkäten bestod av 11 öppna frågor. Huvudkategorier för frågorna berörde: Yrkesbakgrund, utbildning och målgrupper; Den omgivande miljön i interventionen; Etik och riktlinjer i interventionen; Fysiologiska aspekter gällande terapeut, häst och deltagare; Arbetssätt med hästarna i interventioner; Arbetssätt med deltagare i interventioner samt Viktiga aspekter i arbetet. Enkäten och ett informationsbrev utformades och kontrollerades av två personer som forskar inom eller arbetar med HUT innan den skickades ut till respondenterna för att eventuella fel eller missförstånd skulle undvikas. Utskicket mailades ut till 26 OHI-certifierade terapeuter/specialpedagoger som fanns med på en kontaktlista på OHIs hemsida. I mailutskicket fanns ett informationsbrev om studien och kontaktuppgifter till ansvarig samt enkätfrågorna (Bilaga 1).

De respondenter som svarade att de inte hade tid erbjöds en telefonintervju. De som inte svarat fick efter två veckor en påminnelse samt erbjudande om telefonintervju. Sex personer intervjuades via telefon istället för enkät, 12 personer svarade via mail, totalt fick enkäten 18 svar. Fem personer svarade att de av olika anledningar inte kunde medverka och tre personer hörde aldrig av sig. Alla respondenter fick information via mail att deltagandet var frivilligt och anonymt samt att inga namn eller känsliga uppgifter kommer finnas med i uppsatsen. Detta upprepades även för de respondenter som valde att svara via telefon. När telefontid bokades fick dessa respondenter ge skriftligt godkännande att bli inspelade och att anteckningar fördes under själva intervjun. Innan intervjun startade upprepades denna information samt att de kunde avbryta när de ville. Telefonintervjuerna var 30-55 min långa.

Figur 2.1. i bilaga 2 visar en Flow-chart över tillvägagångssättet för enkäterna.

## 2.2. Etiska avseenden

Enkätstudien är anonym och resultaten redovisas på gruppnivå. Till enkäten skickades det ut information om studien. Respondenterna informerades också om att deras deltagande var frivilligt och anonymt och att ett deltagande när som helst kunde avbrytas. Under bearbetning förvarades materialet hos studenten men efter arbetet arkiveras materialet hos Sveriges lantbruksuniversitet.

## 2.3. Målgrupp

Målgruppen är medlemmar i Organisationen för hästunderstödda insatser (OHI) som är certifierade OHI-terapeuter eller specialpedagoger av organisationen. Inga deltagare har tillfrågats men respondenterna beskriver ibland hur de upplever deltagarna. Respondenterna har inte blivit tillfrågade om kön, ålder eller verksamhetsområde.

Respondenterna har varit OHI-certifierade olika länge, hur länge de varit certifierade varierar mellan 1-11 år. Flera har jobbat med hästunderstödda insatser i flera år (vissa i så mycket som 20 år) innan de blev certifierade.

De kommer från olika yrken, de flesta inom vård/omsorg eller skola. T.ex. sjukgymnast, arbetsterapeut, fysioterapeut, psykolog/psykoterapeut, förskollärare/specialpedagog, sjuksköterska, beteendevetare och friskvårdspedagog. Många har gått flera olika utbildningar, kurser, seminarier och konferenser inom området. I sitt arbete har de olika målgrupper som de arbetar med inom rehabilitering eller behandling inom bl.a. fysisk och psykisk ohälsa och arbetslivsriktad rehabilitering (Se bilaga 3).

## 2.4. Metodanalys

Tillvägagångsättet är inspirerat av kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ innehållsanalys är när materialet som kan vara nerskrivet eller inspelat analyseras i flera steg. Detta resulterar i olika teman (Arving, 2012). Denna metod användes för att mer konkret beskriva respondenternas perspektiv. Varje enkät lästes några gånger för att bekanta sig med innehållet och telefonintervjuerna lyssnades igenom. Materialet bearbetades i fyra steg för att extrahera olika teman:

Steg 1: En enkel sammanfattning av respektive enkät gjordes i ett dokument (A) för första gallring av relevanta teman.

Steg 2: Därefter togs ett annat dokument (B) fram för att renskriva och få med alla svar. Mailsvaren kopierades in i sin helhet medan telefonintervjuerna lyssnades igenom för att få mer utförliga anteckningar och undvika missförstånd, ingen transkribering gjordes av dessa. Svaren delades in anonymt per enkätfråga.

Steg 3: Efter detta användes båda dessa dokument (A och B) till att beskriva teman för varje enskild enkätfråga. Teman handlade om vad respondenterna lyft fram och på vilket sätt och vilka perspektiv de pratade om detta i respektive enkätfråga.

Steg 4: Under metodanalysen så diskuterades utarbetade teman med handledare.

Terminologin i löptexten rapporteras så som respondenterna uttrycker sig, det kan handla om specifika ord, t.ex. respondenters egen konstruktion av termer. De citat som förekommer härfter i resultat- och diskussionsdelen är antingen anteckningar från telefonintervjuer eller direkta citat från mailsvar. All data behandlades anonymt på gruppnivå och citaten valdes ut för att belysa respektive aspekter. För enkelhetens skull används enbart begreppen HUI och HUT även om terapeuterna kan arbeta med andra typer av insatser/interventioner.

## 3. Resultat och Diskussion

Resultat och diskussion presenteras i följande ordning: Först vad terapeuterna tar upp som viktigt innan en intervention, hur de ser på kontakten mellan häst och människa samt hästens mående och samtycke. Etiska frågeställningar och förhållningssätt lyfts därefter fram och en diskussion förs därefter om hur terapeuterna ser på att arbeta med egna eller andras hästar. Härfter kommer synpunkter på fysiologiska aspekter samt terapeuternas syn på den omgivande miljön. Avslutningsvis beskrivs terapeuternas arbetssätt med hästar och deltagare. Metoden diskuteras och sist följer avslutande reflektioner.

### 3.1. Innan interventionen

Vikten av förberedelse tar flera terapeuter upp som viktigt för att kunna bedriva en god intervention. Det gäller att skapa ett kunnigt och välfungerande team som kan erbjuda säkerhet och utvecklande interventioner för både människa och häst. Aspekter som terapeuterna lyfter fram är bl.a. planering, förberedelse och att anhöriga och deltagarna får information om förberedelser, säkerhet och interventionen i sig. Detta för att skapa bästa möjliga behandlingssituation för alla så deltagaren får en så god effekt som möjligt av behandlingen.

Hästarna måste få tränas in och förberedas för jobbet och det gör ridskolan. Patienten måste förberedas och ges möjlighet att klara uppgiften, tillit och förtroende behöver ibland byggas upp, och gränser måste sättas för en del för att inte skapa farliga situationer. Föräldrar/assistenter/ledsagare kan också behöva stöd för att kunna fungera optimalt då de går bredvid i hela behandlingssituationen. Personal i stallen och hästledare behöver också veta vad som gäller då det kommer patienter.

I vissa fall får deltagare och/eller anhöriga skriva under avtal innan interventionen, dock uppgav terapeuterna inte vilken typ av avtal det rör sig om, men att de handlade om att deltagarna visade att de tagit del av information. Flera terapeuter lyfter också fram att de har väst- och hjälmkrav som ett led i säkerhetstänket och att säkerheten även spelar stor roll vid t.ex. uppsittning, avsittning och i aktiviteterna, där all personal behöver veta vad just de ska göra. När det gäller hästarna så handlar enligt terapeuterna deras förberedelse om att ha flera hästar som kan dela på arbetet, hästarna som används till interventioner ska även vara trygga, välutbildade och lämpliga för just den formen av HUI som bedrivs.

I linje med terapeuternas svar lyfter IAHAIOs White Paper (2018) fram samma aspekter. Föraren ska känna djuret väl som hen arbetar med och säkerheten för alla som är med i interventionen är viktig. Det är inte alla djur som är lämpliga att använda i interventioner. IAHAIO nämner även att föraren ska minimera risker för deltagaren och det hör väl ihop med det som terapeuterna lyfter fram gällande planering, förberedelse, att ge information och säkerhet. Hälsa och omsorg ska genomsyra interventionen från planering till slut för att på så vis skydda både människor och djurs hälsa (ibid.).

Terapeuterna trycker på vikten av att ha gått en utbildning inom HUI. Trots erfarenhet av både människor i sitt grundyrke och lång erfarenhet av hästar så behövs utbildning för att kunna utföra arbetet på ett rätt sätt. Terapeuterna anser att det är viktigt att ha en stor kunskap om både hästarna och deltagare som är med i interventionen och som hästarna ska möta. Det hör ihop med både säkerhet och hälsa. Att vara medveten om deras respektive behov och att ha en individkunskap om varje häst och deltagare. Det krävs en lyhördhet för både människa och häst och att skapa en förståelse för djurets beteende menar terapeuterna. De anser också att de behöver kunna bedöma vilken människa och häst som ska träffas och det behövs också en kunskap om den omgivande miljön och hur den påverkar utfallet på interventionen.

I likhet med terapeuternas synpunkter så nämner IAHAIO att föraren måste känna varje djur som hen arbetar med väl. Det är också viktigt med utbildning i både djurets och deltagarens mående, behov och beteende. En lyhörd terapeut hör väl ihop med det IAHAIO tar upp gällande att föraren bör ha tränats i att upptäcka signaler på stress eller obehag hos djuret (IAHAIO, 2018). Föraren behöver ha utbildning i djurets beteende och behov för att föraren tidigt ska kunna upptäcka signaler på stress och på så vis undvika att djuret ökar stressen hos deltagaren. Djuret ska skyddas från stress och skada. Det är även viktigt att djuret får rätt träning och är väl förberett innan interventionerna (Hubrecht & Turner, 1998 i Julius et al., 2013:154). Har föraren inte rätt utbildning så kan djuret istället förstärka negativa effekter eller fungera som en typ av buffert om föraren gör misstag under en intervention (Julius et al., 2013:155). Både djur och förare behöver en gedigen utbildning och detta hör ihop med säkerhet och etik (Allen & Colbert, 2016).

Terapeuterna beskriver att det är två individer (häst och människa) med olika behov som ska sammanföras, terapeuten ska göra det spännande och hitta samspel. Terapeuten ska också ta bort så mycket negativ förstärkning som möjligt men ändå behålla säkerheten. Någon terapeut tar även upp deltagarnas medbestämmande och delaktighet, att de får information om själva insatsen både innan och under tiden den pågår. Någon nämner att terapeuten har sekretess om deltagarna. Hästars beteende, behov och säkerhet går igenom med deltagarna. Någon terapeut har som förberedelse innan en intervention att både personal och deltagare gör avslappning innan de träffar hästen. Terapeuterna är noga med hästarnas rutiner som de är trygga med och vana vid.

Framförallt säkerheten. Patienter kommer inte på sin fritid med hästar som intresse. De kommer som patienter för behandling. Sedan är hästens utbildning och medverkan viktig. Inte bara som ett djur som underkastar sig order.

## 3.2. Kontakten mellan häst och människa

Flera av terapeuterna anser att kontakten mellan häst och människa är viktigast. Uvnäs Moberg (2009:63-64) har studerat oxytocinets påverkan på nyfödda barn och deras mammor. Oxytocin spelar även en viktig roll mellan djurmammor och djurungar. Oxytocin förstärker luktsinnet och gör att mamma och unge snabbt känner igen varandra. Den sociala interaktionen stimuleras också. Uvnäs Moberg (2009:137-138) fortsätter med att beskriva hur människor och hundar kan ”tona in” varandra och genom närhet till en hund så får människan ett konstant påslag av oxytocin och en kronisk aktivering av lugn och ro-systemet. Uvnäs Moberg (2009:140-141) poängterar också att lantbruksdjur används för att hjälpa människor till bättre hälsa. Kons oxytocinpåslag när de mjölkas eller föder har en lugnande effekt på de andra korna. Korna kan även ha en lugnande effekt på människor. Hästar har även visat sig bli lugnade av att klappas av en människa som de känner (ibid.). I en intervju berättar Uvnäs Moberg att frisättning av oxytocin sker hos både människor och djur vid beröring (Aissa, 2014). Malinowski et al. (2018) utförde en studie på interventioner med krigsveteraner med PTSD och terapihästar. Forskarna fann bl.a. att hos hästen så förändrades inte oxytocinet och det gick därför inte att säga att hästens välmående ökade efter interventionerna, dock fann de att krigsveteranernas PTSD-symtom förbättrats efter interventionerna (ibid.). Terapeuterna i denna studie har flera exempel på att det förekommer en kontakt mellan häst och människa och oxytocin nämns:

Absolut viktigast är kontakten mellan häst och människa. Människan blir aktivt medvetet närvarande, det har patienterna svårt att vara. Det är den viktigaste effekten av att använda hästen i behandlingsarbete.

Ångestdämpad patient: går via fysiologin, när patienten berör hästen frisätts oxytocin, endorfin, adrenalin, noradrenalin m.m. Även när de sitter på hästen frigörs detta.

Terapeuterna tar även upp andra synpunkter kring interventionerna. Det är viktigt att ha gott om tid till interventionerna. Tiden, platsen och möjligheten att utnyttja situationen oavsett hur den utvecklar sig nämner någon terapeut som viktiga faktorer. Det kan vara så att deltagaren är nöjd med att sitta 10 minuter på hästryggen, men ändå känner ett syfte med interventionen eftersom det ger en delaktighet, att vara hästmänniska och inte patient. Processen kan väcka starka känslor, och som terapeut är det viktigt att vara medveten om detta. En del i en framgångsrik behandling brukar enligt någon terapeut vara att deltagaren blir medveten om djurets behov. Att någon annan behöver omsorg och att deltagaren inte alltid är den som får utan nu även får ge.

Hästar och människor kan påverka varandra. Forskning har visat att en häst kan påverkas av en människas attityd och känslor gentemot den. När personer med en mer negativ attityd till hästar klappade en häst så ökade pulsen hos båda (Hama et al., 1996). En studie fann att en människas attityd mot en häst påverkar hennes beteende och det kan därefter påverka en hästs beteende (Chamove et al., 2002). I en studie där ungdomar fick umgås med hästar som strövade omkring fritt på en gård så visade det sig att på samma sätt som människor kan skapa anknytning till varandra så kan människan även skapa anknytning till en häst (Törmälehto & Korkiamäki, 2020). Hästar har även visat sig vara känsliga för en människas



känslomässiga signaler. En studie fann att om en människa visade avsky så följde hästen inte henne med blicken eller tittade mot henne lika mycket (Baba et al., 2019).

Flera utav terapeuterna belyser också att i mötet mellan terapeut, häst och deltagare händer något. Terapeut och deltagare möts över hästen och inte i ett behandlingsrum, hästen är ett gemensamt intresse och de kan prata om den vilket ger en bättre grund än när de pratar om träning och muskler.

Forskning har visat att det tar fyra gånger för patient och terapeut att skapa kontakt när det sker tillsammans med häst eller hund, vid en mer traditionell situation tar det 28 ggr. /.../ Att få arbeta med djur är en ynnest, något som berikar och ger livet innehåll.

### 3.3. Hästens mående och samtycke

Terapeuterna lyfter fram vikten av att kunna läsa av hästens signaler och uttryck. Att genom kommunikation kunna läsa av hästen, och t.ex. se obehag hos hästen. I "The therapy animal's bill of rights" är några av punkterna om vad ett terapidjur har rätt till när det gäller sin förare just att föraren ska minimera stress hos djuret och vara lyhörd för icke-verbala signaler (Howie, 2015 i Sudekum Trotter & Baggerly, 2019). En häst som svarar med att utföra ett visst beteende eller en uppgift behöver inte tycka om det (McGreevy & McLean, 2010:271).

Terapeuterna ger flera exempel på att terapeuten behöver en medvetenhet om hästen. Även forskning har funnit att terapeutens medvetenhet och uppmärksamhet för hästens beteende kan minska olyckor mellan människa och häst (Sahu et al., 2019). Kopplat till hästvelfärd så är en ökad kunskap hos terapeuten om hästens beteende ett sätt att vara uppmärksam på problembeteenden och kunna koppla detta till hästens psykiska välbefinnande och hur dess miljö, hälsa och nutrition ser ut (Sassner & Granswed, 2019a). Hästen behöver bli omhändertagen och få skydd, vatten och foder samt känna sig trygg med terapeuten (Hauptmann, 2018).

Än så länge förs inte tillräckligt med diskussioner om hästens naturliga beteende t.ex. "pain face" anser en terapeut. Pain face är ett begrepp för små subtila förändringar i hästens ansikte som den visar vid smärta. Genom att känna till hur smärtansiktet ser ut kan så kan de redskap som finns för att upptäcka smärta hos hästen förbättras (Wrange & Haubro Andersen, 2014; Gleerup et al., 2015). Forskare har tagit fram ett etogram över hästars beteende när de känner obehag. Ett etogram är en slags lista över djurs olika beteende, forskarna följer djuren över tid och grupperar deras beteende. I denna studie så fanns flera olika sorters beteenden hos hästarna med i etogrammet, bl.a. kroppshållning, öron- och svansrörelser, läten och uppförande. Till etogrammet så finns videoklipp och bilder som visar hästens beteende. Detta etogram ska inte användas av t.ex. privatpersoner för att diagnosticera en häst utan etogrammet kan vara till hjälp för att ge veterinärer ytterligare information om hur en häst mår (WNPRC, u.å.; Torcivia & McDonnell, 2021).

Terapeuterna menar att de måste ha hästens samtycke men hur vet man att man har det? Någon terapeut motiverar inte hästarna med godis utan har enbart godis vid träning men väldigt sällan, utan letar istället samförstånd eller kliar på favoritstället. Hästen behöver vara med på och tycka om arbetet. Någon terapeut lyssnar på hästarna och använder deras kommunikation, flera tar upp att de är lyhörda för hur hästarna mår på olika sätt genom att "fråga" eller kontrollera. Arbetet ska kännas roligt för hästarna och det ska inte förekomma något våld eller tvång. Aspekter om hur man behandlar djuret, hästvälfärd, att visa respekt och hänsyn tas upp. Visar en häst att den inte vill jobba med HUI så ska den inte göra det enligt terapeuterna. Någon terapeut lyfter även fram den terapeutiska trekanten: bemötande, skapa tillit och förtroende.

Respektfullt mot djuret och andra människor. Frivillighet och samarbete. Kanske inte alltid kan säga nej du behöver inte jobba idag, kan vara som när klockan ringer och man vill inte jobba men det blir bra sen. Respektfullt frivilligt samarbete: har etiska mål och säkerhet i det.

Terapeuterna tar upp en frivillighet för hästen att delta i interventionerna. Vill inte hästen delta så måste den inte, det är viktigt att respektera hästens gränser så deltagaren respekterar sina gränser. Skulle det uppstå en konflikt mellan deltagarens och hästens intresse så ska terapeuten välja djuret, det går att förklara för en deltagare men djuret har inget val. Djurets förutsättningar är att djuret aldrig väljer själv utan det är terapeuten som väljer att ta med djuret i en intervention, menar någon terapeut. Terapeuterna tar upp hästens beteende relaterat till oss människor, hästen är en individ precis som vi, den är ingen maskin och ska inte användas som ett verktyg. Terapeuterna beskriver hästen som en arbetskollega som man värnar om. Terapeuten ska byta häst eller avbryta behandlingen om en patient är för påfrestande för hästen. Ytterligare en synpunkt från terapeuterna är att hästen bör ridas av personer som inte har funktionsnedsättningar om den annars huvudsakligen arbetar med det, detta för att få variation i sitt arbete.

Att värna om hästen, respektera dess gränser och ha ett respektfullt, frivilligt samarbete hör ihop med att tänka på hästens välfärd och hälsa i arbetet med att öka människors hälsa (Hauge, 2011). Sudekum Trotter & Baggerly (2019) tar upp att informerat samtycke även borde gälla djur som ska ingå i terapeutiska interventioner. Föraren ska erhålla djurets samtycke för att delta, djuret ska inte överarbета och ges möjlighet att avbryta arbetet när djuret visar att den vill det (Howie, 2015 i Sudekum Trotter & Baggerly 2019). Precis som terapeuterna tar upp så ska djuret enligt IAHAIO inte ses som ett redskap utan som en levande varelse (IAHAIO, 2018). En terapeut uttrycker:

Hästen är vår arbetskamrat. /.../ Vi ser inte hästen som en häst utan som en arbetskamrat/kollega som vi värnar om. Vi blir ledsna när någon är sjuk och vi sörjer när de tas bort. För egen del så var det ett tillfälle där jag arbetat ihop med en häst i 10 år som togs bort, det är lång tid med en arbetskamrat. Klart man sörjer.

Enligt terapeuterna är det viktigt att hästen mår bra och blir bra behandlad. Hästen ska leva ett naturligt liv vilket innebär bl.a. att leva i flock och få utlopp för sina naturliga instinkter och beteenden mellan arbetspassen. Hästarna ska få sina behov tillgodosedda. Även

forskning visar att hästens naturliga behov är viktiga. Goodwin (1999) menar att även om människan hjälpt till med hästens överlevnad och försett den med mat, skydd och omvårdnad hos veterinär så finns det egenskaper hos hästen som är svåra att tillgodose i en tam miljö. Ett stall är inte en naturlig miljö för en häst enligt Goodwin (ibid.) och människan begränsar hästens frihet. Hästen har fått många fördelar från människan men vår kultur har inte varit enbart positiv för hästen. Hästen är dock adaptiv och med en förståelse för detta kan ett sympatiskt ledarskap från människan växa fram (ibid.).

Keiper (1986) har visat att hästens problembeteenden kan bero på att den inte kan ha ett normalt socialt beteende i fångenskap. Vildhästar lever i grupper med en hane, flertalet honor och deras avkomma. Ransom & Cade (2009) tar upp fler exempel på vildhästars beteende: de betar hälften av sin vakna tid, 25-35% under dagen spenderar de med att vila och en stor del av den vakna tiden går åt till att röra på sig genom att gå från en plats till en annan, hoppa, galoppera eller simma etc. (ibid.). Enligt Sassner & Granswed (2019b) är hästens beteende utvecklat för att den ska vara ett flocklevande, gräsätande bytesdjur i ett stäpplandskap. De menar att det är av stor vikt att hästen får leva tillsammans med andra hästar och kan ha uppsikt över sin omgivning, annars kan det leda till stress och oro hos hästen. Rutiner är viktiga för hästens trygghet. Hästen har flera beteendebestånd, dessa handlar om vila, rörelse, socialt umgänge och att leta efter föda. Får den inte möjlighet att uttrycka dessa behov så uppkommer problembeteende såsom aggressivitet eller apati. Vilda hästar kan gå 80 km per dag. Dess stora rörelsebehov gör att den måste ha stora ytor att röra sig fritt på tillsammans med andra hästar (ibid.). Hästen är gjord för att kontinuerligt äta och den spenderar 16-19 timmar per dygn med att leta efter föda eller beta. Den har en liten magsäck för att födan ska passera snabbt och hästen kunna fly vid fara. Äter den inte ofta så kan magsyran ge skador och den måste därför ha tillgång till föda under hela dygnet. Flokken är oerhört viktig för hästen och den vill inte vara ensam. Fysisk kontakt med andra hästar är viktigt för sammanhållningen och att se till att hästens sociala behov möts är av stor vikt (ibid.).

Problem med hästens beteende kan enligt forskning i sin tur påverka relationen med människor och dessa problem kan då bero på t.ex. brister gällande träning, mat eller i den sociala samvaron med andra hästar (Hausberger et al., 2008). I en svensk studie undersöktes hälsan hos hästar som levde i flock på lösdrift eller individuellt i box. Studien fann att hästar som gick i flock på lösdrift hade en bättre hälsa än de som spenderade sin tid i box (Yngvesson et al., 2019). Även denna studie tyder alltså på att ju mer hästen får leva ett så naturligt liv som möjligt, desto bättre.

Som tidigare nämnts anser terapeuterna att hästen behöver utbildning och dess medverkan är viktig, den ska inte vara ett djur som underkastar sig order. Hästarna känner av osäkerhet så terapeuten bör vara säker på att hen vet vad hen gör. Terapeuten har ansvar för hälsan hos andra individer och bör ha en nära relation till hästen och veta hur den reagerar i olika situationer samt en riskmedvetenhet. Enligt Mellberg (1998:12) har hästar en utpräglad flyktinstinkt och den reagerar snabbt och direkt med att fly när något verkar skrämmande. Terapeuten måste kunna hantera hästen utifrån eventuella faror som kan dyka upp och

skrämma hästen. En skrämmd häst blir självdestruktiv och kan skada både sig själv och andra (ibid.).

Det behövs fler studier om hur hästen påverkas av att vara med i interventioner, både beteendemässigt och fysiologiskt. Vissa riktlinjer har tagits fram för att se till hästens välfärd i interventioner men vidare forskning i detta behövs (Hägg, 2018). Eftersom hästen inte kan berätta hur den mår eller var den har ont så lägger detta ett större ansvar på hästägaren när det gäller hästens välfärd (Williams & Tabor, 2017).

### 3.4. Etiska frågeställningar och förhållningssätt

I en intervention så anser terapeuterna att de måste balansera det djuretiska mot nyttan för deltagaren och därigenom göra ett ställningstagande om det är en rimlig situation för hästen i relation till nyttan för människor. Hästens välbefinnande går alltid först, det måste vara större än nyttan för människor. IAHAIO tar även de upp att det inte är etiskt att genomföra en intervention som främjar hälsan hos en deltagare på bekostnad av ett djurs eller en annan människas välbefinnande (IAHAIO, 2018). Toleransen hos hästar är stor och därför är det av stor vikt att terapeuterna har etiska frågeställningar med sig i arbetet med hästar. En häst ska inte utföra något bara för att den kan (McGreevy & McLean, 2010:271). I ett studentarbete i veterinärprogrammet vid Sveriges Lantbruksuniversitet så undersöktes hästarnas mående under interventioner på en gård i Sverige. Hjärtfrekvens och beteende undersöktes hos hästarna vid tre olika interventioner; tuggande i box, mindful ridning och avslappning på hästrygg. På grund av för lite data så gick ingen signifikans att räkna ut, men i studien fanns inget som tydde på att hästarna upplevde interventionerna som stressande. Det gick inte heller att fastställa att hästarna upplevde arbetet som positivt. Mer forskning behövs för att vidareutveckla hur hästarna upplever sin situation (Appelberg, 2021).

Många av terapeuterna tar upp säkerhet som en viktig aspekt:

Säkerhet på båda håll: människa och djur kommer oskadat ur situationen. Satsar mycket på att förstå beteendet. Inte stå bakom en häst men diskutera varför, varför betar sig hästen som den gör? Väcka förståelse för beteendet för att skapa säkerhet för både häst o ryttare. Respektera hästens individuella zon, vill hästen ej ha kontakt, prova backa, ta hänsyn till djuret.

Terapeuten ska se till risker för både häst (utåtagerande beteende, för tungt etc.) och deltagare (risk för skada hos deltagaren). Flera terapeuter har en viktgräns för hästarnas skull och de nämner även stabila och vana hästar för deltagarnas skull. Terapeuten menar att de arbetar alltid med djurets bästa, ingenting som utsätter hästarna för obehag eller skada.

När det gäller etiska riktlinjer så hänvisar några terapeuter till etiska riktlinjer som de har i sin profession som t.ex. sjuksköterska. Någon har många riktlinjer medan andra svarar att de inte har några utarbetade nedskrivna riktlinjer utan går på sin erfarenhet, hästkunskap och utbildningar. Det framkommer att etik både kring hästar och deltagare är viktigt för terapeuterna. Terapeuterna nämner flera olika riktlinjer eller etiska koder; de hänvisar till

bl.a. riktlinjer från Svenska Ridsportförbundet. Terapeuterna hänvisar även till IAHAIO White Paper (2018) och nämner att IAHAIO har riktlinjer för hästunderstödd verksamhet internationellt. Några terapeuter tar även upp att det finns en etisk kod som hör till OHI-certifieringen, OHIs etiska kod innebär enligt dem att man ska förhålla sig till hästar och följa djurskyddsregler.

Någon terapeut lyfter fram att OHI samarbetar med etologer. De föredrar att man använder sig av positiv förstärkning och inte använder sig av sjuka hästar, undantag kan vara att t.ex. en halt häst kan gå på promenad med en deltagare till fots. Även aspekter kring avlivning lyfts, hur kan en häst med nedsatt funktion medverka i interventionen? Terapeuterna tar också upp att det går att anpassa sin verksamhet, en äldre häst behöver inte gå till slakt utan kan få andra uppgifter. När en häst blir halt finns det de som väljer att avliva hästen, det saknas kunskap om rehabilitering. Genom att t.ex. långsamt och i hästens egen takt bygga upp muskulaturen så kan hästen komma tillbaka. När en häst, som deltog i en långvarig intervention, dog blev det en process att sörja och blev ändå en viktig och betydande intervention berättar en terapeut. Svaren ligger i linje med OHIs certifiering där det ska finnas krav på ett högt etiskt och professionellt arbete. Certifieringen fungerar också som en kvalitetssäkring och kvalitetsbeskrivning. OHIs etiska kod tar upp tre punkter om terapeutens ansvar mot hästarna (Hästnäringens nationella stiftelse, 2018). Kopplat till dessa punkter så visar terapeuterna också på en medvetenhet för hästens behov av omsorg och välmående:

Om en häst verkar ”överbelastad” efter ett pass (kan vara om en patient haft stora balansproblem, varit högljudd osv) så ser vi till att den hästen får vila även om den kanske var inplanerad till nästa pass också. Hästar som vi vet är känsliga tar vi stor hänsyn till, de får inte gå mer än ett/två pass på rad med krävande ryttare.

Flera terapeuter tar även upp att de väljer hästar som passar deltagarens behov:

Vilken människa ska träffa vilken häst. Kan se olika ut beroende på målgrupp.

Terapeuterna tar upp några av de områden som omnämns i ASPCAs Five freedoms (u.å.). Flera terapeuter tar upp hästens normala beteende och att den ska ha tillgång till t.ex. mat och vatten. De pratar också om att den inte ska utsättas för obehag eller skada. Att terapeuterna visar på en medvetenhet om risker tyder också på ett undvikande av påfrestning och rädsla för hästen. Att terapeuterna har en lyhördhet för hästens behov kan kopplas till five freedoms frihet från sjukdom och smärta.

Hur djuret trivs och har det under sessionerna är såklart väldigt viktigt och att de kan kommunicera med oss behandlare, att vi lyssnar på dem. Men även hur djuret lever alla de timmar på dygnet som de inte arbetar. Kan de få sina behov tillfredsställda? Våra bor på lösdrift i flockar de är trygga i, har alltid tillgång till mat, vatten och halmad ligghall.

Det framkommer synpunkter från terapeuterna om att titeln behöver bli skyddad så patienter förstår skillnaden mellan en OHI-certifierad terapeut och en “fritidsterapeut”. Som terapeut behövs även ett forum och tid för etisk reflektion om aktiviteterna. I arbetet ska terapeuten utgå från sin profession och ha en behandlingsplan med tydlig målsättning. Behandlingen ska

avbrytas om situationen inte är säker eller om terapeuten inte har tillgång till en häst som fungerar psykiskt och fysiskt för uppgiften. Varken djur eller människor får utsättas för risk eller påfrestning menar terapeuterna. Hästarna ska behandlas bra och deltagarna ska inte utsättas för något de inte vill eller kan kommunicera. Vad begär vi av hästen? Terapeuten har ett stort etiskt ansvar kring riskbedömning, att avgöra vad som fungerar eller inte fungerar. Djuret kommer först och människan sen. En terapeut menar;

Att hästarna har sina behov tillgodosedda. Att hästarna uppskattar vår behandling, vi tvingar dem aldrig att delta, använder oss av deras kommunikation till reflektion och lyssnar på dem. På så vis blir det respektfulla möten mellan häst och deltagare.

Terapeuten ska först se vilka hästar man kan erbjuda och sedan se vilken deltagare man kan erbjuda detta, inte tvärtom, menar någon terapeut. Om en häst inte vill arbeta behöver den inte det. Terapeuten ska skapa rutiner tillsammans med hästen. Hästvälfärd hänger enligt terapeuterna ihop med hur människor behandlas; det är viktigt med respekt och hänsyn för djuret, inget våld eller tvång samt säkerhet för djur, deltagare och terapeut. Hästarna ska enligt terapeuterna inte åsidosättas för människors behov. Hur hästarna behandlas ger deltagarna förtroende. Flera terapeuter menar att hästarna inte ska stå ut med något som känns obehagligt och inte gå över sina gränser med hjälp av godis då patienterna själva inte heller ska gå över sina gränser.

### 3.5. Arbeta med egna eller andras hästar

Det skiljer sig åt mellan terapeuterna om de arbetar med egna eller andras hästar. Någon jobbar med andras hästar och behöver ta ställning till hur andras hästar har det i sin normala situation och vilka hästar terapeuten är bekväm med. Någon terapeut för vid tveksamhet en dialog med hästägarna, förtroende från hästägarna är viktigt. Någon har arbetat med både andras och egen häst, med egen häst har man en kunskap om hästen som man inte har med någon annans häst, beroende på vilket mål man har med interventionen så är det relevant om hästen är ens egen eller någon annans. Enligt terapeuterna är det också viktigt att känna hästarna så att häst och deltagare kan matchas på bästa sätt, dock finns det indikationer på undantag från detta förhållningssätt:

Får förslag från hästägaren på hästar som kan vara bra, testar och utvärderar. Har jobbat med kanske 200 olika hästar under åren. Måste snabbt bilda sig en uppfattning om hur samarbetsbenägen hästen är. Har jobbat med sju olika ridskolor.

Vissa arbetar bara med sina egna hästar, andra arbetar enbart med andras hästar och några arbetar mer med patienten och stallpersonal har istället hästansvar under terapin. Flertalet nämner att det är bra att använda sina egna hästar eller hästar som man känner väl och kan "läsa av".

Jag har lagt mycket tid på min och hästarnas relation. Jag har hand om den huvudsakliga skötseln och motioneringen. Jag vet dag för dag hur de mår. Jag ser till att vi även har roligt ihop, inte bara jobb. Vi delar även sköna och avslappnade stunder.

Ridklubbens personal utbildar och tränar någon terapeuters hästar. Terapeuten är med vid vissa moment. Det är viktigt med hantering och skötsel av hästarna för att lära känna dem när det inte är terapeutens egna hästar. Någon terapeut är själv inte professionell i hästhantering och vill ha hästkunnig personal med sig när hen arbetar på ridskola. Annan terapeut har hjälp av stallpersonal före och under aktivitet men hjälper till vid upp- och avstigning, tar fram utrustning till deltagare och är med och ger hästen morot efter aktiviteten. Någon beskriver att terapeuten inte jobbar direkt med hästarna utom vid aktiviteten, utan tar hjälp av en ridskola och personal därifrån som leder hästarna. Några hästar jobbar med terapi max 3-4 dagar i veckan sedan är de familjens hästar och är med på äventyr, tränar och tävlar. En daglig kontakt med hästarna upplevs som viktigt för vissa. Även att känna hästen för att kunna etablera en ömsesidig kommunikation och kunna läsa av hästens signaler.

Någon upplever det som svårt att inte ha egna hästar. En terapeut beskriver att bli hänvisad till en häst som man sedan upplever inte mår bra, att då försöka anpassa efter hästens mående. Det finns en uppfattning om att ridskolehästar mår dåligt, terapeuten upplever att ridskolehästarna mår bra av HUT, ser stor skillnad på när hästarna används för ridskola eller terapi. En svårighet som beskrivs kan vara att arbeta med olika stall och uppleva att hästarna inte behandlas väl, det tas upp aspekter som att det kan handla om ekonomi eller idéer hos stallet och att terapeuten då kan välja att inte arbeta med det stallet mer. En öppenhet om hästarnas mående och en transparens beskrivs.

Använder enbart mina egna hästar som jag känner och som jag kan tolka. De är även förberedda för sin uppgift och trygga med mig som ledare. Om en häst inte verkar trivas med uppgiften med deltagaren ändras uppgiften alternativt annan häst används om möjligt.

Hade varit bättre med egna hästar. Samarbete med ridskolan har varierat beroende på chef. Inte roligt när man märker att hästen inte mår jättebra men ändå blir hänvisade den, försökt anpassa med ledövningar etc. Många har uppfattningen att ridskolehästar har "gett upp", men X upplever att även hästarna mått bra av denna behandling som de utfört. Hästarna har känt igen dom och varit positiva.

### 3.6. Fysiologiska aspekter

Fysiologiska aspekter för terapeuten kan enligt terapeuterna handla om vad terapeuten klarar rent fysiskt t.ex. arbetsställning eller belastning på kroppen. Det är viktigt att planera för variation och dela på fysiskt tunga uppgifter. Terapeuterna poängterar än en gång säkerhet och trygghet för terapeut, deltagare och häst.

Enligt terapeuterna är deltagarens förutsättningar att delta en aspekt utifrån deltagarens fysiologi. Det händer mycket i kontakten med hästarna: hormoner utsöndras och detta kan vara berörande eller jobbigt, många blir förvånade över hur starkt det kan kännas. Genom att

sitta på hästen kan en deltagare träna balansen, få rörelsen och sitta upprätt. Dålig självkänsla kan bli bättre genom att leda en häst. Deltagaren får kommunikation med hästen genom att sitta på den, hästen ändrar sig när deltagaren rör sin kropp: visar med sin kropp och inte genom prat. Ryttarens vikt kan vara svår att kommunicera utan att det sårar menar terapeuterna, i gränsfall kan deltagaren prova rida en minut på hästen och om hästen stannar och på så vis kommunicerar att det inte går kan det vara lättare att ta till sig. Vissa terapeuter kan låta överviktiga personer rida eftersom de har hästar som klarar av det, andra terapeuter låter deltagarna göra övningar med hästen från marken. Vad behövs hästen till? Ska den bära behövs fysiken till det. Hästar låter inte när de slår sig eller bryter benet; hur jobbar man med klienter? På ett schysst sätt mot hästen? För att kombinera deltagare och häst på rätt sätt måste deltagarens fysiska förutsättningar tas i beaktning (t.ex. en deltagare med spasticitet till smal häst). Någon terapeut beskriver att en häst som kan stå stilla länge vid uppsittning kan krävas och att tänka på hästens rörelsemönster; ibland behövs en lugn rytm, ibland mer rörelse och tempo. Hur ser ryttarens förmågor kring ridning ut och vilka hjälpmedel behövs? Någon terapeut tar inte hänsyn till hur hästens rörelsemönster påverkar deltagarens kropp när de ska matchas ihop utan lägger istället fokus på att känna in hur det blir och på vilket sätt det påverkar deltagaren. Deltagaren bör inte ha några allergier, de måste i så fall gå att behandla med medicin. Strokepatienter har förbättrat balansen med övningar. För de som inte kan rida går det även att promenera med hästen eller pyssla i stallet. Vid allergi, smärta, svår EP etc. bör kanske inte deltagaren rida menar någon terapeut. Enligt en terapeut upplevde en deltagare att hästen härbärgerade deltagarens ångest. Terapeuten tror istället att deltagaren var så pass medvetet närvarande att ångesten minskade.

Forskningsstudier har visat att med hjälp av hästunderstödda interventioner så kan deltagarna göra flera vinster. Spasticitet har rapporterats minska, självkänsla och rörligheten öka och överlag rapporteras deltagare få en ökad livskvalitet. Interventionerna har visat sig vara ett bra komplement för att få ökade fysiska och psykiska positiva resultat (White-Lewis, 2019). Både terapeuterna och forskningen har sett flera goda exempel på att använda hästunderstödda insatser som komplement till den ordinarie yrkesrollen.

Enligt en terapeut arbetar terapeuterna med fysiologi hos både häst och deltagare. Både människor och hästar är bytesdjur och delar flyktbeteendet men hästen är mer reaktiv än en människa. Alla däggdjur delar fysiologiska system och detta går att använda sig utav. Den fysiologiska grunden är rytm och beröring. Terapeuten berättar:

När de sitter på får man också en gemensam rörelsesituation. Den rytmiska rörelsen: påverkar det autonomiska nervsystemet. När hästen skritt är det som att människan går själv, ett gångmönster triggas i ryttarens kropp. Gångmönstret är ett rytmiskt upprepande, påverkar våra känslor och upplevelse av situationen.

Terapeuterna tar upp flera perspektiv gällande hästens fysiologi. Enligt någon terapeut ska hästen klara av barbacka och inte vara känslig i ryggen. Det är även bra om hästen är välmusklad och har ett bra temperament d.v.s. inte för lättstörd av människors beteende, trygga hästindivider som inte tar över deltagares eventuella rädslor. Det gäller även att ta



hänsyn till balansfrågor hos både häst och deltagare. Det gäller t.ex. deltagarens tyngd och att fördela vikten på rätt sätt samt korta rundor. Hästens fysiska förmåga handlar om en sund häst med egen balans som inte kräver en ryttare utan kan ta sig fram själv. Terapeuterna menar att de måste vara medvetna om hästens utbildningsnivå och för att undvika slitage behöver hästen varierad träning.

Terapeuterna beskriver att de måste anpassa efter deltagarens vikt, förmåga och begränsningar t.ex. hästens storlek eller rörelsemönster. Hitta rätt rytm för både häst och patient. En speciell pad gör att ryttaren kommer nära hästens värme och rörelser. Flera fördelar tas upp med hästen:

Hästen är ett rörligt behandlingsunderlag som ger upphov till en tredimensionell rörelse som inte går att efterlikna på annat sätt. Det ger påverkan på posturala funktioner, balans och stabilitet och även påverkan på kondition. Många av våra patienter sitter i rullstol och har svårt att konditionsträna. Men att skritta 30 minuter blir som en promenad på 30 minuter även om du inte går med egna ben. Läger man till lite trav så har man en effekt på uthållighet och kondition. Vi tycker att hästen är ett fantastiskt hjälpmedel då det går att anpassa och få ut så mycket av varje tillfälle utan att det känns som träning för patienten.

Någon terapeut beskriver att hästar kommunicerar icke-verbalt. Människan påverkar hästen. Hästar reagerar fysiologiskt, de observerar varandra och reagerar på flockens känslomässiga tillstånd "det är lugn" eller "fara". Idisslande djur skapar ett lugn hos människan, det blir en fysiologisk påverkan som går in via lukt och hörsel enligt terapeuterna.

Flera utav terapeuternas berättelser vittnar om att interventionen kan ge andra effekter än vad det var tänkt från början. För någon terapeut är grunden fysioterapi och kroppskännedom, men det har gett ringar på vattnet och deltagare har blivit motiverade och gjort förändringar i sitt liv. Att träffa andra, det sociala och att ha hästarna som gemensam upplevelse stärker. Någon fysioterapeut berättar om att hästen skapar rörelse när man sitter på den, den kan ge mer rörelse än vad en fysioterapeut kan.

## 3.7. Den omgivande miljön - Utomhus och inomhus

### 3.7.1. Inomhus eller utomhus

Båda miljöerna (ute/inne) är användbara. Terapeuterna beskriver att det upplevs lättare att fokusera på uppgifter inomhus, vissa moment passar bättre på ridbana eller i ett ridhus. Inne eller ute har enligt någon terapeut betydelse men övningar i kroppskännedom kräver nästan att man är inomhus i en lugn miljö, kunde nog jobbat med övningarna utomhus men hade i så fall ändrat fokus till ute-upplevelsen. Kroppskännedoms-övningar fungerar bäst inomhus i "skyddad verkstad" där ingen kan komma förbi enligt någon terapeut. Behövs bilder eller annan utrustning kan inomhus vara att föredra. För att begränsa sinnesintryck eller för att underlätta koncentration kan inomhus också vara att föredra menar terapeuterna. Det blir mer konstruerat i ridhuset; att rida runt en kon jämfört med att rida runt ett träd. Inomhus kan man

vara oavsett väder vilket är en fördel. Ridning inomhus kan krävas om hästarna inte är trygga utomhus. Vid kyla kan det vara jobbigt för både deltagare och häst att vara utomhus poängterar någon terapeut.

Någon terapeut har inte möjlighet att göra promenader i skogen p.g.a. för lite personal, hen anser att fysioterapeutiskt tillför inte skogen något, även svårt säkerhetsmässigt eftersom omgivningen inte går att kontrollera utomhus, skogen kan dock fylla en annan funktion.

Finns fördelar och nackdelar med både inomhus och utomhus, det ena är inte bättre eller sämre anser vissa terapeuter. Vad som passar bäst beror på målet med aktiviteten och vad deltagaren vill och kan. Kan vara bra att börja inomhus för vissa deltagare och sedan fortsätta utomhus. Någon terapeut saknar ridhus ibland, annan terapeut saknar att inte kunna vara i naturen mer.

Fördelar och nackdelar med båda. Går inte att jämföra mer än att man sitter på samma häst. X föredrar utomhus, trivs bäst, mer innovativ, tycker miljön skapar mera varierade förutsättningar att mötas i än inomhus. I vissa situationer är inomhus absolut bäst, deltagaren kanske kan koncentrera sig bäst där. Båda miljöerna är användbara.

Det verkar inte finnas någon forskning på huruvida HUI bedrivs bäst inomhus eller utomhus. Dock går det att finna synpunkter på nätet om ridning inomhus eller utomhus är bäst för hästen. Reeves (2009) menar att ridning inomhus erbjuder en torr skyddad plats men utsätter samtidigt hästen för mikropartiklar i form av mögel och damm som kan orsaka lungproblem. Hästen kan acceptera samma inomhusmiljö varje dag utan att visa tecken på vantrivsel, men när den sedan erbjuds varierad träning både utomhus och inomhus kan den lära sig snabbare och lättare. Vatten och stockar utomhus kan ge hästen nya utmaningar. Ridning utomhus är hästens naturliga habitat och skapar utveckling fysiskt och psykiskt för både häst och människa (ibid.). Det finns forskning kring att hästar och ryttare utsätts för irriterande nivåer av damm när de rider inomhus (Wheeler et al., 2005).

### 3.7.2. Naturens roll i en intervention

Terapeuterna menar att naturen spelar en lika viktig roll som hästen. Pálsdóttir et al. (2020) fann att ridning utomhus skapar en typ av mindfulness och ”här och nu” för deltagaren. Utomhus så får deltagaren lättare att komma i kontakt med sin egen kropp samtidigt som kontakten med hästen och naturen stärks (ibid.). Terapeuterna tar också upp att naturen skapar naturliga möjligheter för samtal och kommunikation. Några menar att terrängen som finns utomhus gör att bålstabiliteten hos deltagaren tränas eftersom det är ojämnt, går uppför och nerför. Det går inte att imitera inomhus, det blir en bättre träning utomhus då det krävs mer av kroppen för att stabilisera. Naturen är mångsidig i sig självt, träningen blir då självklar och förståelig och det blir ändamålsenliga, spontana och naturliga rörelser i kroppen. Naturen har en variation och ger olika sinnesintryck som inte finns inomhus. Terapeuterna menar också att hästens lugnande och läkande effekt förstärks i naturen. Det går att använda olika naturtyper för att göra utvecklande ridpass, naturen ger olika möjligheter och utmaningar.

Har du en patient som inte kan ta/inte förstår instruktioner så är det svårt att instruera, men ute faller det sig oftast naturligt för patienterna att luta sig framåt/bakåt i upp/nerförsbacke, vi behöver inte instruera, det räcker ibland bara med en hand som korrigerar lite. I ojämn terräng tränas balans och posturala funktioner bättre än i ett ridhus med plant underlag /.../.

### 3.7.3. Hästens rätta klimat

Många av terapeuterna trycker på vikten av att vara utomhus istället för inomhus. Naturen upplevs som hästens rätta element och naturliga miljö med vind, frisk luft, dofter och sol. En terapeut uttrycker:

Närheten till naturen är hästens rätta element och där kommer hästen mest till sin rätt, i naturen förstärks också hästen läkande och lugnande effekt.

Några terapeuter har inte samma möjlighet att vara utomhus och ser det som en brist:

Jag ser det som en brist att inte i större utsträckning kunna komma ut i naturen. Hade varit önskvärt både för behandlingen, att nyttja sinnen och lugnet i naturen men även för hästarna.

### 3.7.4. Deltagarens upplevelse av miljön

Även deltagare uttrycker enligt terapeuterna att de gärna rider utomhus trots t.ex. regn. Interventionen kan börja inomhus om deltagaren behöver mindre stimuli för att sedan gå ut. Övningar sker naturligt och upplevs inte lika svåra utomhus, deltagaren behöver inte tänka; det sker automatiskt och upplevs inte som träning. Det ger mer att vara ute enligt terapeuterna; variationer i terräng och underlag och en sinnesstimulering av syn, hörsel, lukt, att känna vädret etc. Stark blåst och regn kan vara positivt för kroppsuppfattningen och vädret gör att man sedan blir trött och sover bra menar en terapeut. Naturen ger frihet, upplevelser och äventyr.

Man ska inte förringa sinnenas kittlingar utomhus, fast det kanske inte ens är det vi fokuserar på, så påverkas vi. Om det så ”bara” är ute igenom att vara på en ridbana så känner vi vinden, den friska luften, ljuden, dofterna, solen osv.

Utemiljön upplevs mer stimulerande och ger andra dimensioner än inomhus. Utomhus går det att utnyttja stressreduktionen som finns där, det är inte bara hästkontakten utan även det sensoriska såsom vind, sol, ljud från underlaget, fågelkvitter etc. Att vara inomhus kan vara bra vid koncentrationssvårigheter. Ofrivilliga rörelser minskar utomhus jämfört med inomhus. Någon terapeut är bara ute p.g.a. att hen har inget ridhus och saknar det ibland t.ex. vid kallt väder då det kan vara svårt att slappna av för både häst och människor eller för att stänga ute intryck. Terapeuterna menar att anhöriga generellt upplever det positivt att vara utomhus tillsammans och att detta går att kombinera med en behandling.

I likhet med deltagarnas upplevelse att övningar inte upplevs som träning när det sker utomhus så har en svensk studie fått liknande resultat. Deltagare med olika livslånga neurologiska störningar upplevde att rida utomhus gav en närhet till både häst och natur och

träningen genomfördes utan att tänka. Ridning inomhus upplevdes som träning medan utomhus gav ridningen vila och mental återhämtning (Pálsdóttir et al., 2020).

I de flesta studier om hästunderstödd terapi så nämns inte den naturliga miljön utomhus för hästarna som en faktor i terapin (Burgon, 2014). I en studie av Garcia (2010) menar forskaren att kontakten mellan häst och människa kan skapa en ekologisk medvetenhet och en känsla av samhörighet med naturen. Det finns många fördelar med att vistas i naturen, både fysiskt, spirituellt och psykologiskt. Terapi med hjälp av naturen har blivit ett stort område och inkluderar bl.a. naturterapi och engelskans ”ecopsychology” (Roszak et al., 1995 i Burgon, 2014).

## 3.8. Arbetssätt med hästar och deltagare

### 3.8.1. Hästarna

Terapeuterna tar upp flera aspekter och synsätt på vad de anser viktigt gällande arbetet med hästarna. De anser att djur behöver trygghet, förutsägbarhet och kommunikation. Det är viktigt att kunna läsa djurets kommunikation och ta hänsyn till det. De ser djuret som en kollega som ska mötas med respekt och individuellt anpassad kravnivå. Hästarna gör alltid sitt allra bästa för att möta deltagarens och terapeutens önskemål och deras välvilja ska inte utnyttjas. En god hästkännedom och ett bra förhållningssätt är viktigt enligt terapeuterna. Djurets bästa ska alltid finnas i åtanke och terapeuten ska se till att den tycker arbetet är ok menar terapeuterna. Enligt Sassner & Granswed (2019a) spelar föraren stor roll för hur hästen uppfattar olika situationer. Hästen ska vara i fokus menar terapeuterna, den är huvudpersonen. Den ska få lagom svåra uppgifter, tydlig vägledning och beröm. Arbetsuppgifterna ska anpassas individuellt. Friska djur som trivs och är stolta över sin insats och djurskyddsaspekter ska följas anser terapeuterna.

*.../vårt jobb är egentligen att skydda djuren. .../ Tar man djuret för mycket som ett redskap och använder den och säger till den vad man ska göra så tar man bort delen med oxytocin etc, när allt görs med frivillighet. .../ Vi ska länka och vara tolk mellan djur och människa, tillåta deras egen interaktion, låta bli att styra upp.*

Frågan om människan ska rida på hästar när de egentligen inte är gjorda för det lyfts också:

Djurvänligt. Djurskydd. Ska man rida på hästar? De är ej gjorda för det.

People for the ethical treatment of animals, PETA (u.å.) tar i en artikel upp hur de ser på ridning. Enligt dem är det människan som fattar ett beslut om att rida på hästen och hästen har i sin tur väldigt lite att säga till om. PETA menar att människan kan ha en meningsfull relation till hästar utan att rida på dem (ibid.). Det går dock att hitta flera exempel på tips och råd för att göra ridningen så bekväm som möjligt för hästen (Fraser 2020; Robinson u.å.). Många ryttare verkar medvetna om frågan gällande att rida på hästar och nämner en passande sadel, rätt ryttarposition och ett undvikande av bestraffning som exempel på hur ridning kan

upplevas bättre för hästen (ibid.). Forskning (König von Borstel & Keil, 2012) har sett att vissa hästar har en högre motivation att återgå till sin flock eller äta än vad de har att bli ridna. Dock fanns det individuella skillnader och troligtvis hästar som gillade att ridas medan andra inte tyckte om det (ibid.).

Enligt en terapeut bör man vara medveten om att hästar inte har något ljud för smärta. Det kan också bli fel att hålla fast hästen för att deltagarna ska klappa. Begreppet "pain face" (Wrangé & Haubro Andersen, 2014; Glerup et al., 2015) återkommer igen och nämns av terapeuten:

Hästen har inget ljud för smärtor, har stått bredvid en häst som bröt benet.

Hålla fast hästen för att klient ska kunna klappa, hur fel blir detta? Pain face.

Tidigare har "pain face" nämnts av en terapeut kopplat till hästens naturliga beteende (sid. 17). Enligt Coles (2016) var det svårare förr att veta om en häst upplevde smärta, smärtan ignorerades eller mättes med t.ex. blodtryck eller andning. Nu arbetar forskningen mycket med att försöka identifiera hur hästen beter sig när den har ont och via foton och video går det att se skillnader i hästens ansikte eller kroppsspråk när den upplever smärta (ibid.).

Frågan om människan bör rida på hästar och begreppet "pain face" tas bara kort upp av terapeuterna och kopplas till frågor om vad man bör tänka på i arbetet med djur överlag samt hur de arbetar med deltagare tillsammans med hästarna. Terapeuterna nämner "pain face" flera gånger och det visar på en medvetenhet kring detta. Att även ridning tas upp och problematiseras tyder på att terapeuterna även har detta med sig i sitt arbets- och förhållningssätt.

Någon terapeut nämner att hen upprättar den grundläggande kommunikationen med hästen både före och under sessionen, att komma överens om vilka måste terapeuten ha gentemot hästen för att aktiviteten ska fungera, i övrigt har hästarna ganska stor frihet. Någon terapeut jobbar inte med klicker men vid harkling så ska hästarna uppmärksamma hen. Några beskriver en nära relation med hästen, lägger mycket tid på relationen för att veta hur hästen reagerar. Ett mjukt men tydligt ledarskap menar en terapeut. Enligt De Santis et al. (2017) kan information om hästens emotionella tillstånd öka kvaliteten och effekten på interventionerna.

Flexibilitet och följsamhet till klientens behov, förmåga att läsa av hästens uttryck och signaler och säkerhetsmedvetande

Terapeuter tar upp att hästen har en viktig roll i omvårdnads- och behandlingsarbete, en terapeutisk resurs som upplevs som bättre än en behandlare eftersom hästen alltid är äkta, ljuger inte och tar emot dig som du är. Detta är extra positivt för deltagare som kan ha negativa upplevelser i kontakten och relationen med människor. Respekt mot hästen är viktigt och att ömsesidigt respektera gränser, hävda sina egna gränser gentemot hästen också. Terapeuten bör berätta om hästens signaler och hur den läser våra signaler, en tydlighet i sitt kroppsspråk krävs när man arbetar med hästar menar någon terapeut.

Säkerheten lyfts ännu en gång. Forskningen visar att genom att bedriva studier och öka kunskapen om hästens emotionella tillstånd i interventioner så kan även säkerheten i interventioner öka (De Santis et al., 2017). Terapeuterna tar också upp att aktiviteterna ska anpassas och djuret ska kunna välja om det vill vara med, vilket är nära relaterat till etik och också något som forskningen poängterar i interventioner. Hästar som mår bra och djuretik tas upp av terapeuterna. Att djuren trivs och har det bra under sessioner och kan kommunicera med sin behandlare, att de blir lyssnade på. Hästarna ska enligt terapeuterna tycka det är meningsfullt och roligt. Terapeuten bör anpassa aktiviteter efter vad djuren vill, de ska inte känna sig utnyttjade och kunna välja om de vill vara med. En flexibilitet i interventionerna krävs och att kunna anpassa verksamheten efter djurets dagsform och vilka förutsättningar det har enligt någon terapeut. Hur lever hästarna när de inte arbetar? Se till djurens naturliga behov så de blir tillfredsställda och ta hänsyn till grundläggande behov och beteenden, de ska ha frihet att uttrycka det menar terapeuterna. Enligt Hauge (2011) är det viktigt att tänka på hästens hälsa och välfärd, speciellt när den arbetar med att öka människors hälsa. Brister i hästens sociala samvaro eller skötsel kan leda till beteendeproblem och problem i relationen med människor (Hausberger et al., 2008).

Terapeuterna berättar att på fritiden rids vissa av hästarna i skogen för att de ska få muskler. Några terapeuter ger exempel på att de lär hästarna att inte bråka, respekt och distans, någon uppfostrar vid utfodring och vill att hästarna ska backa innan de får något. På fritiden så tränar vissa terapeuter själva med hästen eller med icke-deltagare och testar olika övningar för att uppleva vad som händer. Någon rider hästarna lösa, longerar, tömkör etc. Grunden hos hästarna läggs från marken, de körs in för att få en vana vid olika sorts arbete och en varierad träning enligt någon terapeut. I "The therapy animal's bill of rights" (Howie, 2015 i Sudekum Trotter & Baggerly, 2019) finns flera punkter med som terapeuterna här lyft fram. Terapeuterna tar upp hästens liv på fritiden och att anpassa verksamheten efter hästen, några aspekter som också finns med i "The therapy animal's bill of rights" (ibid.).

Det skiljer sig åt i hur involverade terapeuterna är med hästarna under interventionerna och deras fritid. Någon terapeut använder en ridskola för att träna in och förbereda hästarna. Annan terapeut använder en ridskolas hästar som hen inte rider privat men har ridit dem med utrustning för att känna av hur hästarna rör sig. Använder den häst som passar just den deltagaren bäst. Någon terapeut har lång erfarenhet av hästar, ingen expert men vet hur hästar fungerar och kan skapa trygga och säkra miljöer. Annan terapeut har haft hästar i många år och har även en lång historia av uppfödning. Lundberg et al. (2020) har studerat hur olika träningsstilar påverkar relationen mellan häst och människa. Studien studerade hästens anknytning till ägaren och en främling. Hästar kan uppfatta människor som en trygghet enligt studien (ibid.).

### 3.8.2. Olika arbetssätt beroende på vilken deltagare

Terapeuterna arbetar olika med olika målgrupper; från mark, uppsuttet, balans/bålträning, hjälpa deltagare att få positiv inställning till sin kropp, betrakta flokken på avstånd och diskutera skillnaden med att observera eller värdera, relatera hästarnas beteende till sig själv

etc. För vissa räcker det med stillhet och att klappa eller borsta hästen. Olika grupper har olika målsättningar menar terapeuterna. Utgångspunkten är vad just den här människan behöver hjälp med, deltagarens motivation. Som terapeut kan man ha en plan men det är inte säkert att den följs menar terapeuterna. Samspelet mellan hästen och miljön lyfts, där deltagaren får prata om vad hen ser och hör. Deltagarna ges ibland lite utmaningar, de får jobba mot sina mål men samtidigt lära sig något nytt. Detta är i likhet med hur Pálsdóttir et al. (2017) beskriver en intervention som en triangel av samspel bestående av terapeut, klient och häst och runt dem finns den omgivande miljön. Hästen är en medhjälpare som påverkar deltagaren både fysiskt och psykiskt (ibid.) något som även terapeuterna lyfter fram.

Terapeuterna beskriver flera olika sorters arbetssätt med deltagare. Forskning har visat att hästunderstödda interventioner kan öka positiva och minska negativa beteenden (Cantin & Marshall-Lucette, 2011). Någon terapeut beskriver att hen alltid är noga med hur hästarna hanteras och vilken förväntan som skapas hos dem. Någon har ingen specifik metod eller upplägg men har många års erfarenhet. Övningar både utomhus och i ridhus förekommer och någon terapeut avslutar med avslappning. Någon terapeut jobbar bara i grupp. En gruppövning med lös häst i ridhuset beskrivs. Är det en grupp med flera ryttare så finns det någon mer personal med. Annan terapeut kör häst och vagn, låter deltagarna ge vatten till hästarna etc. Deltagare får vårda istället för att själva få vårdnad. Deltagare och häst kan öva samspel och kommunikation med stallsysslor. Vissa deltagare fokuserar på samvaro och kommunikation från marken och inte lika mycket på ridning. Andra träffar hästarna i hagen och ser om de får kontakt, sedan diskuteras värderingar, tankar, känslor eller minnen kring det. Ett annat sätt är att titta på hästarnas beteende och diskutera tankar och känslor. För någon terapeut är fokus på emotioner och känslor, deltagarna ska undvika prestation och prestige. Medveten närvaro är ett arbetssätt hos några terapeuter. Hästarna används till reflektion kring beteende, känslor och stressnivå. Hästar dömer inte, de är fördomsfria och är alltid i nuet vilket passar deltagarna perfekt. Terapeuterna kan se hur deltagarna reagerar positivt under en intervention, flera positiva saker kan hända under en session men mötet med hästen kan upplevas som det viktigaste, att den nosade, gav kärlek etc.

Jag jobbar mycket med närvaro, vara i kroppen, andas, uppleva känslor, ”budskap”, ledarskap övningar, balansövningar, kroppsspråk. Vad upplever du? Flytta fokus? Hur kan du använda denna insikt i ditt liv. Upplevelsebaserat lärande. Hästen ger feedback o jag också /.../ Upplevelser av tillit, jag kan o vågar /.../

Terapeuterna fortsätter beskriva olika arbetssätt: Andra interventioner kan innehålla kontaktövningar med att stryka på hästen och andas, se hur hästen reagerar vid borstning eller att prova på hästmassage med en utbildad terapeut. Deltagare kan prova att flytta på hästen med hjälp av sitt kroppsspråk, gå en promenad i skogen på led eller bara sitta bredvid en häst eller lyssna och klappa på en ponny som tuggar hö i sin box. Vissa erbjuds att prova på voltige, vid hand, körning etc. Uppsutten på hästen kan deltagaren göra imaginära övningar, arbeta med kroppskänedom eller få hjälp med avslappning och spänningar. Ett sätt att slappna av kan vara att ligga på hästen och göra avslappningsövningar. Ibland är det personal som leder hästen och det blir då en mindful ridning. Någon terapeut arbetar med psykoedukation för att öka medvetenheten om kroppen, både från hästryggen och från

marken. En fysioterapeut gör all aktivitet i rörelse, interventionen handlar då om att skapa rörelseglädje och få deltagaren att själv vilja röra på sig och använda kroppen. Där arbetar fysioterapeuten inte med specifika enskilda rörelseproblem utan det ingår ofta i en helhet, hen stoppar in funktionerna som tränas i en helhet för varje enskild deltagare. Deltagare kan ha åkommor som är kontraindicerade för hästunderstödd terapi t.ex. ont i höfter, mycket nedsatt nackstabilitet, stag i ryggen etc. menar en terapeut. Kontraindicerad är en medicinsk term som innebär att på grund av vissa omständigheter så passar inte två saker ihop (FASS Allmänhet, u.å.). Ett exempel här är att vid mycket nedsatt nackstabilitet så kanske HUT inte är lämpligt.

Terapeuterna arbetar enligt ovan med HUI på olika sätt och med olika målgrupper. Enligt Socialstyrelsen kan HUT ha olika syften. För en person med en fysisk funktionsnedsättning kan det, i likhet med det som terapeuterna beskriver, förbättra balans, muskulatur och koordination och fungera som habilitering/rehabilitering. Andra terapeuter beskriver mer ett arbete med psykisk ohälsa och enligt Socialstyrelsen kan HUT då användas som tilläggsterapi inom psykosocial behandling och psykoterapi. Som exempel på interventioner nämner Socialstyrelsen övningar på hästryggen, ryttrarträning och skötsel av hästar, den här typen av övningar tar även terapeuterna upp flera exempel på (Socialstyrelsen, 2019). I en svensk systematisk översikt från 2018 fann forskarna att HUT kan användas för att hjälpa personer med t.ex. schizofreni (Jormfeldt & Carlsson, 2018) då det kan fungera som ett komplement till mer traditionell rehabilitering (Calvo et al., 2016).

Terapeuterna beskriver sina arbetssätt vidare: En terapeut berättar att hen underlättar sådant som kan vara till en negativ belastning för deltagaren. Någon terapeut ser till att begränsa tiden för aktiviteten, hos andra terapeuter behövde de göra det i början men nu kan deltagarna själva känna när det är tid att sluta. Det är viktigt med balans så deltagarna inte blir trötta. Någon terapeut ger beröm och bekräftelse till deltagare, upplever då att de blir lyckliga. Det är olika hur lång tid de olika momenten tar, det beror på deltagaren men en terapeut beskriver arbetet med klienter: Först från distans sedan närma sig hästen, hur mycket kan jag närma mig? "Närdistans". Beröring, vad gillar den och jag? Hur känns det? Klappa, borstning sedan aktivitet t.ex. promenad eller hinderbana. Avslutar med att tacka, ge ett äpple, ge något tillbaka blir värdefullt, känna att man tillför och kan något, får inte själva omvårdnad här utan får ge tillbaka. En terapeut beskriver att terapeuterna ska inte ta bort deltagarnas förmåga utan låta saker och ting ta tid, vänta in och ge deltagaren en chans att känna sig driftig och kunna tillföra något i sitt egna liv. Terapeuten ska vara en länk och tolk mellan djur och deltagare menar en terapeut, låta bli att styra upp utan låta dem interagera då detta kan få en stor betydelse och en annan effekt än om terapeuten gett djuret direktiv.

Ovanstående visar att terapeuterna ger en mängd olika exempel på vilka arbetssätt de har inom HUI och att det är lämpligt för en mängd olika målgrupper. Även forskning har sett att hästunderstödda interventioner kan användas på olika sätt och för flera olika målgrupper. Granados & Agís (2011) tar upp att hästunderstödda interventioner kan användas av både arbetsterapeuter och psykologer och användas för mål med fysiskt eller psykiskt mående. Forskning har visat på effekter hos krigsveteraners ångest (Kinney et al., 2019), ungdomars



depression (Wilson et al., 2015), barn med Downs syndrom (Champagne & Dugas, 2010) och vuxna med demens (Dabelko-Schoeny et al., 2014). En stor bredd i HUI/interventioner för både arbetssätt och målgrupper syns i både terapeuternas svar och forskningen.

Någon terapeut beskriver hur arbetet med deltagaren kan se ut innan och efter en intervention: Tre träningspass innan behandlingen i en gymnastiksal för att se styrkor och svagheter hos patienter samt utvärdera efteråt. Uppföljning efter 3 månader för att se om behandlingen har önskad effekt. Någon terapeut har deltagare som kommer en gång i veckan i 45 minuter under 12 veckor. Stallpersonal gör iordning hästarna och leder dem under passet, terapeut går bredvid och korrigerar så deltagarna sitter bra. Flera av terapeuterna beskriver att de arbetar väldigt olika, det beror på deltagarens förutsättningar och förmågor. Någon terapeut har hjälp av både en person som har fokus på hästen och en anhörig, så jobbar terapeuten med fysioterapi under behandlingen.

Vi arbetar med två hästar i varje pass, en ridinstruktör och en stallpersonal från stallet ansvarar för att förbereda och att leda hästarna. Min kollega som är sjukgymnast går bredvid en av patienterna och jag går bredvid den andra patienten, efter halva ritturen brukar vi byta plats. En person som känner patienten (förälder eller assistent) går på andra sidan om hästen.

Terapeuterna beskriver olika arbetssätt i hur de rent praktiskt lägger upp antal sessioner över tid och vem de arbetar tillsammans med. Även i forskningen så varierar antalet sessioner och vilka professioner som är med under en insats. I en studie med hästunderstödd terapi och missbruk så erbjöds deltagarna tolv sessioner med häst och terapeut (Kern-Godal et al., 2016). I en annan studie för krigsveteraner med PTSD fick deltagarna hästunderstödd terapi en gång i veckan i sex månader och träffade flera olika professioner individuellt eller i grupp t.ex. socialarbetare, hästspecialist och certifierad terapeutisk ridinstruktör (Shelef et al., 2019). I ytterligare en studie fick barn med ADHD hästunderstödd aktivitet två gånger i veckan under tolv veckor med en terapeut och en häst (Jang et al., 2015).

## 3.9. Metoddiskussion

### 3.9.1. Analysproceduren

Materialet analyserades i flera olika steg som beskrivits under metoddelen. Att stegvis sammanställa alla enkätsvar var till stor hjälp för att få en överblick och enklare kunna kategorisera under olika teman. Flera olika dokument togs fram och det vore enklare med ett dokument. En annan svårighet har varit att kondensera teman ytterligare. Att diskutera materialet med handledare var dock väldigt hjälpsamt i denna process. Författarens tidigare erfarenheter och förförståelse kan ha påverkat analysen och vilka aspekter som lyfts fram, dock har studiens syfte varit i fokus hela tiden för att besvara syftet.

### 3.9.2. Bortfallsanalys

En respondent fick inte den första mail-påminnelsen då det var oklart om hen skulle svara på enkäten, men den andra mail-påminnelsen gick ut även till hen.

En annan respondent valde att svara på enkätfrågorna via telefon och vid det tillfället missades en fråga så denna skickades ut via mail. Respondenten valde att bli uppringd på nytt senare samma dag och kompletterade sin enkät med svaret på den missade frågan. Det senare telefonsamtalet blev inte inspelat utan det fördes bara anteckningar.

En respondent gjorde ett kort tillägg i sina svar och skickade därför totalt två mail.

Två respondenter som svarat via mail saknade svar på en fråga. I det ena fallet åtgärdades detta men i det andra fallet var det så länge sedan enkäten skickades ut så det bedömdes vara för sent.

Tre respondenter svarade inte på något mail eller på enkäten.

### 3.9.3. Reflektioner om metoden

Studien var designad som en enkätstudie men under processen så önskade några respondenter att få svara på enkäten via telefon. På det sättet blev studien en blandning av enkät med öppna svarsalternativ och strukturerade intervjuer. I intervjuerna fanns det mer möjlighet för följdfrågor och djupare diskussion avseende frågorna vilket det inte fanns utrymme för i enkäten. Inga skillnader i utfall kunde märkas mellan de två metoderna. Telefonintervju var ett bra komplement då det verkade enklare för vissa respondenter att svara på det viset. Det var också hjälpsamt med påminnelser för att utöka svarsfrekvensen. I något fall kunde inte respondenten på avsatt tid men det löste sig snabbt. Även missar i frågorna har i de flesta fall kunnat korrigeras i efterhand via mail eller telefon. En anledning till att frågor missats skulle kunna vara att frågorna saknade nummer. Det kan också vara så att fler svarat på enkäten om de fick erbjudande om telefonintervju direkt istället för i andra påminnelsen. En fördel att använda enkät som metod är att det gick att få ut till många på ett relativt snabbt och enkelt sätt, med telefonintervjuer kanske ännu fler svarat men det hade också tagit längre tid.

Flera av respondenterna har gett synpunkter om att frågorna var lika varandra, att det var omfattande frågor utan korta svar eller att några av frågorna var svåra att tolka. Andra har inte kommenterat det alls utan har svarat på alla frågor. Två personer gick igenom frågorna innan de skickades ut och detta har förhoppningsvis avhjälpt ytterligare problem. Till framtida studier kan sådana här hinder kanske undvikas genom att en testgrupp först får svara på frågorna och komma med synpunkter.

I enkäten fanns frågor om det fysiologiska och respondenterna fick själva välja om de ville prata om fysiologiska aspekter hos sig själva som terapeut, hos hästen eller hos deltagaren. I efterhand hade det varit bra att även lyfta fram andra aspekter inom hälsa och funktion t.ex. psykologiska aspekter

I något fall beskrev terapeuterna frågorna som givande. De hade lett till reflektion över arbetet, i vanliga fall gick man mest på känsla men kunde nu se att det fanns struktur, baktanke och professionalitet. Flera av respondenterna verkade uppskatta enkäten och studien och kom med litteraturförslag eller skickade med egna arbeten.

Det är också intressant att se hur terapeuterna har besvarat frågorna. Några visar ett stort engagemang och svarar långt, utvecklande och går in på djupet medan andra svarar kort, koncist och mer ytligt. Kan detta ha någon betydelse för interventionerna eller hör det inte ihop? Om det har utvecklats en certifiering för att ha en standardisering vad kan detta betyda? Har terapeuterna olika arbetssätt och förhållningssätt till hästarna de arbetar med och vilka paralleller kan dras till certifieringen och hur enkätfrågorna besvarats? Detta och eventuella paralleller eller om det inte finns några likhetstecken vore intressant att undersöka mer i vidare studier.

I några fall har det inte varit möjligt att hitta originalkällan som referens och i den här studien förekommer det därför ett fåtal ställen där det hänvisas till författare i sekundärkällor, originalkällan finns då också med i referensen.

## 4. Avslutande reflektioner

Denna studie kan leda till en ökad förståelse för terapeuternas förhållningssätt och arbetssätt och också ge perspektiv på välbefinnande för alla som är med i en hästunderstödd insats; terapeut, häst och deltagare. Studien bidrar med en inblick i de utmaningar terapeuterna ställs inför men också vilken nytta de här interventionerna kan göra för olika målgrupper. Att HUI är verksamt står klart, men det finns också indikationer på att fortsatt forskning kring dessa insatser/interventioner behövs och även terapeuterna själva efterfrågar kvalitetskrav på utövare och verksamhet så att deltagare kan skilja på certifierade terapeuter och icke-certifierade.

Säkerheten är troligtvis det begrepp som terapeuterna återkommer till oftast i enkäten. Det verkar genomsyra deras tänk och hela interventionen från start till slut. Deltagare och anhöriga ska ges information och känna tillit till terapeuten. Aktiviteterna ska anpassas efter djuret och djuret ska gå före deltagaren. Hästen ska kunna välja om den vill vara med. Djurens välfärd och djurskyddsaspekter lyfts också fram och att detta hör ihop med säkerheten för alla som är med i en intervention. Djuren ska trivas med sitt arbete och ha lyhörda terapeuter som kan kommunicera med dem. Vikten av att terapeuten har en utbildning anses viktigt både inom forskningen och hos terapeuterna. En annan intressant fråga för framtida studier är hur hästens utbildning ser ut. Vad får den för utbildning innan den börjar arbeta med HUI och hur kvalitetssäkras detta?

När det gäller att arbeta med egen eller andras häst så verkar det beror på vad terapeuterna jobbar med och vad som finns tillgängligt, om terapeuten har egna hästar eller är beroende av ett utomstående stall. Det lyfts fram att det är viktigt att känna hästarna oavsett vems det är. En svårighet kan vara att arbeta med olika stall och uppleva att hästarna inte behandlas väl. Att bli hänvisad till en häst som inte mår bra verkar påverka terapeutens arbete då hen måste ta hänsyn till detta och det borde påverka interventionens utfall. Hur påverkar detta terapeuternas mående att inte ha egna hästar och inte ha samma kontroll över hästens mående? Den etiska ribban hos terapeuterna verkar i några fall ligga högre än hos de stall de arbetar med. Kan detta skapa en känsla av maktlöshet? En annan intressant aspekt att studera vidare vore om riskfaktorer kan kopplas till att känna hästen man arbetar med, om den är terapeutens egen häst eller en annan ägares. Det verkar inte förekomma någon forskning kring hur HUI påverkas av att terapeuterna arbetar med sina egna eller andras hästar. Framtida studier bör undersöka om ägarskapet påverkar insatserna. Hör detta på något vis ihop med ifall det är ett samarbete med hästen eller att hästen "lyder"? En annan intressant aspekt är att alla terapeuter inte verkar arbeta själva direkt med hästarna utan det finns de som

tar hjälp av stallpersonal. Vissa terapeuter lägger stor vikt vid att känna hästen. Påverkas interventionen av en terapeut som inte känner hästen och kanske inte är hästkunnig? Får interventionen olika utfall om det är terapeuten själv som arbetar med hästen och deltagaren eller om terapeuten har fokus på deltagaren och stallpersonal har fokus på hästen?

Den omgivande miljön anses viktig och flera av terapeuterna lyfter fram naturens inverkan på insatsen när den görs utomhus. Många terapeuter föredrar att vara utomhus men det går ändå inte att helt säkert säga att det här vore det bästa. I några fall upplevs en box eller ett ridhus krävas för deltagarens koncentration eller en intervention som kräver lugn och inga störande distraktioner. Några terapeuter saknar att kunna vara utomhus, andra saknar att ha möjlighet att gå in vid dåligt väder etc. Det verkar bra att ha möjlighet att kunna vara både inomhus och utomhus, att anpassa efter väder. Utomhus verkar ha fler fördelar än inomhus i den här studien då det lyfts fram många fördelar med terräng, sinnesintryck och naturen i stort.

De etiska frågorna väger tungt i denna studie. Terapeuterna lyfter etiska frågeställningar och flera etiska riktlinjer tas upp, detta trycker också forskningen mycket på, framförallt för hästarna. Diskussionen förs om huruvida hästar ska användas när de egentligen inte är gjorda för att ridas på. En annan etisk fråga är ifall hästarna egentligen vill jobba med HUI. Att ha med sig olika etiska frågeställningar och vara noga med hur hästen mår är av stor vikt i hästunderstödda insatser. Hästarna kan inte själva berätta hur de känner och mår och är helt beroende av en terapeut som är lyhörd för deras kommunikation och signaler.

I litteratursökningen har det varit enklare att hitta likheter mellan forskning och terapeuternas svar än skillnader och därigenom svårare att få in fler kritiska perspektiv. Den kritik som funnits i forskningen har mestadels handlat om brister i studier kring HUI. Det är intressant att det inte verkar finnas så mycket negativa aspekter eller kritik av att använda hästar i interventioner hos varken forskning eller terapeuterna. Det vore intressant att studera om denna form av insats är lämplig för alla, finns det personer som inte är lämpliga?

Ett arbetssätt som skiljer sig åt mellan terapeuterna är ett arbetssätt där terapeuten först ser vilka hästar hen kan erbjuda och sedan ser vilken deltagare som kan erbjudas detta. Ett annat arbetssätt som beskrivs är när en terapeut inte tar hänsyn till hur hästens rörelsemönster påverkar deltagarens kropp i matchningen utan fokus ligger på att känna in hur det blir och på vilket sätt det påverkar deltagaren. Det första arbetssättet verkar mer para ihop deltagare och häst medan det andra verkar ha ett mer experimentellt förhållningssätt. Trots samma certifiering så kan alltså terapeuterna ha olika arbetssätt och förhållningssätt.

Att HUI är verksamt är tydligt när terapeuternas svar och den forskning som finns tas i beaktning. Det behövs dock mer forskning kring vad i insatserna det är som är verksamt och effektivt. Denna studie har lyft fram terapeuter/specialpedagogers förhållnings- och arbetssätt vid hästunderstödda insatser. Terapeut, häst och deltagare ingår i samklang med den omgivande miljön och skapar förutsättningar för ett ökat välbefinnande. Hästunderstödda insatser är ett bra komplement till hälso- och sjukvården och det är av stor vikt att insatserna får fortsätta att finnas kvar.

## Referenser

- Aissa, C. (2014). *Keligt husdjur gör underverk för patienter och ensamstående*.  
<https://www.doktorn.com/artikel/keligt-husdjur-gör-underverk-för-patienter-och-ensamstående/> [2021-05-09]
- Allen, K., & Colbert, L. (2016). Ethical and safety considerations for use of animals in a therapeutic setting. *Psychotherapy Bulletin*, 51(1), 35-45.
- Appelberg, E. (2021). *Vi ska inte träna på att stå ut: En pilotstudie av fyra hästars beteende och hjärtfrekvens under olika former av hästunderstödda insatser*. Sveriges Lantbruksuniversitet. Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap/Veterinärprogrammet.
- Arving, C. (2012). *Tre exempel på hur man kan beskriva sin kvalitativa dataanalys*.  
<https://studentportalen.uu.se/portal/authsec/portal/uusp/student/filearea/filearea-window?mode=view&webwork.portlet.portletNamespace=%2Ffilearea%2Fview&webwork.portlet.action=%2Ffilearea%2Fview%2Fopen&action=d&entityId=113823&toolAttachmentId=214739&windowstate=normal&nodeId=1100168&webwork.portlet.mode=view> [2021-04-21]
- ASPCA (u.å.). *Five freedoms*.  
[https://www.asPCA.org/sites/default/files/upload/images/asPCA\\_asv\\_five\\_freedoms\\_final.ashx\\_.pdf](https://www.asPCA.org/sites/default/files/upload/images/asPCA_asv_five_freedoms_final.ashx_.pdf) [2021-05-07]
- ASPCA (2021). *About us*. <https://www.asPCA.org/about-us> [2021-05-07]
- Baba, C., Kawai, M. & Takimoto-Inose, A. (2019). Are Horses (*Equus caballus*) Sensitive to Human Emotional Cues? *Animals: an open access journal from MDPI*. 9(9), 630.  
<https://doi.org/10.3390/ani9090630>
- Brink, D. & Lindström, I. (2019). Hästunderstödda insatser: OHI-certifierade arbetsterapeuter, fysioterapeuter & sjuksköterskors perspektiv på interventionens betydelse för klientens aktivitetsförmåga. (Examensarbete på kandidatnivå). Lunds universitet. Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap/Arbetsterapeutprogrammet.

- Burgon, H. (2014). Horses, mindfulness and the natural environment: Observations from a qualitative study with at-risk young people participating in therapeutic horsemanship. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 17(2), 51-67.
- Ransom, J.I. & Cade, B.S. (2009) Quantifying equid behavior— A research ethogram for free-roaming feral horses. *USGS professional paper. Techniques and Methods Report*. (2-A9). doi:10.3133/tm2A9
- Calvo, P., Fortuny, J. R., Guzmán, S., Macías, C., Bowen, J., García, M. L., Orejas, O., Molins, F., Tvarijonaviciute, A., Cerón, J. J., Bulbena, A. & Fatjó, J. (2016). Animal Assisted Therapy (AAT) Program As a Useful Adjunct to Conventional Psychosocial Rehabilitation for Patients with Schizophrenia: Results of a Small-scale Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*. 7(631), 1-13.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00631>
- Cantin, A. & Marshall-Lucette, S. (2011). Examining the Literature on the Efficacy of Equine Assisted Therapy for People with Mental Health and Behavioural Disorders. *Mental Health and Learning Disabilities Research and Practice*. 8(1), 52-59.  
 doi:10.5920/mhldrp.2011.8151.
- Casolani, C.E. (2018). Horsemanship. *Encyclopedia Britannica*.  
<https://www.britannica.com/topic/horsemanship> [2021-04-03]
- Cerulli, C., Minganti, C., De Santis, C., Tranchita, E., Quaranta, F. & Parisi, A. (2014). Therapeutic horseback riding in breast cancer survivors: a pilot study. *Journal of alternative and complementary medicine*. 20(8), 623-629.  
<https://doi.org/10.1089/acm.2014.0061>
- Chamove, A., Crawley-Hartrick, O. & Stafford, K. (2002). Horse reactions to human attitudes and behavior. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals*. 15(4). 323-331. doi:10.2752/089279302786992423.
- Champagne, D. & Dugas, C. (2010). Improving gross motor function and postural control with hippotherapy in children with Down syndrome: case reports. *Physiotherapy theory and practice*. 26(8), 564-571. doi:10.3109/09593981003623659
- Coles, B. A. (2016). *No Pain, More Gain? Evaluating Pain Alleviation Post Equine Orthopedic Surgery Using Subjective and Objective Measurements*. (Examensarbete 2016:41). Sveriges lantbruksuniversitet. Institutionen för kliniska vetenskaper/Veterinärprogrammet.
- Dabelko-Schoeny, H., Phillips, G., Darrough, E., DeAnna, S., Jarden, M., Johnson, D. & Lorch, G. (2014). Equine-Assisted Intervention for People with Dementia. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals*. 27(1), 141-155. doi:10.2752/175303714X13837396326611.

- De Santis, M., Contalbrigo, L., Borgi, M., Cirulli, F., Luzi, F., Redaelli, V., Stefani, A., Toson, M., Odore, R., Vercelli, C., Valle, E. & Farina, L. (2017). Equine Assisted Interventions (EAI): Methodological Considerations for Stress Assessment in Horses. *Veterinary sciences*. 4(3), 44. <https://doi.org/10.3390/vetsci4030044>
- EAGALA (u.å.). *Eagala - A Global Standard in Equine-Assisted Psychotherapy and Personal Development*. <https://www.eagala.org/org> [2021-04-21]
- EAGALA (2021). *EAGALA Research Summary*. [https://www.eagala.org/assets/docs/EAP%20Research%20Studies\\_List\\_1.13.21.pdf](https://www.eagala.org/assets/docs/EAP%20Research%20Studies_List_1.13.21.pdf) [2021-04-21]
- Earles, J., Vernon, L. & Yetz, J. (2015). Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Stress Symptoms: Equine-Assisted Therapy. *Journal of Traumatic Stress*. 28(2), 1-4. doi:10.1002/jts.21990
- FASS Allmänhet. (u.å.) Kontraindikation. <https://www.fass.se/LIF/wordlist?page=K> [2021-03-02]
- Fraser, L. (2020). Horses (Likely) Don't Love Being Ridden: A Primer on How to Make it Suck Less. *Fraser Equine Behaviour*. [Blogg]. 7 juli. <https://www.equinebehaviorist.ca/post/do-horses-like-being-ridden> [2021-05-08]
- Frewin, K. & Gardiner, B. (2005). New Age or Old Sage? A review of equine assisted psychotherapy. *The Australian Journal of Counselling Psychology*. 6, 13-17.
- Garcia, D. (2010). Of Equines and Humans: Toward a New Ecology. *Ecopsychology*. 2(2), 85- 89. doi:10.1089/eco.2009.0042
- Gleerup, K.B., Forkman, B., Lindegaard, C., & Andersen, P.H. (2015). An equine pain face. *Veterinary anaesthesia and analgesia*. 42(1), 103-114. <https://doi.org/10.1111/vaa.12212>
- Goodwin, D. (1999). The importance of ethology in understanding the behaviour of the horse. *Equine Veterinary Journal*. 31(S28), 15-19. <https://doi.org/10.1111/j.2042-3306.1999.tb05150.x>
- Goodwin, D., McGreevy, P., Waran, N. & Mclean, A. (2009). How equitation science can elucidate and refine horsemanship techniques. *Veterinary journal*. 181(1), 5-11. doi:10.1016/j.tvjl.2009.03.023
- Granados, A.C. & Agís, I.F. (2011). Why children with special needs feel better with hippotherapy sessions: a conceptual review. *Journal of alternative and complementary medicine*. 17(3), 191–197. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0229>



- Hallberg, L. (2018). *The clinical practice of equine-assisted therapy: including horses in human healthcare*. 1 uppl., New York: Routledge.
- Hama, H., Yogo, M. & Matsuyama, Y. (1996). Effects of stroking horses on both humans' and horses' heart rate responses. *Japanese Psychological Research*. 38(2), 66-73. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.1996.tb00009.x>
- Hauge, H. (2011). *Hestens påvirkning på menneskers psykiske helse og utvikling: Litteraturredigert rapport for Hest og helse 2010-2011 – en samling utvalgt forskningslitteratur*. Universitetet for miljø- og biovitenskap.
- Hauptmann, M. (2018). *Ledarskap, dominans och motivationsfaktorer i relationen mellan häst och människa*. (Examensarbete på kandidatnivå 2018: K85) Sveriges lantbruksuniversitet. Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi/Hippolog kandidatprogram.
- Hausberger, M., Roche, H., Henry, S. & Visser, K. (2008). A review of the human–horse relationship. *Applied Animal Behaviour Science*. 109(1), 1-24. doi:10.1016/j.applanim.2007.04.015
- HETI Federation (2020). *HETI Ethics: Service Provider Ethical Guidelines & Equine Welfare Ethical Guidelines*. [Broschyr]. HETI AISBL. <https://hetifederation.org/resources/ethical-guidelines/> [2021-03-16]
- Hägg, I. (2018). *Hästunderstödda insatser ur hästens perspektiv: Hur påverkas hästen och hur kan dess välfärd främjas?* (Studentarbete 2018: 742) Sveriges lantbruksuniversitet. Institutionen för husdjurens miljö och hälsa/Etologi och djurskydd Kandidatprogram.
- Hästnäringens Nationella Stiftelse (2018). *Hästen och folkhälsan: forskning, fakta, goda exempel*. [Broschyr]. Stockholm: Hästnäringens Nationella Stiftelse. <https://hastnaringen.se/app/uploads/2018/03/hasten-och-folkhalsan-web-180307.pdf> [2020-05-07]
- HästSverige (u.å.). *Hästens gör nytta inom terapin*. <https://hastsverige.se/hast-manniska/anvandsomraden/hasten-inom-terapi/hastunderstodd-terapi/> [2021-01-11]
- IAHAIO (2018). *IAHAIO White Paper: The IAHAIO Definitions for Animal Assisted Intervention and Guidelines for Wellness of Animals Involved in AAI*. [https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2020/07/iahaio\\_wp\\_updated-2020-aa-adjust-1.pdf](https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2020/07/iahaio_wp_updated-2020-aa-adjust-1.pdf) [2020-09-15]

- Jang, B., Song, J., Kim, J., Kim, S., Lee, J., Shin, H. Y., Kwon, J. Y., Kim, Y. H. & Joung, Y. S. (2015). Equine-Assisted Activities and Therapy for Treating Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of alternative and complementary medicine*. 21(9), 546–553. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0067>
- Jormfeldt, H., & Carlsson, I.-M. (2018). Equine-Assisted Therapeutic Interventions Among Individuals Diagnosed With Schizophrenia. A Systematic Review. *Issues in Mental Health Nursing*. 39(8), 647–656. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1440450>
- Julius, H. (2013). *Attachment to pets: an integrative view of human-animal relationships with implications for therapeutic practice*. 1 uppl., Cambridge, MA: Hogrefe Pub.
- Kaiser L., Heleski C.R., Siegford J. & Smith K.A. (2006). Stress-related behaviors among horses used in a therapeutic riding program. *J Am Vet Med Assoc*. 228(1), 39-45. doi:10.2460/javma.228.1.39
- Karol, J. (2007). Applying a Traditional Individual Psychotherapy Model to Equine-facilitated Psychotherapy (EFP): Theory and Method. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 12(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1359104507071057>
- Keiper R.R. (1986). Social structure. *The Veterinary Clinics of North America. Equine Practice*. 2(3), 465-484. doi:10.1016/s0749-0739(17)30701-0
- Kemp, K., Signal, T., Botros, H., Taylor, N. & Prentice, K. (2013). Equine facilitated therapy with children and adolescents who have been sexually abused: A program evaluation study. *Journal of Child and Family Studies*. 23(3), 558-566. doi:10.1007/s10826-013-9718-1
- Kendall, E., Maujean, A., Pepping, C.A., Downes, M., Lakhani, A., Byrne, J. & Macfarlane, K. (2015). A systematic review of the efficacy of equine-assisted interventions on psychological outcomes. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 17(1), 57-79. doi:10.1080/13642537.2014.996169
- Kern-Godal, A., Brenna, I.H., Arnevik, E.A. & Ravndal, E. (2016). More Than Just a Break from Treatment: How Substance Use Disorder Patients Experience the Stable Environment in Horse-Assisted Therapy. *Substance abuse: research and treatment*. 10, 99–108. <https://doi.org/10.4137/SART.S40475>
- Kinney, A.R., Eakman, A.M., Lassell, R. & Wood, W. (2019). Equine-assisted interventions for veterans with service-related health conditions: a systematic mapping review. *Military Medical Research*. 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s40779-019-0217-6>
- König von Borstel, U. & Keil, J. (2012). Horses' behavior and heart rate in a preference test for shorter and longer riding bouts. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*. 7(6), 362–374. doi:10.1016/j.jveb.2012.02.006

- Letson, L. (2017). Horses Help Humans Be Real, Honest, and Present. *TEDx Talks*. [YouTube]. 22 juni. [https://www.youtube.com/watch?v=YrxH06aG\\_jw](https://www.youtube.com/watch?v=YrxH06aG_jw) [2020-04-22]
- Lundberg, P., Hartmann, E. & Roth, L. (2020). Does training style affect the human-horse relationship? Asking the horse in a separation–reunion experiment with the owner and a stranger. *Applied Animal Behaviour Science*. 233, 105144. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2020.105144>
- Malinowski, K., Yee, C., Tevlin, J.M., Birks, E.K., Durando, M.M., Pournajafi-Nazarloo, H., Cavaiola, A.A. & McKeever, K.H. (2018). The Effects of Equine Assisted Therapy on Plasma Cortisol and Oxytocin Concentrations and Heart Rate Variability in Horses and Measures of Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder in Veterans. *Journal of equine veterinary science*. 64, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2018.01.011>
- McGreevy, P. & McLean, A. (2010). *Equitation science*. 1 uppl., Oxford: Wiley-Blackwell.
- Mellberg, M. (1998). *Hästhållning i praktiken*. 2 uppl., Stockholm: Natur och kultur/LT.
- Morgan, B.M. (2017). Stress management for college students: An experiential multi-modal approach. *Journal of Creativity in Mental Health*. 12(3), 276-288. <https://doi.org/10.1080/15401383.2016.1245642>
- OHI (2020). *Välkommen till OHI*. <https://www.irt-ridterapi.se/index.html> [2020-03-28]
- Organisationen för Hästunderstödda Insatser (2021). *OHI – Terapi, lärande, aktivitet*. <https://ohi.nu> [2021-04-28]
- Pálsdóttir, A.M., Gudmundsson, M. & Grahn, P. (2020). Equine-Assisted Intervention to Improve Perceived Value of Everyday Occupations and Quality of Life in People with Lifelong Neurological Disorders: A Prospective Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(7), 2431. doi:10.3390/ijerph17072431
- Pálsdóttir, A.M., Gudmundsson, M., Stengard-Olsson, U. Berget, B., Kyrö Wissler, S. & Pessah Rasmussen, H. (2017). *Hästunderstödd terapi för personer med neurologisk sjukdom eller skada. – Utveckling av ett nytt koncept*. [Faktablad]. 2017:15. Alnarp: SLU. [https://pub.epsilon.slu.se/23328/1/palsdottir\\_a\\_et\\_al\\_210422.pdf](https://pub.epsilon.slu.se/23328/1/palsdottir_a_et_al_210422.pdf) [2021-04-24]
- PETA (u.å.). *How Does PETA Feel About Horseback Riding?* <https://www.peta.org/about-peta/faq/how-does-peta-feel-about-horseback-riding/> [2021-05-08]
- Reeves, A. (2009). Is riding indoors or outdoors better for a horse? *April Reeves*. [Blogg]. 29 mars. [https://aprilreeveshorsemanship.com/2009/03/29/indoor\\_outdoor\\_horse\\_riding/](https://aprilreeveshorsemanship.com/2009/03/29/indoor_outdoor_horse_riding/) [2021-05-08]

- Robinson, L. (u.å.). Do horses really like being ridden? *Horsefactbook.com*. [Blogg].  
<https://www.horsefactbook.com/fun/do-horses-like-being-ridden/> [2021-05-08]
- Russel, T.L. (2015). *Magnificent Midnight's Marvelous Memories: A Loving Relationship Between a Young Woman and Her Therapy Horse*. Bloomington: AuthorHouse
- Sahu, J., Yadav, A., Kumar, S., Chaudhary, S., Kumar, R. & Pal, P. (2019). An overview on basic horsemanship. *Journal of entomology and zoology studies*. 7(3), 447-452.
- Sassner, H. & Granswed, I. (2019a). *De fem domänerna*. <https://hastsverige.se/om-hastar/hastens-valfard-2/de-fem-domanerna/> [2021-02-20]
- Sassner, H. & Granswed, I. (2019b). *Hästens beteende*. <https://hastsverige.se/om-hastar/hastens-beteende/> [2021-05-08]
- Selby A. (2009). *A systematic review of the effects of psychotherapy involving equines*. The University of Texas at Arlington. Master of Science in social work.
- Shelef, A., Brafman, D., Rosing, T., Weizman, A., Stryjer, R. & Barak, Y. (2019). Equine Assisted Therapy for Patients with Post Traumatic Stress Disorder: A Case Series Study. *Military medicine*. 184(9-10), 394–399.  
<https://doi.org/10.1093/milmed/usz036>
- Silver, M. (2021). *15 of the greatest horse quotes of all time (from Churchill to Shakespeare)*.  
<https://www.horseandhound.co.uk/features/best-horse-quotes-of-all-time-637724>  
 [2021-05-09]
- Socialstyrelsen (2019). *HUT (Hästunderstödd terapi, ridterapi)*.  
<https://www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/evidensbaserad-praktik/metodguiden/hut-hastunderstodd-terapi-ridterapi/>  
 [2020-03-10]
- Stern, C. & Chur-Hansen, A. (2019). An Umbrella review of the evidence for equine-assisted interventions. *Aust J Psychol*. 71 (4), 361-374. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12246>
- Strömsholm (u.å.). *HUI*. <https://stromsholm.com/samverkanscentrum/hui/> [2021-04-21]
- Sudekum Trotter, K. & Baggerly, N.J. (2019). *Equine-assisted mental health interventions - harnessing solutions to common problems*. London: Routledge.
- Svenska Ridsportförbundet (2019). *Hästvälfärd*. <https://www.ridsport.se/tavling/hastvalfard>  
 [2021-02-20]
- Svenska Ridsportförbundet (2020). *Svenska Ridsportförbundet*. <https://www.ridsport.se>  
 [2021-04-16]

- Torcivia, C. & McDonnell, S. (2021). Equine Discomfort Ethogram. *Animals*. 11(2), 580. doi:10.3390/ani11020580
- Törmälehto, E. & Korkiamäki, R. (2020). The Potential of Human–Horse Attachment in Creating Favorable Settings for Professional Care: A Study of Adolescents’ Visit to a Farm. *Animals*. 10 (9), 1707. <https://doi.org/10.3390/ani10091707>
- Uvnäs Moberg, K. (2009). *Närhetens hormon: oxytocinets roll i relationer*. 1 uppl., Stockholm: Natur & Kultur.
- Wheeler, E.F., Diehl, N.K., Zajackowski, J. & Brown, D. (2005). Horse riding arena dust measurements. *Livestock Environment VII - Proceedings of the Seventh International Symposium*. 0-8. doi: 10.13031/2013.18362.
- White-Lewis S. (2019). Equine-assisted therapies using horses as healers: A concept analysis. *Nursing open*. 7(1), 58–67. <https://doi.org/10.1002/nop2.377>
- Williams, J. & Tabor, G. (2017). Rider impacts on equitation. *Applied Animal Behaviour Science*. 190 (2017), 28-42. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.019>
- Wilson, K., Buultjens, M., Monfries, M. & Karimi, L. (2015). Equine-Assisted Psychotherapy for adolescents experiencing depression and/or anxiety: A therapists perspective. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 22(1), 1-18. doi:10.1177/1359104515572379.
- WNPRC, Wisconsin National Primate Research Center (u.å.). *Observational ethogram activity*. <https://primate.wisc.edu/outreach/observational-ethogram-activity/> [2021-03-16]
- Wrange, C. & Haubro Andersen, P. (2014). *Pain face vittnar om smärta hos häst*. <https://hastsverige.se/sjukdomar-skador/hastens-smartansikte/> [2021-03-02]
- Yngve, A. (2007). Horsemanship. *Hippson*, 19 november. <https://www.hippson.se/artikelarkivet/recension/bocker/horsemanship-2.htm> [2021-02-20]
- Yngvesson, J., Rey Torres, J., Lindholm, J., Pättiniemi, A., Andersson, P., & Sassner, H. (2019). Health and Body Conditions of Riding School Horses Housed in Groups or Kept in Conventional Tie-Stall/Box Housing. *Animals*. 9(3), 73. doi:10.3390/ani9030073

# Tack

Tack till alla respondenter för att ni tog er tid att svara på mina frågor och gav mig en inblick i ert arbete och för era lyckönskningar och tips på litteratur. Jag vill också tacka mina handledare Anna María Pálsdóttir och Elisabeth Argentzell för deras uppmuntran och stöd. Utan er hade jag inte kommit i mål. Ni har funnits vid min sida hela vägen och trott på mig. Tack för era kommentarer, synpunkter och hjälp, ni är ovärderliga. Tack även till Marie Gudmundsson som bistod med kommentarer och synpunkter. Sist men inte minst vill jag tacka familjerna Neldeborn och Olsson för allt stöd, hejarop och hjälp med barnpassning, ett extra tack till Kalle & Loui för att ni stått ut med mig under den långa skrivprocessen.

## Bilaga 1: Informationsbrev och enkätfrågor

Hej!

Jag heter Emma Neldeborn och håller på att skriva min masteruppsats i utemiljö och hälsa med miljöpsykologi som huvudämne vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Jag är utbildad beteendevetare inom psykologi och har de senaste åren arbetat med och studerat rehabilitering, hälsa och djur/natur. Min masteruppsats handlar om arbetet med djur i olika interventioner. Studiens syfte är att undersöka personalens förhållnings- och arbetssätt i djurassisterade interventioner för att belysa viktiga aspekter avseende djurets och människors välbefinnande i en intervention. Jag vill lära mig mer om ert arbete med hästar och hoppas därför att du vill ta dig tid att svara på nedanstående frågor.

Ditt deltagande är frivilligt och anonymt. Inga namn eller känsliga uppgifter kommer finnas med i uppsatsen.

Jag hoppas du finner detta lika spännande och givande som jag, bara hör av dig till mig om du har några frågor!

Vänliga hälsningar,

Emma Neldeborn, beteendevetare i psykologi och masterstudent i utemiljö/hälsa.

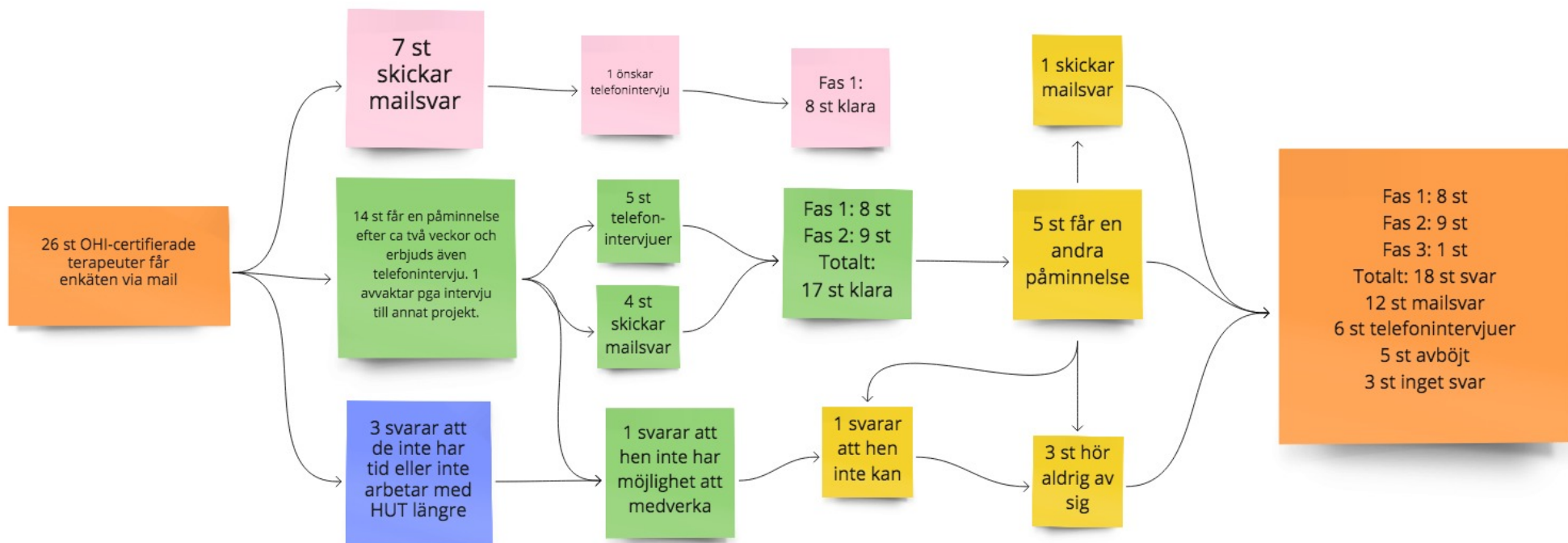
## Enkätfrågor

- Hur länge har du arbetat som OHI-certifierad terapeut/pedagog?
- Vilken utbildning har du?
- Vilken är din målgrupp/er?
- Vad anser du vara viktigt i arbetet/interventionen med hästar och människor?
- När det gäller platsen och miljön, ser du någon skillnad mellan att arbeta inomhus och utomhus?
- Har ni några riktlinjer kring förhållningssätt och användning av hästar?
- Vilka etiska aspekter tycker du är viktiga att bevaka i ditt arbete?
- Vilka fysiologiska aspekter finns det att ta hänsyn till?
- Vad måste man tänka på i arbetet med djur överlag anser du?
- Hur arbetar du med hästarna?
- Hur arbetar du med klienter/deltagare tillsammans med hästarna?

Tack för din medverkan!



## Bilaga 2: Figur 2.1. Flow-chart över tillvägagångssättet för enkäter



miro

## Bilaga 3: Målgrupper som OHI-certifierade arbetar med

De OHI-certifierade terapeuterna har olika målgrupper som de arbetar med:

Psykisk ohälsa, schizofreni, vuxna, barn/ungdomar, habilitering, neuropsykiatriska diagnoser, flickor/kvinnor, trauma, beroende, stressrelaterade tillstånd, vuxna med stressrelaterad psykisk ohälsa, barn med psykisk ohälsa, funktionsnedsättningar, autism, stroke, ångest, depression, posttraumatisk stress, utmattningssyndrom, trauma, psykosocial problematik, förvärvade hjärnskador, rörelsehinder/rörelsenedsättningar, personer långt från arbetsmarknaden, personer inom LSS, vuxenpsykiatri, privatpersoner som går till psykolog/psykoterapeut, ryggmärgsskadade, smärtproblematik, behandlingshem, stress/ångest vid bipolär sjukdom, schizofreni och personlighetsstörning.