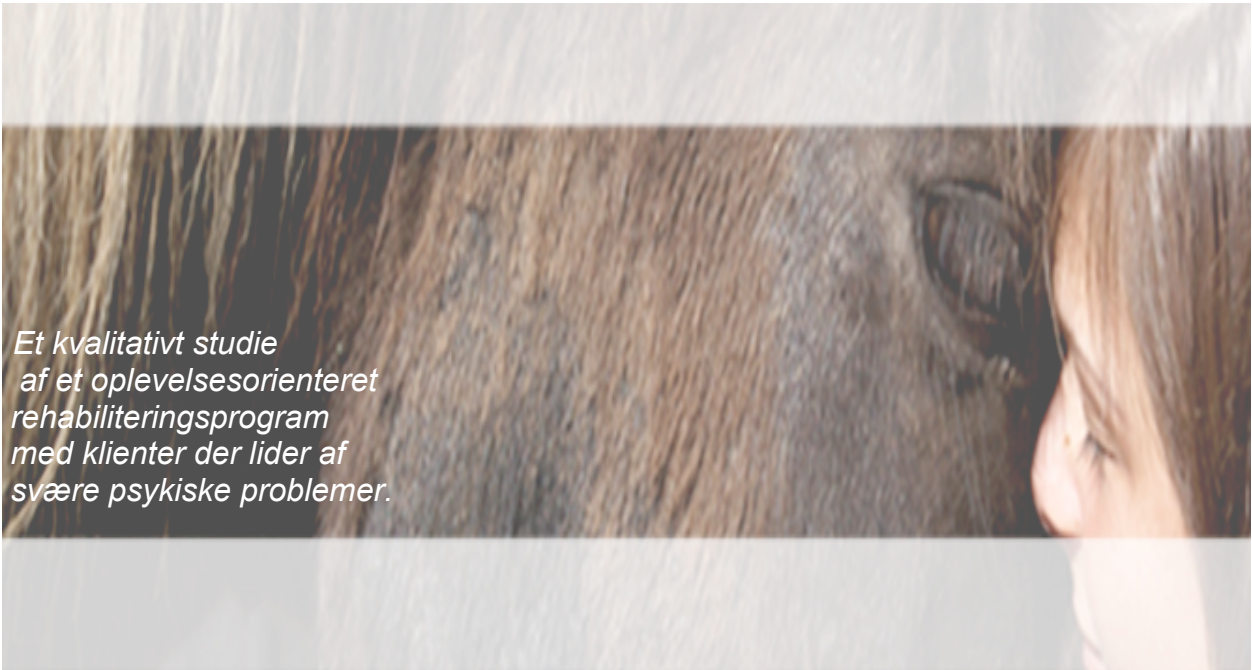


# ***Psykologiske virkningsmekanismer ved EAGALA hesteassisteret terapi***



*Et kvalitativt studie  
af et oplevelsesorienteret  
rehabiliteringsprogram  
med klienter der lider af  
svære psykiske problemer.*

Kandidatafhandling af Sofie Frank Thorup  
Psykologi Aalborg, 2014  
Vejleder: Kristine Kahr Nilsson



*"det er noget af det bedste jeg har gjort i hele mit liv.. det er, det altså, fordi  
der kunne være plads til at jeg kunne være mig.."*

## ***Abstract***

### Background

This master thesis evolves around the equine-assisted therapy-model developed by the internationally acknowledged *Equine-Assisted Growth And Learning Association* (EAGALA). The EAGALA model is different from traditional therapy, as it is experience-oriented, and includes a bodily/somatic as well as a cognitive dimension. The EAGALA model has recently begun to claim attention in the psychological community of Denmark. Previous Danish studies on the subject have mainly focused on quantitative exploration. Thus, qualitative studies exploring this emerging therapy model are scarce.

### Objective

The main objective of the present study was to explore the EAGALA model on a qualitative level i.e. which psychological mechanisms are active, when performed with adult's suffering from diverse diagnosis, who all are experiencing relational and stress-related problems.

### Methods

A qualitative research design with semi-structured interviews, inspired by the phenomenological-hermeneutical tradition, was utilized. In order to lay a foundation for this qualitative empirical study a theoretical review of relevant theory and research in connection to animal- and horse assisted therapy was furthermore conducted.

### Results

A sample of 5 participants was recruited via purposive snowball sampling, which consist of; three women who were enrolled in an EAGALA rehabilitation-program from 3-6 month that is designed to help people who are long-term unemployed because of psychic illness and A professional team from EAGALA, representing the perspective of a therapist and an equine specialist. The descriptive analysis performed resulted in the categorization of four overall themes; 1) To feel safe in the company of animals, 2) A free-space where to feel and reflect, 3) Bodily and sensory-motoric experience and 4) The horses as live metaphors of reality. Psychodynamic and neuropsychological theory and research within the field of Equine assisted therapy, was used to interpret the findings.

The main findings of the study were that EAGALA model seems to be especially beneficial for people with severe damage to their sense of self and interpersonal difficulties. The horses, the free structure of the therapy, and the non-institutional frames in

which the therapy is performed, seem to contribute to a gentle therapeutic environment, where the participants obtain a beneficial space for reflection and relaxation. It is possible, that this gentle therapeutic frame, protects the participants attachment systems from activating and gives them a personal space and freedom to retained or proceed in their own pace. In addition the participants describe that it is less confronting when the insights are gained within a human-horse context, than in a therapists office. Moreover, the EAGALA model is characterized by a bottom-up approach, where body language and sensations are the fundament for reflection. The horse's social and hypersensitive nature is very useful in therapy, as it is attentive and responsive to their surroundings. In therapy the horse will mirror the client's body language, and react to inconsistencies within the person's feelings and actions. The client can use the interaction with these highly observant animals, to promote a more observant and reflective attitude towards their inner state and behaviour as well as coping styles. In addition to that, the horse is also a social animal with different personalities and hierarchy range, which means that they will respond in various ways toward the client – like in the human world. Both the mirroring aspect and the nonverbal interaction with the horses lay a great foundation for metaphorical work and social learning. Furthermore, the study indicate, that participants found the “hands on approach” in this kind of therapy, very effective. The involvement of sensorymotoric- and reflective processes creates a deeper and more integrated change compared to traditional therapy. At last, the metaphorical work with the horses seems to constitute a playful and symbolic therapeutic environment that promote the participants' capacity to reflect about their inner state or actions, which is important for their sense of self. The physical contact with the horses also appears to have a positive psychological and neurophysiologic function for the participants. The participants feel more happy, relaxed and confident after they have cuddle with the horses. The touch and comfort from a bigger soft animal, can relate to the early relationship between mother and child, and help the clients to find trust and comfort, when words are not enough or reachable. The positive sensations the participants experienced after cuddling the horses could also have a neuropsychological explanation. Studies found that positive physical contact between human and animals, releases the “cuddle” hormone oxytocin in our bodies, with is making us more relaxed and trustful.

### Conclusion

In conclusion it is possible that adults with interpersonal difficulties could benefit from this kind of therapeutic environment, because the interactions with the horses provides a gentle way to learn about you self and others and seek comfort. This study contributes to the

development of a possible theoretical foundation, which could support and partly explain the effect of EAGLA model. These findings could serve as an inspiration for further research and aid professionals who work in this field in terms of reflections on the possible mechanisms behind the EAGALA-model-process. However, a major limitation is the small study sample, and future qualitative studies on larger study samples are warranted to confirm these findings.

# Indholdsfortegnelse

<b>1. INTRODUKTION .....</b>	<b>1</b>
1.1 Formål med undersøgelsen .....	4
1.2 Problemformulering .....	5
1.3 Opbygningen af undersøgelsen .....	5
<b>2. DYRE OG HESTEASSISTERET TERAPI .....</b>	<b>6</b>
2.1 Dyr og terapi .....	6
2.2 Hvordan anvendes dyr i terapi? .....	8
2.3 Dyrers terapeutiske egenskaber .....	8
2.4 Heste og terapi .....	10
2.5 EAGALA – modellen .....	12
<b>3. EVIDENS FOR HESTEASSISTERET TERAPI .....</b>	<b>13</b>
3.1 Litteratursøgning .....	14
3.2 kvantitative fund .....	17
3.3 kvalitative fund .....	18
3.4 Opsamling af studierne .....	20
3.5 Forskningsspørgsmål .....	21
<b>4. METODE .....</b>	<b>22</b>
4.1 Videnskabsteori .....	22
4.2 Det kvalitative forskningsinterview .....	25
4.3 Feltudforskning .....	26
4.4 Min baggrund som forsker .....	27
4.5 Terapiprogram .....	27
4.6 Informanterne .....	28
4.7 Ethiske overvejelser .....	29
4.8 Tematisering & Design .....	30
4.9 Analysemetode/procedure .....	30
<b>5. DESKRIPTIV ANALYSE .....</b>	<b>32</b>
Tema 1: At være tryk i selskab med dyr .....	32
Tema 2: Et frirum til at mærke efter og reflektere .....	37
Tema 3: Kroplig og oplevelsesmæssig erfaring .....	43
Tema 4: Hestene som levende metaforer på virkeligheden .....	49
5.1 Opsummering af analysen .....	55
<b>6. DISKUSSION AF RESULTATER .....</b>	<b>56</b>
Hestene skaber et tillidsfuldt terapeutisk rum og giver nye positive relationelle erfaringer .....	56

<i>Det kropslige aspekt er også en vigtig faktor i terapi .....</i>	<i>65</i>
<i>Et rum af levende metaforer - udgør et fundament til udvikling af kapaciteten til at lege .....</i>	<i>72</i>
<i>6.1 Opsummering af diskussion.....</i>	<i>76</i>
<b>7. SIKRING AF KVALITET AF UNDERSØGELSEN .....</b>	<b>79</b>
<i>7.1 Begrænsninger.....</i>	<i>80</i>
<b>8. KONKLUSION .....</b>	<b>81</b>
<b>9. LITTERATURLISTE .....</b>	<b>84</b>
<b>10. BILAG.....</b>	<b>90</b>

#### **OVERSIGT OVER TABELLER OG FIGURER**

Tabel 1 - Oversigt over forskningsstudier .....	15
Tabel 2 - Identificerede psykologiske virkningsmekanismer ved HAT .....	21
Tabel 3 - Oversigt over analytiske temaer.....	32
Model 1 - Virkningsfulde elementer i EAGALA-modellen.....	56
Model 2 - De tre terapeutiske komponenter/strategier EAGALA-modellen.....	77
Model 3 – De tre terapeutiske niveauer i EAGALA-modellen.....	77

# 1. Introduktion

Indenfor de sidste 30 år er interessen for at anvende dyr i terapi vokset anseligt. De lovende resultater indenfor terapigenren, har skabt nysgerrighed alment og i den akademiske verden (Nyhuss, 2009, p.3). Dyrassisteteret terapi som praksis og videnskabsfelt er altså tiltagende, og begyndt at opnå status. Flere psykologer herhjemme og i udlandet forsøger i øjeblikket at blive klogere på, hvilken terapeutisk effekt dyr kan have på mennesket (ibid., p.4f). Forskning har indtil videre påvist, at dyr kan have en afslappende effekt på mennesket, og at dette kan være gavnligt for vores helbred (ibid.). Selve berøringen af dyr kan nedsætte vores hjerterytme og produktion af stresshormoner, og bevirke, at tillidshormonet oxytocin stiger, hvilket gør os mere tilpasse og trygge (Chandler, 2012, p.9f). Andre studier viser, at blot observation af dyr kan dæmpe menneskets stresstilstand (Friedman et al, 1983; Grossberg et al, 1983; Allen et al, 1991, Rajak, 1997, ift. Friedmann, 2000, p.49). Endvidere har studier påvist, at dyr kan fremme et afslappet og tillidsfyldt terapeutisk miljø og at der ses positive udfald som; forøgelse af klientens velbefindende, opmuntring til udvikling og læring samt styrkelse af alliancen mellem klient og terapeut (Chandler, 2012, p.16; Trotter, 2012, p.6).

I Danmark findes der flere steder, hvor dyr anvendes til terapeutiske formål - både i den offentlige og private sektor, dog med flertal i den sidste kategori. Det er især brugen af hesten som terapidyr, der er faldet i danskernes smag (Nyhuss, 2009, p.4). Brugen af heste i terapi, er et relativt nyt fænomen, som først er blevet synligt på markedet indenfor det sidste årti (Bachi et al, 2012, p.365). Fagfolk indenfor området hævder, at det er anderledes at bruge heste i terapi, end katte og hunde, idet hesten er et byttedyr og derfor hypersensitiv overfor dets omgivelser (Vidrine, 2002, p.595; Burgon, 2011, p.167). De påpeger at hestens sensitive natur gør den særlig nyttig i terapi, idet den konstant spejler klientens kropssprog og sindsstemning (ibid.). Hesten kan altså assistere klienten, i at blive mere bevidst om sig selv, samt hvordan personen indvirker på sine omgivelser (Frewin & Gardinar, 2005, p.6). Hestens størrelse har også vist at være en fordel i terapi, idet selve risikoelementet ved arbejde med så store dyr kan skærpe individets koncentrationsevne og nærvær (Trotter, 2012, p.9). Selve idégrundlaget ved hesteassisteteret terapi, er altså at koble traditionel terapi og hesteaktiviteter med henblik på at gøre samspillet med hestene

til udgangspunkt for selvindsigt og udvikling (Chandler, 2012, p.206). Terapien adskiller sig fra almindelig samtaleterapi, idet den er oplevelsesorienteret og inkorporerer både kropslig og mental aktivitet (Karol, 2007, p.80). Ifølge Van der Kolk (1994 ift. Thelle 2008) har forskning påvist at oplevelsesbaseret eller multimodale terapier - hvor hele mennesket er i centrum, ”krop og sind” - skaber nogle helt unikke terapeutiske virkemidler, som ikke er tilgængelige ved vanlig samtaleterapi. Flere studier har også fundet, at hesteassisteret terapi muligvis kan virke på klientgrupper, som ikke virker modtagelige for almindelig samtaleterapi (Frewin & Gardiner, 2005, p.12). Derudover har terapiformen allerede vist lovende resultater på tværs af aldersgrupper i forhold til psykiske problemstillinger som depression, skizofreni, spiseforstyrrelser, PTSD samt børn, der har været udsat for vold eller seksuelt mishandling (Burgon et al, 2003; Corring & Lundberg, 2013; Cumella et al 2014, 2008;Thelle et al 2008; Shultz et al, 2007, Kemp et al, 2014). Opholdsstedet Sierbæklund, som behandler unge med alvorligere psykiatriske diagnoser, har over 25 års erfaring med at bruge heste som led i deres terapeutiske behandling. Det erfarne personale skriver;

*”selve rideprocessen er karakteriseret ved, at man i den nære kontakt med så et stort dyr, som hesten jo er, ikke rigtig har mulighed for at opretholde distance, psykotiske forestillinger eller i det hele taget fjernhed fra det man er i gang med”<sup>1</sup>.*

Dette citat illustrerer, hvorledes samspillet med hestene kan bringe disse alvorligt syge unge mere i kontakt med virkeligheden. Ifølge personalet skaber den fysiske aktivitet med hestene også mulighed for at komme i kontakt med kroppen, hvori fortrængte følelser fra tidlige barndomstraumer og svigt ofte er hengemt (ibid.).

Det er både nødvendigt og relevant i dag, at fremme viden om nye virksomme terapiformer, idet der er stor efterspørgsel på nye initiativer til at fremme danskernes mentale sundhed (Thybo, 2014). Psykisk sygdom er et tiltagende problem i samfundet i dag, og vores hidtidige forvaltning af denne udvikling synes kritisabel. Peter Gøtzche som er speciallæge i psykiatri, udtaler at han i dag, er vidne til en bekymrende tendens til overdiagnosticering og overmedicinering i psykiatrien<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> <http://www.siersbaeklund.dk/rideterapi/terapeutisk-ridning-paa-siersbaeklund.aspx>

<sup>2</sup> <http://www.information.dk/66766>

Han påpeger det paradoksale ved, at forbruget af psykofarmaka i dag er flerdoblet, samtidig med at der er flere psykisk syge end nogensinde (ibid.). Svend Brinkman som er Professor i almenpsykologi, nævner også at det er foruroligende at tre ud af syv af de mest udskrevne medicinpræparater er antidepressiv medicin (Brinkmann, 2010, p.18). Videre påpeger han, at der ifølge lægemiddelstyrelsen er over 400.000 danskere, fra helt små børn til ældre, der bruger antidepressiv medicin (ibid., 19). Ydermere angiver OECD's nationale undersøgelse, at 1 ud af 5 i den arbejdsdygtige alder har psykiske problemer (Thybo, 2014). Sundhedsinnovator Peter Thybo skriver i artiklen *mental sundhed "det dobbelte kram"*, at det er på tide at Danmark kaste et blik på borgernes mentale helbred (ibid.). Ifølge ham, viser det større antal af personer, der lider af psykiske lidelser som angst, stress, depression og ADHD, at der er brug for nye tanker og indsatser på sundhedsområdet. Han foreslår en ny tankegang indenfor sundhedsområdet, hvor sundhed ikke alene er en fysisk betragtning, men også inddrager det psykiske aspekt (ibid.).

Vi står altså overfor et alvorligt problem i dag – flere psykiske syge mennesker og begrænsede behandlingsressourcer. Ifølge eksperterne Esben Hougaard lektor i psykologi og Ebba Holme Hansen Professor i samfundsfarmaci, skal der i stedet for piller bruges flere timer i samtaleterapi, da det har en mere dybdegående og langsigtet effekt, og derfor vil kunne opveje omkostningerne i enden<sup>3</sup>. *Spørgsmålet er dog om alle klienter kan drage nytte af samtaleterapi eller om der stadig er brug for alternativer?* Anne Bitsch Larsen som er psykiatrisk overlæge i Hobro har længe udtrykt utilfredshed over de begrænsede behandlingsmuligheder i psykiatrien. Hun har derfor eksperimenteret med hesteassisteret terapi, som et led i den psykiatriske behandling på hendes afdeling (Nyhuus, 2009, p.5). Som hun siger; *"Jeg vil gerne være med til at udvikle psykiatrien med nye tilbud, og tror på at terapien, i omgangen med heste, virker. Men jeg savner dansk forskning"*<sup>4</sup>. I Norge og Sverige er erfaringerne med hestetapi større end i Danmark. I Oslo har universitetshospitalet tilknyttet en stald med heste, hvor der arbejdes med mennesker med misbrugsproblemer, og i Sverige er det muligt at uddanne sig til rideterapeut på universitetet (Schnabel, 2010). I

---

<sup>3</sup> <http://www.information.dk/66766> & <http://politiken.dk/indland/ECE27317/danskere-spiser-lykkepiller-som-aldrig-foer/>

<sup>4</sup> <http://www.dagens.dk/sundhed/hesteskal-hj%C3%A6lpe-traumatiserede-soldater>

Danmark er vi ikke nær så langt med at få etableret denne praksis i den offentlige sektor. Det har dog været muligt i en årrække at uddanne sig til ridepædagog på flere pædagogseminarier i landet (ibid.).

Før hesteassisteret terapi kan opnå mere status indenfor de akademiske kredse og behandlingsverdenen, er der dog brug for mere forskning. Terapigenren mangler et stærkere videnskabeligt fundament, samt et fælles teoretisk ståsted (Bachi, 2012, p.364; Karol, 2007, p.78). Kravet om evidensbaseret praksis har i de sidste tyve år, været i højsæde indenfor den kliniske behandling. Der ses et ønske om at fremme den mest effektive og besparende behandling, samt at tilpasse det til forskellige klientgrupper (Polkinghorne, 2007, pp.31-33). Evidenskravet betyder, at nye terapeutiske strømninger skal kunne bevise dets værdi og effekt, før det kan komme i betragtning. For at hesteassisteret terapi skal have en berettigelse i det danske system, skal det kunne påvise *om* det virker, *hvordan* det virker samt *hvem* der kan få udbytte af den. Desuden er hesteassisteret terapi en omkostningsfuld bedrift, hvilket betyder, at det skal dokumenteres, at den er mere effektiv end de mindre dyre alternativer som f.eks. kropsterapi og maleterapi som også anvendes som led i den terapeutiske behandling (Fisher 2003, p.4).

### 1.1 Formål med undersøgelsen

Som tidligere omtalt er der brug for nye initiativer i det danske behandlingssystem. Hesteassisteret terapi kan være et bud på en alternativ behandling af voksne med svære psykiske forstyrrelser, som ikke responderer på samtale terapi. Der kan dog sættes spørgsmålstegn ved, om denne slags terapi har noget unikt at tilbyde den eksisterende behandling og hvis den har, i så fald hvilket? Da feltet stadig er ungt, ved vi endnu ikke nok om, hvad terapien kan bidrage med. Anne Bitsch Larsen og forskerne Andrew Moskowitz og Helle Spindler fra Århus universitet har i 2012 indgået et forskningssamarbejde om at skabe et videnskabeligt fundament for hesteassisteret terapi i Danmark. Forskerne har fokus på en bestemt hesteassisteret terapi model, udformet af EAGALA, Equine Assisted Growth and Learning, som er en af de større organisationer indenfor feltet (Masini, 2010). Der findes kun få studier der specifikt undersøger EAGALA modellen, såsom Russel-Martin (2006), Shultz (2005) og Teatrault (2006), og disse har fokus på terapi med par og børn og unge. Derfor er det relevant at undersøge virkningen af EAGALA modellen i forbindelse

med den voksne klientgruppe. Forskningsteamet i Århus udarbejde i 2013 et pilotstudie, der viste, at EAGALA modellen har en effektiv indvirkning på PTSD symptomer hos krigsveteraner (Gilling, 2013). Denne slags effektforskning er essentiel for at kunne dokumentere terapiens værdi, men det gør os ikke klogere på, hvordan disse resultater blev fremskaffet. For at få viden om dette, kan det være nødvendigt at gå kvalitativt til værks. I samarbejde med Forskningsteamet i Århus besluttede jeg derfor, at supplere deres kvantitative fund, med en kvalitativ udforskning af, hvad der kan ligge til grund for terapiens effekt, dog i denne omgang i forbindelse voksne, der lider af svære psykiske og kropslige forankrede problematikker. Formålet med undersøgelsen er at belyse, hvad der ligger til grund for klientgruppens bedring.

### 1.2 Problemformulering

*Hvilke psykologiske virkningsmekanismer er aktive i den oplevelsesorienteret EAGALA model, i forbindelse med rehabilitering af voksne, der lider af svær stress og relationelle problematikker? Og hvordan kan disse beskrives og forklares, med henblik på, at give indblik i modellens effekt?*

### 1.3 Opbygningen af undersøgelsen

Nærliggende undersøgelse er delt op i tre overordnede afsnit. I første afsnit præsenteres en oversigt af den historiske og nuværende udvikling og forskning indenfor dyre- og hesteassisteret terapi. Formålet med denne vidensoversigt er, at identificere hvor feltet er i dag, samt hvor det bevæger sig hen imod. Dette giver et illustrativt metaanalytisk indblik i inspirationen til netop denne undersøgelses forskningsfokus. I andet afsnit gives indblik i specialets metode og deltagerpopulation, hvor undersøgelsens videnskabsteoretiske ramme præsenteres, samt hvorledes empirien er blevet indsamlet og analytisk bearbejdet. Det tredje afsnit indeholder en analyse og diskussion af specialets empiriske fund og teoretiske overvejelser. Afslutningsvist vil undersøgelsens resultater og hovedpointer blive skitseret i konklusionen.

## 2. Dyre og hesteassisteret terapi

### 2.1 Dyr og terapi

Det er ikke noget nyt fænomen, at dyr kan have en gavnlig effekt på mennesker. Der er fundet historiske beviser på, at mennesker har haft nære relationer til dyr i mere end 12.000 år (Morrison, 2007, p.51). Et af de ældste fund er fra det nordlige Israel, hvor der er fundet skeletrester af et menneske, som holder en hundehvalp i skødet (ibid.). Det første initiativ til at inkorporere dyr i behandling af psykisk syge, fandt sted, på det psykiatriske opholdssted *The York Retreat* i England i 1792. Personalet brugte samvær med kaniner og høns, som et led i den terapeutiske behandling, til at fremme patienternes socialiseringsproces (Salotto, 2001 ift. Morrison, 2007). I 1800-tallet begyndte flere psykiatriske opholdssteder også at besøge gårde, som et led i den terapeutiske behandling (Bustad, 1980 ift., Morisson, 2007). En interessant bemærkning, er at flere historiske personer også har haft øje for dyrs terapeutiske egenskaber. Florence Nightingale skrev i hendes artikel, *Notes on Nursing*, hvordan små kæledyr kan have en positiv indflydelse på syge mennesker helbred (Serpell, 2006, p.13). Sigmund Freud mente antog at hunde kunne have en afslappende indvirkning på patienter, især børn. Han havde selv sin hund Jo-Fi med i hans terapisesioner (Eggiman, 2006, p.3). Dertil har både Freud og den yngre psykoanalytiker Carl Jung, også vist interesse for dyrets symbolik i terapi (Serpell, 2006, p.14). Freud anså at menneskets drømme og associationer om dyr var et tegn eller udråb fra deres undertrykte ubevidste længsler (ibid.). Han betragtede menneskets basale kerne, "Idet", som værende en dyrisk del af mennesket. Han sammenlignede det lille barn med dyr, idet begge har fokus på tilfredsstillelse af de fysiske behov (ibid.). Gennem opdragelsen bliver denne dyriske del i barnet socialiseret, og barnet oplever skyld og skam, ved tilstedeværet af disse lyster og impulser. Freud anså altså menneskets lidelser som en slags ophobet dyriske drifter (ibid. p.14f). Carl Jung beskrev ligeledes, hvordan den vilde hest repræsenterer vores ubevidste instinkter og lyster, som hele tiden presser på, selvom vi forsøger at tæmme dem (McComick & McComick, p.19).

Interessen for at anvende dyr som et terapeutisk supplement, havde stadig stor anseelse i begyndelsen af 1900-tallet, men den voksende fremgang indenfor medicinsk behandling fik hurtigt overskygget denne strømning (Kruger & Serpell,

2006, p.21). Først i midten af det 20-århundrede begyndte interessen for dyrenes terapeutiske egenskaber at vise sig igen (ibid.). I 1944 skriver James Bossards i tidsskriftet *Mental Hygiene* en artikel om, hvordan det at være hundeejer kan have en terapeutiske effekt (Morrison, 2007, p.52). Den kliniske børnepsykolog Boris Levinson, som anses for ophavsmand til dyreassisteret terapi videreudviklede Bossards idéer om hundens terapeutiske indvirkninger på familien (ibid.). Levinson brugte hunden i flere terapeutiske sammenhænge med børn og unge. Han udviklede tilgangen ”Pet-oriented Child Psychotherapy”, som er baseret på hans egen erfaring med at bruge sin hund Jingle som co-terapeut, i hans klinik (Levinson, 1962 ift., ibid.). Levinson udtalte at; ”*Pets represents a half-way station on the road back to emotional well-being*” (...) at ”*we need animals as allies to reinforce our inner selves*” (Levinson 1972, p.6 ift. Serpell, 2000, p.14). Levinson forsøger ikke her, at referere til Freuds forestilling om at dyr repræsenterer vores undertrykte drifter. Han forsøger i stedet at henvise til, at mennesket altid har draget nytte af relationen til dyr, og at de derfor har en stor betydning for vores psykiske velvære (ibid.). Levinsons publikationer i 1960erne initierede en opblomstringstid for dyreassisteret terapi, og flere institutioner begyndte igen at inddrage dyr som supplement i den terapeutiske behandling (Morrison, 2007, p.53). I slutningen af 1970erne begyndte interessen for dyreassisteret terapi også at florere i forskningsverdenen. Fokus forflyttede sig dog fra de metafysiske idéer omkring dyr som psykospirituelle guides mod mere videnskabelige begrundede teorier (Serpell, 2000, 15). Friedmann et al (1980) står for et af de første studier på feltet. Forskerne undersøgte effekten af kæledyrs indvirkning på hjertepatienters helbred og fandt at patienter der havde kæledyr, levede længere end dem, som ikke havde. Dette studie blev springbræt for en større videnskabelig udforskning af dyrs terapeutiske effekt (Serpell, 2000, p.15). I 1980 blev *Delta Society* etableret af forskerne McCulloch, Bustad, and Katcher, som er en international non-profit organisation, som har til mission, at få dyrene ind på banen i sundhedssystemet. Som de skriver; ”*to promote animals helping people improve their health, independence, and quality of life*” (Salotto, 2001, p.7 ift. Morrison, 2007).

### 2.2 Hvordan anvendes dyr i terapi?

Ifølge fagfolkene er det vigtigt at pointere, at selvom dyr tilsyneladende har terapeutiske kvaliteter, er det ikke ensbetydende med at det er terapirelateret (Katcher & Serpell, 2006, p.22). Indenfor feltet bliver der derfor skelnet mellem *dyreassisteret aktiviteter* og *dyreassisteret terapi* (ibid.). Den første betegnelse består i at besøge eller lave aktiviteter med dyr, hvor det terapeutiske udbytte ikke er målrettet og følgelig spontant. Den anden betegnelse er et mere planlagt foretagende, hvor aktiviteten har et intentionelt terapeutisk agenda (ibid.). Dyreassisteret terapi er ikke en selvstændig psykologisk retning, men et terapeutisk redskab eller en setting, som kan inkorporeres i forskellige tilgange (Chandler, 2012, p.5). Ifølge Rice et al (1973) kan dyr anvendes til at understøtte forskellige formål i den terapeutiske proces (ift. Fine, 2000, p.181f). Nogle terapeuter har blot dyr til at være tilstede under terapien, andre bruger dem som co-terapeuter, og igen bruger andre dyr isoleret (ibid.). Når dyr bruges isoleret kan det eksempelvis være, når en person skal passe en hundehvalp og derigennem styrker sin evne til at drage omsorg. Når dyr bruges som co-terapeuter, indgår de i samspil med klienten og fokus på deres relation (ibid.). Ifølge terapeuter kan terapidyr skabe mindre stress og reservation i startfasen af terapien, hvilket kan styrke den terapeutiske relation (ibid.). Arkhov (1982) påpeger at dyr eksempelvis kan hjælpe til at holde samtalen i gang mellem klient og terapeut, hvilket kan bidrage til et afslappet stemning (ift. Fine, 2000, p.182). Dertil er der mange terapeuter, som også drager nytte af dyrets metaforiske værdi. Psykoanalytikere har gennem tiden beskrevet, hvorledes klienter ofte projicerer farlige følelser, tanker og konflikter over på både fiktionelle eller virkelige dyr. Dyret bliver altså et medium til at forstå klienten (ibid.).

### 2.3 Dyrs terapeutiske egenskaber

Forskere har som sagt gennem tiden, forsøgt at identificere psykologiske mekanismer, der kan forklare den terapeutiske effekt af samvær med dyr. Den hidtidige forskning har kredset om to grundantagelser: 1) at dyr har en evne til at gøre mennesket øjeblikkelig afslappet, da de fastholder vores engagement og opmærksomhed (Katcher et al, 1983 ift. Serpell, 2006, p. 15) og 2) at dyr kan mindske stress og fungere som social støtte (McNicholas & Collins, 1995; Serpell,

1996, Siegel, 1990 ift. Serpell, 2006, p.15). Formodningen om at dyr kan have en beroligende effekt på mennesker, fordi de skærper vores opmærksomhed, har sit ophav i E.O Wilson's evolutionære forklaringsmodel *Biophilia hypothesis* (1984) (Serpell, 2006, p.15). Ifølge Wilson er mennesket muligvis genetisk disponeret eller kodet til at være opmærksom og engagement i andre levende væsener (Kahn, 1997 ift. Kruger & Serpell 2006, p.26). Wilson's argument er, at vi bliver afslappet af dyr, fordi de skærper vores opmærksomhed og engagement (ibid.). Serpell (1986) er kritisk over for denne hypotese, idet han påpeger, at vi siden 1960'erne har vist, at mennesket bliver distraheret af aktiviteter der optager dem (ift. ibid., p.27). Derfor synes han ikke at dette nødvendigvis er særligt forbeholdt samvær med dyr. Endvidere har forskere forsøgt at bestemme årsagen til dyrs beroligende effekt ud fra en psykofysiologisk forklaringsmodel (Chandler, 2012, p.36). Naturvidenskabelige studier har eksempelvis påvist, at samvær og berøring af dyr, kan nedsætte menneskets hjerterytme og blodtryk (Katcher, 1981; Katcher, Friedmann, Beck, & Lynch, 1983; Shiloh, Sorek, & Terkel, 2003; Vormbrock & Grossberg, 1988; Wilson, 1991s ift. Wells, 2009, p.524). Dertil har forskere udredt, at ved blodtryksfald udløses det stressreducerende hormon oxytocin, som aktiverer det parasympatiske nervesystem, der skaber rum for vækst og hvileproduktion (Odendall, 2000 ift., Chandler 2012, p.36f). Det er dog stadig uvist, om den fysiologiske respons har en longitudinal effekt (Friedmann, 1995 ift. Serpell, 2000, p.15). Serpell mener at det er mere sandsynligt, at det er den sociale støtte ved dyr, der er kilden til forandringerne på længere sigt (ibid.). I forlængelse heraf har studier påvist at mennesker, der oplever social støtte fra deres nære relationer, er mere stressresistente og derfor lever et sundere og længere liv (ibid.). Historien har vist flere eksempler på, at ensomhed er noget af det mest smertefulde for mennesket, hvilket også understøttes af, at isolation gennem alle tider er blevet brugt som straf og torturmiddel (ibid.). Ifølge Serpell er det derfor interessant at se nærmere på, hvilken sociale støtte dyr kan udgøre for mennesker (ibid.). Han mener, at dyr såvel som mennesker, vil kunne give følelsen af at blive set og værdsat; "*any social relationship which a person feels cared for, loved or esteemed*" (ibid.). Forskningen indenfor dyreassisteret terapi mangler stadig et empirisk understøttet teoretisk fundament, der kan give indsigt i hvorfor forholdet mellem mennesker og dyr har en terapeutisk værdi (ibid., p.16).

### 2.4 Heste og terapi

Brugen af hesteridning til at fremme og lindre menneskets smerter, er en ældre praksis, der har fundet sted, for over to århundrede siden (Frewin & Gardiner, 2005, p.7). Tyske læger brugte allerede dengang hesteridning, i behandlingen af kvinder som led af hypokondri eller hysteri (Riede, 1988 ift. *ibid.*). I et review af Bustad & Hines (1984) gives der også historiske eksempler på, hvorledes hesteridning blev brugt til rehabilitering af syge allerede 5 år f.kr. samt senere i forbindelse med rehabilitering af engelske veteraner fra første verdenskrig (*ibid.*). Ydermere er hesten i mange årtier blevet brugt til handicapridning for at styrke disse individers neuromotoriske færdigheder (Frewin & Gardiner, 2005, p.7). Gennem tiden har der altså været fokus på ridningens neurofysiologiske effekt på menneskets velbefindende (Frewin & Gardiner, 2000, p.365; Vidrine, Owen-Smith, & Faulkner, 2002). Det er først i slutningen af det 20. århundrede, at fagfolk opdagede, at heste også kunne bruges til at afhjælpe menneskets mentale og sociale problemer (Bachi, 2012, p.365). Dette blev altså startskuddet til konceptudviklingen af *hesteassisteret terapi* (*ibid.*).

Hesteassisteret terapi er et paraplybegreb over de mange forskellige kategorier af terapi, hvori heste er involveret. Ved gennemlæsning af litteraturen engelske litteratur finder man for eksempel; *Therapeutic Horseback Riding, Therapeutic Vaulting, Therapeutic carriage driving, Equine-assisted/facilitated therapy, Equine Assisted/facilitated learning mfl.* (Selby & Osborne, 2012 & Letini & Knox, 2009). Feltet er præget af en vis uensartethed, men de to mest synlige betegnelser i litteraturen er *hestefaciliteret terapi* og *hesteassisteret terapi* (Masini, 2010, p.31). Den førstnævnte betegnelse har oprindelse i North American Riding for Handicap Association (NARHA), og den sidste er fra Equine Assisted Growth and Assisted Learning (EAGALA). Disse er to af de største organisationer, der tilbyder uddannelse og certificering af fagfolk (*ibid.*)<sup>5</sup>. NARHA har eksisteret siden 1969 og er den ældste. Organisationen har mest arbejdet på, at skabe retningslinjer for brugen af heste til handicapridning. I 1996 blev NARHA udvidet og skabte enheden Equine Facilitated Mental Health Association (EFMFA), som udvikler retningslinjer for brugen af heste i psykoterapi. I 1999 blev organisationen EAGALA etableret, som

---

<sup>5</sup> informanten om organisationerne findes på; <http://www.narha.org> & <http://www.eagala.org>

udelukkende arbejder med heste i forbindelse med psykoterapi og personlig udvikling. Forskellen mellem de to hestetераpeutiske modeller er, at NARHA oftest inkluderer ridning, hvor EAGALA arbejder med hesten fra jorden.

Hesteassisteret terapi består i, at skabe et interaktivt terapeutisk rum, hvori samspillet mellem klient og hest bliver fundamentet for klientens læring og indsigt (Chandler, 2012, p.206). Måden hvorpå hestene involveres i terapien kan være meget varierende; nogle har fokus på ridning, andre bruger voltarbejde eller arbejder fra jorden, og dertil er der nogle, som koncentrerer sig om selve forplejningen og pasningen af hestene (Letini og Knox, 2009). Terapiformen kan både foregå i grupper og med enkelt individer (ibid.). Derudover kan den bruges til alle aldersgrupper og i forbindelse med forskellige psykologiske problemstillinger (Kersten & Thomas, 2005a, Kersten & Thomas, 2005b, Roddy, n. d. ift., Tetreault, 2006 & Letini & Knox, 2009). Terapiformen bygger oprindeligt på filosofien fra de fire store terapeutiske retninger; korttidsterapi, gestaltterapi, realitets terapi og adlerian terapi (Trotter 2012, p.9). Derfor er der mange behandlere indenfor løsningsorienteret terapi, gestaltterapi og dialektisk adfærdsterapi, som anvender denne slags terapi som et supplement i deres arbejde (ibid.). Forskning har vist at det kan være en fordel at terapien foregår i naturlige og trygge omgivelser, da denne atmosfære, kan opmuntre til udvikling og vækst (ibid.). Det praktisk-eksperimentelle arbejde med heste fremme klienternes opmærksomhed på nuet og hjælpe dem til at identificere følelser, tanker og adfærd samt træne dem i problemløsning og sociale kompetencer (Trotter 2012, p.9).

Motivet bag at bruge heste i terapi, er at de er effektive i at konfrontere klientens kropssprog og adfærd, grundet deres hypersensitive natur og respons på klientens nonverbale kommunikation (Fewin & Gardinar, 2005, p.5; Letini & Knox, 2009, p.51). klienten kan altså gennem samspillet med hestene blive anderledes bevidst om sit kropssprog og intrapsyiske miljø samt, hvad der signaleres til omverdenen (ibid.). I tråd med dette kan heste også assistere klienten i at blive mere tydelig i sin fremtoning og kommunikation, idet heste synligt reagerer på at få modsatrettede signaler;

*“Even the most secure horse knows that any two-legged creature conveying the gestures of one emotion in order to hide another is either up to no good or delusional enough to be a danger to self and others”* (Kohanov, 2001, p.106).

Endvidere kan hestens ualmindelige hurtige reaktion på menneskets nonverbale signaler, bevirke at klienten opfatter hesten som mindre skræmmende end terapeuten, idet fremgår tydeligt, at hesten ikke reagerer ud fra, en bagtanke eller kritik (Fewin & Gardiner, 2005, p.5; Taylor, 2001). Et andet aspekt ved hestens sensitivitet er, at dens naturlige flugtinstinkt og parathed kan sammenlignes med den uro, som præger mennesker der er traumatiseret og f.eks. lider af PTSD (Karol, 2007 p,81). Denne klientgruppe kan ofte identificere sig med hestens adfærd, idet den står i relation til deres egen oplevelse (ibid.). Derudover er hesten også fordomsfri og har ingen forventninger (Vidrine, 2002, Owen Smith & Faulkner, 2002). Hesten ser ikke at klienten er psykisk syg, arbejdsløs eller har begrænset sociale kompetencer. Den reagerer på samme vis overfor folk der er direktører eller arbejdsløse. Hestens venlige og ikke dømmende natur, kan være gavnligt for folk med psykiske lidelser, idet denne gruppe mennesker ofte føler sig stigmatiseret og isolere sig (ibid.). Dertil er det også vigtigt at pointere at hestens størrelse også kan have visse kvaliteter. Klienten skal nemlig overvinde en naturlig frygt for hestens store natur, hvilket kan give dem en følelse af mestring og succes (Letini & Knox, 2009; Fewin & Gardiner, 2005).

### 2.5 EAGALA – modellen

EAGALA er som nævnt tidligere en non-profit organisation, der forsøger at fremme uddannelse, certificering og professionalisme indenfor feltet *hesteassisteret terapi* og *hesteassisteret læring* (EAGALA, 2006, Kersten & Thomas 2005a; Kersten & Thomas 2005b ift. Tetrault, 2006). EAGALAs hesteassisterede terapi model, har stor anerkendelse i USA, og er også begyndt at opnå succes rundt om i verdenen (ibid.). EAGALA hesteassisteret terapi model bygger på gestaltpsykologiske principper, hvor kropsproget er grundlaget for udforskning af indre psykologiske problemstillinger (Shultz et al, 2007). Dertil er det en eksperimentel og løsningsorienteret terapi, som har fokus på de metaforiske betydninger, der opstår i

samspillet med hestene (ibid.). Samspillet med hestene bliver altså *eksempler* på problemer eller personer, som klienten oplever i sin hverdag (ibid.). Derfor bliver aktiviteterne ofte tilpasset efter den enkeltes problematik eller tager form derefter, således at terapien nærmest udgør en mikroskopi af hverdagslivets problemer (Symington, et al, 2012, p.166). I denne slags terapi skal klienten lave aktiviteter med heste fra jorden hvor hestene ofte går løst rundt på en bane eller i en indendørs arena (Shultz et al, 2007). Klienten skal forsøge via deres kropssprog og forskellige andre ressourcer, såsom tydelighed, kreativ tænkning og problemløsende tænkning, at få hesten til at samarbejde med henblik på at løse nogle konkrete opgaver (Kersten and Thomas, 2003, p.9 ift. ibid.). Der skal altid være en terapeut og hestekyndig tilstede under terapien, da der både skal tages hensyn til hestens og klientens behov og sikkerhed (Shultz et al, 2007). Behandlingsteamets opgave er, at kommentere på det som udspilles mellem hest og klient og opmuntre til videre udforskning (ibid.). De anvender spørgerteknikken *Clean language* skabt af den kliniske psykolog David Grove, som går ud på at henvende sig til personens egne metaforer og ord for oplevelsen (Eriksen, 2013). Ifølge fagfolk skaber det tillid, når der refereres til personens egne ord metaforer og ord for oplevelsen – der bliver nemlig taget udgangspunkt i deres verdensbillede. Der undgås at bruge ordet DU, - da dette non-polariserede sprogbrug kan skabe større afstand til dem selv (ibid.).

## 3. Evidens for hesteassisteret terapi

Som nævnt indledningsvist mangler hesteassisteret terapi stadig et mere videnskabeligt og evidensbaseret fundament. Selvom case studier og anekdotiske beskrivelser fra terapsteder indikerer, at hesteassisteret terapi er virksomt, kan disse ikke bruges som bevisapparat for dets effektivitet, hvorfor der kræves mere udførlige forskningsmetoder (Masini, 2010, p.33). Den eksisterende forskning på feltet er stadig sparsom og består mest af pilotstudier, specialer og få PhD-projekter. Foreliggende litteraturreviews viser, at der ikke er meget effektforskning på feltet endnu og den eksisterende forskning viser både optimistiske, men også modsatrettede resultater (Letini & Knox, 2009; Selby & Smith; Osborne, 2012). Den begrænsede forskning kan skyldes, at det er udfordrende at bevæge sig ud, grundet dets uensartethed ift. tilgange, interventionsformer, ikke-homogene grupper og

varighed (Bachi et al, 2012). Feltets diversitet gør det svært at lave sammenligningsstudier eller undersøge effekten på specifikke grupper. De større organisationer såsom EFMFA og EAGALA har dog udarbejdet nogle overordnede retningslinjer og uddannelser, som på sigt kan skabe mere ensartethed og standardiserede uddannelsesforløb.

I følgende afsnit gives et overblik over den eksisterende forskning indenfor hesteassisteret terapi. Det centrale formål i det henseende er at få indblik i den eksisterende viden, således at det foreliggende studie kan bygge videre på det allerede støbte vidensfundament (Jankowitz, 2005, p.161 ift. Jesson, Matheson, Lacey, 2011, p.11). Strukturelt set vil der efterfølgende blive præsenteret udvalgte studiers formål og resultater, hvortil der gives en opsamling af studierne resultater og begrænsninger. Der vil kun inddrages studier, der involverer den voksne og unge population, da det er den aktuelle undersøgelses interesseområde. For at sikre en mere homogen-gruppe af studier udlades studier med børn. Da der kun er lavet få studier specifikt om EAGALA modellen, vil de præsenterede studier også inkludere andre former for hesteassisteret terapi og interventionsprogrammer med heste. Endvidere vil der inddrages pilotstudier, Phder og andre (ikke) udgivelser, da forskningsartiklerne på området er relativt begrænsede.

#### 3.1 Litteratursøgning

Fremgangsmåden hvorpå empirien til den aktuelle undersøgelse er blevet indsamlet, er både inspireret af en systematisk tilgang og kædesøgning. Søgeprocessen har foregået på forskellige elektroniske databaser og gennem søgninger på internettet, såsom; [www.equinetime.com.au](http://www.equinetime.com.au), [eagala.org](http://eagala.org), [www.narha.org](http://www.narha.org), og *Journal of Scientific and therapeutic riding*. De forskellige databaser som der er inkluderet i søgeprocessen er; Google scholar, psycINFO, psycarticles. De søgeord som er anvendt er: *Equine assisted psychotherapy*, *Equine facilitated Psychotherapy*, *Equine assisted counselling*, *Therapeutic riding*, *hesteassiseret terapi*, *hestefaciliteret terapi*, *hesteterapi*, *hesteterapeutisk ridning*.

**Table 1 - Oversigt over forskningsstudier**

<i>kvantitative studier</i>				
<b>Studie</b>	<b>Design</b>	<b>Patientgruppe</b>	<b>Program</b>	<b>Resultater</b>
1. Russel-Martin 2006	Kvantitativt Komparativt design	Par n= 40 & 20	Equine Facilitated couples Therapy/Solution Focused Therapy 6 uger, 6 sessioner.	Signifikant større ændring i relationel tilpasning i EFCT efter seks uger ift. SFT.
2. Klontz et al 2007	Kvantitativt follow-up	Ikke beskrevet n=31	Equine Assisted Eksperimental therapy 4 ½ dags ophold.	Signifikant nedgang i psykologisk stress & stigning i psykologisk velvære. Vedvarende effekt efter seks måneder.
3. Shambo et al (2008)	Kvantitativt Follow-up	PTSD/BPD n=6	Equine-facilitated psychotherapy 10 uger.	Signifikant nedgang & længerevarende positive forandringer ift. depression og dissociative symptomer. Vedvarende effekt efter fire måneder.
4. Saunders-Ferguson et al (2008)	Kvantitativt Kvasi eksperimentalt design	Unge n=122	Residential horsemanship activities 6 uger.	Signifikant forbedret selvtillid.
5. Bachi et al (2011)	Kvalitativt + kvantitativt: Followup kontrolgruppe.	Unge i risikogruppen. n=15	Equine-facilitated psychotherapy (EFP) En ugentlig session over 7 måneder.	Positive ændringer på 1) self-image, 2) self-control, 3) trust 4) general life satisfaction.  Ingen signifikant forskel på grupperne, men en tendens til at EFP gruppen havde bedre scores på parametrene.
6. Ceriono et al (2011)	Kvantitativt	Skizofreni n=24	Therapeutic riding 2 år – ugentlige sessioner.	Signifikant nedgang i positive og negative symptomer.
7. Berget et al (2011)	Kvantitativt Follow-up Kontrol gruppe	Angst og depression n=41 kontrolgruppe n=28	Therapy with farm animals. 12 ugers intervention	1) Signifikant nedgang i angst ved opfølgning og ingen signifikant forskel hos kontrolgruppen 2) non-signifikant nedgang i depression ved opfølgning, men ingen forskel mellem grupperne.
8. Borioni et al (2012)	Kvantitativt	Udviklingsforstyrrelser n=23	Riding Therapy 12 måneder. Gruppessioner.	Signifikant forbedring af autonomi og social integration ift. begge

### 3. Evidens for hesteassisteret terapi

				grupper.
<b>9.</b> Gilling et al (2013)	kvantitativt kvasiekспери- mental design	Krigsveteraner med PTSD n=5	Equine Assisted Psychotherapy 8 sessioner over 8 uger.	Signifikant nedgang i 1) psykologisk stress 2) fjendtlighed 3) interpersonel 4) sensitivitet 5) somatisering. non-signifikant, men forbedring af depression, samt angstsymptomer.
<i>Kvalitative studier</i>				
<b>10.</b> Bizub et al (2003)	Kvalitativt interview	Primært skizofreni n=5	Equine Facilitated Psychotherapy 10 uger, 2 ugentlige sessioner.	1) selvtillid og følelse af agens 2) øget lyst til at være social 3) øget motivation 4) bedre søvn 3) ubetinget kærlighed fra hesten
<b>11.</b> Burgon et al (2003)	Kvalitativt: case studie	Depression, skizofreni & andre psykotiske lidelser n=6	Horse Supported Psychotherapy 8 måneder, mindst en ugentlig session	1) kapacitet til at reflektere 2) Sociale kompetencer 3) øget selvtillid og tro på egne evner 2) empati for hesten 3) ubetinget kærlighed fra hesten
<b>12.</b> Yorke (2003)	Kvalitativt Interview og videoptagelser.	Traume patienter, med tidligere relation til heste n=6	Observationer og samtaler over en længere periode.	Interessante temaer: Den nære relation med hesten og den fysiske nærkontakt havde en essentiel rolle i bearbejdning af traumet
<b>13.</b> Håkanson et al (2007)	Kvalitativt Aktion forskning	Rygsmærter, og helbreds- problemer n=24	Equine Assisted Therapy (EAT)	Fysiologiske ændringer: Mindsket smerter  Psykologiske ændringer: Positiv self-image + ændringer på 4 områder: 1) bodyawareness 2) competence 3) emotion 4) environment
<b>15.</b> Meniersmann et al (2008)	Kvalitativt interview	Mishandlet ofre (fysisk, psykisk, seksuelt) n=5	Equine Facilitated Psychotherapy Varierende programmer	Temaer: 1) øget følelse af kontrol 2) lære at sætte grænser 3) bedre kropsfornemmelse 4) ubetinget kærlighed fra

### 3. Evidens for hesteassisteret terapi

				hesten
<b>16.</b> Thelle (2008)	Kvalitativt: åbne spørgsmål	Seksuelt mishandlet, med kompleks PTSD/ kompleks dissociative lidelser n=29	Horse Supported Psychotherapy 12 uger, 90 min	Temaer: 1) 80% øget følelse af kontrol 2) 52% større kropsbevidsthed 3) 40 % forbedret relationelle evner 4) 28% det at passe hesten, gjorde at de følte sig ”normale”.
<b>17.</b> Corring et al (2011)	Kvalitativt: interview	Skizofreni/ skizoaffektive lidelser n=6	Therapeutic Riding 10 uger, 90 min.	Temaer: 1) at have det sjovt 2) udviklede et bånd til hesten 3) øget selvtillid og selvværd 4) viste udviklings-potentiale
<b>18.</b> Pedersen et al (2012)	Kvalitativt interview studie	Klinisk depression n=8	Farm animal-assisted intervention To gange i ugen, over 12 uger.	Temaer: 1) en positiv oplevelse 2) mulighed for at opleve et normalt arbejdsliv 3) distraktion fra deres lidelse 4) Flexibilitet og tilpassede opgaver gav følelse af coping

#### 3.2 kvantitative fund

Ved gennemgang af effektstudierne, ses en tendens til, at hesteassisteret terapi (HAT) skaber forandringer på *det relationelle område*. Russel-Martin (2006) finder en signifikant forbedring af relationel tilpasning hos deltagerne i (EFP) sammenlignet med deltagerne i (SFT). Endvidere påviser Borioni et al (2012) en signifikant forbedring af social integration hos deltagerne, og Gilling (2013) identificerer en signifikant nedgang i interpersonel sensitivitet. Med disse resultater kan vi formode at det relationelle fokus i HAT, altså samspillet med hestene, er et gennemslagskraftigt element i terapien. Tillige synes HAT også at være virkningsfuld, i forbindelse med at fremme klientens *selvtillid og selvværd*. Bachi et al (2011) finder en tendens til, at HAT kan fremme klientens selvopfattelse og selvkontrol og Saunders-Ferguson et al (2008) finder en signifikant bedring i de unges selvtillid. Et andet aspekt som HAT synes at indvirke positivt på, er *stemningsforstyrrelser og kropslig uro*, såsom stress og angst samt depression. Klontz et al (2007) finder en signifikant nedgang i psykologisk stress og øgning i

psykologisk velvære og videre finder Shambo et al (2008) en signifikant nedgang i depression. Dertil identificerer Gilling (2013) en stor, men non-signifikant nedgang i depression og angst og Berget et al (2011) opdager i deres opfølgingsstudie en signifikant nedgang i angst, hvilket ikke er tilfældet hos kontrolgruppen. Gilling (2013) og Shambo et al (2008) undersøger klientgrupper med diagnoserne BPD og PTSD, som begge er grupper, der ofte lider af stress og dissociering. Det synes derfor muligt, at HAT skaber nogle særlige fordelagtige forhold for individer, som er meget stresset og hypersensitive overfor stimulus i deres omgivelser. Endvidere ses også en tendens til, at HAT kan øge klientens *tilstedevær og kropsbevidsthed*. Shambo et al (2008) & Gilling (2013) viser en signifikant nedgang i somatisering og dissociative symptomer. Studiernes resultater kunne tyde på, at HATs helhedsorienterede tilgang med kroppens i fokus, muligvis gør det lettere at forblive følelsesmæssigt nærværende og kropsligt forankret. En anden interessant detalje er, at hesten muligvis kunne *erstatte af andre større dyr*. Borioni et al (2012) finder at æselassisteret terapi kan være et effektivt alternativ til hesteassisteret terapi.

### 3.3 kvalitative fund

De kvalitative studier angiver, at HAT fremmer klientens *selvtillid og selvværd*. Forskere påpeger, at den øget tro på sig selv skyldes, at samarbejdet med hestene kan hjælpe klienten med at overkomme frygt og giver dem nye færdigheder (Bachi et al, 2011, Bizub et al, 2003; 2003 Corring et al, 2011; Burgon, 2011). Ydermere viser studier, at samarbejdet med hestene i HAT giver traumatiserede klienter en genvunden følelse af kontrol over dem selv og deres liv (Bizub et al, 2003; Meinersmann et al, 2008; Shambo, 2008; Thelle, 2010).

Et andet interessant fund, er at HAT tilbyder klienten nogle *sjove og nye oplevelser*, hvilket kan have en positiv effekt på individets følelsesliv (Bizub et al, 2003; Corring et al, 2011; Pedersen et al, 2012). Corring et al (2011) nævner, at det især er vigtigt for skizofrene patienter, at de kan have det sjovt, idet denne klientgruppe har svært ved at føle og udtrykke positive følelser. Pedersen et al (2012) fremdrager, at psykiatriske patienter ofte glemmer deres sygdom, når de er sammen med dyrene ude på gården. Dertil opdager Thelle (2010) og Pedersen et al (2012), at de normale aktiviteter som indgår i HAT, såsom at pleje og ride heste, har det en positiv indflydelse på klienters selvopfattelse og identitet. Endvidere finder Thelle

(2010) at det har en positiv effekt på klienternes velbefindende at HAT foregår i et naturligt miljø sammen med dyr. Håkanson et al (2007) finder ligeledes at miljøet har en positiv indflydelse på klientens velbefindende.

Derudover kan HAT også give nogle *relationelle gevinster*. Samværet med hestene skaber mulighed for at genvinde tillid, intimitet, empati og erhverve sociale kundskaber (Corring et al, 2011; Thelle, 2010, Shambo). Forskere nævner, at mange mennesker med psykiske problemer, grundet den sociale stigmatisering, føler sig anderledes og som fiaskoer og isolerer sig. Det kan derfor være yderst gavnlige for denne gruppe mennesker, at møde et fordomsfrit væsen som hesten. (Corring et al, 2011; Vidrine et al, 2002). Desuden viser studier, at hestens sociale adfærd i flokken også kan minde klienterne om, hvor værdifuldt det er, at kunne søge støtte og tryghed hos andre (Meniersmann et al, 2008). I Meniersmanns et al (2008) nævner kvinderne, at hesten kan fungere som en tryk base eller tilknytningsfigur, som kan støtte dem og rumme dem (ibid.). Der viser flere studier også at klienterne føler en ubetinget kærlighed fra hestene (Bizub et al, 2003; Burgon et al 2003; Meniersmann et al, 2008). Endvidere finder Thelle (2010) og Yorke (2003) at selve den fysiske berøring af heste - den varme og tryghed dette indebærer, giver de traumatiserede kvinders selvtillid og har en essentiel rolle i bearbejdning af traumat. I Burgons studie (2010) fortæller unge med risikoadfærd, at de kan betro sig til hesten, og at de føler, at hestene forstod dem. De unge udtrykte også varme og omsorgsfulde følelser overfor hestene, hvilket viser en forbedret empatisk evne (ibid.). Andre studier understreger også at hestens evne til at spejle klientens følelser og adfærd kan øge klientens selvindsigt og sociale forståelse (Thelle, 2010). I forlængelse heraf finder Meinersmann et al, (2008) at traumatiserede mennesker kan identificere sig med hestens sensitivitet, og de i højere grad bliver valideret for deres årvågenhed omkring hestens signaler.

Endvidere angiver Meinersmann et al (2008), at det synes at have en stor indflydelse på klienternes udvikling, at HAT er en *aktiv og oplevelsesbaseret terapi*. Klienterne synes, at det er nyttigt, at HAT omfatter både fysiske, kinæstetiske og visuelle oplevelser, idet det er forskelligt, hvordan mennesker lærer og bearbejder indtryk (ibid.). Klienterne fremhæver desuden, at det er en "Hands on approach", hvor de ikke blot snakker, men også udøver noget. Forskerne finder også at den eksperimentelle del, muligvis gør terapien mere intensiv og tidsbesparende end almindelig terapi (ibid.).

#### 3.4 Opsamling af studierne

Det er muligt at kritisere den kvantitative forskning for det meget begrænsede sammenligningsgrundlag. Det er faktisk kun Russel-Martin (2003) der anvender en kontrolgruppe ud af de 12 kvantitative studier, der blev fundet. Ydermere er studierne ikke randomiserede, eftersom der enten ikke er nok deltagere i de eksisterende programmer, eller fordi deltagerne er nøje udvalgte til specifikke interventionsprogrammer. Derudover er metoderne og interventionsformerne i programmerne også meget uens, idet nogle rider, andre arbejder fra jorden, mens andre igen har mere med pleje og pasning af hestene at gøre. Interventionsstudierne er også repræsenteret ved høj grad af diversitet i relation til antal sessioner og varighed per session, som også kan have stor indflydelse på resultaterne. Det er dermed svært at få et skarpt og konsistent billede af den hesteassisteret terapivirkning.

Gennemgang af tidligere studier har givet indsigt i, at forskere allerede er påbegyndt at identificere psykologiske virkningsmekanismer ved HAT. Dog er der stadig brug for flere kvalitative og kvantitative studier for at skabe et mere tydeligt billede. Desuden er der kun lavet få studier om specifikt EAGALA terapi, hvilket er et argument for at supplere med ny viden. Dertil mangler HAT også stadig en stærk teoretisk forståelsesramme, som kan forklare og begrunde de psykologiske virkningsmekanismer ved terapien. Den eksisterende viden om virkningsfulde aspekter ved HAT, anvendes som inspirationskilde til videre udforskning af emnet.

**Tabel 2 - Identificerede psykologiske virkningsmekanismer ved HAT**

1. Den gavnlige relation til hesten	Relationelle gevinster
2. Det at klienten aktivt "nu og her" Fremmer udvikling.	"Hands on approach"
3. Hestenes respons på klientens kropsprog, samt den fysiske kontakt, fremmer "grounding"	Fremmer tilstedevær og kropsbevidsthed
4. Ridning og samvær med heste reducerer smerter.	Mindsker kropslige smerter
5. De trygge og rolige naturomgivelser og hestene, skaber en stressfrizone.	Afslappende og stressreducerende
6. Arbejdet med hestene kan hjælpe med at overkomme frygten og at få lederskab og kontrol over sit liv.	Fremmer selvtillid og selvværd og følelse af styring.
7. Det at komme ud i andre omgivelser og have nogle positive oplevelser, er yderst gavnlige for humøret.	Giver nye positive oplevelser

### 3.5 Forskningsspørgsmål

- 1) Hvilken betydning har samspillet med hestene, for klientens indsigt og udvikling?
- 2) Hvordan indvirker det på den terapeutiske proces, at denne slags terapi inddrager det sanselige aspekt?
- 3) Hvilken betydning har det, at denne type terapi er aktiv og oplevelsesorienteret?
- 4) Hvordan kan arbejdet med metaforer hjælpe den terapeutiske proces?
- 5) Hvordan kan denne terapi være fordelsagtig for klienter der ellers ikke responderer på almindelig terapi?

## 4. Metode

Hovedformålet med denne undersøgelse er som anført i problemformuleringen at udforske, hvilke aktive psykologiske virkningsmekanismer, der er aktive i EAGALA modellen. For at komme i dybden med disse processer vil jeg udforske, hvordan deltagere og behandlingsteamet oplever forskellige aspekter ved terapien. Denne flerfacetterede vinkel tjener et nyttigt formål. Deltagernes subjektive oplevelse af elementerne i terapien udgør selve grundstammen, da det giver en central viden, som eksperterne ikke har direkte adgang til. Indsigt i behandlerteamets faglige viden bruger jeg derimod til at kvalificere og tilføje en anden dybde til deltagernes beskrivelser.

### 4.1 Videnskabsteori

For at kunne indhente ovenstående viden, kræver det adgang til de forskellige informanternes beskrivelser og refleksioner om terapiforløbet. Hovedintentionen med undersøgelsen er derfor at indfange dybdegående beskrivelser af de nævnte parternes oplevelse af terapien eksemplificeret ved nedenstående spørgsmål: *Hvordan har det været at deltage i denne slags terapi?* og fra fageksperternes side, *hvordan oplever det professionelle team, at terapien indvirker på klienterne?* Et oplagt metodisk valg vil derfor være at tage udgangspunkt i en fænomenologisk og hermeneutisk videnskabsposition. Som Kvale & Brinkman (2009, p.44) pointerer i bogen *interview*, er fænomenologi i kvalitativ forskning et begreb, der indebærer en nysgerrighed i forhold til at forstå sociale fænomener ud fra aktørens egne beskrivelser.

Fænomenologien er grundlagt af filosofen Edmund Husserl (1859-1938) i starten af 1900-tallet (Jacobsen, Tanggaard & Brinkman, 2010, p.185). Husserl havde et ønske om at undersøge subjektet eller *det psykiske liv*, i al dets kompleksitet, uden at være begrænset af positivismens idealer, om at opnå objektivitet og målbarhed (ibid., p.186f). Etymologisk set stammer fænomenologi fra det græske ord *phainomenon* og *Logos*, og betyder ” at vise sig” og ”lære”, og det er altså en videnskab om, hvordan fænomener i verden fremtræder for os (Thøgersen, 2004, p.21f). I den fænomenologiske forskningstraditionen, må forskeren aldrig antage, hvad det andet individ tænker eller føler, i stedet skal personen være nysgerrig og

spørge ind med en form for bevidst naivitet såsom: *hvad ser du?* og derved skubbe sine egne spekulationer og forudindstillede teorier til side (Jacobsen et al, 2010, p.186; Rønn, 2006, p.191). Vi skal gå *til sagen selv*, som Husserl udtrykte det, og møde individet som en ”rigtig person” uden at tage noget for givet og derigennem fremturer menneskets *oplevede virkelighed* (ibid.). Husserl udviklede begrebet *intentionalitet*, som betyder at menneskets bevidsthed altid er rettet mod noget i dets omverdenen, f.eks. en genstand, en tanke, et menneske (Jacobsen et al, 2010, p.187). I hans optik er det altså igennem menneskets *intentionalitet*, at vi får adgang til fænomener i verden, og derfor skal fænomener forstås ud fra, hvilken betydning det har for os (ibid.). Husserls idé om menneskets intentionalitet opløste forestillingen om en adskilt verden og subjektet, idet de i hans optik står i gensidig relation til hinanden. Denne tankegang har senere inspireret mange indenfor humanvidenskaben, som anser mennesket for en aktiv skaber af verden og samtidig præget af den – vi er ifølge humanisterne ikke blot en mekanisk enhed, der responderer på dets omgivelser (ibid.). Et andet essentielt fænomenologisk begreb er *livsverden*, som vedrører den virkelighed vi erfarer, tager for givet og er fortrolige med (ibid.). Ifølge Husserl er den oplevede virkelighed en grundlæggende byggesten i videnskaben (ibid., p.188). Når man betragter et landkort, så er dette en abstraktion af, hvad vi først kendte til om verden, en skov et tre osv. (Jacobsen et al, 2010, p.188). Ifølge Husserls optik skal vi altid vende tilbage til den oplevede verden, for at kunne skabe videnskabelige abstraktioner (ibid.). Det er derfor essentielt at forstå, hvordan de involverede parter oplever EAGALA terapien, med henblik på at udvikle nogle overordnede idéer. - i undersøgelsens tilfælde, er det centreret om, f.eks. hvad har været rart, ubehageligt, udviklende for klienterne, og hvordan er denne terapi anderledes end vanlig samtaleterapi.

En senere videreudvikling af fænomenologien er børnepsykologen Merleau-Pontys (1908-1961) kropsfænomenologiske filosofi, som er relevant at nævne i forbindelse med denne kropsorienteret terapi. Merleau-Ponty har nemlig igennem sin karriere været optaget af den kropslige erfarings betydning for vores oplevelse af fænomener i verdenen (Thøgersen, 2004, p.12). Han mente, at fænomenologien ikke kun skal koncentrere sig om den *refleksive* erkendelse af verden, idet den sanselige erfaring er fundamentet for vores primære erfaring med verden – i det regi ville Merleau-Ponty benævne erfaringerne med verden som prærefleksiv erkendelse (ibid., p.22). Det kropsfænomenologiske perspektiv er især

relevant i denne undersøgelse, idet EAGALA modellen bygger på denne helhedsoptiske vinkling af mennesket, som både et sanseligt og reflekterende væsen. I EAGALA modellen er der nemlig direkte fokus på, at kropslige erfaringer er essentielle for nye erkendelser og forandringsprocesser. Merleau-Ponty var stærk opponert til den vesterlandske dualistiske tankegang, hvor krop og psyke anses for to adskilte entiteter, idet han kritiserede datidens filosoffer og psykologer for at negligere den kropslige erfaring og følgelig reducere kroppen til blot at være en container for den tænkende bevidsthed (ibid., pp.14-16). Merleau-Ponty påpegede, at menneskets væren er karakteriseret ved, at dets bevidsthed er kropslig rodfæstet (ibid., p.22). Han betonedede at det først og fremmest er gennem sanserne, at vi har adgang til fænomenerne i verden (ibid.). Gennem vores sansesystem, såsom syn, berøring eller hørelsen, danner vi en implicit, omend tavs forståelse af verdenen (ibid.). Mennesket er altså ud fra hans idé, uden at vi bemærker det, altid forbundet med *livsverdenen* gennem vores levede kroppe (Stelter, 1999, p.101). Vi overvejer eksempelvis ikke hvordan vi skal bruge gafflen når vi spiser - det er noget, vi bare gør (Thøgersen, 2004, p.23). Merleau-Ponty foreslår derfor, at vores erkendelse af verden først går igennem vores kropslige erfaring, og selve refleksionen er noget, der kan tillægges den allerede kendte verden (ibid., p.24). Dog kan vi igennem refleksion skærpe blikket for den verden vi allerede lever i og dermed udforske, og udfordre, det vi tager for givet (ibid.). Når forskeren bruger fænomenologisk refleksion i sin metode, handler det derfor om at vende tilbage til de involveredes parters umiddelbare møde med terapiformen og gøre dette til genstand for refleksion.

I forlængelse af fænomenologien opstod den hermeneutiske tradition, som inddrager det fortolkende aspekt ved menneskets erkendelsen af verdenen (Landrige, 2007, p.41). Filosoferne Georg Gadamar og Paul Ricœur har haft indflydelse på denne bevægelse. Den hermeneutiske metode består i at forstå og fortolke, det som fremtræder for os, og er derfor mere ”psykologisk” orienteret fremgangsmåden (ibid.). Ifølge Gadamar kan vi som forskere ikke begribe verden uafhængigt af vores egen historiske og kulturelle kontekst (Landrige, 2007, p.42). Objekter i verden har altså ikke en selvkonstitueret iboende betydning, men får mening igennem vores baggrundsviden. Det er altså ikke muligt at betragte et fænomen forudsætningsløst (ibid.). Det er derfor vigtigt som forsker, at være opmærksom på, hvilke *forforståelser*, man har om verdenen (ibid.). Ifølge Gadamar og Ricœur kan det være nyttigt at kombinere den fænomenologiske og hermeneutiske metode, idet det giver

mulighed for at nærme sig både menneskets iagttagelse og fortolkning af sin omverden (Rønn, 1999, p.192). Iagttagelse og fortolkning befinder sig i et gensidigt krydsende forhold, hvilket betyder, at forskeren både iagttager et emne og samtidig bliver klogere på, hvor personen selv står. Som Paul Ricœur i 1971 har udtrykt;

*” at forstå en tekst er på samme tid at kaste lys over vor egen situation eller, om man vil, at interpolere alle de betydninger, som gør vor omverden til en verden blandt vor situations prædikater” (ibid. p.192).*

Det er altså en blanding af at undersøge fænomenet, som det fremtræder for os, altså ligge vægt på den ”oplevelsesmæssige værdi”, men samtidig også et forsøg på at blive klogere på vores egne forforståelser (Landrige, 2007, p.42; Røn, 2006, p. 192). I min undersøgelse vil jeg derfor være særligt opmærksom på at være tro mod de involverede parters udsagn og samtidig være meget tydelig i forhold til det forståelsesgrundlag som har dannet undersøgelsens konstruktion, form og retning.

#### 4.2 Det kvalitative forskningsinterview

I min undersøgelse anvendte jeg det kvalitative forskningsinterview til at samle information. Valget faldt på denne fremgangsmåde, fordi interviewet er en virksom praksis med henblik på at indhente informanternes anskuelser på det undersøgte felt (Kvale & Brinkman, 2009, p.41). Kvalitative interviewstudier af personers oplevelser kan ifølge den fænomenologiske tankegang støbe et fundament, hvorpå større videnskabelige idéer kan gro (ibid., p.47). De kvalitative interviews skal derfor ikke blot anses for supplerende viden i forhold til eksempelvis eksperimenter og effektstudier (ibid.). Ifølge Kvale og Brinkman (2009) kan forskningsinterviewet give en privilegeret adgang til menneskets oplevelse af *livsverdenen*. Smiths (2008) nævner også at der i dag ses en stigende interesse for den kvalitative psykologi (ift. Howitt, 2010, p.6). Han mener der er sket et skift i tidsånden, og det er derfor ikke kun den kvantitative psykologi, som anses for værdifuld viden (ibid.). Kvalitative tilgange kan bruges til at udforske individets oplevelse i dets helhed, og de anser ikke data som direkte repræsentant for virkeligheden (Howitt, 2010, p.7). Kvalitativ forskning forsøger at nærme sig forskellige virkeligheder, og derfor er

generaliseringskriteriet heller ikke det bærende element (ibid.). Kvalitative forskere er ikke interessere i *hvor meget* spørgsmål, men i stedet *hvordan* noget opleves, fremtræder eller udvikles (Tangaard & Svend, 2010, p.17). De kvalitative interviews og dertilhørende feltarbejde med afsæt i tilgange såsom fænomenologi, hermeneutik, har opsummerende til sigte at indfange viden om vores oplevelser, erfaringsprocesser og sociale liv (ibid.).

### 4.3 Feltudforskning

Jeg valgte i denne undersøgelse at lave et grundigt feltarbejde inden jeg begyndte at undersøge emnet. Jeg har opsøgt forskellige eksperter og forskere indenfor dyre og hesteassisteret terapi, samt fagfolk der beskæftiger sig med EAGALA terapi i deres daglige praksis. Denne proces varede en måned, og den har været med til at forme undersøgelsens problemfelt og fokus i interviewene. Jeg har deltaget ved tre forskellige møder med eksperter og forskere på området, samt deltaget og observeret en terapisesion. I starten af februar var jeg til det første møde med selve forskningsteamet ledt an ved Kenneth Shapiro, som er en af de større pioner indenfor dyreassisteret terapi. Dette var et enormt inspirerende møde, og Shapiro gav nogle generelle perspektiver på hvilke aspekter ved EAGALA hesteassisteret terapi model, samt hesteassisteret terapi generelt, der mangler at blive undersøgt. Han stillede spørgsmålstejn ved, at hestene i EAGALA modellen kun er spejle for klientens virkelighed, og at der negligeres at fokusere på hestens oplevelse af verden. Ifølge Shapiro kan det øge klienters empati, at få dem til mentalisere omkring, hvordan dyret har det og dermed udvikle "Theory of mind". Dertil var han også kritisk overfor, om der overhoved behøves at være heste tilstede, for at kunne arbejde med metaforer (ift. afsnit om EAGALA modellen). Den hestekyndige mener dog, at de levende metaforer, som hestene skaber i terapi er uundværlige. Hun forklarer at klienten ofte ser sig selv i hestenes attitude og adfærd eller deres netværk og derigennem opleve empati eller mangel på samme. I EAGALA modellen er målet ikke at lære om hestene, men i stedet om at bruge dem som spejle, for at få indsigt i hvordan person selv har det eller opfatter sin omverdenen. Dog lære klienterne også at mærke og føle andre, idet hestene viser dem grænser og giver positiv feedback, som klienterne også reflektere over og lære af. Til det andet møde jeg deltog i, var der en gruppe af hestesagkyndige og terapeuter der arbejder med hesteassisteret

terapi. Et team fra EAGALA skulle demonstrere, hvordan de arbejdede med hestene, og derfor fik jeg lov til at deltage i en terapisesion. Det var enormt givende at få terapiformen helt ind under huden, og selv kropsligt erfare, hvad jeg synes om den. Det første jeg tænkte om terapien var, at den havde en meget løs struktur, og at det var svært at finde sig til rette. Dog gik der ikke lang tid før jeg let kunne sanse og syne de muligheder som terapien byder på, såsom at bruge hestene som et spejl. Til det tredje møde var der kun folk indenfor EAGALA konceptet til stede og fokuspunktet var, hvordan foreningen kan vokse i DK, og hvad de kan gøre for at fremme EAGALA konceptet. Jeg fik her talt med forskellige fagfolk omkring virkningsmekanismer ved EAGALA modellen, og der blev blandt andet nævnt at styrken ved at terapien var at kroppen bringes i spil og at klienten kunne udtrykke deres følelser gennem metaforer.

### 4.4 Min baggrund som forsker

Jeg vil kort lige beskrive min egen baggrund og interesse for at forske i hesteassisteret terapi, idet dette har haft en stor indflydelse på min tilgang til emnet. Jeg har selv haft hest hele mit liv og har erfaring med at bruge heste i mit arbejde med omsorgssvigtede børn. Min baggrund har gjort, at jeg selv har mærket det gavnlige ved forholdet til heste, samt set, hvordan de kan hjælpe børn der kæmper med alvorlige problemer. Jeg er grundet mine egne positive erfaringer med heste meget positiv indstillet til hesteassisteret terapi. Dog tilstræber jeg at forholde mig kritisk til min egen position og til feltet generelt set.

### 4.5 Terapiprogram

I undersøgelsen tager jeg udgangspunkt i et EAGALA rehabiliterings program, der er designet til at hjælpe folk, der går langtidsarbejdsløse grundet psykiske problemer såsom angst, stress og depression. Både terapeuten og den hestekyndige er uddannet og certificeret i EAGALA metoden. rehabiliteringsprogrammet forløber over 3 måneder, og kan blive forlænget i det tilfælde, hvor det forekommer relevant.

### 4.6 Informanterne

Ved udvælgelse af informanter, anvendte jeg det, der kaldes ”purposive snowball sampling” (Willig, 2001, p.58). Det er ikke en tilfældig sampling, som ofte ses i større kvantitative studier, men i stedet, er deltagerne rekrutteret gennem forskellige kontaktled, som også kaldes ”snowball effect” (Noy, 2008, p.330). De vigtige kontaktled i denne proces har været forskere fra Århus universitet og den hestekyndige. Den hestekyndige gav mig kontakten til de tre deltagere, og den ene terapeut som medvirker i undersøgelsen. Deltagerne i terapiprogrammet har meldt sig frivilligt, hvilket muligvis kan give en skævhed i samplingen. Det er muligt at dem som melder sig frivilligt, også er dem der fik mest udbytte af forløbet, eller var de mest raske og udadvendte. Omvendt havde samtlige deltagere det rigtig svært psykisk, og nogle endda sociale problemer, hvilket modsat tyder på, at det ikke var overskuddet, der motiverede dem. Alle deltagere havde dog en rigtig positiv rehabiliteringsforløb og ville gerne promovere det til andre, hvilket kan understøtte at de måske er ”de bedste eksempler”, der bliver udgangspunkt for undersøgelsen.

Undersøgelsen består deraf i alt af fem informanter, et professionelle team og tre deltagere. To af deltagere har været i et gruppeforløb og en har fulgt et individuelt forløb. Den hestekyndige har mange års erfaring med at træne heste og i de sidste ti år, har hun specialiseret sig indenfor EAGALA metoden. Terapeuten er uddannet ergoterapeut, og senere specialiseret sig i dialektisk adfærdsterapi og EAGALA terapeut. Deltagerne består af tre kvinder, der er i 30-40 års alderen, som alle har gået langtidsledige grundet psykisk diagnosticeret sygdom. Sarah lider af diagnosen borderline BDP og har rigtig svært ved at håndtere stress og mellem menneskelige relationer. Lene har haft en depression og lider i dag af stress og fibromyalgi, som gør at hun ofte er anspændt og har smerte i hendes krop. Mia som har gået i individuelt forløb, har diagnosen Post traumatic stress syndrome PTSD og Attention deficit hyperactivity disorder ADHD og har svære problemer med stress og mellem menneskelige relationer. Alle informanternes navne og private informationer er blevet anonymiseret. Navnene der bruges i undersøgelsen er altså opdigtet.

### 4.7 Etiske overvejelser

Jeg har brugt meget tid på de etiske overvejelser i denne undersøgelse, da det er en sårbar population og et følsomt emne, som er blevet undersøgt. Jeg har haft adskillige refleksioner omkring selve udførelsen af interviewene. Det kan formodes, at interviewet let kan anses som en meget grænseoverskridende og sårbar situation for deltagerne, hvor deres egen oplevelse af terapien er så central og dermed personlig. Kvale & Brinkmann (2009, p.80) mener det er vigtigt at reflektere over om de potentielle skadevirkninger ved interviewet, kan opvejes af det positive udfald. De nævner det etiske princip om ”tilgodeseende” som betyder, at deltagerens velbefindende er det vigtigste (ibid.). Min fornemmelse efter interviewene var, at deltagerne synes, det havde været en positiv oplevelse, og at de følte sig trygge. Af selvsamme årsag brugte jeg også en del tid efter de enkelte interviews på debriefingen. Selve interviewene berørte meget nære og følsomme emner, hvilket bidrog til en helt bestemt stemning imellem os. Deltagerne fulgte mig til bussen og toget bagefter, og jeg fik både kram og et varmt farvel. Det er muligt at min terapeuterfaring formegentligt har hjulpet mig i forhold til at skabe en tryk stemning i rummet. Jeg er dog bevidst om, at dette samtidig også kan fremme et kvasiterapeutiske forhold, som i forvejen er en af de udfordringer, der er forbundet med kvalitative interviews (Kvale og Brinkman, 2009, p.92). Det er nemlig muligt at min tidligere terapeutiske erfaring har åbnet op for nogle dybere emner, som deltagerne ellers ikke ville have kommet ind på. Ifølge forskere kan kvalitativ forskning åbne op for nogle meget private oplysninger, som deltageren bagefter kan fortryde (Kvale & Brinkmann, 2009, p.92). Dette aspekt har jeg overvejet nøje, især fordi det er en meget sårbar gruppe. For at beskytte deres privatliv har jeg valgt at udelade nogle information om deres liv, som ikke er relevant for opgaven. Videre har jeg også overvejet, hvor det var bedst at udføre interviewene henne. Den ene af dem som var forholdsvis frisk, aftalte jeg at mødes med på et værksted for arbejdsløse, i et lokale, hun selv havde fået adgang til. De to andre interviewede jeg der hjemme ved den ene og ude på et hestested. Jeg har efterfølgende tænkt over at det var hensigtsmæssigt, at jeg tilpassede mig deltagerens behov for at blive interviewet i deres trygge omgivelser. Jeg har en formodning om at det ikke havde været muligt for dem at slappe af på samme måde under andre og mere standardiserede betingelser.

### 4.8 Tematisering & Design

Selve undersøgelsens interviewdesign er semistruktureret, det vil sige, en slags hybrid mellem en hverdagsamtale og et struktureret spørgeskema. Denne metode giver mig frihed til at følge de retninger interviewpersonen tager samtidig med, at jeg også har nogle styrende temaer (ibid.). I det regi følger jeg en interviewguide, med nogle overordnede emner, der kan inspirere til yderligere spørgsmål. Selvom jeg ikke har nogen fastlagte spørgsmål, er det essentielt at jeg som interviewer har den nødvendige forkundskab omkring emnet, således at jeg kan følge med og spørge ind, hvor det synes fagligt nødvendigt (kilde).

Interviewguiden er udformet således, at der er rum til både nysgerrighed og åbenhed, og samtidig en higen efter bestemte temaer. Disse temaer er udviklet på baggrund af den eksisterende empiri og min egen udforskning af feltet. De udformede temaer er, 1) relationen til hesten 2) kroppen og sanserne i fokus, 3) at arbejde med metaforer, 4) forhold til terapeut og hestesagkyndige, 5) HAT/Traditionel terapi. Interviewguiden består af både induktive og deduktive spørgsmål. Den induktive metode er teorifri, og består i, at få aktøren til at beskrive sin livsverden, mens den deduktive metode handler om at opstille nogle hypoteser, som skal afdækkes gennem selve empiriindsamlingen (Kvale og Brinkmann 2009, p.126; Christensen, 2009, p.32). I relief af ovenstående refleksioner valgte jeg fra starten af processen at opstille nogle forskningsspørgsmål, som kan betragtes som en ”slags hypoteser” eller guidelines der er centrale i besvarelsen af problemformuleringen.

### 4.9 Analysemetode/procedure

Selve undersøgelsens analysedel, er inspireret af den fænomenologiske analysestrategi, *Interpretative phenomenological analysis* (IPA). IPA er inspireret af de samme filosoffer som grundlagde fænomenologien såsom Heidegger, Merleau-Ponty, Sartre. Fælles for disse personer er, at menneskelighed skal forstås igennem individet og den tid eller situation de befinder sig i (Howitt, 2010, p.337). IPA er en forholdsvis ung metode, som er blevet udviklet af Jonathan Smith (1956-) i 1996. Smith pointerer, at IPA har rødder i de filosofiske skoler og på samme tid kan gå i dialog med de nyere psykologiske tilgange (ibid.). Derudover er IPA også inspireret

---

af den symbolske interaktionisme som lægger vægt på den mening, som individet tilskriver en oplevelse eller ting, og dermed kan interviewet også vise noget om den socialt konstruerede virkelighed (ibid.). Forskere, som gør brug af IPA, er interesseret i at indkapsle aktørens oplevelse eller betydningen af en oplevelse (Landrige, 2007, p.107). Det er en idiosynkratisk tilgang, hvor individet kommer i centrum, og det er den specifikke case, der er interessant og ikke gruppe (Howitt, 2010, p.343). Empiriindsamlingens grundlag i IPA består derfor af en forholdsvis lille gruppe fra fire til seks personer, hvilket også stemmer overens med den aktuelle undersøgelse (ibid., p.109). Desuden anvendes ofte en homogen gruppe, med det formål at fortælle noget om et specifikt emne (ibid.). Der bruges mest et semistruktureret interview, så der er plads til aktørens egne fortællinger (ibid.).

Det første skridt i min analyseproces var at transskribere interviewene. I denne praksis fandt jeg det vigtigt at overveje, hvad der skulle fremhæves og, hvad der skulle udelades. Ifølge Kvale & Brinkman (2009, p.209) er det vigtigt at forme sin transskription på baggrund af sine forskningsspørgsmål, f.eks. kan det være vigtigt at inkludere pauser, gentagelser og tonefald i kliniske situationer (ibid.). I denne undersøgelse medtager jeg pauser og tonefald, da disse aspekter kan give nogle nuancer, og være med til at opfange, hvad der har betydet meget for informanterne, hvad der kan være svært at sætte ord på. For at skabe mening ud af den indsamlede empiri, er der blevet brugt en tematisk analyse, som IPA foreskriver. Ved denne analysestrategi har jeg fulgt forskellige stadier i analyseprocessen (ibid., p.110). I det første stadie gennemlæste jeg transskriptionen og lavede nogle noter undervejs, for at opfange de vigtige temaer som umiddelbart sprang i øjnene. I denne del af analysen handlede det om, at få en fornemmelse af indholdet. I det andet stadie handlede det om at beskrive temaerne mere meningsfuldt og reflektere over dem med baggrund i teori. Det tredje stadie handlede om at nedskrive og strukturere de forskellige temaer, udrede sammenhænge og derved genskabe nogle overordnede temaer. Det fjerde og sidste stadie bestod i at beskrive temaerne og underbygge dem med citater fra teksten (ibid.).

## 5. Deskriptiv Analyse

Ved gennemgang af den indsamlede empiri, er der fundet nogle overordnede temaer, som er gennemgående for de fem interviews. Disse temaer er skabt med henblik på at give indblik i informanternes oplevelse af de virkningsfulde aspekter ved EAGALA hesteassisteret terapi og læring. Temaerne er bygget op således, at der er et overordnet emne, som omfatter forskellige relevante underemner. Disse hovedfund vil blive belyst og understøttet af udvalgte udsagn fra informanterne.

**Tabel 3 - Oversigt over analytiske temaer**

Hovedtemaer	
1.	At være tryk i dyrs selskab
2.	Et frirum til at mærke efter og reflektere
3.	kropslig og -oplevelsesmæssig erfaring
4.	Heste som levende metaforer på virkeligheden

### Tema 1: At være tryk i selskab med dyr

Et centralt fund i denne undersøgelse er, at flere af deltagerne giver udtryk for, at de fortrækker at være i selskab med dyr frem for mennesker. Dette synes interessant, da EAGALA rehabiliteringsprogrammet giver mulighed for at klienten primært kan interagere med dyr og udvikle sig i samspillet med dem.

#### *Dyr frem for mennesker*

Deltageren Mia har haft en hård opvækst, hvilket har sat spor, i forhold til tillid til omverdenen (bilag 5, p.7). Hun fortæller at hun som barn altid søgte tryghed hos familiens hund, og at det senere hen blev hos hestene. Mia fik sin første hest, da hun var ni år og har siden haft hest. Mias mor har altid støttet hende i at fastholde hendes interesse for heste, idet moren vidste, at hestene var hendes eneste faste holdepunkt i

livet (ibid.). Mia forklarer, at hendes psykiske mén fra hendes opvækst har medført, at hun ikke føler sig tryk i kontakten med andre mennesker og derfor ofte søger tilflugt hos hendes hest; ”*For mig er det nemmere at være sammen med heste end det er at være sammen med mennesker... jeg synes det er stressende for mig at være sammen med mennesker*” (bilag 5, p.3). Mia nævner, at stressen bunder i, at hun har svært ved at aflæse andre mennesker. Hun bliver forvirret over, at folks kropssprog og sagte ord, ofte ikke hænger sammen;

*”ja det er os derfor når folk taler med mig...så forstår jeg egentlig oftest ikke hvad de siger...fordi jeg ser på kropssproget...og så det de siger...så tænker jeg hvad er det faktisk de prøver på at fortælle mig, for jeg kan ikke se det...jeg kan ikke se hvad folk vil... jeg kan godt høre hvad de siger”* (ibid., p.7)

Dette citat viser, at Mia er udfordret i menneskelig kontakt, fordi hun har svært ved at aflæse folks intentioner. Mia er også inde på, at heste er mere forudsigelige end mennesker. Hun kan næsten altid forudse, hvordan hendes hest vil reagere, når hun møder den, hvorimod mennesker, dem synes hun svinger konstant; ”*altså jeg synes ikke der er noget system med mennesker.. de er simpelthen hver sin vej.. ligesom en hvirvelvind.. kunne de ikke bare være som de plejer, mere jævne*” (ibid., p.17). En interessant betragtning er, at Mia ikke vil menneskeliggøre hendes hest - i hendes optik er et dyr vil han altid kun være dyr; ”*..så er det stadig bare et dyr.. uanset hvor tæt du er med dit dyr.. så er det stadigvæk et dyr*” (ibid., p.21f). Endvidere fastslår hun, at dyr ikke kan opfylde hendes behov for menneskelige relationer, og at hun har et savn efter mere; ”*han opfylder det ikke nej (...) det er bare det jeg er mest vant til..*” (ibid., p.22). Et andet vedkommende synspunkt er, at Mia altid har følt, at hestene var hendes sikre base, frem for hendes barndomshjem, og at hun stadig har det sådan i dag; ”*det er min base.. mange de har jo basen derhjemme eller i deres familier eller et eller andet.. min base det er altså min hest.. og det er lige meget hvilken hest jeg har*” (ibid., p.23). Mia pointerer, at hestene gav hende en anden udvej i livet, og at hun ikke tør tænke på, hvordan det ellers var endt.

Sarah har ligesom Mia haft en svær opvækst præget af svigt og ensomhed. Hun mistede hendes mor, da hun var meget ung, og på daværende tidspunkt var hendes far allerede oppe i alderen. Sarah har derfor ikke haft mulighed for at være

ung og ubekymret. I stedet måtte hun vokse op, og tage sig af både hende selv og hendes far. Sarah er også blevet mobbet i folkeskolen, hvilket har sat dybe spor i hendes selvværd. Sarah har haft psykiske problemer i en større del af hendes liv, og for nogle år tilbage fik hun diagnosen borderline. Ifølge Sarah har hendes psykiske problemer skabt mange begrænsninger i hendes liv. Hun har eksempelvis svært ved at holde på et fuldtidsarbejde, fordi hun hurtigt bliver stresset. Derudover kan hun også have svært ved at overskue det sociale liv, idet hendes sensitive sind gør, at hun hurtigt bliver oversvømmet af andres humør og problemer.

Sarahs sensitive sind har medført, at hun oftere foretrækker hendes katts selskab frem for andre mennesker; *"og selv min far og min bedste veninde.. er der dage hvor jeg bare.. jeg kan godt lige snakke med min far.. men det er hurtigt overstået og jeg har ikke lyst til se nogen.. men katten.."* (ibid., p.2). Sarah fortæller, at hun kan slappe mere af og være sig selv sammen med katten og at det virker beroligende at sidde og kæle den. Hun giver udtryk for, at katten betyder alverden for hende, og at hun er blevet mindre ensom, efter at hun har fået den; *"og så savnede jeg noget liv i huset.. en lille putte trolde.. og så fik jeg hende og mit liv har ikke været det samme siden"* (ibid., p.16). En anden interessant detalje er, at Sarah modsat Mia anser dyr for en slags mennesker; *"men det er jo os sådan jeg ser dyr.. sådan lidt en anden form for mennesker.. hvis man kan sige det sådan"* (ibid., p.11). Desuden slår hun fast, at det værste der kunne hænde for hende, er hvis et dyr afviser hende, medens hun er mere ligeglad med mennesker;

*"En ting er hvis jeg ikke er god nok til andre folk.. det kan jeg godt leve med.. det må de selvom.. så behøver jeg dem ikke i mit liv.. men hvis jeg bliver afvist af et dyr.. som jeg siger dyr er så ægte.. så ville det bare være et kæmpe nederlag for mig"* (ibid., p.11).

Dette citat illustrerer, at Sarah lægger større værdi i dyrs accept og kærlighed, end menneskers. Sarahs beskrivelse af, hvordan hun ville føle en afvisning fra et dyr, er yderst interessant; *"jamen det vil være sådan.. du er ikke snehvide i hvert fald...agtig følelse.."* (ibid., p.11). Det er spændende, at Sarah vælger at sammenligne sig med snehvide, som er en fantasifigur, der er karakteriseret ved at have et helt unikt forhold til dyr. Desuden er Sarah meget beskyttende overfor dyr, idet hun betragter dem som forsvarsløse og uskyldige væsener, der ikke har mulighed for at sige fra på

samme måde som mennesker; ”*Jo for dyr er jo forsvarsløse.. det er instinktivt for mig.. hvor mange andre har det sådan lidt.. det er jo bare dyr..*” (377, p.9).

Lene er en erfaren hestepige og har tilbragt meget af sin barndom og ungdom ude på et hestested. Hun har også en kat derhjemme, som hun er meget glad for. Lene beskriver ikke i dybden om sit forhold til dyr generelt, men mere hvor meget hun har nydt i rehabiliteringsforløbet og at tilbringe tid med heste. Lene beskriver, at hun føler sig tryk og afslappet i hestenes selskab, og at det er rart at hun ikke skal bekymre sig over hvordan hun ser ud eller hvad hun siger, som hun ofte gør blandt andre mennesker (bilag 4, p.3). Det er interessant, at alle deltagerne giver udtryk for at være mindre stresset og bekymret i selskab med dyr. Det som også motiverede flere af deltagerne til at melde sig på forløbet var selve samværet med hestene. Sarah siger; ”*men så sad jeg og kiggede og der havde de det der EAGALA tilbud.. og jeg elsker dyr.. altså virkelig..*” (bilag 3, p.2). Det er altså muligt, at denne slags terapi kan tiltrække klienter, som har svært ved det sociale, og derfor føler sig mere tilpas med dyr. Et andet interessant fund er, at deltagerne også får selvtillid af at de kan se at er dygtige til noget, når det drejer sig om dyr. Mia nævner flere gange, at teamet har fortalt hende, at de ikke føler, at de er på arbejde, når hun er i terapi, fordi hun er så dygtig til hestene; ”*for dem derude tror jeg.. det har de os sagt.. det er en lektion for dem det er ikke arbejde for dem at jeg er der.. fordi det er den helt omvendte verden..*” (bilag 5, p.3). Hun siger endvidere, at teamet ofte giver udtryk for, at de ikke kan se, at hun fejler noget, når hun er ude blandt hestene. Lene som har været ridepige, da hun var yngre, er også vant til at omgås heste, og er derfor god til at kommunikere og lege med dem.

### *Heste er fordomsfrie og lyver ikke*

Deltagerne beskriver, at de værdsætter hestens fordomsfrie og ligefremme natur. Disse egenskaber skaber ifølge informanterne et tillidsfyldt og trygt lærings og udviklings miljø. Lene nævner, at det havde en stor betydning for hende at befinde sig i et accepterende og ikke dømmende miljø. Hun forklarer, at hendes dårlige selvværd gør, at hun hele tiden spekulerer over, hvordan hun ser ud eller agerer i andres selskab. I hestenes selskab kunne hun slippe for disse bekymringer ”*jamen det at kunne komme ud i nattøj.. det prøver jeg altså ikke (griner) og håret strittende til alle sider.. altså hestene ville være ligeglade.. de accepterer dig fuldstændig som du*

er” (ibid., p.3). Lene følte ofte, at hun blev vurderet, når hun sad overfor hendes tidligere psykolog, medens at hun hos hestene følte sig set, for den hun er; ”*Jeg har sådan lidt med terapi og så noget.. arrhh.. alle de der kloge hoveder ik os.. der skal stå og sige noget om mig.. men det med hestene der er så fuldstændig umiddelbare*” (ibid., p.2). Lene har haft et meget langt sygdomsforløb, hvilket betyder, at hun har skulle genfortælle sin historie utallige gange til forskellige behandlere. Ifølge hende var det derfor befriende, at hestene var ligeglade med hendes lidelse; ”*og hesten den er fuldstændig ligeglad.. den kommer bare hen og giver dig.. lige præcis det den har af bare at være et stort venligt dyr*” (bilag 3, p.4) Lene nævner også, at hun er træt af, at mennesker er så uærlige overfor hinanden, hun synes det er befriende, at heste er så ligefremme og tilgivende af natur; ”*den viser det lige med det samme.. ej nu kører du lidt for hårdt på og så går den.. og så kommer den bare igen.. den bærer jo ikke nag, den jo fuldstændig umiddelbar*” (ibid., p.2). For Lene giver det altså en vis tryghed at have vished om, at der ikke er en skjult dagsorden hos hestene. Sarah er også begejstret for dyrs ærlige og fordomsfrie natur; ”*ja fordi de accepterer en som man er.. dyr kan enten lide en og ellers kan de ikke.. og så er det lige meget om din hårfarve, din hudfarve.*” (bilag 3, p.9). Sarah synes, at det er rart, at dyr er så ligefremme, idet hun er træt af at mennesker, er facadeagtige og udvise falsk venlighed overfor hinanden.

### *At få kærlighed og omsorg*

Deltagerne gav også udtryk for, at hestene gav dem en hel unik oplevelse af at blive set og få omsorg. Lene synes, det var helt fantastisk at få lov til at putte sig ind til hestene; ”*.. gik man hen til en hest...og begyndte at nusse den og kravle helt ind til den.. alt den kærlighed, varme og umiddelbarhed.. det er jo så en fantastisk oplevelse*”(bilag 4, p.3). Dertil peger Lene på, at det ikke er det samme med hendes kat derhjemme; den gider nemlig ikke at kramme, og man kan ikke putte sig ind til den på samme måde. Lene nævner også, at hestenes imødekommenhed og accepterende natur styrkede hendes selvværd; ”*og det der med et eller andet sted at være god nok, for den man er.. det var meget speciel oplevelse*” (ibid., p.12). Når Lene har det dårligt, tænker hun ofte tilbage på disse dejlige stunder med hestene eller ser på billeder – det hjælper hende til at slappe af og komme i bedre humør. Lene bruger altså visualiseringsøvelser som en copingstrategi i hendes liv.

Mia fortæller om en helt unik oplevelse hun havde ude på hestestedet, hvor hestene viste en særlig omsorg for hende. Hun beskriver, at hun en dag kom ud til hestene, i en stresset og udkørt tilstand. Da sessionen begyndte, hvirvlede hestene rundt inde i hallen, og energien var meget høj. Mia overvejede kort om hun kunne overskue at tilbringe tid med hestene. Efter en kort stund lagde alle hestene sig pludselig ned for at sove. Mia lægger sig selv ned blandt dem og falder i søvn. Hestene har placeret sig rundt om hende og rør sig ikke ud af stedet. Da hestene efter nogen tid rejser sig op igen, går de ikke hen og forstyrrer hende. Ifølge Mia var det ligesom om at hestene kunne mærke hvor skrøbelig Mia var og derfor forsøgte at dæmpe energien i rummet. Mia følte sig virkelig forstået af hestene; ”*ja.. det gav mig et bevis på hvor meget jeg faktisk viser udadtil men folk faktisk ikke ser.. egentlig.. men dyrene ser det*”(bilag 5, p.5). Det er interessant, at Mia faktisk efter denne episode er begyndt at sove bedre om natten.



### Tema 2: Et frirum til at mærke efter og reflektere

Et andet aspekt ved terapien, som informanterne anser for værdifuldt, er at den ikke har en fast struktur og dagsorden, samt at klienten kan bevæge sig frit rundt blandt hestene. Ifølge informanterne skaber denne frihed og hestenes rolige atmosfære et terapeutisk rum, hvor de har rum til at mærke efter og reflektere i processen. Endvidere fremhæver de også, at terapien tilbyder et personligt frirum fra hverdagens stress, og at der er plads til individuelle mål.

### *Et personligt frirum*

Flere af deltagerne nævner, at det føles rart at kunne bevæge sig frit rundt, og at der ikke kun er fokus på dem, men snarere på samspillet med hestene. Deltagerne påpeger, hvordan EAGALA modellens frie struktur og fokusskift gør det muligt for dem at trække sig i samtalen eller oplevelsen, hvis det bliver for intenst følelsesmæssigt. Videre beskriver de også at hestene giver et fælles samtale fokus, Sarah siger; *"det passede mig faktisk fint at hesten var i fokus.. for jeg kan ikke lide at være i fokus.. jeg kan ikke lide at blive lagt mærke til"* (bilag 3, p.15). Et andet interessant perspektiv i denne sammenhæng er, at Sarah giver udtryk for, at hun ikke blev ramt af de andres problemer i gruppen, som hun ellers plejer at gøre i sociale kontekster. Hun synes faktisk, at hun fik mere fokus på sig selv ude blandt hestene;

*"altså derude der tog jeg det ikke så meget på mig når de andre snakkede om hvordan de havde det.. (...) det tror jeg faktisk er fordi at derude handlede det bare så meget om de følelser jeg fik.. at jeg faktisk ikke havde overskud til at tage de andres med hjem"* (ibid., p.27).

Sarah formoder, at denne forskel bunder i, at gruppen ikke blev tvunget til at sidde ned overfor hinanden, men at de kunne bevæge sig frit rundt og trække sig, hvis det blev for meget. Dertil nævner Sarah, at hun følte, at EAGALA sessionerne var et slags frirum, hvor det handlede om hende, i stedet for endnu et arbejdsrelateret kursus eller netværkshold. Mia synes også, at det er befriende at hun kunne bevæge sig frit rundt og ikke skulle sidde overfor en psykolog og tale om sine problemer. Hun nævner, at hun i samtaleterapi ofte er meget optaget af, hvad psykologen forventer, og hvornår der sker en naturlig afbrydelse i samtalen. Mia synes, det er rart at kunne slippe disse bekymringer ude ved hestene; *"der giver det andet lidt en naturlig afbrydelse i at.. pludselig så kommer der altså bare en hest der lige vil sige hej.. der bliver man jo bare afbrudt.. så har man tid til at gå og.. få fokus på noget andet.."* (Bilag 5, p.2). Dertil nævner Mia, at hun ofte har problemer med nærkontakt med andre mennesker og heste; *"jeg rør helst ikke ved hestene derinde.. jeg forsøger egentlig ikke at være for tæt på dem.. sådan har jeg det egentlig os med mennesker, jeg er ikke så glad for at være alt for tæt med dem sådan"*(bilag 5, p.4). Det er altså essentielt for Mia, at hun selv kan bestemme sin afstand til andre, hvilke denne terapi

tillader hende. Mia kalder hestestedet for ”hendes personlige rum”; et sted hvor hun kan slappe af og mærke sig selv. Mia er meget motiveret til at arbejde med sig selv og bringer ofte problemer op, som hun gerne vil arbejde med (ibid., p.4). Videre udtrykker Lene også, at hun nyder, at der ikke er noget fastlagt program, og at hun får lov til at gå rundt og kramme og nusse hestene. For Lene har det været meget stressende at gå i almindelig terapi, hvor der er flere krav og en bestemt dagsorden;

*”Bare at kunne få lov til at være.. altså med det man gerne vil ik os.. i stedet for det er tit sådan, så har vi en dagsorden og så gør vi sådan og sådan.. og hvis man er til psykolog.. så skal vi snakke om hvad vil du gerne snakke om i dag” (ibid., p.10).*

Endvidere synes Lene også, at det giver en fantastisk ro at kunne bevæge sig frit rundt blandt hestene, og ikke skulle sidde over for en psykolog og tale om sine problemer. Hun nævner, at det er rart, at teamet ikke presser på, og at hun selv kan bestemme tempoet; *”og det er så rart.. man kan gøre det i sit eget tempo.. man skal ikke.. jo man skal så være færdig til tiden (smiler) det kunne godt være sådan lidt.. ej nu kommer han allerede chaufføren” (ibid., p.18).* Lene nævner ligesom de andre deltagere, at terapien er som et slags fristed for hende; *”men det er jo et frirum ik os.. hvor du lige kommer ud og kan slippe alt det der i et stykke tid” (ibid., p.8).* Susan den hestekyndige nævner også det værdifulde ved terapiens frihed og rummelighed. Hun fortæller, at en mor og datter på et tidspunkt henvendte sig til teamet og sagde; *”og tænkt det er det eneste sted vi kan være hvor vi bare kan være os selv.. (...) uden at nogle forventer noget og bare er og vi er et bevis på det..” (bilag 1, p.14).* Susan forklarer, at teamet ikke vil afbryde klienten, hvis de kan se, at personen har gang i en vigtig proces med hestene. Teamet afbryder kun, når de ser en ægte pause, altså hvis de vurderer at personen er klar til at komme videre (ibid.). EAGALA rehabiliteringsforløbet synes altså at kunne tilbyde klienten et personligt frirum, samt mulighed for individuelle målsætninger og tempoer. Sarah vil eksempelvis gerne have lov frihed til at trække sig når hun får det svært, Mia vil gerne have plads og lave sin egen dagsorden over hvad der skal arbejdes med, og Lene ønsker at få tid til at kramme og nusse hestene og lære at være mere i nuet.

Et andet interessant detalje er, at terapiens frie struktur og bevægelighed også synes at være gavnligt for teamet. Behandlerteamet beskriver, at terapien giver

dem plads til at mærke efter og reflektere over processen. Dertil nævner de også at det kan være en fordel for dem, at kunne trække sig væk og rådføre med hinanden om, hvad de skal gøre i forskellige situationer, samt at bearbejde de følelser, som klienterne vækker i dem. Lis siger; *”så man lige sammen kan afklare nogle gange.. skal vi have et break eller skal vi køre det færdigt.. eller hvad sker der lige nu..”*(bilag 2, p.4).

### *Opmærksom og følelsesmæssig tilstedeværelse*

Et andet opsigtsvækkende fund er, at selvom terapiens frie struktur umiddelbart gør det lettere at trække sig væk og distancere sig, så beskriver deltagerne, at de faktisk er mere nærværende og i kontakt med sig selv, end i vanlig samtale terapi. Ifølge behandlerteamet kan det øgede nærvær i terapien skyldes, at de løse heste skaber et unikt rum for at være i nuet og i kontakt med sig selv. Susan forklarer, at der er et vis overraskelsesmoment i at møde løse heste, og at dette skaber en form for respekt og nærvær i terapien (bilag 1, p.2f). Endvidere nævner Lis, at heste altid er tilstede i nuet, og at dette kan smitte af på klienten; *”Så den der opmærksomhed, der virkelig er tilstede i nuet.. det som er moderne at snakke om nu.. vi skal være bevidst nærværende.. og det tænker jeg sker næsten automatisk... fordi hestene er der..”* (bilag 2, p.9). Lene nævner, at hun får rigtig meget ud af at fornemme hestens rolige natur; *”og man kunne bare høre og mærke.. at den trak vejret.. i sådan en rytme.. og man stod der og fik den der sådan helt mindful oplevelse sammen”* (ibid., p.3).

Terapiens naturlige omgivelser og hestenes natur kan altså skabe ro og afstresning, men samtidig også mere plads til eftertanke. Sarah var især overrasket over, hvor meget hun kunne mærke sig selv i denne slags terapi. Hun synes det var svært, at der var så roligt ude hos hestene, da dette pressede hende til at mærke sig selv. Sarah plejer konstant at være i aktivitet, for at undgå at mærke sig selv. Hun begraver sig ofte i snak eller musik og tv for ikke at mærke den indre uro og de negative tanker (bilag 3, p.12).

Hun siger *” det har gjort NAS! men det har været godt alligevel at få sat gang i nogle tanker jo..(...) netop fordi så får mine tanker lige pludselig ro til at flyve rundt.. og så kan jeg ikke få styr på dem længere og så kan jeg ikke fortrænge de dårlige tanker længere”* (bilag 3, l.531, p.12).

En anden interessant detalje er, at Sarah nævner, at hun er mere følelsesmæssig tilgængelig, når hun er ude hos hestene. Hun beskriver en situation ude hos hestene, hvor en af kvinderne i gruppen konfronterer hende med hendes usikkerhed. *"Hun gik sådan lidt hårdt til mig... hun blev ved med at sige til mig.. men er du ikke okay da? er du okay? (...) fordi vi snakker om det der med at ikke ville være i fokus"* (ibid., p. 22). Sarah angiver, at hun aldrig ville have været modtagelig over for det kvinden sagde, hvis det havde været i en anden sammenhæng;

*"selvom det gjorde ondt så bad jeg hende om at blive ved.. og det tror jeg måske ikke jeg havde gjort, hvis det ikke var i forbindelse med hestene.. fordi hvis det bare havde været nede på netværksholdet.. f.eks. så havde jeg bare synes hun var rigtig træls"* (ibid., p.24).

Sarah nævner også en anden situation, hvor hestene gik igennem hendes følelsesmæssige barriere. Hun skulle deltage i EAGALA sessionerne kun få dage efter hendes mors dødsdato og var derfor meget skrøbelig. Da hun kom ind i ridehallen og mødte hestene, kom al hendes sorg frem; *"der kunne jeg næsten ikke være i nærheden af hestene.. altså jeg begyndte at græde fordi de åbnede.. de bryder gennem barriererne.. bare ved at være i nærheden af dem.."* (ibid., p.20). Dette citat viser, at hestens nærvær på en eller måde kunne bryde hendes forsvar, og bevirke at hun bare kan give slip og bearbejde hendes sorg.

### *Ulemper ved den frie struktur*

EAGALA modellens frie struktur, kan ifølge informanterne både være en fordel og en ulempe for den terapeutiske proces. Lis påpeger, at den frie struktur i nogle sammenhænge kan skabe for stor usikkerhed. Hun fortæller, at de i teamet i begyndelsen ikke fortalte noget om metoden til klienterne, fordi EAGALA konceptet lyder, at det hele skal være så frit som muligt. Teamet er nu gået over til at introducere metoden til klienterne, når de påbegynder forløbet, da det ellers kan virke for abstrakt og uoverskueligt;

*”ja for så kan det godt være at det er meget abstrakt.. men så er det måske lidt mere tillid til at der er en hensigt med det vi gør.. at det ikke bare sådan.. jeg tror for nogle giver det trods altid lidt ro at vide at er altså er nogle tanker bag..”(bilag 2, p.16)*

Dog er det stadig vigtigt at teamet tager udgangspunkt i det klienten selv bringer på banen og holder sig fra at guide og tolke for meget i processen. Det kan være svært til tider at være så afventende og ikke kunne intervenere mere aktivt. Dog nævner behandlingsteamet, at de er blevet bedre til at lade processen være og støtte hinanden i, at klienten nok skal få noget ud af det. Susan siger; *” jeg kan også blive ramt af det... så er det vi har et team.. det er jeg rigtig glad for og min erfaring er, the horses do the job” (griner) (ibid.)*. Susan forklarer, at det som kan virke som en håbløs situation ofte ændre sig, hvis man bare stoler på udviklingen i processen. Lis giver et konkret eksempel på en situation, som dog fik hende til at tvivle på metoden; *”vi har haft en.. hun har faktisk næsten ikke sagt noget alle gangene (..) og så bare lade det være og tro på hun får noget ud af det.. det er faktisk rigtig svært” (bilag 2, p.7)*. Hun tilføjer, at kvinden faktisk skrev i evalueringsrapporten, at hun fik meget ud af forløbet, men at teamet stadig ikke blev klogere på, hvad der gjorde det. Lis har overvejet, om denne kvinde havde fået mere ud af et individuelt forløb, hvor der er mere plads og fokus på den enkelte. Hun tænker derfor at de i teamet skal være bedre til at vurdere om klienter, der er mere indadvendte eller sårbare til at være i gruppeforløb.

Et andet aspekt, som kan være udfordrende ved EAGALA modellen, er at nogle klienter er bange for de løse heste og derfor behøver mere tid for at turde nærme sig dem. Sarah fortæller, at hun først turde være tæt på hestene den sidste gang, og gerne ville have haft mere tid til at blive tryk ved dem; *”men for mit vedkommende var det først omkring den ottende gang at jeg var hundrede procent tryk ved dem.. så det kunne have være rart med to-fire gange til” (bilag 3, p.32)*. Lis bemærker også, at selvom denne terapi kan tilbyde nogle unikke oplevelser med heste, så skal folk have mod på at blive udfordret på denne vis (ibid.). Det er ikke alle, som kan lide at være sammen med heste eller udfordres i denne grad.

### Tema 3: Kropslig og oplevelsesmæssig erfaring

Som det burde fremgå af analysen er hesteassisteret terapi meget forskellig fra almindelig samtaleterapi; det indebærer ikke kun at sidde og tale om sine problemer, men derimod at bringe både krop og sind i bevægelse, og bruge interaktionen med hestene til at skabe indsigt og udvikling. Denne helheds og -oplevelsesorienteret terapistil, giver ifølge informanterne nogle andre terapeutiske muligheder.

#### *Fordele ved at være aktiv og erfare i nuet*

Ifølge informanterne er det en stor fordel at terapien fokuserer på ”her og nu” oplevelser med hestene, idet der kan tages fat på problemet, *når* det viser sig i situationen, og at det ikke muligt at skjule eller løbe væk fra det. Lis siger; ” *ja for her bliver du virkelig konfronteret med det.. og handler nu og her..*” (bilag 2, p.27). Lene forklarer, at hun synes, der er stor forskel på at snakke om problemer i et terapilokale i modsætning til at blive direkte konfronteret med hendes adfærd ude blandt hestene; ” *...men altså hos hestene, der er det lige med det samme.. der får du en umiddelbar reaktion og der kan du så forholde dig til det lige med det samme..*” (bilag 4, p.13). Lis nævner, at selve aktivitetsaspektet i terapien, gør det mere autentisk og sværere at skjule sig bag ord;

*” (... ) og så sker der noget andet.. så snart man får folk op og stå og de skal bruge kroppen.. og jeg tænker det er det er nøjagtigt det samme som sker ude ved hestene.. når du ikke kun kan snakke dig fra det.. men du også skal gøre noget så blive det mere autentisk (Bilag 3, 1.356, p.9).*

Mia nævner, at det er nemmere for hende at tale ud fra ”nu og her” oplevelser, end at tale om noget der har foregået, som i almindelig terapi;

*”det er altså ikke det samme at sidde eller stå i noget praktisk og få det analyseret den vej rundt.. det er altså noget federe og noget nemmere at stå i situationen og så få sig forklaret.. eller få sagt hvad man følte der.. for en ting er at hvis man sidder derinde og fortælle hvordan... det er svære for nogen at få det sådan rigtigt..” (bilag 5, p.2).*

En anden fordel ved at arbejde i ”her og nu” situationer er, at klienten både bliver opmærksom på sin kropslige og mentale tilstand (bilag 2, p.10). For Terapeuten Lis som også er uddannet ergoterapeut, giver det meget mening, at arbejde med kropslig erfaring; *”jeg tror det giver anledning til en dybere refleksion.. men jeg ved det jo ikke sådan helt.. men jeg tror på en eller anden led.. fordi du har hele dit sansesystem med på en hel anden måde, med at du skal gøre noget og røre..”*(ibid., p.8). Sarah nævner en situation ude hos hestene, hvor hun er blevet klogere på sig selv igennem en aktivitet (bilag 3, p.22). Hun forklarer at gruppen en dag skulle lave en aktivitet, hvor de skulle agere som forskellige dele af menneskekroppen. Sarah blev tildelt hjernen, og hun blev ret hurtig klar over, at hun var udfordret i denne rolle. Det krævede nemlig at hun tog ansvar og turde være i fokus, hvilket er to områder hun kæmper med dagligt; *”jeg ved ikke hvad jeg skal gøre i sådan en situation.. jeg blev faktisk helt ubehagelig tilpas”* (ibid.). Det interessante i denne sammenhæng er, at aktiviteten faktisk tydeliggjorde Sarahs problematik og frembragte nogle følelser, som hun blev nød til at forholde sig til.

Et andet interessant perspektiv er, at det for nogen også kan være lettere at udtrykke følelser gennem kroppen, end med ord. Mia fortæller om en episode, hvor hun desperat forsøgte at få en pågående hest til at respektere hendes personlige rum; *” (...) jeg blev så irriteret over at det ikke lykkes mig.. så tog jeg en bold.. og så sparkede jeg bare til den.. og min attitude var allerede der, at nu skulle de fandeme holde sig væk.. selvom (...) jeg sagde det jo ikke”*. For Mia var det en stor succes at få vist hendes personlige grænse for hesten. Trods hun ikke kommunikerede det med ord, så blev hun bevidst om sin vrede gennem sin krop. Dertil synes det også hjælpsomt at EAGALA modellen også fokuserer situationsbestemt på klientens kropsprog og fremtoning og hjælper personens til at udvikle sociale færdigheder i praksis. Terapeuten Lis påpeger, at denne slags terapi er særlig fordelsagtig i forbindelse med at udvikle sociale færdigheder;

*”ja fordi det er en nænsom måde at træne det sociale / og det er der jo mange der har.. uanset diagnose.. har svært ved det sociale.. mangler sociale kompetencer.. så det tænker jeg .. at det med at træne sociale kompetencer.. passer terapiformen rigtig godt til..”* (bilag 2, p.26).

Lis fortæller, at hun i sit gruppeterapeutiske arbejde med voksne med svære psykiske lidelser ofte laver øvelser ude på gulvet, da det er essentielt for denne gruppe at arbejde med deres sociale kropssprog og fremtoning (bilag 2, p.9). Den hestekyndige Susan siger; *"ja vi bruger aktivitet i vores metode (...) man kan lave noget sammen med den (hesten), som gør at man kan prøve nogle følelser af.. og det har man ikke mulighed for at gøre med et andet menneske..."* (bilag 1, p.2). Deltageren Lene fik igennem samspillet med hestene øje på, at hun nogle gange kan være for frembrusende overfor hendes omgivelser; *"hvordan kan det så påvirke andre mennesker.. det der med at jeg bruser frem ik os.. når det påvirker hestene og de er så umiddelbare.. hvordan påvirker det så mennesker"* (bilag 4, p.11). Lene synes, det er yderst virksomt at få hestens direkte tilbagemelding på hendes kropssprog og adfærd, og derfra kunne overføre denne læring til, hvordan andre mennesker muligvis opfatter hende. Hun slår fast, at hun får rigtig meget ud af, at hestene er så ærlige, og at hun ikke tænker, at hun kunne få samme ærlighed fra mennesker;

*"fordi hvis jeg skulle gå ud og sige til folk, hvordan reagerer i egentlig på mig.. hvordan synes i jeg er.. så ville alle folk sige.. ej vi synes du er så sød og rar.. og så ville de tænke hun er skør i hovedet.. og der med hestene.. du kan afprøve alt muligt.. for du ved altid at du får deres umiddelbare reaktion"* (ibid., p.13).

Lene forklarer, at samspillet med hestene igangsatte en masse refleksioner om, hvordan hun kunne ændre på sig selv; *"Hvad er det så for nogle reaktionsmønstre jeg skal prøve af.. og så var jeg ude og prøve nogle forskellige ting af.. altså nærmede mig de der heste på forskellige måder* (ibid., p.12). Lene har lært nogle nye måder at håndtere sin usikkerhed på i sociale sammenhænge: *"Jeg fandt jo ud af at jeg bare skulle lade tingene ske.. i stedet for at prøve at presse det frem ik os.. og presse folk til at snakke med mig.."* (ibid.). Mia forklarer, at selve idéen med at overføre menneskelige relationer til hestene, er lidt omvendt for hende. Hun har nemlig rigtig meget forstand på hestens sprog, men har svært ved at forstå mennesker. Ifølge Mia skal hun bruge hendes viden om heste, som springbræt til at begribe mennesker. Hun forklarer, at der er en grund til, at hun har en arabisk hest, som er yderst sensitiv og viljestærk, og svær at træne; *"ja det skal være svært i hvert fald i hesteverdenen.. men i menneskeverdenen så skal det ikke være svært!"* (13).

Teamet forsøger at drage paralleller mellem heste og menneskeverdenen og overføre den tillid, Mia har ved hestene til at skabe mindre kaos og uorden i interaktionen med mennesker. Sarah synes også, det var hjælpsomt at kunne øve sig i trygge omgivelser, før hun skulle ud og teste det i virkeligheden. Hun sammenligner det med hendes skolepraktik, hvor hun også gradvist blev forberedt på at komme ud i den virkelige verden; *”jamen som du siger så var det ikke direkte på arbejdsmarkedet.. det var en anden slags.. (...) det var en øvelse og det var lidt på samme måde som skolepraktikken”* (ibid., p.23). Det virker altså til, at denne slags terapi kan være en nænsom måde at blive re-inkorporeret i virkeligheden.

En anden fordel ved at være aktiv i nuet er også, at der sker en anden form for bearbejdningsproces. Flere af deltagerne nævner, at de får en anden form for ro og træthed i kroppen, end de tidligere har oplevet i almindelig samtaleterapi eller ved selvhjælpskurser. Sarah nævner, at netværksholdet ofte dræner hende for energi, medens at hun har en helt anderledes fornemmelse, når hun kommer hjem fra hestene; *”hvor ved hestene, der er det mere sådan en form for positiv træthed.. fuldstændig smadret i bøtten af alle de tanker og det ene og det andet.. men samtidig en rar fornemmelse”* (bilag 3, p.18). Det er altså muligt, at denne terapiform giver en anden form for træthed og ro end at sidde i et terapilokale.

### *Kontakt og berøring skaber ro*

Et specielt kendetegn ved terapien er, at den tilbyder et sansestimulerende miljø, hvor klienten er i nærkontakt med hestene. Ifølge behandlingsteamet kan selve berøringen af hestene skabe velvære hos klienten, fordi de både beroliger vores sind, samt igangsætter nogle fysiologiske stressreducerende processer. Terapeuten Lis nævner, at mange af klienterne ofte har en udpræget trang til at putte sig ind til hestene og bare være i deres nærvær. Lis bekender, at hun ikke kender årsagen til det, men at hun ofte har tænkt på, om det omhandler den tidlige tilknytning, eller om hesten måske fungerer som et overgangsobjekt i form af en bamse (bilag 2, p.9). Lis nævner, at denne lyst til at kramme hestene også kan bunde i en fysiologisk forklaring; *”hvor man så egentlig også får givet nogle hormoner og beroligelseshormoner”* (ibid.). Hun tilføjer desuden, at klienter der lider af kropslige smerter virker til at have stor gavn af denne effekt; *”nogle har smerter i led og fibromyalgi (...) og de oplever mindre smerte”* (ibid.). Lis nævner dog, at det kan

være meget forskelligt, om klienterne har lyst til at kramme og nusse hestene, eller om de er mere interesseret i at løse opgaver med dem. Lene er en af de deltagere, som virkelig har haft brug for at kramme og nusse hestene. Hun siger; ” *Men altså jeg kunne bedst lide at gå hen og bore hovedet ind i sådan en hest og stå og trække vejret med den og kramme den..(…)* ”(bilag 3, p.2). Lene nævner, at nærkontakten med hestene absolut har haft en stor indflydelse på hendes sindsmæssige og kropslige tilstand. Lene lider af fibromyalgi, hvilket betyder, at hun dagligt har mange smerter i muskler og led. Hun forklarer, at smerterne er en stor årsag til hendes stress (ibid., p.6). Ifølge Lene mindskes de kropslige smerter, når hun er i nærkontakt med hestene, idet hendes krop bliver mere afslappet, og hun trækker vejret dybere; ” *det hele spænder op.. og når jeg så får den der.. ah.. (viser at hun holder om hesten) jeg kan jo lige frem mærke det i kroppen.. det kommer på plads ik os.. så alle burde have en hest at gå og kramme..* ” (ibid. p.6). Dertil forklarer Lene, at hendes smerter var så markant mindsket, når hun kom hjem fra hestene, at hun kunne undlade at tage en smertestillende pille; ” *og jeg får jo et hav af piller, men så de der indimellem piller, dem kunne jeg undvære når jeg havde været derude*”(ibid.). Sarah beskriver også, at hun bliver afslappet af nærkontakt med dyr og hestene. ” *(…) det er det samme når katten, hun ligger og putter ved mig.. jeg bliver meget mere rolig du ved i hovedet (…).* ” *ja slapper mere af og så noget der.. og sådan havde jeg det også lidt med hestene* ( bilag 3, p.6). Både Lene og Sarah virker til at få noget decideret sanseligt ud af at terapien.

### *Rum for udfoldelse og positive oplevelser*

Terapiformen giver også klienten nogle succeser og sjove oplevelser. Flere af deltagerne nævner, at de har haft nogle sjove oplevelser ude hos hestene. Ifølge Lis er det helt centralt, at personer der lider af psykiske problemer såsom angst, stress og depression får nogle positive oplevelser, da denne klientgruppe ofte har glemt hvordan det er at slappe af og nyde livet;

*”det der med at skabe en god oplevelse.. kan man sige.. for det ved vi rigtig tit, at folk med angst og depression.. de glemmer det gode i livet.. og os med personlighedsforstyrrelser.. for den sags skyld.. at planlægge gode oplevelser”* (bilag 2, p.18).

Lis fortæller, at de i behandlingstemaet ofte bringer temaet op ”om det gode liv” og sætter klienterne til at lave en aktivitet, som kan repræsentere en rar oplevelse. Dette gøres for at give klienten mulighed for at mærke positive følelser og minde dem om de lyse sider af livet. Både Sarah og Lene giver udtryk for, at det har været sjovt at lave aktiviteter med hestene, og at det er længe siden, at de har mærket sådan en lethed og glæde. Lene fortæller, at de på et tidspunkt i gruppen skulle lave en fri opgave med hesten, hvilket hurtigt udviklede sig til en fantasifuld og skæg leg. Hun beskriver, at de legede, at der var strand og vand omkring dem og hestene var søheste. De brugte forskellige remedier til at lave bølger og fandt en legetøjshaj som kunne ”skræmme” hestene op af vandet. Lene siger; ” og det var så sjovt altså!.. fordi vi altså gjorde ting og legede med dem” (bilag 4, p.7). Dette eksempel viser, at denne slags terapi giver mulighed for, at klienten kan have det sjovt og være fantasifuld. Lene pointerer også, at det ikke er nemt, at vise glæde, når man har en psykisk lidelse;

*” Meget positivt og altså der er det jo lige pludselig lovligt.. selvom om man har en depression eller selvom man er sur og stresset og nogle har angst ik os.. jamen der er det lovligt og grine højt og have det sjovt og være sådan helt sig selv ik os.. uden man hele tiden skal have den der maske på” (bilag 4, p.7).*

De sjove lege med hestene kan altså måske give klienten et lyspunkt og en motivation i deres fremadrettede arbejde mod at få det bedre. Sarah pointerer også, at det trygge terapeutiske miljø gjorde at hun kunne give slip og have det sjovt, samt prøve ting af, som hun normalvist ikke ville turde (bilag 3, p.24). Mia nævner også, at hun havde det rigtig sjovt med hestene og at hun i højere grad turde springe ud i nye ting. Mia har svært ved at lave nye opgaver, idet hun så gerne vil gøre alt rigtigt og ikke stoler nok på sig selv; ”Jeg har rigtig svært ved ting jeg skal prøve for første gang.. jeg kan godt synes at første gang jeg skal ting.. det er faktisk overskueligt..” (bilag 5, p.12). Hun forklarer, at hun ude hos hestene arbejder meget med denne usikkerhed. Teamet giver hende nemlig ikke løsningen på opgaverne, så hun er presset til selv at finde på en løsning. Det virker også til at de sjove og rare oplevelser med hestene motiverer deltagerne til at fortsætte i terapien; Sarah nævner,

at hun så frem til at komme ud til hestene og at hun kun meldte sig syg en enkelt gang, hvor hun ellers i andre sammenhænge, plejer at blive hjemme. Videre beskriver Lene, at terapiforløbet faktisk gav hende noget at se frem til i livet; *”for man glæder sig ikke til man skal på sygehuset.. man glæder sig ikke til at man skal sidde op i netværket i to timer eller.. det er svært at finde noget at glæde sig til.. men det her har været sådan YES! nu skal jeg ud til hestene..”* (bilag, 3, p.8).

### Tema 4: Hestene som levende metaforer på virkeligheden

Ifølge behandlingsteamet er en af hovedstrategierne i terapien, at bruge metaforer til at få oversat klientens psykiske smerte til et forståeligt sprog. Idéen er, at give klienten nogle tydeligere billeder til at udtrykke sig igennem og danne meningsfulde fortællinger. De betoner, at denne slags terapi skaber optimale forhold for at kunne arbejde med metaforer, idet samspillet med hestene let skaber nogle billedlige scenarier, som kan relateres til klientens problemer.

#### *At skabe et tydeligt sprog*

Terapeuten Lis forklarer, at det kan være nyttigt at arbejde med tydelige billeder i terapi, idet mange klienter kan have svært ved at identificere og sætte ord på deres indre følelsesliv (bilag 2, p.11). Hun peger på at klienter, som er dårligt psykisk struktureret, ofte har en meget diffust og mangelfuld fornemmelse af deres eget og andres følelsesliv, og derfor kan det hjælpe dem at tage afsæt i nogle konkrete situationer; *”... jeg tænker at vi får fat i noget af det mere komplekse.. det som er svært at italesætte...rigtig mange med personlighedsforstyrrelser.. kan jo have svært ved at sætte ord på, hvad der egentlig foregår..”* (ibid., p.11). Endvidere siger hun *” (... ) og der tænker jeg, at jo mere kompleks det er... jo lettere har vi ved at tale i billeder..”* (ibid.). Hun tilføjer, at selvom det kan lyde meget abstrakt at skulle tale igennem billeder, så kan det faktisk være nemmere at forholde sig til; *”hvor man tit kan tænke ej det er måske for abstrakt.. nogen gange er det faktisk lettere at tale ud fra det”* (ibid.). Susan den hestekyndige understreger også det fordelsagtige ved at bruge metaforer i terapi; *” helt fantastisk.. jeg sidder jo også nu og forklare med eksempler og billeder, så på samme måde som jeg gør nu.. så giver de jo eksempler fra deres liv.. rent billedligt”* (bilag 1, p.10). Susan er her inde på, at vi ofte taler i

billeder for at gøre os forståelige, og derfor giver det mening for hende at bruge samspillet med hesten, som et medium til at fortælle andre historier. Lis nævner at det er stor forskel på, hvor hurtigt klienten kommer over i det metaforiske univers; *”ja og får nogen går det rigtigt længe, hvor hesten er ligesom en hest... og hvor andre med det samme er ovre i at.. ej nu er det min mor.. ej det der.. det er ligesom min kæreste..”* (bilag 2, p.10). Endvidere pointerer teamet, at deres opgave ikke er at tolke, på det klienten siger, men at udfolde det personen selv har gang i ved at stille åbne spørgsmål og være nysgerrig. Her er det vigtigt, at teamet ikke er for styrende, idet grundidéen er, at klienten selv skal skabe deres egen forståelse og svar på problemet (bilag 2, p.4).

### *At se sig selv i hestene*

Ifølge Lis ligger klienterne ofte tolkninger over på hestene, som egentlig handler om dem selv. Lis siger; *”ja de putter tolkninger ned over i at for eksempel den føler sig afvist.. hvor man tænker, hvad går det ud på.. så handler det tit om at de føler sig afvist”* (bilag 2, p.7). Teamet spørger derfor aldrig direkte ind til klientens følelser, men hvordan personen tror, at hesten har det; *”ofte vil de svare ud fra hvordan hesten.. hvad der foregår i hesten ud fra hvad der foregår i dem”* (ibid.). Deltageren Lene forklarer, at hun fik et meget specielt forhold til en hest ude på terapistedet, som hun kaldte ”girafhesten”. Denne hest var nemlig meget som hende selv; *”Vi var sådan lidt stride ved hinanden.. han var akkurat ligesom jeg er.. han kom brusende ik os”* (bilag 3, p.13). Lene nævner, at hun let kunne se igennem girafhestens hårde ydre, idet hun selv er sådan; *”den kunne se når jeg kom.. så var den arhh.. så kom den løbende og så rigtig olm ud.. men altså det betød jo ikke rigtig noget.. den kom jo nogle gange.. som jeg også gør ik os.. farende hen til folk”* (ibid.). Lene følte en form for kærlighed til girafhesten, og det var lidt som et spejl, der blev holdt op foran hende. Hun forklarer, at det lærte hende, at det ikke er alle, som formår at se det gode i en; *”ja og et eller andet sted er der altid nogen der vil accepterer dig som du er ik os.. der er altid nogen som ikke gør det ik os..”* (p.13). Det er interessant at Lene igennem kærligheden til girafhesten fik en større accept af sig selv. Sarah beskriver ligeledes en episode med en hest, der fik en stærk metaforisk betydning for hende. Hun nævner, at der var en dag ude hos hestene, hvor en fra gruppen lagde sit tørklæde rundt om en hests hals for at få den til at følge hende. Det at hesten fulgte

hende, selvom den på et splitsekund kunne rive sig løs, fik Sarah til at reflektere over, hvor skørt det egentlig er at vi alle sammen, både heste og mennesker følger nogle usynlige tøjler, uden at stille spørgsmålstejn ved dem. Sarah tænker på hendes usynlige tøjler er hendes folkeskoletid, hvor hun blev mobbet, som stadig lægger et bånd på hendes selvværd; ”*jamen jeg har jo psykiske.. hvad man kan kalde psykiske tøjler.. i forbindelse med min folkeskole*” (ibid.). Dette uddrag viser, at hestens adfærd faktisk fik åbnet op for Sarahs daglige kamp med hendes fortid.

### *At vende tilbage til livet*

Et andet spændende perspektiv som samtlige informanter bringer frem, er hvorledes terapien går ind og rammer klienten på et dybere eksistentielt plan. Ifølge behandlingsteamet opstår der nogle situationer med hestene, som kan igangsætte sanselig og tankemæssig selvansvarlighed i relation til livets præmisser. Hestene skaber en autentisk spejling af virkeligheden, der kan symbolisere de mennesker, som klienterne har mødt eller vil støde på udenfor i livet; nogle er venlige, medens andre vil prøve grænser af. Susan den hestekyndige fortæller, at de på et tidspunkt havde en ung pige i terapi, som var meget apatisk og selvdestruktiv. Pigen stillede sig en dag helt ned i den anden ende af ridehallen, hvor hun blev omringet af heste, der antog, at hun havde mad. Susan fortæller at hun forsøgte at kontakte pigen, idet hun kunne se at hestene var meget anmassende, men pigen var ligeglad og stod bare stille, med hænderne på ryggen uden at forsvare sig selv. Situationen endte med, at pigen blev bidt i fingrene af en af hestene. Da det skete blev hun meget vred og ked af det og tog ikke ejerskab for at hendes andel i hændelsen. Dog henvendte hun sig få uger efter til Susan og sagde;

*”tænkt jeg er så taknemmelig for at den hest bed mig i fingeren.. for jeg har sådan brug for at forstå, at jeg ikke passer godt nok på mig selv i forskellige situationer i mit liv.. det gjorde jeg bare ikke det var jeg ikke god nok til”*  
(bilag 1, p.5).

Dette citat illustrerer, hvorledes hestene kan give nogle hårde, men også dyrebare indsigter. Susan tilføjer, at hun selvfølgelig skal sørge for folks sikkerhed, men lige i den her situation, lærte klienten noget essentielt, som hun muligvis ikke kunne lære i

samtaleterapi. Susan fortæller også om en anden ung pige de havde i terapi, som ikke turde være alene, fordi hun var bange for at tage livet af sig selv. Pigens forældre var dybt frustrerede og lod hende aldrig ud af syne. Efter terapiforløbet kunne pigen stå oprejst og sige, at hun har fået mere tro på sig selv, og at hun ikke vil gøre sig selv ondt mere. Susan forklarer, at hun faktisk blev dybt overrasket over pigens udvikling, idet hun var en af de cases, hvor behandlingsteamet ikke anede, hvad de skulle stille op. Hun siger;

*”Det at hun så står og siger det højt.. så står jeg tænker hvad pokker har hun fundet derude?” hvad har det givet af mening for hende agtig..?.. og det er et af de momenter...hvor jeg ikke har vidst hvad jeg skulle give hende.. fordi jeg slet ikke tør at bryde ind og være en del af.. men bare lader hende være i det.” (ibid., p.12).*

Da Susan blev spurgt om, hvad hun tænkte årsagen var, svarede hun; *”jeg kan ikke forklare det.. jeg ved ikke om det er sådan.. men jeg tror psykologisk set, hvis man går ind i hjernen.. jeg tror det giver mening med livet at være der” (ibid.).* I dette citat synes Susan at referer til, at pigen fandt noget ude hos hestene, som gjorde det meningsfuldt for hende at fortsætte med livet. Det er iøjnefaldende, at pigen faktisk ikke talte så meget med teamet om hendes følelser, men mere brugte hestene til at bearbejde hendes angst og få genvundet lysten til livet igen. Susan forklarer, at hestene muligvis kunne give hende noget, som teamet ikke var i stand til (ibid.). Sarah beretter også om, at hun følte sig mere i live ude hos hestene; *”jeg mærkede pludseligt at jeg var i live.. og at det var okay.. at det var godt.. selvom det gjorde pisse ondt og jeg var ked af det.. fordi jeg var jo et eller andet også ked af det.. for det lukker op for så mange følelser. (bilag 3, 24).* Terapien fik tilsyneladende Sarah til at vågne op og mærke, at hun lever, selvom det gjorde ondt. Ifølge Lis er denne slags terapi faktisk meget konfronterende, men fordi det er en hest klienten står overfor virker det anderledes; *”På den led er det jo en meget konfronterende.. det kan den være...(..) men på en eller anden måde er den mindre konfronterende fordi det alligevel er en hest” (bilag 2, p.29).* Det er altså muligt, at hesten har noget specielt over sig, der gør det lettere for klienter at modtage læringen og sænke forsvaret.

Et andet aspekt ved terapien, der gør den eksistentiel betonet, er at det handler om at personen selv skal finde svaret på deres problemer. Terapien har fokus på at styrke klientens egen dømmekraft og opfordrer til at tage ansvar for eget liv. Ifølge behandlerteamet støder de ofte på klienter, som bliver optaget af, om det de foretager sig ude hos hestene, er rigtigt eller forkert – de søger hele tiden deres respons i form af be- eller afkræftelse. Derudover ser de også mange klienter, som ikke fortager sig noget, idet de forventer at andre træder ind og løse problemet. Lis pointerer, at det er vigtigt at lære klienterne at turde stole på deres egen dømmekraft og vurdering. Dertil bemærker hun, at ude hos hestene står denne læring meget klart; *”der bliver det virkelig meget tydeligt.. du har ansvar for dit eget liv og for selv at gøre noget.. den kommer automatisk i spil.. du kan faktisk ikke bare skyde skylden på andre”* (bilag 2, p.29). Lis synes altså, at EAGALA modellen hurtigt fremprovokerer disse indsigter.

### *At blive set og anerkendt*

Et vigtigt aspekt som alle deltagerne kom ind på er, at de fik en meget anderledes velkomst af behandlerteamet, end de har oplevet i tidligere terapeutiske forløb. Sarah siger; *”for det første så var det rat at komme ud og de smilte og det ene og det andet og kram mange af dagene os og så noget..(...) det er så noget der gør mig glad”* (bilag 3, p.26). Det var altså vigtigt for Sarah, at teamet på forskellige måder gav hende følelsen af, at hun var velkommen, og at de så hende. Mia beskriver den samme følelse, samt at hun føler et stærkt engagement fra teamet; *”det de vil med deres arbejde gør jo.. at de vil den person der kommer.. hundrede procent.. de vil jo hundrede procent den der kommer..”*(bilag 5, p.20). Derudover giver deltagerne også udtryk for, at behandlerteamet skaber en uhøjtidelig og fri stemning, som gør at forholdet mellem klient og behandlere bliver mere personligt og ligeværdigt. Lene siger; *”der er fuldstændig frihed og de er jo simpelthen.. bare nogle rigtig dejlige piger, både Susan og Lis.. og altså også Susan hun er bare så umiddelbar som hun er..”* (bilag 3 p.9). Lene beskriver, at hun ikke følte, at der var den sædvanlige professionelle distance, som hun ellers har oplevet i tidligere behandlinger;

*”Jamen så står vi og snakker.. så snakker vi jo lang tid og nogle står og nusser en hest samtidig.. de er jo.. de kommer ned fra piedestal og er hernede.. altså de er fuldstændig på lige fod med os..(...) og de føles ikke som terapeuter.. det gør de altså ikke”*

Sarah følte, at det var rart, at temaet også gav noget af sig selv, og at de tog sig tid til at snakke med hende; *”ja fordi så føler man sig tættere.. altså du ved.. så bliver det mere personligt.. og de havde også tid til at hvis man bare stod inde i hallen og havde brug for at snakke..”* (bilag 3, p.). Det er interessant, at denne slags terapi muligvis skaber nogle betingelser, som gør, at der skabes en mere ligeværdig relation mellem klient og teamet, og deraf grobund for en mere åben og uhøjtidelig stemning. Et andet vedkommende perspektiv er, at behandlingsteamet har en formodning om, at det har en afgørende betydning, at klienten får lov til at illustrere og beskrive gennem situationer, det som har gjort ondt;

*”Det er altafgørende at man bliver set af et andet menneske, det er ligesom et bevis på.. det her har virkelig fungeret.. og hvis man får lov til at sætte ord på det eller kan.. (...).. jeg tror at det ved at man får lov til at sige sine følelser højt.. fortælle sin historie.. uden at nogen dømmer den.. at man kan høre den selv”* (ibid., 1.257).

Mia beskriver, at det er en speciel oplevelse, at teamet faktisk kan se det, som hun har været igennem; *”og de så det.. for det er rigtig svært at tage folk med ud i en eller anden voldsom episode.. kan du se det? Altså .. kan du se hvad det var jeg stod i! ”* (bilag, 5, p.11). Mia synes det var rart, at hun kunne demonstrere gennem sammenspillet med hestene, hvad hun føler og har oplevet i sit liv, uden at hun skulle gengive det i ord.

### 5.1 Opsummering af analysen

Et af de fremstående fund i analysen er, at deltagerne giver udtryk for at føle sig bedre tilpas med dyr end mennesker. Det er derfor vil det være aktuelt, at se på, om EAGALA modellen skaber et mere skånsomt miljø for klienter, der er udfordret på det relationelle område. Derudover er det også iøjnefaldende, hvor meget deltagerne værdsætter terapiens skaber større frihed og bevægelighed. Det er ganske muligt at dette aspekt ved terapien kan være afstressende for klienter, der har svært ved at takle den intense og nære kontakt i samtaleterapi. Endvidere bemærker samtlige informanter, at selve den kropslig og sanselig erfaring i terapien, synes at skabe en effektiv og anderledes bearbejdningsproces. Det er spændende, hvilken betydning det har, at klienten i denne slags terapi, erfarer i nuet og bruger sin krop aktivt. Deltagerne nævner også at det er værdifuldt for dem, at terapien ikke kun var alvor, men også bød på sjove og unikke oplevelser med hestene. Det synes vigtigt at se nærmere på hvordan dette sjove og aktive aspekt kan tilføje noget andet og måske noget essentielt, som ikke er muligt ved vanlig terapi. Dertil synes det metaforiske arbejde med hesten også at fremme den terapeutiske proces. Det synes at være lettere for deltagerne at tage udgangspunkt i noget konkret og billedligt, når de skal forklare og bearbejde deres følelser og oplevelser. Dertil er spændende at se på, hvorfor hestens ærlige og direkte natur både kan virke skånsomt og konfronterende på samme tid. Der er også visse ulempe ved denne slags terapi, som også skal granskes efter. Eksempelvis kan den være for løs i strukturen og der er også klienter som er for bange for hestene, til at rigtig interagere med dem.

## 6. Diskussion af resultater

Formålet med den aktuelle undersøgelse er som nævnt, at afdække hvad deltagere og erfarne udøvere oplever som det virkningsfulde ved EAGALA modellen. På basis af den foregående hermeneutisk-fænomenologiske analyse, har jeg skitseret hovedfundene i en model. Denne oversigtsmodel skaber et overblik over terapiformens virkningsfulde elementer og er samtidig bærende for den efterfølgende struktur i diskussionen.

### Model 1 - Virkningsfulde elementer i EAGALA modellen



I diskussionen vil jeg kaste lys på, hvilke psykologiske virkningsmekanismer, der kan forklare effekten af ovenstående terapeutiske elementer, samt drøfte hvorfor selve kombinationen af disse elementer synes at være virkningsfuld. Til belysning af dette vil jeg inddrage relevant teori fra tre områder: 1. Psykodynamisk udviklingsteori 2. Neuropsykologisk teori 3. Forskning inden for feltet.

Hestene skaber et tillidsfuldt terapeutisk rum og giver nye positive relationelle erfaringer.

Et af hovedfundene i analysen er, at deltagerne føler sig mere trygge i selskab med dyr frem for mennesker. Ifølge terapeuten Lis er klienter med svære psykiske lidelser ofte udfordret på det relationelle område. Hun mener derfor, at det kan være

skånsomt for mange klienter at interagere med heste i stedet for mennesker. Det er interessant at se nærmere på, hvilken betydning det har, at klienter som har svært ved det sociale, indgår i terapeutiske relationer med heste frem for mennesker.

Levinson (1969); ” *Is found not only the premise that is easier for a child to project his un-acceptable feelings on a pet, but also the pets faculty for supplying some of a child need for cuddling, companionship and unconditional love* ” (ibid. p. 67, ift. Karol, 2007).

Ifølge psykodynamiske teoretikere er dannelsen af nye positive relationer, helt centrale i forbindelse med behandling af klienter, der har haft en utryg opvækst/tilknytning (Holmes, 2003, p.13). Da to af deltagerne har haft en belastet opvækst og alle deltagerne dagligt kæmper med stress og interpersonelle problemer, synes det relevant at inddrage teori, der orienterer sig mod eftervirkninger af tidlige tilknytningssvigt og traumer. Ifølge Mentaliseringsteoretikerne Fonagy & Bateman (2007, p.11) bundet forstyrrelser i selvet og tilknytningsproblemer i, at individets tidlige forhold til omsorgsgivere ikke har været tilstrækkelig trygt og stimulerende, til at skabe et solidt fundament for selvets udvikling. Når barnet ikke er blevet spejlet eller rummet tilstrækkeligt af dets omsorgsgivere, kan det have langsigtede konsekvenser for den voksnes følelsesliv og sociale kompetencer (ibid.). Den manglende stabile forældreomsorg kan bevirke, at barnet ikke har haft mulighed for, at internalisere *den trygge base* i sig selv, samt udvikle evnen til at *mentalisere*. Med andre ord, er deres evne til at reflektere over egen eller andres mentale tilstande begrænset (ibid.). Disse sårbarheder kan have eftervirkninger på individets evne til at affektregulere og begribe det sociale samspil (Holmes, 2003, p.20; De Groot et al, 2008, p.340). Den psykiske utryghed og skrøbelige selvforfølelse, som kendetegner denne klientgruppe, kan dog opbygges og udvikles gennem etableringen af nye tilknytningsbånd. Gennem nye positive relationelle erfaringer kan individet langsomt få udviklet deres kognitive og følelsesmæssige færdigheder og på sigt, internalisere den ydre trygge base, i sig selv (Holmes, 2003, p.20). Tilknytningsteoretikere anser derfor de non-specifikke faktorer i psykoterapi, såsom *den terapeutiske relation*, som værende mindst lige så vigtige for terapiens effekt som den specifikke tilgang (Holmes, 2003, p.20). Ifølge den amerikanske psykolog Scott Miller hersker der en generel enighed om at det relationens vægtning i terapi,

idet studier har påvist, at metoder og teknikker kun udgør 8 procent af terapiens effekt, hvorimod den terapeutiske alliance udgør 60 procent (ift. Christiansen, 2013, p.9). Han påpeger, at det er paradoksalt, at vi i dag har denne viden, og stadigvæk er mere optaget af at måle effekten af metoder og teknikker, end at se på det relationelle (ibid.). Det er måske lettere at forholde sig det, end forbedring af den interpersonelle relation? (ibid.). En interessant overvejelse i denne optik er, hvorledes det relationelle samspil kan forbedres, især for klienter der er udfordret på det relationelle område. I det følgende diskuterer jeg om samspillet med hestene i EAGALA modellen, skaber et mere skånsomt terapeutisk miljø for personlig udvikling specielt for klienter med svære relationelle problemer.

*Hestens relationelle fordele.* Forfatterne McCormick & McComick (1997, p.50) ser det problematiske ved, at den terapeutiske relation ikke er et "virkeligt forhold". I deres optik kan terapeutiske relationer, ofte blive for kunstige; "*Trying to create one in a traditional therapeutic setting is too mechanistic and contrived an approach*" (ibid.). De mener, at forholdet til hesten, tilbyder et mere autentisk forhold til et andet levende væsen (ibid., p.51). Carl Rogers (1951) lagde også stor vægt på relationsfaktoren i hans klient-centrerede terapi. Et af de aspekter han fremhævede, var at terapeuten skal fremstå autentisk og ikke gemme sig bag sin professionelle og distancerede rolle (Hougaard, 2004, p.277). Spørgsmålet er dog, om terapeuten kan formå at skabe og bevare denne autencitet, især i disse tider, hvor effektive og kortvarige terapiforløb står på dagsordenen. Det er muligt at den voksende interesse for at anvende dyr i terapi, kan ses som et tegn på, at samfundet søger at få noget genuint og livsnært tilbage i behandlingssystemet. Deltagerne betoner jo netop, at det giver dem ro og tryghed, at terapien foregår i naturlige omgivelser og i samvær med dyr. Ifølge Levinson (1984, p.141) har samfundet gennemgået en række forandringer i det seneste årtier, som har fjernet og fremmedgjort os fra naturen og dyrene. Ifølge ham er vi blevet for rationelle og tekniske, og dermed glemt vores intuitive natur. Levinson har en formodning om, at kontakten med dyr kan bringe os tilbage til naturen, og derigennem helbrede vores fremmedgjorthed og meningstab; "*Our estrangement from life is compounded by the fact that we have alinated ourselves not only from our inner beings, but also from nature and our natural allies, the animals*"(ibid.). Levinson mener, at flere mennesker i dag søger terapi, fordi de desperat søger en løsning, der kan give dem ro og mening tilbage livet. Ifølge ham kan terapi ikke løse denne meningsløshed, idet de

terapeutiske strømninger ligger under for den samme fremmedgørelse. Levinson foreslår, at kontakten til dyr kan genskabe den tabte ro og mening. Ifølge ham kan voksne mennesker også søge barndommens ukomplicerede kærlighed og eksistens. Levinson referer til Freud (1975);

*"I love it; it is so moving, genuine and true... It really explains why one can love an animal like Topsy (the Princess" dog) or Jo-fi (Freud's dog) with such ex- traordinary intensity: affection without ambivalence, the simplicity of a life free from the almost unbearable conflicts of civilization, the beauty of existence complete in itself"* (ift. Levinson, 1984, p.142).

Den terapeutiske relation og opbygningen af tillid mellem parterne tager ofte tid, især med klienter der er tidligt skadede; *"At danne et tillidsfuldt forhold – en ydre sikker base – og derpå internalisere det, så de føler sig trygge i sig selv, er både en udviklingsmæssig og kognitiv proces, der nødvendigvis tager tid"* (Holmes, 2003, p.20). Ifølge McComick & McComick er heste hurtige til at bryde igennem klientens forsvar, idet de er så umiddelbare og accepterende; *"This dynamic has a reparative effect on people and draws them out because it speaks to the heart rather than intellect"* (McComick & McComick, 1997, p.51). Lis italesætter det på følgende vis; *"jamen hesten.. den skal man jo ikke sætte alle de der forsvar op.. som man normalt vil bruge.. det er måske nemmere at have de der parader nede på en eller anden måde.."* (Bilag 2, p.20). Det er altså muligt at forestille sig, at klienter som har et stærkt forsvar, grundet et skrøbeligt selv, ikke har brug for samme værn ude hos hestene. Der er også flere aspekter ved hestens natur, som synes at skabe en god balance mellem tryghed og udfordring i terapien. For eksempel er hestens direkte og uforvrængede fremtoning meget brugbar, idet klienten kan have lettere ved at modtage og forstå dets reaktioner. Karol (2007, p.84) pointerer; *"the horse is a highly sensitive and reactive animal which allows it to give clear, immediate, and uncomplicated feedback to rider.* Endvidere bemærker Corring et al (2013) at hestens fordomsfrie og ligefremme natur virker til at fremme selvtillid og selvværd hos mennesker med psykiske problemer. Dertil påpeger Letini & Knox (2009, 52) at hesten er dygtig til at opfange små subtile forandringer i klientens nonverbale sprog, som terapeuter ofte overser; *While a therapist in office work might not be aware of the dissonance, the horse may display unsettled behavior until the client was*

*internally consistent*” (ibid.). Det er altså muligt, at hestenes ikke-dømmende og direkte natur, gør at terapien opleves mindre konfronterende. Lis pointerer også, at terapien faktisk er meget konfronterende, men at det virker anderledes, når klienten står over for en hest, frem for en terapeut. Deltagerne nævner, at samspelet med hestene er mere enkelt og mindre angstprovokerende end samværet med mennesker. Lene fremhæver eksempelvis, at det er befriende, at heste er så ligefremme og tilgivende af natur, og at hun følte sig accepteret. Mia nævner, at hun er mere tryk ved heste, fordi hun bedre kan aflæse dem, og fordi de ikke sender modsatrettede signaler eller svinger i humøret. Sarah nævner op til flere gange, at hun føler at dyr er mere ægte end mennesker, og at de formår at gå direkte igennem hendes følelsesmæssige barriere på en måde, som mennesker ikke formår.

Rum og ro til at reflektere En mulig psykologisk forklaring på hvorfor deltagerne oplever terapi med heste som mere skånsomt, er at de ikke behøver at være på overarbejde eller alarmberedskab, som de er i menneskelige relationer. Som tidligere nævnt, formoder Bateman og Fonagy (2007, p.15) at klienter som ikke er blevet tryk tilknyttet, ikke har fået udviklet deres evne til at mentalisere over egen og andres indre tilstand. Dog påpeger de, at denne evne ikke nødvendigvis er forstyrret i alle sammenhænge, men særligt kommer til udtryk i nære tilknytningsrelationer (ibid., p.18). De formoder, at dette skyldes, at denne klientgruppe, har været udsat for nogle tilknytningstraumer, som har medført, at deres angstniveau og tilknytningssystem hurtigt bliver aktiveret i nære relationer (ibid.). Teoretikerne har også kunne illustrere dette, ved brug af neurologiske hjernescanninger, som har vist, at det høje arousalniveau ved aktivering af tilknytningssystemet, undertrykker individets frontallapaktivitet (ibid., p.19). Teoretikerne beskriver at når klientens arousal stiger og tilknytningssystem aktiveres, vender individet tilbage til præmentalisering modusfunktioner, som de betegner for *psykisk ækvivalens modus* og *pretend modus* (ibid. p.21). I disse tænkemåder kan klienten have svært ved at skelne mellem ydre og indre realiteter, og forstår enten sine følelser, som udtryk for virkeligheden eller oplever det hele som uvirkeligt (ibid., p.21f). Klienten kan også være helt frakoblet omverdenen, og befinder sig et sted udenfor disse realiteter. Dette kaldes *Pseudo-mentalisering*, hvilket indebærer, at personen dissocierer og derfor ikke længere er tilgængelig i denne verden (ibid.). Disse præmentalisering stadier og pseudo-mentaliseringsstilstande kan forstyrre klientens evne til udvikle sig gennem terapi (ibid., p.104). Derfor er det essentielt, at

terapeuten er forsigtigt i forbindelse med at påtale det, som er på spil i den terapeutiske relationen, da dette hurtigt kunne aktivere klientens tilknytningssystem og dermed resultere i tab af mentalisering (ibid., p.110). Fonagy og Bateman mener, at terapeuten kan løse problemet ved at guide samtalen hen i retning af, hvad klienten eller andre kunne føle og tænke i konkrete situationer uden for terapilokalet (ibid., p.108). Det er nemlig lettere at få klienten til at reflektere om hændelser, når deres arousal er lav, som de siger; *"strike whilst the iron is cold"* (ibid., p.110). Det er interessant, at det relationelle samspil med hestene ikke på samme vis, synes at aktivere klientens tilknytningssystem, og endda selvom om behandlerteamet har fokus på, hvad der udspilles "her og nu" mellem klient og hesten. Muligvis skaber hestene et mindre "farlig rum", hvor klienten kan bevare evnen til at reflektere over, hvad der sker og hvad de føler i situationen. Mia forklarer, at samværet med hestene og den frie bevægelighed i terapien, giver hende mere ro til at reflektere, end hun havde mulighed for i samtaleterapi; *"ja og man får en tænkepause.. man behøver ikke lige at være på hele tiden.. for det kan jo faktisk være enormt hårdt.."* (bilag 3, p.). Mia synes, at det var rart, at hun kunne bevæge sig frit rundt og trække sig fra samtalen med behandlingsteamet, efter eget frit valg. Mia har det svært med nærkontakt med andre mennesker og dyr, og derfor kan man formode, at hun har nemmere ved at bevæge sig i samtalen, frem for at være stationært over for en person. Hvis man tænker på hvor mange gode og dybe samtaler, der opstår på en biltur, så er det ikke kun klienter der har det svært, som synes det kan være for intenst at være placeret overfor hinanden. Sarah bemærker også, at hun havde det rigtig godt med den frie bevægelighed, og at der ikke kun var fokus på hende. Det er som om, at de fritgående heste og klientens frie bevægelighed, skaber en "buffer" i rummet, så der ikke er samme intensitet mellem behandler og klienten, og dermed mindre risiko for at aktivering af tilknytningssystemet. Dertil nævnte deltagerne også, at det var rart at terapien ikke fulgte en fastlagt plan, og at de ikke behøvede at forberede sig før de kom. Ifølge Lene kunne man også bare nyde at være tilstede med hestene. Det er altså sandsynligt at det kan reducere deltageres stress, at terapien ikke stiller for mange krav. Videre kan selve det, at hestene løber løse rundt i ridehallen også være med til at skærpe klientens tilstedevær i terapien. Som Susan siger, ligger et vist overraskelsesmoment i, at hestene er frie, hvor dette skaber en konstant aktiv koncentration i terapien. Denne koncentration og opmærksomhed på hestene i nuet, gør måske at klienten ikke på samme vis som i samtaleterapi, kan

drive væk i pseudomentaliserende tilstande. Det er dog også muligt at terapiens frie struktur dog modsat kan skabe mere stress og forvirring hos klienten. Susan den hestekyndige nævner, at det selvfølgelig kan være svært at behandle psykiatriske patienter, som er stærk medicineret, psykotiske eller ikke er motiveret for at modtage hjælp. Dog har behandlerteamet også haft sager, hvor det lykkes at hjælpe meget dårlige klienter, med at komme ud i livet igen. Som Susan siger det handler måske også om timing og hvor klienten er i sit liv. En anden kritik af modellen, er at nogle klienter er så bange for de løse heste, at de har svært ved at interagere med hestene i de første sessioner. Dog nævner Susan den hestekyndige at efter 4 sessioner á 2 timer kan personen interagere med hestene. Efter 8 sessioner kan personen ligefrem instruere andre i hvordan man håndtere hestene. Hun nævner også at deltagerne ofte gerne vil undersøge hestene nærmere selvom de græder, ser farer og forudser farer. Denne angst for det ukendte, er som nævner ofte genkendelig for dem, og kan derfor også bruges som nyttig metafor.

En anden væsentlig betragtning er, at deltagerne synes at kunne identificere sig med hestens hypersensitive natur. Mia beskriver, at hendes hest er yderst sensitiv, og det kræver meget fine fornemmelser og kundskaber at arbejde med den. Det synes svært i denne sammenhæng ikke at bemærke analogien til hende selv. Ifølge Karol (2007, p.81) er der mange børn og voksne, som har været udsat for traumatiske hændelser, der kan identificere sig med hestens frygtsomme, opmærksomme og responderende natur og derigennem lære at forstå egne reaktioner bedre. Meniersman et al (2008) påpeger, at traumatiserede klienter også i samværet med heste bliver anerkendt for deres evne til at fornemme stemninger, idet de hurtigt opfanger og *tuner* sig ind på hestens signaler og adfærd. Mia nævner op til flere gange, at behandlerteamet synes hun besidder en speciel forståelse for at arbejde med heste. Karol (2007, p.81) skriver, at det også kan være rart for børn, der ikke har meget selvtillid og selvværd at være sammen med heste, idet de ofte er mere nervøse eller skrøbelige end dem selv.

Hestene skaber en sikker base. Endvidere virker det også til, at hestene kan fungere som *en sikker base* – hvor klienten føler sig hørt og set, samt trygt kan udforske verden fra. Ifølge tilknytningsteorien skal den sikre base opfylde visse krav; omsorgspersonen skal være konsistens, pålidelig, lydhør, ikke besiddende og sætte faste grænser (Holmes, 2003, p.17). Ud fra deltagerne beskrivelser synes hestene at opfylde disse kriterier, idet de beskriver dem som værende opmærksomme,

omsorgsfulde, tydelige og stabile. Mia forklarer, at det gør hende tryk, at hestene altid er den samme, og at hun kan forudse, hvordan de reagerer. Lene nævner, at det hjælper hende, at hestene sætter grænser for hende, men samtidig kan acceptere og tilgive hende. Dertil giver deltagerne også udtryk for, at hestene er meget opmærksomme på dem, og at de føler sig set af dem. Et andet karakteristika som deltagerne nævner ved hesten er, at de accepterer dem fuldt ud, og ikke er optaget af deres ydre eller deres sygdomshistorie. Flere studier har også fundet, at klienter fremhæver hestens ubetingede kærlig, som noget særligt værdifuldt (Burgon, 2011; Meniersmann, 2008 & Bizub, 2003). Her kan der henvises til Carl Rogers begreb ”unconditional positive regard”, som hentyder til hvor vigtigt det er, at klienten føler sig rummet og accepteret af terapeuten (Hougaard, 2004, p.272). Det er interessant, at deltagerne er så trygge ved hestene, at det også igangsætter deres tilknytningsreaktion. Ifølge Holmes (2003, p.18) betyder psykisk tryghed utrolig meget for vores evne til at kunne give slip og blive trøstet. Hvis vi tænker på situationer, hvor vi har været bange, er det ofte først, når forældre eller en nær ven træder ind af døren, at vi begynder at græde. Dette skyldes, at tilknytningsreaktionen kun aktiveres, hvis den trygge base er tilstede (ibid.). Deltagerne beskriver flere situationer, hvor de har grædt eller givet slip på deres stress, når de var sammen med hestene. Som eksempelvis i Mias tilfælde, hvor hun ikke sove i flere dage, og da hun kom ud til hestene, gik der ikke længe før, hun lagde sig ned i blandt dem og sov. Dertil kan nævnes situationen med Sarah, som havde gået flere dage og været trykket af morens dødsdag, men først gav slip på smerten, da hun kom ud til hestene. Ifølge tilknytningsteoretikerne kan mennesker også aktivere den trygge base, ved hjælp af trøstende tanker, billeder eller adfærd (ibid., p.24). Det er interessant at Lene faktisk finder trøst og beroligelse i at visualisere de gode stunder sammen med hestene. Muligvis har Lene kunne internalisere den trygge base hos hestene, og genkalde denne tryghed i situationer, hvor hun behøver trøst eller støtte. Det er også interessant, at deltagerne beskriver, at de faktisk også turde mere end de plejer, og at de kom ud af deres ”comfortzone” når de var ude hos hestene. Som Holmes (2003, p.20) påpeger har klienter med en utryk tilknytning ofte ikke fået udviklet en balance mellem selvstændighed og nærhed, såsom raske mennesker har. Denne balance handler nemlig om tryk base kapacitet (ibid.). Det er muligt, at hestens nærvær kan gøre klienten mere tryk til at bevæge sig ud på egen hånd og lære at stole på egne evner.

*Relationen til behandlingsteamet:* En anden spændende betragtning er, at hestene og de naturlige omgivelser også synes at indvirke positivt på relationen til behandlingsteamet. Det virker til, at deltagerne har meget tillid og en mindre professionel distance til behandlingsteamet. Det synes altafgørende for mennesker med negative relationelle erfaringer, at tilliden styrkes i den terapeutiske relation. Som en af kvinderne i Meinersmans studie (2008, p.41) siger;

*I have to check people out before I do anything. So I was checking them [therapist, horse professional, and horse] out, and it took me just a...it took me a long time to check them out. And then I ended up, I really do trust them very much. I trust them... I know I'm safe with them. So that's a big issue for me is being safe.*

Deltagerne giver her udtryk for, at stemningen mellem dem og behandlingsteamet var præget af en fordomsfri og uhøjtidelig stemning, samt en følelse af trykthed og accept. Det kunne tænkes, at det ikke-institutionaliserede og naturlige miljø ude hos hestene, muligvis har en positiv indflydelse på kontakten mellem teamet og klient. Studier har også fundet, at en af fordelene ved at inddrage dyr i terapi, er at det skaber et tillidsfuldt terapeutisk miljø, der kan gavne alliancen til terapeuten (Chandler, 2012, p.16; Trotter, 2012, p.6). Beck, Hunter and Seraydarian (1986) anslår, at terapidyr formodentligt gør terapeuten mindre skræmmende, og at klienten derfor har lettere ved at tale om deres problemer (ift. Vidrine, 2002, p.591). Lene og Sarah giver begge udtryk for, at de havde en ligeværdig og personlig relation til behandlingsteamet, og at det var helt specielt i forhold til, hvad de oplevet i andre sammenhænge. De oplever at det var rart, at fokus ikke kun var på dem, og at de kunne hyggesnakke og tale om hestene. Arkow (1982) nævner, at dyr kan skabe et fælles udgangspunkt at snakke om, for klienten og terapeuten, hvilket han kalder the "rippling effect" (ift. Fine, 2001, p.182). Corson & Corson (1980) kalder samme fænomen for en *social lubricant*, som støtter samtalen mellem terapeut og klient (ibid.). Dertil beskrev både Lene og Sarah, at det var rigtigt rart, at de fik et varmt kram af behandlingsteamet, når de ankom, idet de følte sig mere ønsket og velkommen. Det er opsigtsvækkende at selve den kropslige tilkendegivelse af kærlighed, har så stor betydning. Det er tankevækkende at tænke på, hvor mange psykisk syge mennesker, der måske aldrig får det kram eller den berøring, som de

længtes efter inden for behandlingssystemet. Selvom der i dette relief er en etisk relevant diskussion, grundet de etiske forskrifter og problematikker i forhold til grænseoverskridelser, synes det alarmerende, at der ikke er mere fokus på, hvad denne manglende nærkontakt, gør ved mennesker. Det kan jo tænkes, at de ulemper der er ved en distanceret terapi, kan være fordelene ved en udføre en mere nær terapi. Det er bemærkelsesværdigt at den mellemmenneskelige kærlighed tilsyneladende, kommer mere i sin ret, i disse naturlige og nære omgivelser.

I lyset af ovenstående betragtninger virker det til, at hestene kan skabe et skånsomt relationelt miljø, hvor klienter der har svære interpersonelle problematikker kan udvikle sig. Der kan dog stilles spørgsmål ved, om det ikke er tilstrækkeligt udfordrende for klienterne, at skulle interagere med heste. Både Mia og Sarah har i forvejen et specielt forhold til dyr, og de søger ofte tilflugt hos dem. I det regi kan terapien muligvis fremme deres undgåelsesadfærd eller kompromisløsning i livet, i stedet for at lære dem at håndtere den menneskelige kontakt. Dette er der selvfølgelig en reel mulighed for, især hvis terapien fortsatte over længere tid. Idéen med denne form for terapi, er det skal være en slags fundament for en videre udvikling. Efter at have talt med klienterne og fået set og hørt, hvor svært det er for dem at indgå i menneskelige relationer, synes det meningsfuldt at starte med EAGALA rehabiliteringsforløbet. Deltagerne oplever både mindre social stress og opnår flere succesoplevelser, hvilket formegentligt er med til at fastholde dem. Som Vygotski påpeger, er det vigtigt at ramme klienternes *nærmeste zone for udvikling* og i denne kontekst, med disse traumatiserede klienter, er det muligvis samværet med hestene. Hvis man sætter det metaforisk op kan vi se hestene som en slags "lykkepiller", som kan gøre klienterne mere i stand til at arbejde med sig selv uden at blive overvældet. Dog skaber dette oveni mulighed, for mere langtidssigtede og dybdegående forbedringsmuligheder. Som en af klienterne sagde; *"heste burde være på recept og omgang med dyr.. når folk er deprimeret.. "* (Bilag 4., p.).

### Det kropslige aspekt er også en vigtig faktor i terapi

En anden kvalitet som informanterne fremhæver som virkningsfuldt ved EAGALA terapi er, at det terapeutiske arbejde både foregår på et sanseligt og refleksivt plan. Det er en eksperimentel terapi, der har fokus på klientens samspil med hestene og

deri er den nonverbale kommunikation elementær. Klientens kropslige orientering i verdenen bliver altså i denne terapi omdrejningspunkt for selvindsigt og udvikling. Dette adskiller sig fra samtaleterapi, hvor det ofte er fokus på klientens verbale orientering. En anden måde som kroppens involveres på, i denne slags terapi, er selve den terapeutiske setting, byder på et rigt og sansestimulerende miljø. Deltageren Lene udtrykker at lugtene i stalden og det at kramme dyrene, havde en stor betydning for hendes humørmæssige og kropslige tilstand. Dertil beskrev deltagerne også at de naturlige omgivelser og oplevelserne med hestene, skabte glæde og gav dem et afstressende åndehul i deres hverdag. I følgende diskussion tager jeg udgangspunkt i følgende overvejelser; 1) Hvilken betydning har det, at terapiens helhedsorienteret forståelse af psykiske sygdom, og inddragelsen af de kropslige udtryksformer og sansemæssige processer, frem for de, omend lige så essentielle, kognitive processer 2) og hvilken indvirkning har det på klienten, at terapien foregår i et roligt og sansestimulerende miljø.

*Den nonverbale kommunikation i fokus.* Ifølge Mandrell (2006, p.135) er den kropslige kommunikation central i forbindelse med at forstå menneskers problemer, eftersom størstedelen af vores kommunikation til verdenen er med base i det nonverbale. Mandrell refererer til Hargrave (1994) som siger, at; *"7% of the communication is word-based, while 55% is body-language-based and 38% is inflection-based. This places 93% of communication on non-verbal"* (ibid.). Udover at den nonverbale kommunikation indeholder megen information om klientens indre tilstand, så er kroppen også et talerør, for de traumer eller svigt, som klienten ikke kan huske, eller kan sætte ord på. Ifølge Fisher (2003) er der mange mennesker med psykiske problemer, som tidligere været udsat for psykologiske traumer. Hun forklarer, at når vi oplever noget voldsomt eller ubehageligt, så går vores kroppe i overlevelsesmodus, hvilket bevirker, at al frontallap aktivitet og hukommelse svigter (ibid.). Individet står tilbage, med en kropslig respons på noget, de ikke husker; *"As the price for our surviving the experience, then, we are left with unfinished neurobiological responses and an inadequate memory record of both what has happened and how we endured it"* (ibid.). Den kropslige respons kan komme til udtryk i PTSD symptomer og langvarige psykiske problemer. Fisher slår fast, at det er op til 70 procent af indlagte psykiatriske patienter, og 30 procent af de ambulante patienter, der har oplevet psykologiske traumer (ibid.). Hun mener derfor, at vi bør tænke mere over traumeaspektet i den psykoterapeutiske behandling (ibid.). Klienter,

der er traumatiseret, klager ofte over de samme symptomer, som andre patienter såsom; angst, relationelle problemer, lavt selvværd osv. (ibid.). For at være traumatiseret behøves klienten ikke have haft en barndom med seksuel misbrug eller vold, eftersom svigt, separation, manglende tilknytning eller miljømæssig stress, også kan være traumatiserende (ibid.). Fisher betoner derfor, at det er vigtigt, at behandlere forstår den neurobiologiske effekt af traumet, for at kunne behandle patienter mere effektivt. Hun har sammen med kollegerne Ogden og Pain (2006) derfor udviklet en kropsfokuseret traumeterapi, også kaldet den *sensomotoriske tilgang*, hvor det terapeutiske arbejde tager udgangspunkt i klientens somatiske symptomer ved traumet (ibid.). Tilgangen fordrer en *bottom-up tilgang*, hvor terapeuten og klienten starter med at forstå kroppens ordløse sprog, og med dette som springbræt arbejder sig frem mod de mere verbale udtryksformer (ibid., pp.153-155). EAGALA terapien anvender samme bottom-up tilgang, idet terapien har fokus på den nonverbale kommunikation mellem klient og hest, og dermed er rettet mod klientens konkrete og kropslige udtryk. Ifølge Ogden et al (2006) fungerer *Top-down tilgange*, som ses ved almindelig samtaleterapi, ikke i forhold til traumatiserede mennesker, idet traumet er noget, der kan mærkes kropsligt, men endnu ikke har fået nogen mening eller sammenhæng (2006, ibid.). Tidligere mente behandlere, at vejen frem var at desensibilisere disse klienter, ved verbal gennemgang af traumet (Fisher 2003). I dag har man fundet ud af, at denne metode reaktiverer nervesystemet, og dermed kan retraumatisere klienten (ibid.). Ogden et al (2006, pp.162-164) argumenterer for en ny metode, hvor man i stedet for at desensibilisere, skal få aktiveret frontallapperne gennem mindfulness og nysgerrighed over sine kropslige reaktioner. Målet er, at klienterne får en anden tilgang til deres kropslige responser, så deres fornemmelser ikke længere bliver oplevet som en reel trussel. Flere behandlingssteder anvender også yoga, kropsterapi, meditation og massage til at gøre klienten bevidst om sine kropslige responser og til at berolige nervesystemet (Fisher, 2003). Det er interessant, at EAGALA terapien også virker til at fremme kropsbevidsthed og mindfulness, samt at berolige nervesystemet. Ifølge Vidrine (2002) kan heste fungere som vidner til klientens kropslige tilstande, hvilket kan hjælpe personen til bedre at kunne fornemme sig selv. Vidrine (ibid., p.592.) skriver; *”it seems resonable to cenceptualize the horse as a silent witness to the client’s sensory and somatic experience.* Hertil kan man inddrage eksemplet med Mia og de sovende heste. Mia følte, at hestene kunne fornemme hendes stresstilstand, og at de

lagde sig ned for at dæmpe det høje energiniveau i rummet. Selvom vi ikke ved nærmere, hvorfor hestene reagerer på dette vis, så fik Mia en oplevelse af at blive set, og hun fik øje på hendes eget behov for at restituere og passe på sig selv. Hun siger; ”*ja.. det gav mig et bevis på hvor meget jeg faktisk viser udadtil men folk faktisk ikke ser.. egentlig.. men dyrene ser det*”(bilag 5, p.5). Dertil virker det også til, at selve den terapeutiske setting med naturen og de frie heste kan give klienten ro til at mærke sig selv og bryde hverdagens trummerum. Som Bachi (2011, p.302) skriver; ”*Time off from daily stress encourages the client to listen to and connect to his physical and mental “self”*”. Lene blev eksempelvis opmærksom på, at hendes krop blev mindre anspændt, når hun var ude hos hestene, fordi hun følte sig tryk blandt dyrene. Sarah opdagede, at hun havde det rigtig svært ved roen ude hos hestene, fordi hun pludselig fik ro til at mærke efter i sig selv.

*At være aktiv med kroppen.* En anden fordel ved EAGALA modellens eksperimentelle natur er, at klienten også skal bruge sin krop aktivt, når de løser opgaver med hestene. Alle deltagerne betoner det virksomme ved, at terapiformen har fokus på øvelser i praksis og at løse problemerne, som de træder frem i situationen. Som Lene bemærker, er det sværere at skjule sig i denne slags terapi, idet man konfronteres med problemet ”nu og her”. Det er interessevækkende, at kvinderne i Meinersmanns et al studie (2008) også fremhæver HATs ”hands on approach” som et særligt virkningsfuldt element. En af kvinderne fra det omtalte studie, nævner at hun har fået stor indsigt gennem samtaleterapi, men det var først ude hos hestene, at hun lærte at anvende det i praksis (ibid.). Harper (1995) som arbejder med terapi i naturomgivelser, mener at eksperimentelle og oplevelsesorienteret terapier, ikke skal betegnes som terapi, men i stedet for som *en praksis* (ift. Karol, 2007, p.81). Harper foretrækker ordet praksis, idet det referer til, at mennesket igennem udfoldelse med andre og miljøet, udforsker og lærer sig selv at kende, ”*Practice demands an engagement in an experiential process; it is through practicing on both a subsymbolic and symbolic level that we employ new ways of interacting with others and being in the world*” (ibid.). Lis, som er uddannet ergoterapeut, synes det giver en helt anden effekt på klienterne, når de ikke blot snakker, men skal udføre tingene i praksis. Jim toft (2011) som har skrevet en Phd.-afhandling om indvirkning af fysisk aktivitet for skizofrene patienter, har fundet at aktivitet kan fremme personens følelse af agency og virkelighedsforankring. Han siger i et interview ”- *Når vi bruger kroppen aktivt, får vi bedre kontakt til os selv. Det er*

*meget vigtigt for psykisk syge, at de oplever at være i centrum for selve oplevelsen. At det ikke bare er noget, de fornemmer, men rent faktisk mærker, siger Jim Toft”.*<sup>6</sup>

Det er altså muligt, at den kropslige aktivitet i EAGALA modellen, skaber en anden bearbejdningsproces, og fremmer klientens selvforfølelse. Det som er særegent ved denne eksperimentelle terapi er, at klienten udover at skulle agere og løse problemet i nuet, også skal interagere med et levende dyr, der responderer på deres handlinger og kropssprog (Karol, 2007). Hestens feedback kan hjælpe klienten til at forstå sig selv bedre samt at fremme individets sociale forståelse (ibid.). Deltagerne nævnte, at de på forskellige måder, kunne overføre nogle af de problemer, der opstod ude hos hestene til deres daglige problemer med mennesker. Ifølge Brocks (2006) kan heste være unikke læremestre i forbindelse med traumatiserede børn, der mangler grænser og selvforfølelse (ift. Letini & Knox, 2009). Heste er nemlig yderst sensitive over for, hvordan mennesker møder dem eller røre dem, og beskytter deres personlige rum (ibid.). Hestene kan altså lære klienten, at det er ok at passe på sig selv, samt at det er vigtigt at respektere andres grænser (ibid.). Mia og Lene beskriver begge situationer, hvor de igennem samspillet med hestene fik en bedre fornemmelse af egne og andres grænser. Lene nævner, at hun igennem mødet med hestene fik indsigt i, at hun ofte har en frembrusende adfærd, hvilket ofte skræmmer folk væk. Mia nævner, at hun igennem mødet med en meget pågående hest fik øje for, hvor ubehageligt det er, når andre træder over hendes grænser.

Ifølge deltagerne er et andet værdifuldt aspekt ved terapiformen, at den ikke kun er baseret på alvor, men også inddrager sjove aktiviteter. F.eks. spillede de fodbold og lavede kreative lege med hestene. Deltagerne forklarer, at disse oplevelser fik mindet dem om, hvordan det føles at være glad og bekymringsfri. Flere studier har også fremhævet, at hesteassisteret terapi kan bidrage med nogle positive oplevelser, og at dette er vigtigt for mennesker, som har det psykisk dårligt (Bizub et al, 2003; Corring et al, 2011; Pedersen et al, 2012). Dertil nævnte Sarah, at den fysiske aktivitet ude hos hestene fik hende til at indse, at hun ikke rørte sig nok i dagligdagen og ikke tager nok vare på sin egen krop.

Berøring og Nærkontakt. Et anden interessant perspektiv, som informanterne bringer op er, at nærkontakten og berøringen af hestene har en positiv indvirkning på klienternes psykologiske tilstand. Berøringseffekten har muligvis

---

<sup>6</sup> <http://www.dr.dk/sundhed/Sygdom/Psykiatri/Artikler/2012/0224134725.htm>

både en psykologisk og neurofysiologisk funktion, som i det følgende vil blive drøftet. Lis oplever, at flere af hendes klienter hurtigt søger nærkontakt med hestene og bruger tid på, at kramme og nusse dem. Lis har en formodning om at denne trang til nærhed og berøring af dette store bløde dyr, har relationen til den tidlige tilknytning. Forfatterne McCormick & McCormick (1997, p.53) påpeger også, at klientens nonverbale og fysiske kontakt til hesten kan sidestilles med en moderlig form for omsorg. Endvidere angiver studier, at hestens og klientens kropsvægt kan sammenlignes med størrelsesforholdet mellem en mor og et barn (Letini & Knox, 2009, p.53). Lene nævner op til flere gange, at hun synes, det var dejligt at kunne putte sig indtil hestene og få kærlighed og tryghed. Hun bemærker, at hun ikke kan gøre det samme med katten derhjemme, idet den ikke er ligeså stor og rummelig som hesten. Lenes udsagn argumenterer for, at størrelsesforholdet mellem hest og menneske er vigtig, hvilket støtter idéen om forholdets særegne forbindelse til den tidlige tilknytningssituation. Lenes behov for nærkontakt med hestene kan ses som et udtryk for en tilknytningsadfærd – altså et grundlæggende behov for at blive holdt og beroliget i en stressende eller ubehagelig situation (Holmes, 2003, p.13). Denne tilknytningsadfærd aktiveres igennem hele livet, idet voksne også søger fysisk kontakt i deres nære relationer, når de overvældes af angst og stress (ibid., p.24). Ogden (1989) skriver at fysisk kontakt og rytmiske bevægelser, kan bringe os til vores tidligste fornemmelse af selvet. Barnets første oplevelse af selvet bliver nemlig skabt ved, at moren holder og drager omsorg for barnet (ibid.). Når mennesket udsættes for belastninger i livet, og dets selvforfølelse trues, vil individet regrediere tilbage til dette præverbale stadie, og f.eks. tage et tæppe på eller rokke sin krop frem og tilbage, for at kunne genoprette en følelse af sig selv igen (ibid.). Det er altså muligt, at den fysiske kontakt med hesten, kan være et værdifuldt element, i at opbygge individets selvforfølelse og psykisk tryghed. Et kendt dyreforsøgsstudie af Harry Harlow i 1950'erne, omkring abers tilknytningsadfærd har også påvist, at taktile stimulanser har en større betydning for pattedyrs udvikling og sociale færdigheder (Harlow, 1958). Harlow opstillede et forsøg hvor abeungerne enten kunne opsøge en kold ståltråds mor, som havde mad, eller en blød froteret ståltråds mor uden mad. Han fandt, at aberne mest opholdte sig hos den bløde mor og kun opsøgte den kolde ståltråds mor efter mad. Studiet påviste altså, at abeungerne havde brug for den taktile kontakt til beroligelse og tryghed, og at det havde en central betydning for dets overlevelse (ibid.). Det er muligt, at Lenes behov og lyst til at

være fysisk tæt på hestene og nusse deres bløde pels skyldes, at hun søger denne taktile form for beroligelse. Harlows studie understøtter, at den sansemæssige erfaring er et grundelement i selvets udvikling, og derfor formodentlig også et nyttig aspekt i behandlingen af mennesker, der er tidligt skadet. Videre synes det også muligt at den beroligende effekt af den fysiske kontakt med hestene, kan have en neurofysiologisk forklaring. Som tidligere nævnt har studier fundet, at selve berøringen af dyr kan udløse nogle stressreducerende stoffer i vores kroppe jf. introduktionen. Ifølge dyrestudier bliver tillidshormonet oxytocin udløst, når pattedyr er positivt sociale og har tæt fysisk kontakt med hinanden (Chandler, 2012, p.8). Hormonet oxytocin, som også er navngivet ”the cuddle hormone”, skaber lystfølelse, beroligelse og angstdæmpning (Chandler, 2012, p.8). Stoffet går nemlig ind og stimulerer opioidreceptorerne i hjernen, som katalyserer lystfremmende stimulanter (ibid., p.9). Oxytocin bliver kaldt for hormonet, der stimulerer social tilknytning, idet denne kropslige beroligelse, både konstruerer og opretholder et ønske om nærkontakt til andre. Det er altså muligt, at Lenes oplevelse af at have mindre smerter og stress efter hun har krammet hestene, skyldes at dyre berøringen udløser dette beroligende stof ”oxytocin” i hendes krop.

Terapeuten kan ikke give klienten den samme fysiske omsorg, som hestene kan tilbyde. Det ville være grænseoverskridende, samt give klienten falske forhåbninger om, at terapeuten vil erstatte den far eller mor personen aldrig har haft (Gabbard og Wilkinson, 1996, p.49). Ud fra en psykoanalytisk betragtning kan den fysiske kontakt i terapi, også få det analytiske rum til at bryde sammen fra det symbolske til det konkrete (ibid.). Det synes dog plausibel, at nogle klienter faktisk har brug for at starte på et helt konkret plan, idet de er for stressede eller ikke evner at modtage emotionel støtte i form af tale. Som Chandler (2012, p.166) skriver ”*Yet there are some times during a therapy session when a client could greatly benefit from the nurturance that appropriate, genuine, and caring physical contact can offer*”. Ifølge Chandler kan terapidyr være en slags ”surrogate” for terapeutens berøring og dermed assistere den terapeutiske proces (ibid.). Den fysiske omsorg som deltagerne får fra hestene i terapien kan altså understøtte følelsen af at blive holdt og rummet.

I lyset af dette afsnit, synes EAGALA modellen altså at skabe nogle gunstige forhold for at kunne arbejde med klienter, der er alvorligt forstyrret eller stressede. Fokus på det sanselige aspekt, kan hjælpe disse mennesker til at opbygge

og styrke selvets kernefundament. Det er muligt, at denne nære kontakt til hesten, muligvis også kan opbygge en tillid til verdenen og andre mennesker, idet dyrestudierne har påvist, at det berøringsmæssige aspekt, har en større betydning for menneskets evne til at tilknytte sig. En interessant aforisme i forlængelse af denne diskussion er, om det at have et dyr eller blot at besøge et dyr, kan være til stor hjælp for mennesker med psykiske problemer. Faktisk udtalte både Mia og Lene, som ikke har en hest, at de rigtig gerne ville passe en hest eller begynde til ridning. Terapien kan altså muligvis fremmer nogle gode interesser, samt give klienterne et positivt holdepunkt i kølvandet på terapiforløbet.

### Et rum af levende metaforer - udgør et fundament til udvikling af kapaciteten til at lege

Et andet interessant fund i analysen er, at deltagerne oplever at det metaforiske arbejde med hestene, gør det lettere for dem at udtrykke deres følelser og tanker. Ifølge Lis kan arbejdet med metaforer løfte den terapeutiske proces, eftersom det kan være nyttigt for klienterne at have en ydre spejl, til deres indre virkelighed. Hun siger; ”*jo mere komplekst det er.. jo lettere har vi ved at tale i billeder*” (Bilag 2, p.11). Når behandlingsteamet spørger nysgerrigt ind til f.eks. hvorfor går hesten væk? eller hvad minder den her situation dig om?, så bygges der veje til metaforer, hvori klienten kan give mening, hvis de føler, at det rammer en følelstone, eller noget de har oplevet. Dog synes det at være anderledes at arbejde med levende metaforer, end faste objekter eller billeder i et terapilokale. Dette illustreres eksempelvis i Susans fortælling om den selvdestruktive pigen, der blev bidt af en hest ude på terapistedet. Endvidere fremhæver deltagerne også, at det har en stor værdi, at behandlingsteamet ser dem og kommenterer på det, som foregår i samspil med hestene. I det følgende vil jeg diskutere hvilke psykologiske mekanismer, der kan forklare, hvorfor EAGALA terapiens setting kan skabe nogle unikke forhold for selv- udforskning og udvikling, samt hvordan det metaforiske arbejde med levende dyr kan fremme processen.

Ifølge den amerikanske psykoanalytiker Russel Meares har mange mennesker, som søger psykoterapi et skrøbeligt og fragmenteret selv (Meares, 2005, p.3). I de mere alvorlige tilfælde ses dette i form af borderline forstyrrelser. Denne gruppe mennesker går rundt med en smertefuld oplevelse af indre tomhed og

uvirkelighed (ibid., p.161). De har ofte svært ved at være alene, og er afhængig af andre mennesker eller beroligende midler, som eksternstøtte til deres skrantede selvfølelse. Som Meares skriver; *“The heart of the disturbance lies the sense that there is no real me”* (ibid.). Ifølge Fonagy og Bateman skyldes den manglende selvfølelse, at individet som barn ikke er blevet spejlet i passende grad eller ”markeret nok” til, at de har kunne begribe og afgrænse deres egen oplevelse (Fonagy & bateman, 2006, .11). En kontingent og markeret spejling er essentiel for, at barnet udvikler en selvfølelse af sin egen indre verden, samt evner at have empatisk indfølelse med andre mennesker (Holmes, 2003, p.110). Holmes skriver” *hvis der ikke er noget spejl, er der ingen mental kapacitet i Fonagys forstand* (ibid.). Ifølge Fonagy & Bateman (2006) er løsningen ikke indsigtbaseret terapi, eftersom der ingen mening er at finde, i stedet skal terapien rettes mod at opbygge deres mangelfulde selv (ibid.). Meares er enig i denne betragtning, og mener det er essentielt at bruge sin viden og erfaring omkring udviklingen af det lille barns selv, når der arbejdes med klienten der lider af svære forstyrrelser i selvet (Meares, 2005, p.161). Meares har en formodning om at denne gruppe klienter, mangler at udvikle en evne til at lege i symbolsk forstand, hvilket er essentielt for selvets opbygning og opretholdelse (ibid.). Dette udviklingsbrist skal ifølge Meares ses i forhold til mangler i det tidlige mor-barn samspil og senere i barnets kapacitet til alene leg (Holmes, 2003, p.109f). Meares betoner at det er essentielt at moderen forstår at sætte sig ind i og på behørig vis validere barnets indre virkelighed igennem respons (ibid.). Meares er inspireret af Donald Winnicotts arbejde, som er pioner indenfor objektrelationsteorien og klinisk børnepsykologi. Han refererer til Winnicotts teori omkring vigtigheden i barnets udvikling af kapaciteten til at lege alene i moren nærvær, og dets særlig funktion i dannelsens af et trygt tilknytningssprog – og selvfølelse (ibid.). For at barnet skal kunne klare dette udviklingstrin, er det centralt, at moderen er tilgængelig og støttende. En inkonsekvent, ustabil og fjendtlig mor vil altså begrænse det lille barns aleneleg (ibid.). Når barnet leger forbinder det magi og realitet, idet legetøjet og ting der er tilstede i legen, ikke kun er fantasi, men også er reelle objekter i den ydre realitet (Meares, 2005, p. 30f). Igennem legen kan barnet udforske sig selv i relation til verdenen og lære at differentiere mellem indre og ydre realiteter samt acceptere deres sameksistens (Winnicot, 2003, p.27). Ifølge Glen Gabaard som er psykodynamisk inspireret og klinisk professor i psykiatri, kan Meares beskrivelser af barnets udvikling af kapaciteten til leg ses reflekteret i

Fonagy & Batemans forestilling om en integration af ækvivalensmodus og pretend modus (Meares, 2005 p.IX). Hvor barnet bliver i stand til at bruge sin fantasi og samtidig er bevidst om, at den leger. Ifølge Winnicot gør det lille barn i samme periode også brug af *overgangsobjekter*, idet det langsomt begynder at opfatte, at det er adskilt fra omverdenen (Winnicot, 2003, pp. 29-32). Barnet projicerer sine egne følelser over i dukker, bamser og andre ting, for at undgå at føle sig afskilt og isoleret fra omverdenen (ibid.). Disse overgangsobjekter støtter og opretholder barnets selvforfølelse og skaber en blød overgang, så barnet på sigt bliver i stand til at acceptere denne adskillelse mellem selvet og verden (ibid.). Meares har fået idéen om legens betydning for selvets udvikling ved at lytte til lydoptagelser af den ”hørbare” *indre tale*, der findes hos tre til fire årige børn, der leger (Holmes, 2003, p.110). Den indre tale kan sammenlignes med det, som Freud kaldte primærprocesser, som består af ubevidste tanker og følelser, der fremstår usammenhængene og ikke har nogen logisk rækkefølge, idet de er konstrueret af kreative associationer (ibid.). Den ”hørbare” indre tale stopper, når børn bliver fem til seks år, idet de begynder at kunne afgrænse sig selv og internalisere det dynamiske samspil med dets omsorgsperson. Dermed udvikler de et indre spejl – et fundament hvorpå deres emotionelle tænkning kan repræsenteres og modificeres. (ibid.).

Ifølge Meares er menneskets selvforfølelse eller private dialog altså en videreudvikling af det lille barns legesprog (ibid.). Den indre dialog, eller ”mentaliseringsvne” om man vil, er altså ifølge Meares en udviklingsfunktion, som klienter med et skrøbeligt selv skal have opbygget gennem kreativ udforskning i terapien; ”*Play as a metafor for a particular kind of mental activity which manifest verbally*” (Meares, 2005, p.164). Meares er inspireret af Winnicot (1971 ift. Møhl, 2007, p.66) som udtaler; ”*Psykoterapi som en aktivitet, der udvikler sig i et overgangsområde; som en ”leg” og en fælles etablering af et symbolsk univers mellem patient og terapeut*”. Winnicot anser det legende aspekt i terapien som centralt, da det understøtter den kreativitet, som ligger til grund for opdagelsen af selvet (Winnicot, 2003, p.94). Han lægger derfor stor vægt på terapeutens kreativitet, idet det er nødvendigt, at terapeuten forstår at stimulere klienten til at begynde at lege igen (Møhl, 1991, p. 66). Winnicot er også tilhænger af at bruge symboler og metaforer i terapi, idet disse forbinder indre og ydre realiteter og deraf fremmer et

kreativt indre liv (Møhl, 1991, p.66). Metaforerne i terapi giver altså mulighed for at de frie associationer eller den ”den indre tale”, bliver eksternaliseret (Holmes, 2003, p.110).

Det er interessant, at det metaforiske arbejde med hestene i EAGALA modellen synes at understøtte et symbolsk og legende rum mellem terapeut og klient. Det metaforiske arbejde med hestene skaber grobund for, at klientens frie associationer ”den indre tale ” kan komme til udtryk, og blive genstand for refleksion i rummet. Dertil bliver klienten opmuntret til at være nysgerrige overfor hvordan de forstår det som opstår i samspillet med hestene, samt hjælpe dem med at reflektere over, alternative muligheder og sammenhænge – her opbygges evnen til at kunne identificere og reflektere over sine følelser og handlinger, som er beskadiget hos denne gruppe mennesker. Selve den terapeutiske setting har en del tilfælles med barnets alene leg i moderens nærvær. Behandlingsteamet kan sidestilles med en observant og nærværende moder, der ikke direkte deltager i klientens leg med hestene. Det, at klienten har sit eget personlige rum ved hestene, hvor de kan ”lege” og udforske sig selv i trygge omgivelser, synes at have stor betydning for deres udvikling. Alle klienter nævner, at det er skønt, at de har dette frirum sammen med hestene, til kreativ selvudforskning og afprøvning. Klienterne oplever vigtigheden af at blive set og hørt i forbindelse med aktiviteterne med hestene. Som deltageren Mia påpeger, var det vigtigt for hende, at hun gennem fortællingen med hestene kunne vise behandlingsteamet det, som hun har oplevet; ”*og de så det.. for det er rigtig svært at tage folk med ud i en eller anden voldsom episode.. kan du se det?* Som Karina den hestekyndige har udtalt, er det helt altafgørende at blive set. Hun føler sig som et *vidne* til klienternes følelser og oplevelser, og dermed en bekræftelse på at det virkelig er sket – og dermed at deres følelser og oplevelser er virkelige, samt forståelige. Som Meares skrev har mange mennesker med et mangelfuldt selv, svært ved at mærke eller stole på deres egne fornemmelser. Behandlingsteamets spørger nysgerrigt og åbent ind til, hvad klienten foretager sig ude hos hestene eller, hvad der foregår i rummet, for at få klienten til selv at reflektere omkring deres egen oplevelse. Dertil støtter de og hjælper klienten til at skabe mening i det som der sker ude hos hestene. De skaber dermed grobund for at klienten på sigt kan internalisere dette samspil i sig selv og dermed danne et referencepunkt for deres egen selvforfølelse. Dertil kan hestene også fungere som overgangsfigurer, og hjælpe

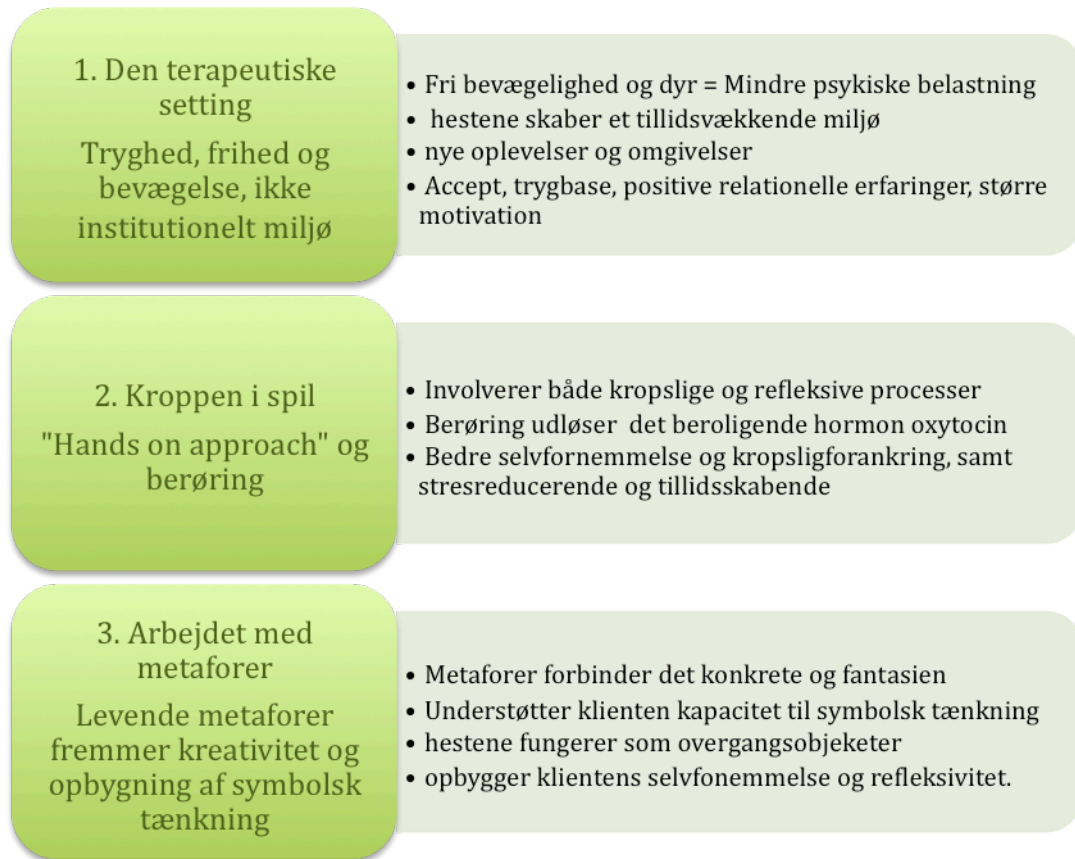
klienten til at kunne udholde at føle sig som et adskilt individ – uden at fragmentere. Hestene kan altså muligvis være en ydre støtte til deres manglende psykiske selvstændighed.

Udover at hestene skaber et godt fundament for at kunne projicere sine følelser over på, er de stadig levende væsner, hvilket vil sige, de er en slags reaktivmetafor; *"Integrating metaphors into work with horses in client sessions helps to bring the metaphors to life in a dynamic form"* (Henry 2008, ift., Froeschle, 2007, p.169). Samspelet med hestene kan skabe mulighed for at klienten kan skabe nogle stærke referencer til deres interpersonelle problemer og eksistentielle vilkår. Eksempelvis fortæller terapeuten om hvordan en leg med hestene pludselig satte i gang i en emotionel reaktion hos en af klienterne. De havde leget at hestene var i vandet og de skulle trækkes op på strandbredden, fordi der var hajer i vandet. En af klienten blev meget frustreret på en af de stædige heste, som ikke ville flytte sig. Hun havde en meget voldsom reaktion på hændelsen. Efter terapitimen fortalte hun at den stædige hest havde sat i gang nogle minder om hendes psykisk syge og alkoholiserede mor, som hun i hele sit liv havde forsøgt at redde. Den stædige hest kunne altså fremkalde denne forbindelse til moren og måske også nogle følelser i hende selv, som er svære at takle. Selvom klienter ofte også kan genkalde nogle traumatiske svigt i barndommen i noget som terapeuten gør eller siger, så er det ikke kropsligt forankret på samme måde som i denne situationen med den stædige hest.

### 6.1 Opsummering af diskussion

I ovenstående diskussion har jeg beskrevet og drøftet mulige aktive psykologiske virkningsmekanismer i EAGALA modellen i forbindelse med rehabilitering af voksne, der lider af svær stress og relationelle vanskeligheder. Jeg har i min udforskning både set på virkningen af den terapeutiske setting, de forskellige terapeutiske strategier, samt den terapeutiske stil. Derudover har jeg diskuteret valget af klientgruppe for denne type behandling samt eventuelle forbehold ved terapien. Jeg har valgt at opstille to modeller nedenfor, for at gøre diskussionsfundene mere oversigtlige. Disse modeller berører tre områder; 1) de tre terapeutiske komponenter, 2) de tre terapeutiske niveauer, og 3) modellens udfordringer.

## Model 2 - De terapeutiske komponenter - strategier i EAGALA-Modellen



## Model 3 - De tre terapeutiske niveauer i EAGALA-Modellen



Anskueliggjort i det ovenstående har jeg fundet, at det virkningsfulde ved EAGALA modellen muligvis kan beskrives og forklares ud fra en kombinationen af tre terapeutiske komponenter/strategier og tre udviklingsniveauer. Det, at terapien foregår i en ikke-institutionel setting, med naturlige omgivelser og dyr, har formentlig en stor effekt, på klientens motivation og lyst til fordybelse og udvikling. Dertil kan koblingen af det kropslige og det metaforiske rum skabe rum for, at terapeuten kan bruge forskellige strategier og dermed tilpasse behandlingen til klientens udviklingstrin og tilstand. Jeg mener at terapiens brede udviklingsfokus åbner op for at arbejde med klientgrupper, der har et mangelfuldt eller underudviklet selv, såsom borderline forstyrrelser eller mindre tilknytningsproblematikker. Dertil ser jeg også det som en virksom praksis for menneskers der er traumatiseret eller stresset, grundet det afstressende og mindfulle miljø ude hestene. Terapiformen danner nemlig et ideelt grundlag for at kunne opbygge og genoprette selvet. Som også nævnes i diskussionen, er vores erkendelse af selvet først sanselig og dernæst reflektivt, derfor giver det mening at arbejde ud fra begge niveauer med klienter der enten har en svækket eller mangelfuld selvforfølelse. Endvidere kan selve relationen med hesten være værdifuld for mennesker, der er blevet skadet i det interpersonelle samspil. Det giver mulighed for en frisk og sikker start – en relation uden dårlige minder. EAGALA modellen kan placeres et sted mellem de støttende og indsigtsgivende terapier<sup>7</sup>. Terapiens støttende elementer består af; fokus på den nonverbale kommunikation, den fysiske kontakt med hestene, at fokusere på det klienterne kan, validering og bekræftelse fra teamet. De indsigtsoverretede elementer er; tilbagemeldinger fra hestene, det metaforiske arbejde og dialogen med behandlingsteamet.

### **EAGALA modellens udfordringer**

Jeg har igennem min udforskning af EAGALA modellen opdaget, at den har nogle begrænsninger/ udfordringer. F.eks. kan modellens frie struktur både være en fordel og en hæmsko for den terapeutiske proces. Den frie struktur giver mulighed for at klientens frie associationer kan komme i spil, og at personen selv kan forme

---

<sup>7</sup> Ifølge Huprich (2009, p.96f) befinder psykoterapi sig på et kontinuum mellem støttende og indsigtsgivende terapier. De støttende har fokus på at opbygge personen, men den anden bryder op og giver ny indsigt.

processen, hvilket synes givende for klienten. Dog kan denne frihed også virke kontraproduktivt for individer, som er dårligere psykisk struktureret eller tilbageholdende. Som Lis var inde på, kan det måske løse problemet, at lave en bedre vurdering af, om klienterne skal i et gruppe- eller individuelt forløb. En anden kritik af terapien er, at nogle klienter er så bange for de løse heste, at de ikke rigtig formår at interagere med hestene de første par gange. Dog nævner Susan, at hun i øjeblikket eksperimenterer med at få de angste klienter til at røre hestene, idet hun har opdaget at det gør dem mere tillidsfulde overfor hestene. Ved at undersøge terapien nærmere er det muligt at udforske disse problematiske områder og dermed hjælpe behandlingsteamet til at håndtere disse udfordringer.

## 7. Sikring af kvalitet af undersøgelsen

Det er yderst centralt at være kritisk overfor sin egen forskning, ligesom det også er centralt at stille sig kritisk overfor andres forskning (Howiit, 2010, p.439), hvilket også fremgår i evidensafsnittet. Kvalitativ forskning er en kreativ proces, hvor forskerens eget standpunkt, kommer til at influere på udkommet (Willing, 2001, p.141). Den kvalitative forsknings subjektivitet og fortolkningsfrihed, har skabt en vis skepticisme overfor genrens saglighed, idet den står i stærk kontrast, til den gængse videnskabsideologi om strenghed og objektivitet (ibid.). Derfor har der længe eksisteret en holdning om, at kvalitativ forskere skal kunne dokumentere sin videnskabelige værdi og gyldighed (ibid.). Dette krav er forsøgt at effektueret, ved at overføre kvantitative kvalitetskriterier til den kvalitative forskning, såsom; *Reliabilitet, validitet og generaliserbarhed* (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p.490). Dette synes dog problematisk, eftersom forskningstraditionerne bygger på helt modsatte vidensidealer (ibid., p.491). Kvalitative forskere er derfor begyndt at spekulere i kvalitetskriterier, der kan anvendes indenfor den kvalitative forskning (ibid.). Flere forskere er kommet til den konklusion, at en god praksis indenfor kvalitativ forskning, især handler om graden af *transparens* og *refleksivitet* i forskerens arbejde (Henwood & Pidgeon, 1992; Elliot et al 1999 ift. Willing, p.2001, p.144). Forskerne forklarer at det skal være gennemskueligt hvilke overvejelser forskeren har gjort sig undervejs, så forskerens subjektive forståelse, tydeligt fremstår. Som Olsen (Olsen (2002, 2003 ift. Tangaard & Brinkmann 2010, p.491)

påpeger gør metodisk refleksion, det muligt for læseren at stille sig kritisk overfor de tanker der har formet undersøgelsen og samtidig lade sig inspirere af fremgangsmåden. Et andet punkt som forskere også fremhæver, er begrebet ”importance of fit”, hvilket betyder, at det skal fremgå, hvorledes analysen står i relation til den indsamlede data, ved at underbygge med eksempler (Henwood & Pidgeon (1992) ift. Willing, 2001, p.142).

I min undersøgelse har jeg ladet mig inspirere af disse kvalitative kvalitetskriterier om refleksivitet og transparens, samt fit mellem data og analyse. Jeg har i undersøgelsen, gjort det tydeligt, hvor jeg står som forsker, både i forhold til mit bagland i hesteverdenen og mit faglige ståsted. Jeg har igennem processen været opmærksom på, at min personlig erfaring med heste, både kan være en fordel og ulempe, idet det kan give mig en dybere indsigt og forståelse af emnet, samtidig med at det også kan begrænse min udforskningsproces og objektivitet. Dertil har jeg gjort det tydeligt, hvilken eksisterende viden og forskning, der ligger til grund for min forskningsspørgsmål og interviewguide. Endvidere har jeg præsenteret min videnskabsteoretiske position og analyseprocedure og været tydelig med at underbygge min inddeling af temaer og forståelser, med citater fra deltagerne. Derudover har jeg også begrundet valget af teori ift. fortolkning af analysefundene.

### 7.1 Begrænsninger

En af undersøgelsesernes begrænsninger er, at det har været et meget selvstændigt arbejde, hvilket betyder, at der ikke har været flere forskere til at kontrollere troværdigheden af min analyse og redegørelser. Tanggard og Brinkmann (2010, p.493) påpeger at det kan øge kvaliteten af analysen, at enten deltagerne selv eller andre forskere tjekker om analysen og redegørelserne stemmeroverens med data. Selvom der ikke har været andres vurdering på mit arbejde, har jeg hele tiden haft for øje, at min undersøgelse skal bruges i et større forskningsprojekt, og at terapeuten og den hestekyndige der medvirket i projektet skal bruge resultaterne til at forklare og demonstrere mulige virkninger af EAGALA modellen. Dette tænker jeg i stor grad har hjulpet med at sikre stringent fremgang i analyseproceduren. Det kunne muligvis havde givet flere perspektiver og nuancer i analysen, samt udeladt nogle ubetydeligheder, hvis flere havde haft øjne på den. En anden begrænsning er, at jeg

næsten udelukkende, har brugt en psykodynamisk teori til belysning og fortolkning af analysefundene. Andre teoretiske tilgange havde muligvis åbnet op for andre vigtige betragtninger. Jeg kunne eksempelvis have fokuseret mere på motivationsfaktoren hos klienterne, som også synes at have stor betydning for terapiens virkning. Alle klienterne gav udtryk for at de har glædet sig og at terapien nærmest var et frirum for dem. En anden begrænsning er, at det var en uens klientgruppe, der blev taget udgangspunkt i. To af deltagerne led af alvorlige lidelser, mens en af dem var bedre psykisk integreret, men havde kropslige forankret problematikker. Det havde muligvis givet et skarpere billede af virkningen af hesteassisteret terapi på klienter med svære psykiske problemer, hvis det var en gruppe hvor alle havde en tungere diagnose. Dog er det også muligt at det gav undersøgelsen noget ekstra, at det var en uens gruppe, idet der kom forskellige udsagn og holdninger til, hvad der var virkningsfuldt. Eksempelvis er det interessant, at Lene som led af fysiske smerter, havde størst glæde af berøring af hestene. Dette kunne muligvis tyde på at berøringens udløsning af stressreducerende stoffer kan være et nyttigt redskab til afhjælpning af kroniske smerter. En anden begrænsning er at det muligvis havde givet undersøgelsen mere dybde, hvis der også var lavet et observationsstudie. Det giver rigtig meget mening at observere i denne slags terapi, da det nemlig foregår meget nonverbalt det som er på spil.

## 8. Konklusion

Formålet med den aktuelle undersøgelse var at udforske hvilke psykologiske virkningsmekanismer, der er aktive i EAGLA modellen i forbindelse med et rehabiliteringsprogram med voksne, der lider af relationelle og stressrelaterede problematikker. I undersøgelsen blev der udarbejdet en vidensoversigt over relevant teori og forskning om dyre- og hesteassisteret terapi til at underbygge en kvalitativ empirisk undersøgelse. Som metode blev der anvendt kvalitative forskningsinterviews inspireret af en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang. Der blev taget udgangspunkt i et EAGALA rehabiliteringsprogram designet til at hjælpe folk, som går langtidsledige grundet psykisk sygdom. Deltagerne havde deltaget i forløbet fra 3-6 måneder. Der blev udarbejdet 5 interviews i alt, med tre deltagere, en hestekyndig og en terapeut. Hensigten var at få indsigt i deres oplevelser, og hvad de

betragtede som virkningsfuldt ved terapien. Der blev fundet fire overordnede temaer i den deskriptive analyse; 1) At være tryk i dyrs selskab 2) Et frirum til at mærke efter og reflektere 3) kropslig og -oplevelsesmæssig erfaring 4) Hestene er metaforer på virkeligheden.

Til diskussion og fortolkning af hovedfundene i analysen, blev der anvendt psykodynamisk og neuropsykologisk teori, samt forskning indenfor feltet. I diskussionen blev der identificeret forskellige psykologiske virkningsmekanismer, som muligvis kan underbygge modellens effekt. Der blev blandt andet fundet at selve den terapeutiske setting med de fritgående heste og den frie bevægelighed skaber et mere skånsomt terapeutisk miljø. Deltagerne giver udtryk for at de ikke er på samme følelsesmæssige overarbejde ude hos hestene, som i samtalerapi. De har plads til at mærke sig selv og reflektere. Hestene synes også at kunne fungere som en *sikker base – et sted hvor klienten føler sig set og rummet*. Dertil synes den naturlige setting i et ikke-institutionelle miljø, samt de sjove aktiviteter med hestene, at fremme en mere varm og afstressende stemning, som skaber motivation og glæde hos klienterne.

Et andet virksomt aspekt ved terapien er, at den bygger på en *bottom-up tilgang*, hvor det er den kropslige tilstand og udtryksform, der bliver udgangspunkt for de mentale processer. Hestens spejling af klientens kropssprog og adfærd synes at være idealt redskab til at understøtte denne identificeringsproces af kroppens implicite fortællinger. Endvidere synes det også at kunne effektivisere den terapeutiske proces, at terapien er en ”hands on approach”, hvor klienten aktivt skal løse nogle opgaver. Koblingen af både sansemæssige og reflektive processer skaber muligvis en dybere og mere integreret forandring. Derudover kan den fysiske kontakt med hestene både have en psykologisk og neuropsykologisk funktion. Den sansemæssige oplevelse af hestens dybe vejrtræning, lugten og varmen fra pelsen, kan genoprette selvfølelsen, og dertil kan selve berøringen udløse det stressreducerende stof oxytocin, som kan gøre klienten mere tilpas, samt mere tillidsfuld.

Et anden opdagelse er, at det metaforiske univers med hestene skaber et legende og symbolsk rum mellem klient og terapeut, hvilket danner grundlag for at kunne udvikle klientens evne til at ”lege”, altså symbolsk tænkning, som en væsentlig funktion i selvet. En vigtig del i barnets udvikling er deres alene leg i morens nærvær, hvor det taler højt og forsøger at organisere sin forståelse af sig selv og verdenen. De associationer som klienten giver udtryk for, gennem det metaforiske

arbejde med hestene, kan minde om den *indre tale* hos det lille barn, som er yderst essentiel for udvikling af selvet og den indre dialog ”mentaliseringsvnen”. Behandlingsteamet er støttende og hjælper klienten til at forstå sig selv og reflektere over deres oplevelse ude hos hestene. Klienten kan på sigt internaliserer denne dialog med behandlingsteamet og skabe et fundament, hvorpå de kan spejle deres selvforfømmelse.

Overordnet er det altså muligt at konkludere, at denne terapi skaber nogle særlige gunstige forhold for folk med svære forstyrrelser i selvet og interpersonelle vanskeligheder, idet den skaber et skønsomt fundament for at udvikle og styrke klientens selvforfømmelse og relationelle færdigheder. Dog synes terapien at have visse begrænsninger. F.eks. kan terapistrukturen være for løs og uoverskuelig for nogle klienter, men dette kan muligvis også handle om timing. Endvidere kan det også være problematisk at klienterne er bange for hestene og at det tager tid før de rigtig interagerer med hestene. Videre kan det diskuteres om relationen til hestene er udfordrende nok for klienten. Det ville være muligt i fremtiden at kaste mere lys over disse problematiske områder og dermed styrke terapien.

Dette studie har bidraget til at skabe et muligt teoretisk fundament, som kan underbygge og forklare effekten af EAGALA modellen. Det psykodynamiske perspektiv og den neuropsykologiske vinkling, synes at kunne tilbyde en nyttig forståelsesramme for at forstå og videreudvikle terapien. Selvom dette er et begrænset studie, med kun 5 deltagere, synes det at skabe inspiration til større undersøgelser. Dertil kan det være en hjælp til de professionelle der arbejder indenfor feltet, i forhold til at få sat ord på og reflektere om, hvad der sker i processen.

## 9. Litteraturliste

- Bachi K. (2012) "Equine-Facilitated Psychotherapy: The Gap between Practice and Knowledge", *Society & Animals*, 20, p. 364-380
- Bachi K. Terkel J. Teichman M. (2011) "Equine-Facilitated Psychotherapy for risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust". *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 17(2) pp. 298-312.
- Bateman A.W. & Fonagy P. (2007). *Mentaliseringsbaseret behandling af borderlinepersonligheds-forstyrrelser*. New York: Oxford University Press.
- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I. & Braastad, B. O. (2011). Animal-Assisted Therapy with Farm Animals for Persons with Psychiatric Disorder: Effects on Anxiety and Depression, a Randomized Controlled Trial, *Occupational therapy in Mental Health*, 27, pp.50-64.
- Bizub, A. L. Joy, A. & Davidson L. (2003) "Its like being in another world": Demonstrating The benefits of therapeutic Horseback riding for individuals with psychiatric disability, *Psychiatric Rehabilitation Journal* 26(4), pp.377-384.
- Borioni, N. Marinaro, P. Celestine, S. Del sole, F. Magro R. Zoppi, D. Mattei F. Dall, V. Mazzarella, F. Cesario, A. & Bonassi, S. (2012). Effect of Equestrian therapy and onotherapy in physical and psycho-social performances of adults with intellectual disability: a preliminary study of evaluation tools based on the ICF classification., *Disability & Rehabilitation*, 34(4), pp.279-287.
- Bourgon H. L. (2011). Queen of The world': Experiences of 'At Risk' Young People Participating In Equine-Assisted Learning /Therapy, *Journal of Social Work Practice*, 2(2), pp.165-183
- Brinkmann S. (2010, p.18) "Patologiserings-tendensen: diagnoser og patologier før og nu" i *Det dianogsticerede liv* (red) Brinkmann S., Århus: Forlaget Klim.
- Ceriono, S. Chiarotti, F. & Seripa S. (2011). Non conventional psychiatric rehabilitation in schizophrenia using therapeutic riding: the FISE milticentre Pindar project, *Ann ist super sanita*, 47(4), pp.409-414.
- Chandler C. K. (2012). *Animal Assited Therapy in Counselling* (2ed) New York: Routledge s. 389
- Christiansen, I. (2013). Evidensen stillet til skue, *Psykologi nyt*, 7, pp. 8-10.
- Corring D., Lunberg E. & Rudnick A. (2013) Therapeutic Horseback Riding for ACT patients with Schizophrenia, *Community Mental Health journal*, 49, pp.121-126

- Cumella E. J., Lutter C. B. & Boyd C. (2014). Equine therapy in the Treatment of Female Eating Disorder, *Sop Transactions on Psychology*, 1(1), pp.13-21
- De Groot, E.R, Verheul R. &Trijsbrug (2008) An Integrative Perspective on Psychotherapeutic Treatments for Borderline Personality Disorder. *Journal of Personality Disorders*, 22(4), pp. 332-352.
- Eggiman, Janet (2006). Cognitive Behavioral Therapy: A Case Report – Animal-Assisted Therapy. *Advanced Practice Nursing eJournal*, Medscape, 6(3). pp. 1-7.
- Fine, A. H. (2000) *Animals and therapists: incorporating Animals in Outpatient Psychotherapy, Animal Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for practice*. USA: Academic Press.
- Fisher J. F. (2003) ”Working with the Neurobiological Legacy of Early Trauma”, Paper presented at the annual Coference, American Mental Health Counselors, pp.1-7
- Frewin K. & Gardiner B. (2005) New Age or Old Sage? A review of Equine Assisted Psychotherapy, *The Australian Journal of Counselling Psychology*, 6, pp.13-17.
- Frewin K. & Gadiner, B. (2005) ”New age or old sage?” A review of equine assisted psychotherapy. *The Australian Journal of counselling Psychology*, 6, pp. 13-17
- Friedmann E. (2000) The Animal-Human Bond: Health and Wellness in *Handbook on Animal Assisted Therapy*, (ed.) Fine, A. H. Academic Press, pp.41-56
- Friedmann E. Katcher A. H. Lynch J. J. & Thomas S. A. (1980) Animal Companions and One-Year Survival of Patients after Discharge from a Conorary Care Unit, *Public Health Report*, pp.307-312
- Froeschle, J. (2009) ”Empowering Abused Women Trough Equine Assisted Career Therapy” *Journal of Creativity in Mental Health*, 4, pp. 180-190.
- Gabbard, G. O. & Wilkinson, S. M. (1996). *Borderline behandling og modoverføring*, , Århus: Hans Reitzels Forlag.
- Gilling S. (2013). Psychotherapy Supported by Horses: A Systematic Review, Psykologisk Institut, Århus Universitet. Master thesis.
- Harlow H. F. (1958). The nature of Love, *The American Psychologist*, 13(12), pp. 673-685
- Harlow H. F., Dodsworth R. O. & Harlow. M. K., (1965) Total Social Isolation in Monkeys, *Psychology*, 54. pp.421-432
- Holmes J. (2003) ”På sporet af den sikre base”, Oversat af Nake, B., Frederiksberg: Det lille FORLAG.
- Hougaard, E. (2004) *Psykoterapi- teori og forskning*. København: Dansk Psykolog Forlag.

- Howitt, D. (2010) *Introduction to qualitative methods in psychology* (2nd ed.) United Kingdom: Pearson Education limited.
- Huprich, S. (2009) *Psychodynamic therapy: conceptual and emperical foundations*, New York: Routledge
- Håkanson, M. Möller, M. Lindström, I. & Mattsson, B. (2007). The horse as the healer – A study of riding in patients with back pain, *Journal of bodywork and movement in therapies*, 13(1). pp. 43-52.
- Jacobsen, B. Tanggard, L. & Brinkmann S. (2010). Fænomenologi. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (eds) *Kvalitative Metoder*. København: Han Reitzels Forlag.
- Jesson, J. Matheson, L. & Lacey, F. M. (2011). *Doing your literature review: traditional and systematic techniques*. London: Sage Publication.
- Karol, J. (2007). Applying a traditional individual psychotherapy model to equine-facilitated psychotherapy (EFP): Theory and method. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(1), pp.77-90.
- Kemp K., Signal T., Botros H., Taylor N. & Pretice K. (2014). Equine Facilitated Therapy with Children and Adolescents Who have Been Sexually Abused: A Program Evaluation Study, *Journal of Child and Family Studies*, 23, pp.558-566
- Klontz, B. T. Bivens A. Leinart D. Klontz T. (2007) ”The effectiveness of Equine-Assisted Experimental Therapy: Results of an Open Clinical Trial”, *Society and Animals* 15, pp.257-267
- Kruger, K. A. & Serpell, J. A. (2006). Animal-Assisted Interventions in Mental health: Definitions and Theoretical Foundations, In Fine A. H. (Ed.) *Hanbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice* (2nd ed.) New York: Academic Press.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview: introduktion til et håndværk*. København: Hans Reitzel.
- Landrige, D. (2007). *Phenomonological Psychology: Theori, Researh and Practice*. England: Pearson Educated Limited.
- Letini J. A & Knox, M (2009). A Qualitative and Qualitative Review of Equine Facilitated Psychotherapy (EFP) With Children and Adolescents, *The Open Complementary Medicine Journal*, 1, pp. 51-57.
- Levinson, B. M. (1984). Human/Companion Animal Therapy, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 8(4), pp.131-144.
- Mandrell P. (2006). *Introduction to Equine-Assisted Psychotherapy*. USA: Xulon Press.

- Masini, A. (2010). Equine Assisted-Psychotherapy in Clinic Practice, *Journal of Psychological nursing*, 48(10), pp. 30-34.
- McCormick, A. V. R. & McCormick M. D. (1997) *Horse Sense and the Human Heart*, Health, Florida: Communication Inc.
- Meares R. (2005). *The Metaphor of Play* (3ed.). New York: Routledge
- Meniersmann, K. M. Bradberry, J. & Roberts F. B. (2008) "Equine-Facilitated Psychotherapy with Adult Females Survivors of Abuse", *Journal of Psychosocial Nursing*, 46(12), pp. 36-42.
- Morrison M. L. (2007) "Health Benefits of Animal-Assisted Intervention", *Complementary health Practice Review*, 12(1), pp. 51-62
- Møhl, B. (1991) . Metaforer i terapi, *Psyke og Logos*, 12, pp.62-77.
- Noy. C (2008). Samplin Knowledge: The Hermeutics of Snowball Sampling in Qualitative research, *Internal Journal of Social Research Methodology*, 11(4), 327-344.
- Nyhuus L. (2009). Dyrene er på banen, *Psykolog nyt*, 63(13), pp.4-7
- Ogden, P. Pain, C. & Fisher J. (2006). A Sensorymotor Approach to the treatment of Trauma and Dissociation, *Psychiatric Clinics of North America*, 29. pp. 263-279.
- Pedersen I., Ihlebæk C. & Kirkevold M. (2012). Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression: a qualitative interview study, *Disability & Rehabilitation*, 34(18), pp.1526-1534
- Polkinghorne, D. E. (2007) Forskning og praktikerens beslutningsprocesser i Brinkmann S. & Tanggard L. (eds.) *Psykologi: Forskning & Profession*. Kbh: Hans Reitzels Forlag
- Russel-Martin L. A. (2006). *Equine Facilitated Couples Therapy and Solution Focused Couples Therapy: A Comparison Study*, Prescott, Arizona: North central University. Phd. afhandling.
- Rønn, C. (2006). *Almen videnskabsteori: for professionsuddannelserne; iagttagelse, viden, teori, refleksion*. København: Alinea.
- Saunders-Ferguson, K. Barnett, R. V. Culen, G. & TenBroeck, S. (2008). Self-esteem Assesment of Adolescents Involved in hormanship Activities, *Journal of extention*, 46(2).
- Schnabel, L. E (2010). Psykisk syge får hjælp af heste, *Kristeligt Dagblad*, 10-8-10. pp.1-5, Hentet den 03.06.2014 fra:  
[http://www.siersbaeklund.dk/media/1220/psykisk\\_syge\\_hjaelp.pdf](http://www.siersbaeklund.dk/media/1220/psykisk_syge_hjaelp.pdf)

- Selby, A. & Osborne, A. (2013). A systematic Review of Effectiveness of Complementary and Adjunct Therapies and Interventions Involving Equines, *American psychological Association*, 32(4), pp. 418-432 .
- Serpell, J. A. (2006). Animal-assisted interventions in historical perspective, In Fine A. H. (Eds.) *Handbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice* (2nd ed.) New York: Academic Press.
- Shambo, L. Seely, S. K. & Vonderfect, H. R. (2008). Equine Facilitated Psychotherapy for Trauma- Related Disorders: Pilot study of a 10-week EFP group for adult women, *Human-Equine Alliances for Learning*. Hentet den 02.06.2014 fra <http://humanequinealliance.org/wp-content/uploads/2010/12/HEAL-PTSD-Research-Summary.pdf>
- Shultz P. N., Remick-Barlow A. G. & Robbins L. (2007) "Equine-assisted psychotherapy: a mental Health promotion/intervention modality for children who have experienced intra-family violence", *Health and social Care in the Community*, 15 (3) pp.265-271
- Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum, Idræt psykologisk praksis*, København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010 ). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (eds) *Kvalitative Metoder*. København: Han Reitzels Forlag.
- Tetreault A. (2006). *Horses That heal: The Effectiveness of Equine Assisted Growth And Learning On The Behavior of Students Diagnosed With Emotional Disorder*, Governors State University, University Park. Illinois. Master thesis.
- Thelle M. I. (2010) "Horsepower Helps Evaluation of Horse Assisted Psychotherapeutic Treatment with Severely Traumatized Inpatients: A Pilot Study" *Scientific and Educational Journal of Therapeutic Riding*, pp. 25-35
- Thybo P. (2014) "det dobbelte kram": Et salutogent arbejdsgrundlag for temagruppen om mental Sundhed by Netværket, pp. 1-22
- Thøgersen, U. (2004) *Kroppens fænomenologi - en introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*, Systime Academic, Århus, 7-199
- Toft J. (2013) "Fysisk aktivitet som behandlingsmetode for Skizofrene patienter", Phd. Afhandling, Det samfundsvidenskabelige fakultet, Københavns universitet.
- Trotter K. T. (2012). *Harnessing the power of Equine Assisted Counselling – Adding Animal Assisted therapy to your practice*. New York: Routledge s. 267

- Vidrine M. Owen-Smith, P. & Faulkner P. (2002), "Equine-Facilitated Group Psychotherapy: Applications For Therapeutic Vaulting", *Issues in mental Health Nursing* 23, pp.587-603
- Wells, D. L (2009) "The effects of Animal on Human Health and Well-Being" *Journal of Social Issues*, 65(3), pp.523-543.
- Willig. C. (2001). *Introducing Qualitative Research in Psychology – Adventures in theories and methods*. New York: Open United Press.
- Wind H. C. (1977). *Filosofisk Hermenutik*, København: Berlingske forlag,
- Winnicot, D. W. (2003) "Leg og virkelighed". Oversat af Nake, B. København: Hans Reitzels Forlag.
- Yorke, J. (2003) "The Therapeutic Value of the equine human-relationship in recovery of trauma: A qualitative analysis", Wilrid Laurier University.

### Internetsider:

- 1: <http://www.siersbaeklund.dk/rideterapi/terapeutisk-ridning-paa-siersbaeklund.aspx> - 6/4-14
- 2: <http://www.information.dk/487910> 26/3-14. & <http://www.information.dk/66766> - 26/3-14
- 3: <http://politiken.dk/indland/ECE27317/danskere-spiser-lykkepiller-som-aldrig-foer/> - 26/3-14
- 4: <http://www.dagens.dk/sundhed/hesteskal-hj%C3%A6lpe-traumatiserede-soldater> - 31/1-14.
- 5: <http://www.narha.org> & <http://www.eagala.org> - 2/2-14
- 6: <http://www.dr.dk/sundhed/Sygdom/Psykiatri/Artikler/2012/0224134725.htm>
- 7: <http://www.dr.dk/sundhed/Sygdom/Psykiatri/Artikler/2012/0224134725.htm> - 15/5 -14

### Forside og forord - illustration:

1. Stald plus.dk
2. Buissnes.class.dk

## 10. Bilag

Bilag 1: Interview med hestekyndig (Susan)

Bilag 2: Interview med Terapeut (Lis)

Bilag 3: Interview med deltager (Sarah)

Bilag 4: Interview med deltager (Lene)

Bilag 5: Interview med deltager (Mia)

Bilag 6: Interviewguide med hestekyndige

Bilag 7: Interviewguide med terapeut

Bilag 8: Interviewguide med deltager

Bilag 9: Etikgodkendelse

Alle bilag er på den vedlagte CD.