

Pedagogiska perspektiv på hästunderstödd terapi som tilläggsterapi till dialektisk beteendeterapi

- en kvalitativ enkätstudie

Britt-Marie Bjerre

2017

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp

Pedagogik

Handledare: Erika Björklund
Examinator: Peter Gill

Bjerre, B-M. (2017). *Pedagogiska perspektiv på hästunderstödd terapi som tilläggsterapi till dialektisk beteendeterapi – en kvalitativ enkätstudie*. Gävle: Högskolan i Gävle. Examensarbete i pedagogik, grundnivå (kandidatexamen), 15 hp. Akademin för utbildning och ekonomi.

Abstract

Natur och djur påverkar människans välbefinnande positivt. Vilket ibland används för att göra en behandling mer effektiv och förkorta behandlingstiden. Studiens syfte är att utifrån ett pedagogiskt perspektiv undersöka hur hästunderstödd terapi som tilläggsterapi kan medverka i lärandeprocesser vid dialektisk beteendeterapi. För att undersöka detta användes kvalitativ metod och datainsamling av enkäter med öppna frågor som besvarades av 13 coacher och terapeuter. Enkätsvaren bearbetades med hjälp av en tematisk analys. I studien används sociokulturellt perspektiv på inläring, upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande och faktorer som påverkar lärande. Resultatet visar att deltagarna i hästunderstödd terapi upplevde positiva känslor och välbefinnande i samvaro med hästarna. En gynnsam miljö och praktiska övningar med hästar främjade lärande och utveckling. Coacher och terapeuter ansåg att hästunderstödd terapi var betydelsefull i lärande, träning och generalisering av färdigheter. Slutsatser: Studien bekräftar att hästunderstödd terapi kan medverka i lärandeprocesser för personer som går i dialektisk beteendeterapi. Studiens resultat anknyter till den teori och forskning som finns.

Nyckelord: Pedagogik, lärandeprocess, upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande, hästunderstödd terapi, dialektisk beteendeterapi.

Förord

Jag vill tacka min handledare för hjälp med frågor och kommentarer som utvecklat mitt skrivande.

Jag vill även tacka ledningen för behandlingshemmet som gav tillstånd att göra studien och alla coacher/terapeuter som besvarade enkäten samt medverkade vid resultatvalideringen.

Stort tack till familj och vänner för reflektion, stöd och uppmuntran.

Tack Margareta Håkanson för din uppmaning att skriva examensarbetet.

Maglehult den 31 maj 2017.

Britt-Marie Bjerre

Innehållsförteckning

1	Introduktion	1
1.1	Syfte	1
1.2	Frågeställning	2
1.3	Begrepp	2
2	Bakgrund	4
2.1	Sociokulturellt perspektiv på lärande	4
2.1.1	Hästens roll i samhällets utveckling	5
2.2	Pedagogisk psykologi	5
2.3	Beteendeterapi	6
2.3.1	Kognitiv beteendeterapi, KBT	6
2.3.2	Dialektisk beteendeterapi, DBT	6
2.3.3	Evidens för KBT och DBT	8
2.4	Upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande	9
2.5	Faktorer som påverkar inläring	11
2.5.1	Fysisk aktivitet	11
2.5.2	Miljö	12
2.5.3	Stress	12
2.5.4	Oxytocin	13
2.5.5	Anknytning och spegling	13
2.6	Användning av djur inom pedagogiken	14
2.6.1	Hästens medverkan i pedagogik och lärande	15
2.6.2	Forskning om hästens medverkan i lärande	15
2.6.3	Risker med att använda hästar	19
2.6.4	Hästunderstödd terapi, HUT i Sverige	19
3	Metod	21
3.1	Val av metod	21
3.2	Urval	21
3.3	Datansamlingsmetod	22
3.4	Enkäten	22
3.4.1	Enkät svar	23
3.4.2	Bortfall	23
3.5	Etiska överväganden	23
3.6	Förförståelse	24
3.7	Analysmetod	24
3.7.1	Databearbetning	25
3.8	Studiens kvalitet	25
3.8.1	Validitet och tillförlitlighet	26
3.8.2	Reliabilitet	26
3.8.3	Generaliserbarhet	27
4	Resultat och analys	28
4.1	Empiri	28
4.2	Resultatredovisning	28
4.3	Analys	28
5	Diskussion	34
5.1	Resultatdiskussion	34
5.1.1	HUT har betydelse för inläring	34
5.1.2	HUT medverkar till lärande och nya erfarenheter	34

5.1.3	HUT-ledarens betydelse för lärande.....	35
5.1.4	Betydelsen av HUT i DBT-behandlingen	36
5.1.5	HUT medverkar i lärandet av DBT-färdigheter	36
5.2	Metoddiskussion.....	37
5.3	Slutsatser.....	38
5.3.1	Användning av studiens resultat på samhällsnivå	38
5.3.2	Förslag på vidare forskning	38
6	Referenser.....	39

Bilagor

1 Följebrev/Missiv

2 Enkäten

1 Introduktion

Den ökande psykiska ohälsan är ett stort problem i samhället, speciellt hos unga, med stor kostnad för både individ och samhälle. Krav på prestationer i skola och arbetsliv, ökad skolstress, arbetslöshet och sociala medier skapar stress och sömnbesvär. Genom återhämtning i natur och samvaro med djur kan hälsa och välbefinnande påverkas positivt. Forskning visar, enligt Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius och Kotrschal (2012), att samspel med djur kan sänka stressrelaterade värden som kortisol, hjärtfrekvens och blodtryck. Djurassisterad terapi ökar enligt Brandt (2013) och har de senaste årtionden utvecklats för att komplettera traditionell behandling. Hästar anses stödja positiv utveckling av beteenden, känslomässigt och psykiskt välbefinnande. I USA och Europa har sedan 1990-talet användning av hästar i behandling ökat mycket, för olika problembeteenden och psykiska sjukdomar, trots ett begränsat forskningsstöd.

I Sverige används hästunderstödd terapi som tilläggsterapi för att göra behandlingen mer verksam och effektiv (Socialstyrelsen, u.å.). En kortare behandlingstid är en fördel både för individen och samhället. I denna studie undersöks användning av hästunderstödd terapi som tilläggsterapi till dialektisk beteendeterapi. Målgruppen är coacher och terapeuter som arbetar med dialektisk beteendeterapi på ett behandlingshem. Studier av hästunderstödd terapi har ofta ett behandlingssyfte, medan denna studie fokuserar på hästunderstödd terapi utifrån ett pedagogiskt perspektiv. I arbetet med hästunderstödd terapi var min upplevelse att hästarna underlättade inläring och träning av färdigheter. Mina funderingar om coacher och terapeuter märkte någon skillnad efter att deltagare varit med i hästunderstödd terapi, resulterade i denna undersökning.

1.1 Syfte

Studiens syfte är att utifrån ett pedagogiskt perspektiv undersöka hur hästunderstödd terapi som tilläggsterapi kan medverka i lärandeprocesser vid dialektisk beteendeterapi.

1.2 Frågeställning

Vilka uppfattningar har coacher och terapeuter om betydelsen av hästunderstödd terapi för individen som går i dialektisk beteendeterapi?

Vilka uppfattningar har coacher och terapeuter om betydelsen av hästunderstödd terapi för deltagarens behandling i dialektiska beteendeterapi?

Hur används deltagarnas erfarenheter från hästunderstödd terapi i coaching och/eller terapi?

1.3 Begrepp

Dialektisk beteendeterapi, DBT, är en form av kognitiv beteendeterapi som används i syfte att minska självskadande beteende hos personer med emotionellt instabil personlighetsstörning (Socialstyrelsen, u.å.).

Hästunderstödd terapi, HUT, även kallat ridterapi, var paraplybegreppet som användes fram till november 2015 inom hälso- och sjukvård, psykosocialt arbete och specialpedagogik (Intresseföreningen för ridterapi, u.å.). För att motsvara internationellt fastställd terminologi författad av International Association of Human-Animal Interaction Organizations, IAHAIO, (www.iahaio.com), ändrades HUT till Hästunderstödd Insats, HUI.

Hästunderstödd Insats, HUI, är en strukturerad och målinriktad insats där hästar medverkar för att utveckla hälsofrämjande och/eller terapeutiska effekter för människor. HUI kan vara inriktat mot hälsa, pedagogik, stöd i kris, besöksverksamhet eller rekreation. HUI är uppdelat i Hästunderstödd terapi, HUT, Hästunderstödd Pedagogik, HUP och Hästunderstödd Aktivitet, HUA (OHI nytt nr 3, 2016).

Evidensbaserad praktik innebär att insatsen väljs utifrån bästa tillgängliga kunskap, individens önskemål och situation samt utifrån den professionelles kompetens. Dialektisk beteendeterapi, DBT och Hästunderstödd terapi, HUT ingår båda i Socialstyrelsens metodguide för evidensbaserad praktik (Socialstyrelsen, u.å.).

Psykisk hälsa kan beskrivas som ett tillstånd där flera dimensioner av tillvaron är välfungerande. Känsla av glädje och att må bra med både sig själv och andra, men också i förhållande till samhället. WHO:s definition omfattar individens upplevelse av välbefinnande och relationen mellan individen och det sociala sammanhang hon eller han lever i. Möjligheter till förverkligande och att leva ett produktivt liv beror inte bara på individen själv utan även på det omgivande samhället. Enligt Kungliga Vetenskapsakademien innebär positiv psykisk hälsa att människan har ett socialt och ekonomiskt produktivt liv. Ett hyggligt liv med lycka, självförtroende och förmåga att klara av problem, men både psykisk hälsa och ohälsa kan finnas samtidigt (Bremberg & Dalman, 2015).

Psykisk ohälsa är mindre allvarliga psykiska problem som oro och nedstämdhet men även mer allvarliga symtom som uppfyller diagnoskriterier för psykiatriska tillstånd (Bremberg & Dalman, 2015).

2 Bakgrund

I detta avsnitt beskrivs de teorier som används vid undersökningen av hästars medverkan vid lärandeprocesser i DBT behandling. Här beskrivs sociokulturellt perspektiv, pedagogisk psykologi, beteendeterapi, upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande, faktorer som påverkar lärande, hästars medverkan i lärande och pedagogik samt forskning. Bakgrundens omfattning har utökats för att området är lite beforskat.

2.1 Sociokulturellt perspektiv på lärande

Enligt Säljö (2000) har lärande studerats sedan antiken och studeras fortfarande. Barns utveckling bestäms av sociokulturella förhållanden i det samhälle de växer upp. Vår omgivning är betydelsefull för den utveckling och de erfarenheter vi gör. Det traditionella sättet att förmedla kunskap och erfarenhet är i samspel med andra. Att delta i verkliga livet var förr det enda sammanhang för lärande och träning av färdigheter. Genom vardagliga erfarenheter med familj och vänner får vi en mängd kunskap utan att tänka över det. Ett problem med lärandet kan vara hur de erfarenheter vi gör tolkas och ger handlingsmönster som tas med till andra situationer i livet.

Säljö (2015) menar att är språket grundläggande för att utveckla och sprida kunskap. En stor del av vår kunskap har funnits länge medan att surfa på internet och googla, är ganska nytt och har fått stor betydelse för informations- och kunskapsspridning. Lärandet i dagens samhälle är till stor del beroende av digitala redskap och datorprogram. Den digitala tekniken gör oss både smarta och sårbara eftersom vi är beroende av den för att bearbeta och spara information. Ett kollektivt lärande sker genom samverkan med andra som har olika kompetenser och tar del av varandras kunskaper. I samarbete ges kunskaper och färdigheter som historiskt har spelat en stor roll i människans liv.

Enligt Säljö (2015) menar Lev Vygotsky, som levde 1896-1934, att lärandet inte bestäms av människans biologiska förutsättningar utan av fysiska, intellektuella och sociala förmågor. Språket, samtal och kommunikation är viktigt för att ta till sig erfarenheter, sätta ord på tankar samt en väg in i social och kulturell gemenskap. Människan lär och utvecklas för att överleva både som individ och kollektiv. Vi förändras och utvecklas genom våra erfarenheter. I mycket av det vi gör finns utvecklingszoner, där det vi kan inte räcker till utan vi behöver hjälp för att

komma ett steg vidare. Vi tar då till oss kunskap från andra. Enligt Partanen (2007) är det i utvecklingszonen som engagemang och intresse finns som lärandet upplevs meningsfullt. Arbete med utmaningar i den egna utvecklingszonen är viktigt för att göra framsteg. Om kraven är för låga eller för höga görs inga framsteg.

2.1.1 Hästens roll i samhällets utveckling

Enligt Furugren (2002) har hästen betytt mycket för människans utveckling. Först som viltbråd och senare, runt 4000 år f.Kr. blev hästen ett husdjur och användes både som rid- och dragdjur. Hästen har en mycket hög ställning bland husdjur och i många kulturer är hästen en symbol för makt och lyx. Hästen har underlättat mycket av människans arbete men även använts för nöje så som jakt, lekar och tävlingar. När jordbruket och Armén slutade använda hästar blev det i stället inom fritidsridning, kör- och ridsport som hästen blev populär.

I dagens samhälle har hästen stor betydelse för att ge barn och unga en meningsfull fritid. Enligt Furugren (2002) anses hästar ha en positiv inverkan på ungdomars utveckling som lär sig att ta ansvar, hänsyn och att planera. Ridning är efter fotboll den sport som engagerar flest barn och ungdomar. Svenska ridsportförbundet (u.å.) poängterar att många framgångsrika ledare har fostrats på ridskolor. I stallet har arbetet med hästar, gemenskap, ansvar och kommunikation utvecklat ungdomar till driftiga och framgångsrika ledare i företag och samhället.

Socialt liknar hästar människor. I frihet lever hästar i små flockar eller familjegrupper med ett stort behov av socialt samspel med andra hästar. I deras personliga sfär, cirka 2 meter, släpps bara nära vänner eller familjemedlemmar in. Närheten vid ansningen, när hästarna putsar varandra, ger fysiskt och psykiskt välmående som är extremt viktigt för hästens sociala liv. Hästar är bytesdjur som för att överleva i det vilda har välutvecklad förmåga att läsa av miljö, kroppsspråk och att vara närvarande i nuet enligt Skipper (2008).

2.2 Pedagogisk psykologi

Forskningen inom pedagogisk psykologi studerar undervisningsmetoder och läroprocesser. Studier görs för att förstå och förbättra lärande samt läroprocesser. Det finns hundratals teorier som förklarar människans utveckling, lärande, motivation och undervisning.

Exempelvis beskrivs behaviorism, kognitiv och social inlärningsteori som teorier om lärande och motivation. Kognitiv, emotionell och social utveckling, kunskap, motivation och färdigheter ses som ett resultat av lärande (Woolfolk & Karlberg, 2015). Enligt Svensson (2009) har pedagogisk psykologi varit en stor del av ämnet pedagogik, även efter uppdelningen på 1950-talet. Inom psykologin har det utifrån olika teoribildningar sedan utvecklats en mängd olika terapi- och behandlingsformer. Dessa gränsar till viss del pedagogikens fält, speciellt kognitiv och existentiell terapi. Kåver och Nilsson (2002) anser att psykopedagogik är betydelsefullt under hela DBT behandlingen. Både för att öka kunskapen och förståelsen av sig själv men även för andra personer, till exempel anhöriga.

2.3 Beteendeterapi

I psykoterapi används inlärning för att förändra beteende, tankar och känslor. Kåver och Nilsson (2002) menar att inlärning, förändring, reflektion och minne främjas av en positiv miljö med uppmuntran och bekräftelse som gör klienter avslappnade och positivt inställda.

2.3.1 Kognitiv beteendeterapi, KBT

På 1970- och 1980-talen började beteendeterapeuter använda kognitiva metoder och grundade kognitiv beteendeterapi. KBT är ett samlingsbegrepp för flera olika psykoterapier som syftar till att minska psykologiska problem. KBT grundas på inlärningsteori och kognitiv teori, vars inflytande och inriktning varierar mellan de olika terapierna. Inlärningsdelen är viktig för att lära in och träna på mer funktionella tankar och beteenden. Behandlingen är strukturerad och med hemuppgifter. Till exempel att prova nya förhållningssätt samt att lära och träna på färdigheter. Effekten av nya förhållningssätt och färdigheter utvärderas, vilket bidrar till insiktsfullt lärande av erfarenheterna. KBT har utvecklats i tre spår och i det tredje spåret utvecklades de mindfulnessbaserade psykoterapierna, Dialektisk beteendeterapi, DBT och Acceptance and Commitment Therapy, ACT (Socialstyrelsen, u. å; Egidius, u.å.).

2.3.2 Dialektisk beteendeterapi, DBT

DBT utvecklades av den amerikanska psykologen Marsha Linehan under 1990-talet. I Sverige användes DBT först i en studie 1998 vid Karolinska institutet. Metoden har utvecklats för att minska självmords- och självskadande beteende hos personer med emotionellt instabil personlighetsstörning. Metoden används även vid missbruk, ätstörning, depression och posttraumatisk stress (Socialstyrelsen, u. å.). Enligt Kåver och Nilsson (2002) är DBT delat i

olika faser: uppnå säkerhet och stabilitet i nuet, bearbeta livshändelser och minska effekter av posttraumatisk stress, att uppnå självrespekt och ett meningsfullt liv. DBT börjar med en orientering om behandlingen och kontrakt mellan terapeut och klient. DBT omfattar individuella sessioner, telefonkonsultation vid behov och färdighetsträning i grupp som följer en struktur. Dagboksblad och veckokort används för att notera; mående, problembeteende, vilka färdigheter som övats och hur det fungerat. Syftet är att medvetandegöra och reflektera över beteende, känslor samt tankar.

Mål med färdighetsträning är att förändra beteende, känslor och tankar som orsakar svårigheter och smärta. Färdighetsträningen sker i grupp och består av fem moduler med hemuppgifter som redovisas vid varje träff. De arbetar både individuellt och i grupp med hemläxor, läxhjälp, träning av färdigheter, dagboksblad samt veckokort. Enligt Linehan (2000) är själva träningen av färdigheterna viktig. Inläringen sker i tre steg; lära de färdigheter som saknas, stärka färdigheter genom träning och generalisera färdigheter med övningar i verkliga livet. Upplevelser och erfarenheter från övningar/läxor utvärderas och reflekteras. Detta medverkar till lärande av ”nya” mer funktionella beteenden.

Färdighetsträningens moduler enligt Linehan (2000) och Kåver och Nilsson (2002) är:
Medveten närvaro: Genom träning i att; observera, beskriva och delta, vara här och nu utan värderingar, vara effektiv och göra en sak i taget. I medveten närvaro uppmärksammas och identifieras känslor och tankar. I stället för att agera direkt på känslor och tankar kan hen i medveten närvaro välja hur hen vill agera. Medveten närvaro ökar förmågan till balans mellan förnuft och känsla.

Hantera relationer: Genom övningar i att få balans mellan egna önskemål och egna eller andras krav, för att effektivt nå sina mål. Det viktigaste i en situation prioriteras och det är antingen målet, relationen eller självrespekten. Genom att öka medvetandet om sin relationsförmåga, sin hantering av relationskonflikter samt lära hur goda relationer skapas och bevaras så utvecklas relationsförmågan.

Reglera känslor: Det innebär att lära om känslornas funktion, deras effekter, myter om känslor och förstå sina känslor. De arbetar med att minska känslomässig sårbarhet och lidande, att kunna förändra sina känslor och öka positiva känslor.

Stå ut när det är svårt: Genom att använda strategier, olika distraktioner som kan lindra i nuet och stå ut med smärtsamma känslor. Förbättra situationen med fantasier, avslappning eller annat. När de strategier och distraktioner som används fungerar ökar förmågan att hantera svåra händelser.

Validering: Det är att bekräfta och se saker som de är. Det behöver inte betyda att vi håller med, ger den andre rätt eller tycker att något är bra. Validering är grunden för kommunikation och att bygga positiva relationer. Validering kan medverka till att reglera känslor, bygga upp tillit och lösa svårigheter i relationer. Invalidering är att inte bekräfta, vara ouppmärksam, inte lyssna eller svara, göra annat under samvaro eller samtal. Invalidering kan försvåra eller förstöra relationer.

2.3.3 Evidens för KBT och DBT

Vetenskapligt stöd för om KBT är en effektiv behandlingsmetod, har det debatterats en hel del om. Eftersom rehabiliteringsgarantin ger ekonomiskt stöd till KBT, försämras möjligheten att välja annan behandling. Enligt Läkartidningen och Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, har KBT ett starkt vetenskapligt stöd som effektiv behandlingsmetod vid depression, ångestsyndrom och smärta när behandlaren är psykolog eller psykoterapeut (Läkartidningen, 2009). Egidius (u.å.) menar att det finns vetenskapligt stöd för olika typer av KBT, för olika psykiska problem och med vissa terapeuter eller dataprogram. Rolf Sandell, psykoterapeut och professor emeritus i klinisk psykologi, anser däremot att evidenskravet bör gälla terapeuterna, inte de olika metoderna. En god relation mellan terapeut och klient anses vara den viktigaste enskilda faktorn bakom en lyckad terapi, men det är inte vetenskapligt bevisat (Rose, 2010).

De vetenskapliga evidenskraven utvecklades på 1990-talet för att testa medicin inom kroppssjukvård, inte för psykiatri. Evidenskravets standardiserade behandlingar för olika diagnoser med en manual som terapeuten ska följa, finns främst inom KBT. Psykoterapi ses mer som ett hantverk och är mer individanpassad. Rolf Sandell anser att skillnaden i evidens mellan de olika terapierna är liten, förutom vid ångest där KBT har stark evidens (Rose, 2010). I en randomiserad studie påvisar Sundquist et al. (2014) att mindfulness, medveten närvaro, är lika effektivt som individuell KBT mot ångest och depression.

DBT har visat god effekt på självskadebeteende i flera randomiserade studier efter 12 månaders behandling, men inte vid kortare behandling. God effekt har även Gundersons psykodynamiska terapi, mentaliseringsbaserad terapi, MBT, och schemafokuserad terapi enligt Lundh (2013). DBT är evidensbaserad och har enligt Kåver och Nilsson (2002) visat goda resultat för personer med emotionell instabil personlighetsstörning, IPS, i kontrollerade studier.

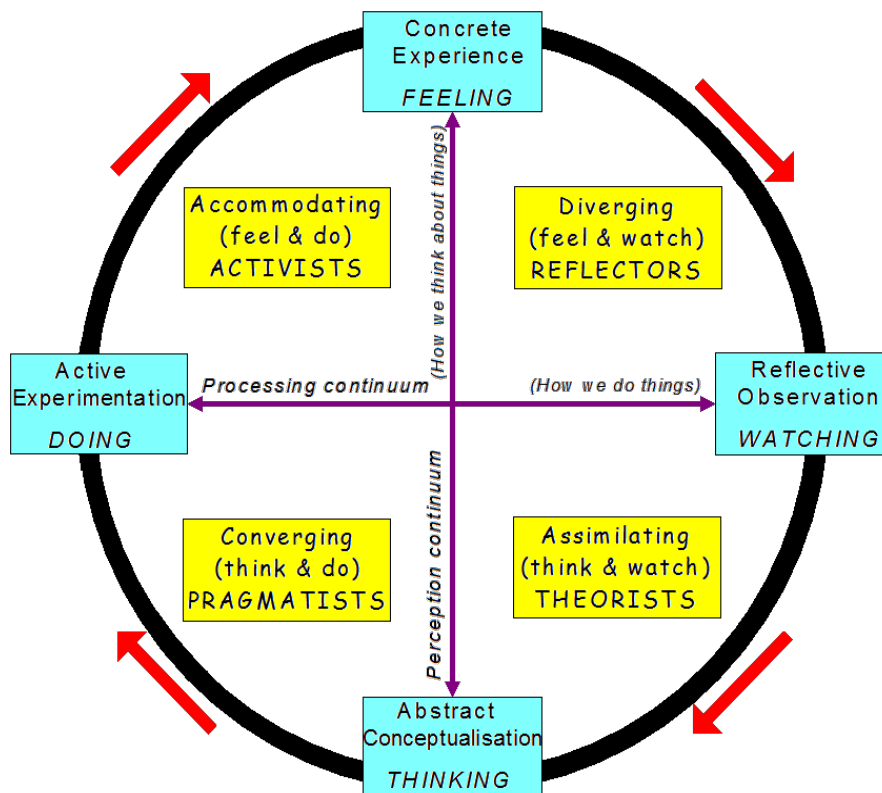
2.4 Upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande

Hästunderstödd terapi, som har använts i denna studie, liknar upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande men är mer inriktad på individens egen utveckling. I stallet får deltagaren konkreta upplevelser i närvaro och i samspel med hästen. Upplevelsen observeras och reflekteras av deltagaren, HUT-ledaren och gruppen. Dessa nya erfarenheter kan förändra tankesätt, förhållningssätt och förmåga som sedan testas i andra situationer.

Lärandecykeln fortsätter med nya konkreta upplevelser och erfarenheter. Enligt Maltén (2002) utgår erfarenhets- och problembaserat lärande från individens egna erfarenheter, tankar och upplevda problem. Nya erfarenheter tolkas och integreras i individens verkliga kunskap i dialog med sig själv och andra. Kunskap utvecklas och blir meningsfull när den används.

Egidius (2009) beskriver Kurt Lewins lärandemodell som utgår från att en konkret upplevelse observeras och reflekteras. Allmänna slutsatser dras och begrepp bildas som sedan prövas i nya situationer. Alla moment finns samtidigt, här och nu i en konkret situation som skall klaras av både mentalt och praktiskt. Uppgiftsbaserat lärande anses mer meningsfullt än lärande som inte har praktisk användning, även feedback och återkoppling anses viktigt för lärandet. David Kolb har utifrån Lewins lärandemodell inspirerad av bland annat Jean Piaget och John Dewey utvecklat en modell. Kolb utgår från en konkret erfarenhet med problemställning, som leder till reflektion och observation av erfarenheten. Därefter konstrueras begrepp och abstrakt begreppsbyggnad. Det nyinlärda testas på en liknande konkret erfarenhet som då upplevs på ett nytt sätt, ett aktivt experimenterande. Det kan sedan generaliseras och testas i andra situationer.

Figur 1. Kolb's lärandecykel (<http://www.brainboxx.co.uk>).



Enligt Egidius (2009) anser Kolb att lärande från konkreta upplevelser är effektivare än att läsa eller lyssna på föreläsningar. Lärande är en process som pågår hela livet och sker när vi försöker förstå, hantera omgivningen och oss själva. Maltén (2002) beskriver Deweys syn på människan som social, i ständig utveckling mot nya och bättre problemlösningar. Med en lärandeprocess som utgår från individens egen erfarenhet och aktivitet. Enligt Egidius (2009) anser Dewey att kunskap blir till genom att prova sig fram i handling och arbete *'learning by doing'*, där både teori och praktik är nödvändig för förståelse.

"Inläring är erfarenhet. Allt annat är bara information" -Albert Einstein (s. 49, Hannaford, 1997).

Hannaford (1997) anser att inlärningskapaciteten kan öka av beröring samtidigt som fler sinnen aktiveras, engageras också fler delar av hjärnan. En rik sensorisk upplevelse kan öka inlärningsprocessens resultat och med praktiska erfarenheter ge verklig inläring med förståelse och tankeutveckling. Vi upplever med våra sinnen, iakttar och relaterar till tidigare erfarenheter och lägger märke till mönster.

Hannaford (1997) menar att våra tankar organiserar dessa genom att de formuleras i ord. Både hjärnan och kroppen är involverade i tänkandet så förbindelsen mellan känsla och tanke är därför viktig.

Stallmiljö och hästar innehåller enligt Arbin (1994) mängder av sensoriska impulser. Vilket enligt Hannaford (1997) ökar inlärningsprocessen. Arbin beskriver att hästens päls, mule och värme känns genom huden. Rörelsekänslan, balans, muskler, rumsuppfattning och rytm stimuleras vid ridning. Från hästryggen får ryttaren nytt perspektiv, ögat stimuleras och uppmärksamheten skärps. Rytmiskt ljud av klappande hovar, frustande, gnäggningar och tuggande av hö. Lukten av häst, gödsel, foder, skog och mark. Smak av äpple eller morot som delas med hästen eller en fika i stallet.

2.5 Faktorer som påverkar inläring

I detta avsnitt beskrivs fysisk aktivitet, miljö, stress, oxytocin, anknytning och spegling. Här beskrivs hur hästar och stallmiljön påverkar dessa faktorer och inläring.

2.5.1 Fysisk aktivitet

Vid kroppsarbete eller motion frisätts ämnen i hjärnan som ”smörjer” tankeverksamheten och inlärningsförmågan. Dessutom bildas fler synapser mellan nervcellerna i hippocampus som är viktiga för både inläring och minne (Ingvar & Eld, 2014). Hannaford (1997) menar att rörelse är nödvändig för inläring genom att förankra tanken och att tala, tugga, knapra, klottra, sticka kan underlätta inläring. Även Maltén (2002) menar att rörelse och muskelaktivitet stimulerar både tänkandet och inläring som sker i samspel mellan kroppens fysiska aktivitet och hjärnan. Limbiska systemets samverkar med andra delar av hjärnan som i kontakt med hjärnbarken gör tänkande och kännande till en helhetsupplevelse. Vilket enligt Arbin (1994) sker naturligt i stallet då vi rör oss både när hästen sköts om och rids eller körs. Att sitta på hästen i skritt aktiverar kroppen, koordinationen och balansen samtidigt som alla sinnen stimuleras. Rörelsestimuleringen av ryttaren i skritt liknar människans sätt att gå. Att sitta på en häst ger ideal sittställning som främjar bukandning och underlättar andningen.

2.5.2 Miljö

Maltén (2002) förespråkar en miljö som ger mycket sensorisk stimulans eftersom all inläring grundas på de upplevelser och erfarenheter som tas in genom våra sinnen. Optimalt för att utveckla kunskap, är att nya erfarenheter fås på ett praktiskt eller handgripligt sätt som ger lustkänslor. En positiv miljö främjar enligt Kullberg (2004) lärande, utveckling, självförtroende och lust att lära. Lust och glädje behövs för att skapa engagemang och motivation att lära. Miljön kan påverka lärandet positivt eller negativt beroende på hur den upplevs. Maltén menar att positiva känslor som intresse, upphetsning, motivation, nyfikenhet och glädje främjar inläring medan oro, rädsla, fruktan och ångest hämmar. Lust, uppmärksamhet och koncentration främjar både inläring och minnesinlagring.

2.5.3 Stress

Människans uråldriga stresssystem är till för att möta verkliga faror, klara av oro och stora påfrestningar såväl fysiska som psykiska (Ingvar & Eld, 2014). Hästar är i motsats till människor bytesdjur och alltid beredda att ta till flykten om någon fara hotar. Hästar är uppmärksamma och närvarande i nuet men till skillnad från människor kopplar de av så fort faran är över enligt Skipper (2008). Det moderna samhället kan upplevas stressande med krav på att ”lyckas” i skola, arbetsliv, fritid och socialt liv. Om kraven överstiger individens resurser framkallas stress som startar kamp- eller flyktreaktioner enligt Maltén (2002). För att spänningstillståndet skall släppa behövs en fysisk eller psykisk urladdning. Enligt Ingvar och Eld kan minnet stärkas av en lagom dos stresshormoner som avges vid fysisk ansträngning. Däremot påverkar långvarig stress hjärnan och kroppen negativt med försämrad inlärningsprocess och minne.

Beetz et al. (2012) påvisade i forskning att samspel mellan människa och djur sänkte stressrelaterade värden som kortisol, hjärtfrekvens och blodtryck. Enligt Martin Ingvar, 2000, refererad i Kullberg (2004) har positiva tankar gynnsam inverkan på stresshormonet kortisol som produceras normalt i hjärnan. Vid negativa förhållanden och bemötande bildas en överdos av kortisol som hindrar hjärnan att fungera. Det blir fysiologiskt omöjligt att utveckla något tänkande. Hannaford (1997) menar att känslomässigt stressade situationer försvårar läsning och inläring, genom att ögonen rör sig perifert för att skanna av omgivningen.

2.5.4 Oxytocin

Oxytocin var tidigare mest känt för att ge stimulans i samband med förlossning och amning men det har flera effekter och är inte könsbundet. Enligt Uvnäs-Moberg och Petersson (2004) har oxytocin en viktig funktion för att skapa fysisk avslappning och psykiskt välbefinnande. Det både stimulerar och stimuleras av social interaktion men stärker även näringsinlagring, tillväxt och läkning. Andra effekter är höjd smärtröskel, sänkt puls och blodtryck samt minskning av ångest och depression. Oxytocin framkallas av värme, beröring, sensorisk stimulering, viss lukt, feromoner, ljud, ljus, mat, sex, amning, förlossning, vissa läkemedel samt alkohol. Beetz et al. (2012) visar att i samspel mellan människa och djur spelar aktivering av oxytocinsystemet en viktig roll. Flera rapporter visar förbättring inom social uppmärksamhet, socialt beteende och socialt samspel mellan människor. Men även sinnesstämning, mental och fysisk hälsa förbättras. Positivt är också att stressrelaterade värden som kortisol, hjärtfrekvens och blodtryck gick ned men även självrapporterad rädsla och ångest minskade.

2.5.5 Anknytning och spegling

Anknytning och spegling är medfödda funktioner som är mycket viktiga för barns emotionella utveckling och socialisering. En trygg anknytning är viktig för skolprestationer, social kompetens och lägre frånvaro i skolan. Barn med en trygg anknytning har lättare för samspel med andra barn och är mindre beroende av personal i förskolan enligt Woolfolk och Karlberg (2015). Ingvar och Eld (2014) lyfter fram spegelneuronernas betydelse för utvecklingen av barns rörelser och sociala förmåga. Genom spontan härmning av andra lär sig barnet vad som är socialt tillåtet och jämför sitt eget beteende med upplevelsen av andras beteende. I samspel med förebilder utvecklas spegelsystemet och ”rätt” beteende ger en känsla av välbefinnande. En stark anknytning till föräldrar eller vårdare ger en trygghet som skyddar mot stora påfrestningar på nervsystemet. Barn som försummas eller misshandlas får svagare signalvägar mellan olika delar i hjärnan vilket bland annat kan ge sämre förmåga att hantera rädsla.

L. Rahle Hasselbalch (föreläsning Motiverande samtal, MI, 27 januari 2016) poängterar spegelneuroners centrala roll för socialisering som vid anspänning, stress och rädsla fungerar sämre, vilket försämrar inlevelseförmåga, uppfattning av nyanser och förståelse för andra. Kommunikation påverkas även av kroppsspråkets som med 55 procent har ganska stort inflytande, röst och tonfalls påverkan är 38 procent och orden, det som sägs bara 7 procent.

Hästar har enligt Skipper (2008) en välutvecklad förmåga att läsa av kroppsspråk, miljö och är närvarande i nuet för att överleva som vilda. Eftersom spegling och anknytning är viktig för människan, har hästen, enligt Carlsson, Nilsson Ranta och Traeen (2014) en viktig roll i behandlingsarbete, eftersom den speglar människans känslor och kroppsspråk. Hästars direkta respons kan öka människans medvetenhet om sina känslor, förstå och lära sig reglera känslor. Hästar har inga förväntningar, dömer inte, är ärliga och har inga fördomar, vilket kan ge känslor av tillit, respekt och göra det lättare att knyta an till hästar än till människor. Skipper (2008) menar att relationer mellan hästarna förbättras och sociala band stärks när de ansvararandra i flocken, samt med människor när hästen ryktas och borstas då det ökar hästens välbefinnande. Ansning medför även sänkt hjärtfrekvens enligt Skipper.

2.6 Användning av djur inom pedagogiken

Enligt Friesen (2010) har forskning de senaste 30 åren om barns samspel med djur visat positiv påverkan fysiskt, känslomässigt och socialt. Hunden uppfattas som icke-dömande, utan de förväntningar och komplikationer som finns i mänskliga relationer. Samspel med hunden medför en viktig form av socialt och känslomässigt stöd. När barn läser för en hund är blodtryck och puls lägre än om barnet läser utan hund. En hund i klassrummet gör elever mer uppmärksamma och öppna för samarbete med en vuxen. Hundens närvaro har en lugnande förmåga, minskar stress och bidrar till en känslomässig stabilitet samt positiv attityd till skolan. Hunden kan uppmuntra elever till att vara mer delaktiga och våga mer. Beetz et al. (2012) fann inga direkta bevis för att djur kunde främja lärande hos människor, men indirekt genom att sänka höga stressnivåer kan inlärning och prestation öka. Ett fåtal studier visade förbättrad inlärning, empati, ökat förtroende mot andra människor samt minskad aggression. Närvaron av en hund verkar stödja koncentration, uppmärksamhet, motivation och avkoppling vilket är positivt för inlärning. Djurs kontakt med människan är naturlig. De ger människan ovillkorlig kärlek, visar gillande och kan stödja social utveckling.

2.6.1 Hästens medverkan i pedagogik och lärande

Dzedina (2016, februari) skriver om projektet ”Att läsa för hästar” i Lärarnas Nyheter. Det startade hösten 2015 med 45 elever i andra klass på en ridskola. I alla skolämnena och genuspedagogik handlade det om hästar. Genusfrågor, jämställdhet och allas rätt att uttrycka känslor diskuterades. Inför hästar är alla lika, varken bakgrund, kön eller hudfärg spelar någon roll. Barnen läste för egna käpphästar och för hästarna på ridskolan som de även skrev brev eller berättelser till. Projektet ansågs öka läsförståelse, läslust och flyt i läsningen.

2.6.2 Forskning om hästens medverkan i lärande

Granskade vetenskapliga studier har använts utifrån sökorden; equine assisted learning, equine assisted psychotherapy och equine assisted social work. Efter att ha läst många studier inom området valdes två som jämförde studier, en där HUT som metod för barn och unga undersöktes samt en där samspel mellan människa och djur undersöktes. De andra studierna undersökte; sjuksköterskors lärande genom övningar med hästar, om HUT påverkar; stressnivån och social kompetens hos barn, inlärning för barn med diagnoser och svåra livsförhållanden samt hur HUT medverkar vid behandling med KBT och DBT.

I beskrivning av studierna används det ”breda” HUT begreppet som täcker in hälso-och sjukvård, psykosocialt arbete och specialpedagogik.

Många vetenskapliga studier visar möjliga positiva förbättringar av HUT. Enligt Lentini och Knox (2015) är det svårt att jämföra studier när terminologi, metod, program-innehåll och längd, antal deltagare, diagnoser och problematik, parametrar och tester varierar. Pendry och Roeters (2013) anser att mer forskning behövs om vilka mekanismer som ligger bakom resultaten och vilka delar som gör HUT framgångsrik. De poängterar att resultatet för deras studie är specifikt för deras professionella och väl inarbetade program. Det kan inte jämföras rakt av med andra program. Carlsson (2016) menar att HUT är komplex och därför svår att utvärdera. Förutom de problem Lentini och Knox (2015) beskrivit, har stallmiljön, hästarna, personalen, hur hästarna hanteras, förhållningssätt mot klienter och hästar betydelse för resultaten.

Walsh och Blakeney (2013) gjorde en kvalitativ studie av 16 sjuksköterskor, kvinnor mellan 37-64 år, som visade att praktiska övningar med hästar kan vara ett sätt att lära om sig själv. Sju olika övningar fördelat på tre pass under en dag, erfarenheter av närvaro i stunden och övningar med hästen omvandlas samtidigt till patientvård. Känslor och handlingar i att vara närvarande i stunden med hästen skrevs ned. Hästspecialisten var viktig för att förklara, visa och ge positiv feedback, men de lär även genom att titta på, hjälpa och coacha varandra. Studien visar att lära genom övningar med hästar kan stärka sjuksköterskan individuellt, i praktiken och förbättra patientrelationer. Det var även viktigt att upptäcka förmågan och betydelsen av att vara närvarande.

Vid Washington State University har Pendry och Roeters (2013) och Pendry, Smith och Roeters (2014) gjort två studier av 11 veckors HUT program, 90 minuter en gång i veckan direkt efter skolan. Hästarnas beteende observeras, barnen samspelade med, hanterade och red på hästar. En stressreducerande aktivitet i medveten närvaro med upplevelser av att massera och stryka hästen samt andas långsamt ingick, samt hästskötsel och gruppreflekton. En experimentell randomiserad studie (Pendry & Roeters, 2013) av 64 fysiskt och psykiskt kompetenta skolbarn som gick i femte till åttonde klass. Experiment- och kontrollgrupp skiljde sig inte åt i social kompetens, kön, ålder eller årskurs men ungefär halva gruppen ansågs behöva handledning i social kompetens. 54 barn genomförde test före och efter programmet som visade signifikant positiva effekter på social kompetens. Båda grupperna fick liknande resultat, måttligt positiva effekter på; social kompetens, självkännedom, självkontroll och relationsfärdigheter. Social kompetens är viktig för barns utveckling, studieresultat, mental hälsa och välbefinnande enligt Shonkoff och Phillips (2000, refererad i Pendry & Roeters, 2013). Pendry och Roeters (2013) menar att inte enbart hästen kan främja en positiv utveckling i social kompetens utan det behövs stöd av personal för att leda samspel, vänskapsutveckling och social kompetens. Enligt Bowers och Mac Donald (2001, refererad i Pendry & Roeters, 2013) kan färdigheter i medvetenhet om och kontroll över känslor öka, genom samspel med hästar i kombination med handledning.

Pendry et al. (2014) visar i en randomiserad kontrollerad studie att stresshormonet kortisol minskar efter 11 veckors HUT program där 130 normalt utvecklade elever mellan 10 och 15 år deltog. Deltagare i HUT programmet har signifikant lägre nivå av stresshormonet kortisol jämfört med kontrollgruppen, barn på väntelista. Salivtester med sex prover i två dagar görs både före och efter 11 veckorsprogrammet.

I Pendry et al. (2014) studie visar testerna signifikant lägre nivå av stresshormon både under hela dagen och på eftermiddagen jämfört med kontrollgruppen. Studien visar att HUT kan stödja en positiv hälsoutveckling för barn och ungdom. När hjärnan utvecklas är den särskilt känslig för hög kortisolnivå och därför är det viktigt att stressnivån hålls låg.

Ewing, MacDonald, Taylor och Bowers (2007) kvantitativa och kvalitativa studie av ett HUT program för unga, mellan 10-13 år, med diagnoser, svåra emotionella störningar, inlärningsproblem och svåra hemförhållanden. I programmet deltar 36 pojkar och flickor, två timmar, två gånger i veckan under nio veckor, totalt 36 timmar. De har var sin häst och lär sig hästskötsel, säkerhet, att rida, sköta utrustning samt prata om positiva delar och mål för dagen med en hästkunnig medhjälpare, lärare och skolpsykolog. Vid utvärdering före och efter nio programveckor visas inga statistiskt signifikanta förbättringar av självkänsla, depression, känsla av ensamhet, empati samt inre och yttre kontroll. Sannolikt var nio veckors program för kort tid för denna grupp med svår problematik. Den kvalitativa delen, intervjuer och observationer, visar positiva effekter som exempel; vågar prata om rädslor och ångest relaterat till sin häst, öppnar sig och börjar le, lär sig att kontrollera sitt beteende, lär sig att rida, får förbättrat självförtroende och socialt beteende samt kan gå i vanlig skola.

Lentini och Knox (2015) granskar 47 studier gjorda mellan 2008-2014 där HUT används som metod för barn och unga. Jämförelser är svårt eftersom studierna varierar mycket. Längden på program varierar från sex veckor till två år, 60 minuter en gång i veckan i 12 veckor var vanligast. Av 34 kvantitativa studier med totalt 672 deltagare visar två studier inga signifikanta skillnader i testresultat före och efter programmet. 32 studier visar svag till måttligt gynnsam effekt för en bred variation av kliniska symptom. Barn och unga med ADHD, ångest, självmordstankar, sexuella övergrepp, PTSD, sociala eller beteendemässiga problem, visar en ökning i varma känslor, livskvalitet, egenmakt, entusiasm och lycka samt minskning av ångest och depression. Av 13 kvalitativa studier visar flera, förbättringar av ångest, depression, uppmärksamhet, utveckling av empati och självkontroll. Lentini och Knox (2015) menar att förbättringar kan bero på att:

Barn och unga blir aktivt involverad med hästar och personal som fysiska, synliga förebilder eller modeller. Hästar ger direkt respons. Inverkan av oxytocin och att hålla eller bäras av hästen som kan främja tillgivenhet och anknytning. Effektiva övningar används som upprepas med teori, metaforer, berättelser och jämförelser. Uppmuntran och stöd ger utveckling i en avslappnad och motiverande miljö.

Beetz et al. (2012) granskade 69 vetenskapliga studier av samspel mellan människa och djur. I studierna finns minst 10 försökspersoner per grupp, mätning före och efter samt kontrollgrupp. Inga direkta bevis finns för att djur kan främja lärande hos människor, men indirekt genom att sänka höga stressnivåer, som kan öka inlärning och prestation. Oxytocin kan förklara många av effekterna men inte alla, både fysiska och psykiska mekanismer är inblandade. Djurs kontakt med människan är naturlig. Djur ger ovillkorlig kärlek, visar gillande och kan stödja social utveckling.

Carlsson et al. (2014) studerar hästens roll vid KBT/DBT behandling av unga kvinnor med självskadeproblematik. Djupintervjuer av klienter, personal och observationer av samspel mellan häst och människa analyseras. Hästen speglar känslor, avsikt, attityd och sinnesstämning som visas direkt genom kroppsspråket och ger tillfälle att bli medveten om och reglera känslor. Närvaro i nuet och kontakten med hästen minskar ångest och ger avslappning, ett lugn som öppnar upp för att lära och för välbefinnande. Lära att sätta gränser, säga nej och bli mer självständig. Relationen med hästen är viktig, en vänskap som bygger på tillit och respekt, hästen är tydlig, mer ärlig än människan och upplevs mer äkta. Upplevelser med hästen delas mellan personal och klienter, i stallet är de mer på samma nivå och lär av varandra. Studiens resultat matchar tidigare forskning.

Sammanfattningsvis har flera studier visat att HUT har positiva effekter men det är oklart vilka delar som ger vad. Mer specifika studier behövs om vad hästen, personalen, metoden eller programmet bidrar med, till deltagare med olika historia, problematik och behov. Flera effekter av HUT kan underlätta lärande genom att minska stress, ångest, öka närvaro, uppmärksamhet och social kompetens. Även självmedvetenhet och kontroll kan öka genom praktiska övningar med hästar. HUT verkar stödja en positiv hälsoutveckling, öppna upp för nya perspektiv och starta en process som kan ge en positiv utveckling med upplevelse – och erfarenhetsbaserat lärande. Det finns studier som inte visar på några effekter, vilket kan bero på att de inte matchar deltagaren, programmet är för kort eller mäter ”fel” variabler. Förändringar kanske inte kan ses direkt efter programmet men senare, vid uppföljning efter sex till 12 månader.

2.6.3 Risker med att använda hästar

Hästar är stora djur, både flock och flyktdjur som reagerar blixtnabbt när de upplever fara. De kan bitas, knuffas, trampas, sparkas och trängas. Vilket gör att ledare och deltagare är mer uppmärksamma och närvarande. Risker och olyckor förebyggs enligt Arbin (1994) med välutbildad personal och välskötta friska hästar som tränats för uppgiften. Mellberg (1998) anser att säkra hästar är välskötta, harmoniska och mår bra. Bra stallmiljö med god ordning och utrymme minskar risken för skador. Arbin poängterar att säker hantering och god kännedom om hästarna samt god kunskap om deltagarnas kapacitet är viktigt. Arbin tar även upp att allergi och zoonoser som är överförbara sjukdomar, är ovanligt men exempelvis ringorm förekommer. Det finns dessutom tetanusbakterier i stallmiljön som kan orsaka stelkramp.

2.6.4 Hästunderstödd terapi, HUT i Sverige

I slutet av 1950 började ridning användas i Sverige som fritidsaktivitet och rehabilitering för personer med funktionshinder. HUT används i dag till barn, unga och vuxna personer med fysisk och/eller psykisk funktionsnedsättning, psykisk ohälsa och beteendeproblem. Ridning och övningar på hästryggen används för att förbättra balans, muskulatur och koordination vid fysisk funktionsnedsättning. HUT är ingen egen terapiform utan används som tilläggsterapi vid psykisk ohälsa, psykosocial behandling och psykoterapi. HUT kan göra en behandling mer effektiv genom ökat välbefinnande, bättre kroppskännedom, självförståelse och självförtroende. Socialstyrelsen ställer inga kvalitetskrav på dem som erbjuder HUT (Socialstyrelsen, u.å.).

Intresseföreningen för Ridterapi, IRT, bildas 1994 för professioner som använder hästar i terapeutiskt och pedagogiskt arbete. Inom IRT används Hästunderstödd terapi, HUT, som paraplybegrepp för insatser inom hälso-och sjukvård, psykosocialt arbete och specialpedagogik. I november 2015 byter Intresseföreningen för Ridterapi, IRT namn till Organisationen för Hästunderstödda insatser, OHI och paraplybegreppet HUT ändras till Hästunderstödda insatser, HUI.

Enligt Håkanson, Palmgren Karlsson, & Sandgren (2008) finns ungefär 100 verksamheter i Sverige som använder hästar i fysisk, psykisk och social behandling eller rehabilitering. Det finns verksamheter som erbjuder pedagogik, friskvård och undervisning.

Tre verksamheter använder hästar regelbundet som pedagogisk resurs. En sökning på Google (2016, 20 september) visar att det finns åtta behandlingshem, hem för vård och boende, HVB, med både DBT, KBT behandling och hästar. Det finns ett med ridning på ridskola, ett med hästkötutarutbildning, två med hästskötsel och ridning, två med hästunderstödda aktiviteter, ett med ridterapi och ett med HUT. Det kan finnas fler behandlingshem som har hästar, men inte har det med på hemsidan.

3 Metod

I detta avsnitt beskrivs metod, urval, datainsamlingsmetod, enkäten, enkätsvar, etiska överväganden samt förförståelse. Dessutom beskrivs analysmetod, databearbetning och studiens kvalitet.

3.1 Val av metod

Kvalitativa metoder omfattar många olika arbetssätt där forskare försöker få en djupare och mer fullständig uppfattning om de fenomen som studeras. Kvalitativa metoder beskriver upplevelser, uppfattningar och tolkningar, data som oftast inte omvandlas till siffror även om det förekommer. Vid kvantitativa metoder omvandlas data till mängder, siffror och statistik. Kvantitativt perspektiv kan användas vid kvalitativ forskning och tvärt om (Bryman, 2011).

Syftet var att undersöka hur hästunderstödd terapi medverkade vid dialektisk beteendeterapi och hur det användes i behandlingen, utifrån ett pedagogiskt perspektiv. För att få en djupare förståelse och beskrivning av betydelsen för deltagare i hästunderstödd terapi och dialektisk beteendeterapi valdes kvalitativ metod. Enkätundersökning med öppna frågor valdes framför intervjuer för att få fram behandlingspersonalens uppfattningar och erfarenheter. Dels kunde enkäten ge fler svar och dels kunde respondenterna känna större frihet i sina svar. Enkätsvaren med beskrivningar av behandlingspersonalens uppfattningar om fenomenets betydelse utgjorde studiens kvalitativa data, empiri. Med en kvantitativ metod hade det krävts ett större antal deltagare och objektiva mätbara variabler som kunde ge ett statistiskt underlag.

3.2 Urval

För att få relevanta respondenter till studien gjordes ett målinriktat urval (Bryman, 2011). Målgruppen var coacher och terapeuter som arbetade med DBT på ett behandlingshem där även HUT erbjöds deltagare i behandling. Ett fåtal behandlingshem erbjuder HUT som tilläggsterapi till DBT eller KBT. Behandlingshemmet, där jag arbetade, valdes för att det var tillgängligt och att ledningen för behandlingshemmet gav tillstånd. 19 fastanställda coacher och terapeuter ingick i urvalet. Vikarier valdes bort eftersom de hade kortare erfarenhet av arbete på behandlingshemmet, där olika komplexa problem som självskadebeteende, ångest, depression, tvångssyndrom, ätstörningar och trauma behandlas.

3.3 Datainsamlingsmetod

Vid kvalitativa studier av upplevelser passar intervjuer och enkätundersökningar. Enkäter med öppna svar som besvarades skriftligt valdes framför intervjuer, som primärt valdes bort på grund av en arbetsrelaterad relation med respondenterna, för att undvika oönskad påverkan. Med en enkät gavs en känsla av anonymitet och en möjlighet att uttrycka sig mer fritt. Genom att använda enkät kunde jag få svar från fler respondenter jämfört med intervjuer och dessutom undvika intervjuareffekten. Enkäten kunde besvaras på arbetstid och när det passade respondenten.

Nackdelar med enkäter jämfört med intervjuer enligt Bryman (2011) och Jacobsen (2010) var att det inte gavs möjlighet att ställa följdfrågor och respondenten inte kunde få hjälp direkt om något var oklart. Bryman och Jacobsen påpekar även att missförstådda frågor gav oanvändbara svar och för många eller ointressanta frågor kanske inte besvarades. Det kan ta lång tid och är osäkert hur många enkätsvar som kommer in. Vid denna enkätundersökning var det möjligt att ringa om något var oklart, men ingen ringde. Enligt Ejlertsson (2014) kan en bra svarsfrekvens uppnås med en bra och meningsfull enkät. Intresse för ämnet, en vilja att bidra till resultatet och att få ta del av resultatet kan öka svarsfrekvensen.

Behandlingspersonalens intresse för studien, om tilläggsterapin medverkade effektivt för resultatet i DBT, kan ha påverkat svarsfrekvensen positivt.

3.4 Enkäten

Enkätfrågor bör enligt Ejlertsson (2014) vara språkligt anpassade efter målgruppen, lätta att förstå, öppna, inte för långa eller för känsliga. Enkätfrågorna konstruerades utifrån studiens syfte och frågeställningar. Frågorna var öppna för att undvika styrning av tankar eller svar. Respondenterna kunde svara med sina egna ord och det fanns utrymme för oförutsedda svar (Bryman, 2011). Även om jag var intresserad av vilken pedagogisk betydelse HUT kunde ha som tilläggsterapi till DBT ställdes inga direkta frågor om det. Respondenterna ombads beskriva och ge exempel på sina uppfattningar om vad HUT betydde för deltagaren och för behandlingen. Enkätens frågor, se bilaga 2, var enkelt formulerade och respondenten kunde skriva sin uppfattning.

Frågorna testades på utomstående personer för att säkerställa att frågorna var tydligt formulerade och relevanta. Enkäten testades sedan på tre personer som tidigare arbetat på behandlingshemmet. Två personer lämnade synpunkter på hur det var att besvara enkäten och att det tog cirka 15 minuter. Enligt Ejlertsson (2014) ska enkäter kunna besvaras inom 30 minuter. En testperson ansåg att fråga 2 och 3 kunde ge liknande svar och föreslog ändring. Enligt min bedömning kompletterande fråga 2 och 3 varandra så frågorna ändrades inte. Svaren från pilotstudien ingick inte i studien.

I följebrevet, se bilaga 1, fanns information om studien, tystnadsplikt, sekretess samt informerat samtycke. Enkäter med följebrev och kuvert lämnades till fastanställda coacher och terapeuter på behandlingshemmet. Jag gav informationen om studien till personal vid enhetsmöte, besvarade frågor och lämnade ut enkäter. Personal som inte var närvarande fick enkäten av sina kollegor. Påminnelse skickades ut till samtliga vid två tillfällen via e-post. Den första efter 10 dagar och den andra efter 3 veckor. Ejlertsson (2014) menar att två påminnelser kan öka antal svar men fler påminnelser har liten effekt och kan vara oetiskt. De besvarade enkäterna lämnades i ett brevfack på kontoret.

3.4.1 Enkätsvar

Av de 19 enkäter som lämnades ut inkom 13 besvarade enkäter, vilket gav 68 svarsprocent. Enligt Jacobsen (2010) är det vanligt att en svarsprocent över 60 anses som bra och över 70 som mycket bra. En hög svarsprocent kan ge mer empiriskt material och mer substans i resultatet

3.4.2 Bortfall

Det externa bortfallet var 32 procent, sex respondenter hade valt att inte besvara enkäten. Det kan ha berott på ointresse, tidsbrist eller att respondenten inte hade någon kontakt med HUT deltagare. Det interna bortfallet bestod av tre obesvarade frågor av tre olika respondenter.

3.5 Etiska överväganden

I studien har jag tagit hänsyn till kravet om etiska principer, som information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande (Bryman, 2011). Personalen fick information om studien muntligt och skriftligt. Genom att besvara och lämna in enkäten gav personalen samtycke.

Konfidentialitet har hållits genom att svaren lämnats in anonymt och förvaras inlåsta. Inga personuppgifter har lämnats och insamlat material kommer endast att användas i denna studie enligt nyttjandekravet. Ledningen på behandlingshemmet har godkänt att studien kan göras och att enkäter får lämnas till coacher och terapeuter.

Ejlertsson (2014) betonar att nyttan med studien skall vara större än risken för deltagaren i en studie och frågorna ska inte påverka respondenten negativt. Enkätfrågorna var inte personliga utan de gällde behandlingen och deltagarnas upplevelser. Personalen hade tystnadsplikt enligt Sekretesslagen SFS 1980:100 och behandlingsetiska regler att förhålla sig till. I enkätsvaren som lämnades in anonymt var HUT-deltagarna anonyma. I resultatredovisningen skrevs citaten så att inga deltagare kan kännas igen, vilket medför låg risk för negativa konsekvenser för deltagare i studien.

3.6 Förförståelse

Förförståelse handlar om alla kunskaper, erfarenheter, värderingar och fördomar som forskaren har med sig. Öppenhet om förförståelse är viktigt för att andra skall kunna avgöra hur slutsatser har dragits. Medvetenhet och reflektion över den påverkan som förförståelse kan ha på studien är viktig enligt Bryman (2011). Förförståelsen, både medveten och omedveten, kan vara både en tillgång och en begränsning. Begränsningen kan minskas genom att se med öppna ögon utifrån olika perspektiv, vara uppmärksam och se utanför det vi i vanliga fall ser.

Jag har aktivt försökt att förhålla mig till och vara medveten om min förförståelse. Synpunkter från min handledare och andra personer har varit till stor hjälp för reflektion över ämnet. Min syn på natur och hästar är positiv. Min arbetslivserfarenhet är inom sjukvård, psykiatri, personalfriskvård och naturunderstödd rehabilitering. På behandlingshemmet där studien är gjord, arbetade jag fyra år med HUT som ett komplement till DBT.

3.7 Analysmetod

Tematisk analys är enligt Bryman (2011) ett vanligt tillvägagångssätt vid kvalitativ dataanalys trots att proceduren inte är tydligt beskriven som metod. Sökande efter tema sker i de flesta kvalitativa dataanalyser. För en del kan tema vara som en kod men för andra kan tema vara mer än en kod eller en grupp av koder. Kodningen är en viktig del av analysen och utgångspunkten för de flesta former av kvalitativ dataanalys. Kodningen styr tänkandet om betydelsen av data och minskar mängden data.

Koderna organiseras i en förteckning som relaterar till befintliga begrepp, teorier och samband men även avvikelser i data. I sökandet efter tema föreslår Ryan och Bernard (2003) refererad i (Bryman, 2011 s. 529) att söka efter; repetitioner av teman, likheter och skillnader, metaforer, övergångar samt att fundera på om något saknas.

3.7.1 Databearbetning

Enkätsvaren skrevs med gott om plats för anteckningar i ett dokument som sedan skrevs ut. Först lästes svaren igenom grundligt utan att anteckna eller tolka. Vid följande genomläsningar noterades nyckelord eller koder som relaterade till HUT, lärande och DBT. Koder som beskrev samma företeelse reducerades till en. En förteckning gjordes över koderna som delades in i teman. Varje tema granskades och tolkningen jämfördes med enkätsvaren. Efter reflektion över resultatets betydelse för de inblandade, kopplingar mellan koder, min frågeställning, teori och vetenskap som Bryman (2011) föreslår. I resultatredovisningen illustreras de olika temana med citat som skildrar substansen i temat.

Exempel på kodning och indelning i tema.

Mening	Kod	Tema
Har hjälpt min klient att komma i kontakt med gamla intressen och klienten börjat kunna uppleva glädje och stolthet.	Intressen, glädje, stolthet	1. Upplevelse av positiva känslor och välbefinnande
Det har varit en mycket viktig del i min klients behandling.	Mycket viktig del	5. HUT upplevdes betydelsefullt för deltagaren och behandlingen.
Att få utföra/träna på det praktiskt på ett intressant och givande sätt ökar inläringen.	Träna praktiskt, intressant, ökar inläringen	2. Lärande och nya erfarenheter.

3.8 Studiens kvalitet

För att bedöma en studies kvalitet används validitet, reliabilitet och generalisering. I kvalitativ forskning finns flera variationer av begrepp som används och vad de innebär.

3.8.1 Validitet och tillförlitlighet

Studiens validitet visar i vilken grad undersökningen med den använda metoden i själva verket undersöker det som avses. Vid kvalitativ forskning anses begreppen trovärdighet och tillförlitlighet passa bättre än validitet. Trovärdighet och tillförlitlighet visar hur noggrant och systematiskt arbetet varit vid datainsamling och analys enligt Fejes och Thornberg (2009).

Bryman (2011) menar att respondentvalidering kan styrka om resultatet har uppfattats och beskrivits i likhet med respondenternas uppfattning. För att öka tillförlitligheten, att analysen gjorts utifrån ett ”rätt” tolkat resultat, skickades resultatet för genomläsning till

respondenterna via e-post. De fick frågor om; resultatet stämde med deras uppfattning, om något saknades eller blivit missuppfattat. De svar jag fick var att resultatet stämde med respondenternas uppfattning. *”Det du beskriver i uppsatsen stämmer absolut med hur jag upplevde att HUT påverkade deltagarna och hjälpte till med behandlingen.”*

Undersöker Studien det som avses med ett passande metodval? Enkäter användes för att minska mitt inflytande på respondenternas svar. Enkätsvarens innehåll och antal kan ha påverkats av respondenternas inställning till HUT, hästar eller mig. Svarsfrekvensen kan betraktas som acceptabel/bra. Respondentvalideringen visar på överensstämmelse med resultatet av min tolkning. Beskrivningen av arbetet med datainsamling och analys kan följas i studien. Förförståelse redovisas och även om jag förhållit mig kritisk, kan min påverkan på studien inte uteslutas. Då studien gjordes arbetade jag med HUT och aktivering på behandlingshemmet, men var inte involverad i behandlingen. Behandlingspersonalen var inte i beroendeställning gentemot mig.

3.8.2 Reliabilitet

Vid kvalitativ forskning kan reliabilitet, att studien kan upprepas, vara svårt eftersom de villkor som finns när studien görs kan ha ändrats eller att den andra forskaren har annan utgångspunkt och tolkning enligt Bryman (2011). Det är svårt att upprepa en studie med samma förutsättningar. Den enkätundersökning som gjordes i denna studie skulle kunna upprepas vid ett annat behandlingshem med liknande förutsättningar. Men utgångspunkten och tolkningen skulle kanske ändå bli annorlunda, vilket kan ge ett liknande resultat eller något helt annat.

3.8.3 Generaliserbarhet

Är undersökningens resultat generaliserbart? Fejes och Thornberg (2009) menar att generaliserbarheten beror på i vilken utsträckning resultatet av studien är användbar. För vilka grupper, individer, situationer eller tillfällen är resultatet användbart? Resultatet av det studerade fenomenet kan med analytisk generalisering betraktas som användbar i situationer med liknande förhållanden. Användbarheten beror på hur läsaren tolkar resultatet, om det ger en ökad förståelse relaterat det till den egna eller andras situation.

Generaliserbarhet utifrån denna studies resultat, en liten kvalitativ studie om HUT som tilläggsterapi till DBT, är att det skulle kunna användas i liknande sammanhang. Det pedagogiska perspektivet kan bredda användbarheten för studiens resultat. Hästens medverkan vid lärande och de faktorer som tas upp kan vara intressanta i andra sammanhang än behandling. Användbarheten beror på hur läsaren tolkar resultaten och får en ny synvinkel eller en aha-upplevelse.

4 Resultat och analys

I detta avsnitt redovisas resultatet av enkätsvaren i sex teman. Analysen har gjorts utifrån ett pedagogiskt perspektiv på betydelsen av HUT som tilläggsterapi för deltagaren och dennes DBT behandling.

4.1 Empiri

Det empiriska materialet bestod av 13 besvarade enkäter från coacher och terapeuter. Svaren beskrev coachers och terapeuters uppfattning om;

- betydelsen av hästunderstödd terapi för deltagarna,
- betydelsen av hästunderstödd terapi för dialektisk beteendeterapi och
- hur de använde deltagarnas erfarenheter från hästunderstödd terapi i coaching och/eller terapi?

4.2 Resultatredovisning

Vid kodningen av enkätsvaren skapades sex teman som tog utgångspunkt främst från betydelsen av HUT för lärandeprocessen men även betydelsen för deltagarna och deras DBT behandling. Innebörden av coachers och terapeuters uppfattningar delades in i teman och illustrerades med citat. De teman som framkom var:

1. Upplevelser av positiva känslor och välbefinnande
2. Lärande och nya erfarenheter
3. Färdighetsträning
4. Problem med att använda HUT som tilläggsterapi
5. Användning av HUT i behandlingen
6. HUT upplevdes betydelsefullt för deltagarna och behandlingen

4.3 Analys

Studiens syfte var att utifrån ett pedagogiskt perspektiv undersöka hur hästunderstödd terapi som tilläggsterapi, enligt coacher och terapeuter, medverkar i dialektisk beteendeterapi. I varje tema beskrivs teorin bakom analysen och innebörden av temat illustreras med citat. Bryman (2011) menar att resultatbeskrivningen först får betydelse när den relaterats till teori.

Tema 1. Upplevelse av positiva känslor och välbefinnande

Enligt coacher och terapeuter upplever deltagarna positiva känslor som; glädje, intresse, förvåning, förundran, lugn och avslappning samt närvaro i nuet. ”[Terapeuten beskriver att deltagare känt] *glädje som framkallats där den inte funnits på länge*”. Övningarna med hästarna ger enligt coacher och terapeuter deltagarna nya erfarenheter och upplevelser som ger känslor av kompetens, stolthet och stärkt självkänsla. Deltagarna fick uppleva hur egna beteenden påverkar andra (hästen), förstå att det inte går att tappa behärsksningen utan bevara sitt lugn och ändå få hästen att göra det man vill. De klarar av något som de inte gjort tidigare eller tror att de klarar. Till exempel att leda en stor häst eller att sitta upp på hästen.

Enligt Maltén (2002) är positiva känslor som intresse, nyfikenhet, lust och glädje viktiga för inläring. Men även en positiv miljö rik på sensorisk stimulans, som ger sinnesupplevelser och erfarenheter, anses viktiga för inläring. Kullberg (2004) anser att en positiv miljö främjar inläring, utveckling, självförtroende och lusten att lära.

Coacher och terapeuter beskriver även att deltagarna upplever negativa känslor som; hästrädsla, dömande tankar, krav på att umgås i grupp och prestera inför andra samt besvikelse när HUT ställs in. Negativa känslor som oro, ångest och rädsla hindrar inläring enligt Maltén (2002). Negativa förhållanden och bemötande kan bilda en överdos av kortisol som gör tänkande omöjligt rent fysiologiskt enligt Ingvar (2002), refererad av Kullberg (2004). Negativa känslor förekommer i situationer där deltagare skall göra övningar med hästen, framför allt första gången och när deltagare arbetar med sina färdigheter genom att gå emot en känsla, exempelvis rädsla. När rädslan övervinns ersätts den av positiva känslor som i coachers och terapeuters beskrivningar får större utrymme än de negativa.

Närhet och kontakt med hästen genom beröring och värme från hästen får deltagarna att ”må bra”. Sannolikt på grund av utsöndring av hormonet oxytocin som framkallas av värme, beröring, sensorisk stimulering och av vissa lukter enligt Uvnäs-Moberg och Petersson (2004). Oxytocin ger fysisk avslappning, psykiskt välbefinnande, höjd smärtröskel, sänkt puls och blodtryck samt minskar ångest och depression. Dessa effekter kan medverka till deltagarnas positiva känslor och lugn. Enligt Beetz et al. (2012) visar djur ovillkorlig kärlek och acceptans, tar på ett naturligt sätt kontakt med människan, visar gillande och kan underlätta social kontakt. Detta kan medverka till att öka deltagarnas positiva känslor och minska deras negativa känslor, dömande tankar eller krav att umgås i grupp och prestera inför andra. Deltagare med häst- och ridvana kanske känner krav att visa det de kan.

”[Coacher och terapeuter beskriver att deltagare som lämnar behandlingshemmet och sjukrollen känner att], *det blev ett lugn när de lämnade behandlingshemmet, de kunde släppa sitt mående helt och ha fokus på hästarna*”. ”[Coacher och terapeuter beskriver att deltagarna har roligt och trevligt], *bästa stunden denna veckan*”. Deltagarna kommer tillbaka med ett lugn och det betyder mycket för dem att få vara hos hästarna. Coacher och terapeuter beskriver även att deltagare känner besvikelse när HUT ställs in. Detta kan bero på att de missar den ”paus” som HUT ger, från behandlingshemmet, det dåliga måendet men även missar att ha roligt och trevligt.

Tema 2. Lärande och nya erfarenheter

Coacher och terapeuter beskriver HUT som ett tillfälle att lära ut och träna praktiskt på DBT färdigheterna utanför behandlingshemmet. ”[För deltagaren har det enligt coacher och terapeuter,] *stor betydelse och inverkan, framförallt att lära ut medveten närvaro och icke dömande*”. Enligt Kåver och Nilsonne (2002) är inläring viktig i psykoterapi för att förändra beteenden, tankar och känslor. Det är i samspelet mellan situation, beteende och konsekvenser som något nytt kan läras. Enligt coacher och terapeuter är övningarna med hästarna intressanta och givande för deltagarna som får nya viktiga erfarenheter. Till exempel, frihet från krav, positiva upplevelser och att de känner positiva effekter av medveten närvaro i vardagen. Men även att deltagare uppmärksammar hur det egna beteendet och kroppsspråket påverkar andra. Träning av färdigheter genom praktiska övningar anpassas efter deltagarens förmåga. Deltagare diskuterar HUT både före och efter samt utbyter färdigheter. Coacher och terapeuter beskriver deltagare, vad de gör i HUT och att det hjälper dem. En annan deltagare övervinner sin rädsla för hästar och får tilltro både till sin egen förmåga och att färdigheterna fungerar. Enligt Walsh och Blakeney (2013) är HUT ett unikt och innovativt sätt att lära om sig själv och upptäcka sin förmåga till närvaro, genom olika övningar med hästar. De lär genom att se på, hjälpa och coacha varandra. HUT-ledaren är viktig för att förklara, visa och ge positiv feedback i övningarna med hästarna, i kroppsspråk och hästhantering.

I HUT lär sig deltagarna av konkreta upplevelser och erfarenheter som vid upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande (Egidius, 2009). I HUT är det genomgående praktiska övningar som ger konkreta upplevelser och erfarenheter. I samspel mellan häst, deltagare, HUT-ledare och övriga i gruppen får deltagaren erfarenheter. De gör, upplever, reflekterar och får återkoppling. Genom dessa erfarenheter och praktiska övningar tränas och utvecklas färdigheter. Enligt Egidius (2009) bearbetas teori och praktik i läroprocessen som leder till förståelse och kunskap. Vi lär genom att förstå och hantera omgivningen och oss själva.

Tema 3. Färdighetsträning

Enligt coacher och terapeuter tränar deltagarna många färdigheter, framförallt medveten närvaro. ”*De känner att de är endast där nästan ett med hästen*”. Andra färdigheter som att hantera relationer, reglera känslor, icke dömande, stå ut, självvalidering, validering och acceptans tränas genom övningar och samvaro med hästarna. Enligt Linehan (2000) är själva träningen av färdigheterna viktig och grundläggande i DBT, för att förändra beteende, känslor och tankar som orsakar svårigheter och smärta.

Bowers & Mac Donald (2001) refererad i Pendry & Roeters (2013) menar att färdigheter i medvetenhet om och kontroll över känslor kan öka genom samspel med hästar i kombination med handledning.

Enligt coacher och terapeuter tränar deltagare i HUT även på färdigheter i att lindra oro genom beröring, avslappning, att uppträda säkert, vara effektiv och göra en sak i taget. ”*Det går inte att tänka på annat för då blir det inte bra*”. ”[Coacher och terapeuter beskriver att det är] *lätt att få deltagaren att reglera känslan när vi diskuterar HUT*” och att coacha deltagaren att gå emot känslan samt aktivera en positiv känsla. Inläringen sker enligt Linehan (2000) i tre steg; lära sig färdigheter som saknas, stärka färdigheterna genom träning och generalisera färdigheterna genom att öva i verkliga livet. I HUT lär, övar och generaliserar deltagarna färdigheter utanför behandlingshemmet. I övningar med hästarna blir det tydligt när färdigheter fungerar, förstärkts och generaliseras. Övningarna ger deltagaren praktiska erfarenheter och återkoppling. Återkoppling och praktisk användning är viktigt för lärande enligt Lewin. Lärande genom konkreta upplevelser är enligt Kolb effektivare än att läsa eller lyssna på föreläsningar (Egidius, 2009).

Tema 4. Problem med att använda HUT som tilläggsterapi

”[Ett problem som en coach/terapeut beskriver är att deltagare] *ibland upplevde att det kunde vara krävande att umgås i grupp och prestera inför andra*”. Deltagares problem blir synliga i olika situationer och övningar med hästen. När problemet är synligt och medvetet, väljer deltagaren själv att arbeta med problemet eller inte, med stöd av hästen eller HUT-ledaren. Övningarna anpassas efter deltagarens önskan och mål som utmanar till användning av färdigheter vilket ibland upplevs krävande. När uppgiften klarats av ger det en positiv känsla av kompetens. På ett sätt som enligt Maltén (2002) erfarenhets- och problembaserat lärande gör och utgår från verkliga erfarenheter, tankar och upplevda problem. Nya erfarenheter tolkas, integreras och blir kunskap i dialog med sig själv och andra. Användbara kunskaper som utvecklas blir meningsfulla.

Andra problem är enligt coach/terapeut kraftig allergi mot häst eller hö vilket gör att deltagare får avstå från HUT. Det är svårare att boka in sessioner med deltagarna då de är upptagna med HUT en gång per vecka i cirka tre timmar. Terapeuten har ibland flera deltagare som är med på HUT och detta gör det svårt att boka in tider. Deltagarna är även bokade för färdighetsträning och annan behandling.

Åtta av tolv coacher och terapeuter svarade att det inte var några problem med att använda HUT. *”Nej absolut inte, tvärtom”, ”inte alls endast en fördel”*. Coach/terapeut anser att övningarna är anpassade efter deltagarens förmåga, vilket Arbin (1994) menar är viktigt för att minska olycksrisken. Varken coach eller terapeut nämnde risken för olyckor eller skador.

Tema 5. Användning av HUT i behandlingen

Coacher och terapeuter beskriver att de använder HUT på olika sätt. Till exempel;

- inläring och träning av färdigheter,
- planering av positiva upplevelser,
- aktivering socialt och fysiskt samt
- beteendeaktivering.

”[Coacher och terapeuter brukar tipsa deltagarna] *om att HUT är ett utmärkt tillfälle för att träna medveten närvaro*”. Coaching underlättas när deltagarens erfarenheter från färdigheter de övar i HUT och upplever effektiva används. Coacher och terapeuter hjälper deltagarna att omsätta det deltagarna gör och upplever i HUT, till sammanhang i DBT.

Coacher och terapeuter påminner deltagarna om att träna på färdigheter, att de har färdigheter, att använda färdigheter och att användning av färdigheter har positiv effekt. HUT används också för att bevara en positiv känsla och kan hjälpa i situationer av dåligt mående, hos deltagare.

Tema 6. HUT upplevdes betydelsefullt för deltagarna och behandlingen

HUT beskrivs av flertalet coacher och terapeuter som en viktig del i behandlingen. ”[En terapeut beskriver HUT som] *en `nyckel` att låsa upp med* [där det var svårt att komma in]”. Coacher och terapeuter beskriver HUT som ett jättebra komplement till DBT som medverkar till lärande, förståelse och positiva erfarenheter av att deltagaren kan. Enligt coacher och terapeuter betydde det mycket för deltagare att få vara hos hästarna och uppleva glädje, intresse, kompetens och lugn. HUT beskrivs som en viktig del i behandlingen, särskilt att lära ut färdigheter men även fysisk, psykisk och social aktivering. Enligt Maltén (2002) sker inläring i samspel mellan kroppen och hjärnan genom att rörelse och muskelaktivitet stimulerar tänkandet. Det limbiska systemet som samverkar med andra delar av hjärnan och i kontakten med hjärnbarken gör tänkandet och kännandet till en helhetsupplevelse. HUT ingår i metodguiden för evidensbaserad praktik där Socialstyrelsen (u.å.) betonar att HUT inte är en egen terapiform.

HUT används som tilläggsterapi, vid psykisk ohälsa, psykosocial behandling och psykoterapi. HUT kan göra en behandlingsinsats mer effektiv, genom ökat välbefinnande, bättre kroppskänedom, självförståelse och självförtroende.

Sammanfattningsvis visar analysen att HUT-deltagare upplever positiva känslor och välbefinnande i en positiv miljö som främjar inläring, lärande och utveckling. Deltagaren känner stolthet, kompetens och stärkt självkänsla. Oxytocin medverkar till positiva känslor, välbefinnande och lugn. Deltagarna upplever att hästarna ger ovillkorlig kärlek, acceptans och söker kontakt. Övningarna med hästarna medverkar till lärande, nya erfarenheter och praktisk träning i färdighetsanvändning, vilket är betydelsefullt för att förändra beteende, tankar och känslor. HUT används även vid planering av positiva upplevelser och aktivering. Coacher och terapeuter beskriver att HUT är betydelsefullt för både deltagare och deras behandling. Således kan HUT som tilläggsterapi göra en behandling mer effektiv.

5 Diskussion

5.1 Resultatdiskussion

Utifrån ett pedagogiskt perspektiv undersöks medverkan av HUT i lärandeprocesser vid DBT-behandling. Coacher och terapeuter beskriver sina uppfattningar om betydelse av HUT, för både deltagare och deras DBT-behandling. Resultatet analyseras med stöd av teori och forskning inom området och bekräftar att HUT som tilläggsterapi kan medverka till att DBT-behandlingen blir mer effektiv.

Det som skrivs i kursiv stil, 5.1.1, 5.1.2, är hämtat från resultatet, förutom citatet av Dewey.

5.1.1 HUT har betydelse för inläring

Positiva känslor är viktiga för inläring (Maltén, 2002). *Hästen och miljön framkallade positiva känslor, glädje, intresse, förvåning, förundran, lugn och avslappning samt närvaro i nuet. Flera deltagare hittade en glädje de inte känt på länge.* Upplevelse av glädje är viktig för inläring men också på ett personligt plan och för behandlingsprocessen. En motiverande miljö som ger uppmuntran och avslappning kan stödja individens utveckling. Kontakten med och att bäras av hästen ger utsöndring av oxytocin som kan främja tillgivenhet och anknytning (Lentini & Knox, 2015). Lärande främjas av en positivt upplevd miljö (Kullberg, 2004). En uppmuntrande och bekräftande miljö främjar förändring, reflektion och minne samt ger en positiv inställning (Kåver & Nilsson, 2002). *Miljöombytet upplevs positivt av deltagarna. De åker från behandlingshemmet, lämnar sin sjukroll och dåliga mående, för en lugnare miljö med fokus på samvaro med hästar.* En miljö, naturen runt stallet och hästarna, rik på sensorisk stimulans, sinnesupplevelser och erfarenheter främjar inläring (Maltén, 2002). *Det betydde mycket för deltagarnas att vara hos hästarna. De hade roligt och trevligt med hästar.* Djur tar på ett naturligt sätt kontakt med människan, visar gillande och kan vara en social katalysator (Beetz et al., 2012). Oftast tar hästarna kontakt med deltagarna men inte alltid. Hästar visar tydligt var deras gräns går vilket kan få deltagaren att reflektera över sin egen gräns.

5.1.2 HUT medverkar till lärande och nya erfarenheter

Genom övningarna med hästarna får deltagarna nya erfarenheter och upplevelser som ger känslor av kompetens, stolthet och stärkt självkänsla. Nya erfarenheter som fås på ett praktiskt eller handgripligt sätt och ger lustkänslor är optimalt för att utveckla kunskap (Maltén, 2002).

I övningar med hästen lär deltagaren på ett unikt sätt om sig själv och upptäcker sin förmåga till närvaro (Walsh & Blakeney, 2013). *Deltagaren får praktiska erfarenheter genom övningarna med återkoppling från hästen och HUT-ledaren.* Detta är viktigt för lärande enligt Lewin (Egidius, 2009). HUT har en positiv utveckling socialt, känslomässigt, kognitivt och på beteendet. Samspel mellan häst och människa kan med handledning öka medvetenhet om känslor och färdigheter i att kontrollera dem (Pendry & Roeters, 2013). Djur kan indirekt främja lärande genom att sänka höga stressnivåer som ökar både inläring och prestation (Beetz et al., 2012).

HUT är ett tillfälle att lära och träna praktiskt på DBT-färdigheterna utanför behandlingshemmet, med stor betydelse för deltagaren. Många av färdigheterna tränas, framförallt medveten närvaro och att reglera känslor. I HUT utgår deltagaren från sina verkliga erfarenheter, tankar och upplevda problem. En av fördelarna med HUT var att deltagaren arbetade med utmaningar i sitt eget utvecklingsområde, där lärande var möjligt med stöd av HUT-ledare och häst. Inläring eller kanske snarare omläring är viktigt för att förändra beteenden, tankar och känslor. I HUT kan samspel mellan situation, beteende och konsekvenser ”fångas” och något nytt kan läras (Kåver & Nilsson, 2002). I en konkret situation, här och nu med hästen, skall alla moment klaras av både mentalt och praktiskt (Egidius, 2009), som vid träning av färdigheter med hästarna, *‘learning by doing’*. Deweys syn på lärande är att erfarenheter som bearbetas i handlingar och prövas, utvecklas och bildar kunskap (Säljö, 2015). HUT ger en rik sensorisk stimulering som ökar inlärningsprocessen och praktiska erfarenheter som ger verklig inläring (Hannaford, 1997).

5.1.3 HUT-ledarens betydelse för lärande

HUT är komplex och svår att utvärdera. Stallmiljön, hästarna, personalen, hur hästarna hanteras, förhållningssätt mot både klienter och hästar har betydelse för resultaten enligt Carlsson (2016). Stöd av personal behövs för att främja en positiv utveckling i social kompetens, det räcker inte med enbart hästar (Pendry & Roeters, 2013). HUT-ledaren är viktig för att förklara, visa och ge återkoppling i övningarna med hästen (Walsh & Blakeney, 2013).

HUT-ledaren har betydelse för resultatet av HUT som tilläggsterapi. Många faktorer inverkar som hästhantering, förhållningssätt, kompetens, pedagogik samt kunskap om deltagarens behandling. En förmåga att fånga upp det som kan läras i situationen och att ge stöd i träning av färdigheter är betydelsefullt. Men även att inge förtroende och få deltagaren att tro på sig själv samt vara ett stöd för att övervinna rädslor och upptäcka sin förmåga. – Jag kan.

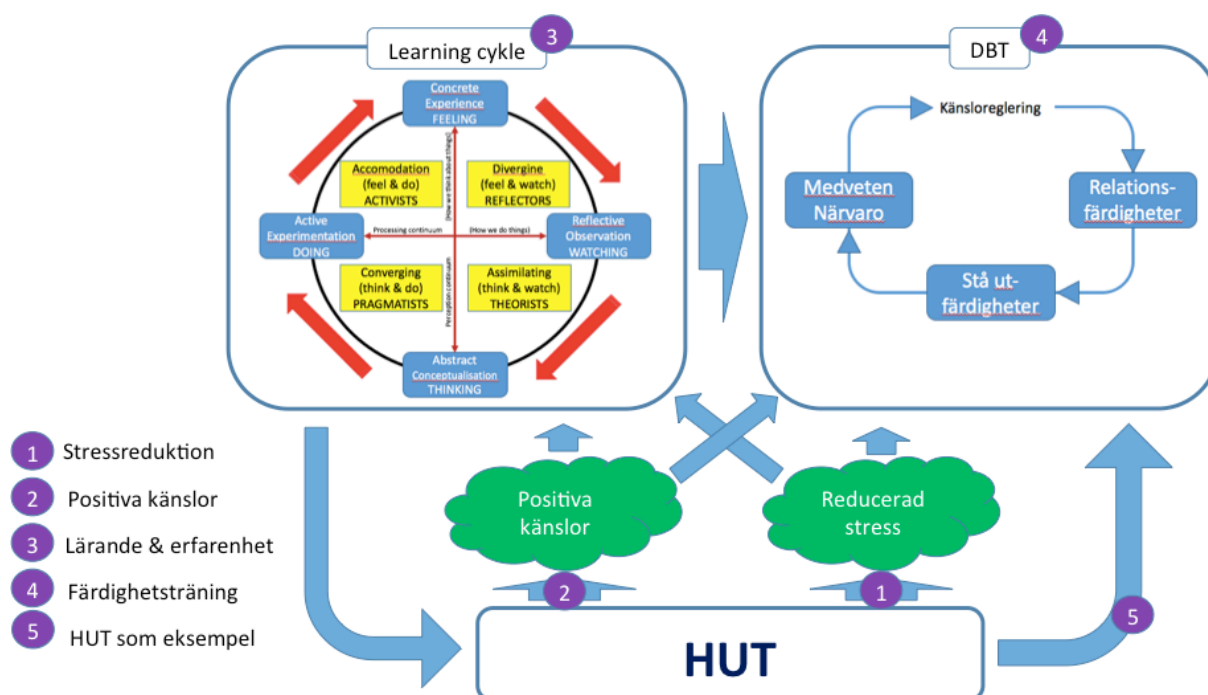
5.1.4 Betydelsen av HUT i DBT-behandlingen

Coacher och terapeuter använder HUT på olika sätt i behandlingen. Till inläring och träning av färdigheter, planering av positiva upplevelser, aktivering socialt och fysiskt samt beteendeaktivering. Coaching av deltagare underlättas genom att relatera till övningar i HUT. Deltagarnas förståelse ökar när coacher och terapeuter visar på sammanhang mellan HUT-övningar och DBT-färdigheter. HUT visar att det kan vara lättare att lära från konkreta upplevelser och kanske effektivare än att läsa eller lyssna på föreläsningar (Egidius, 2009). Kanske kan mer kunskap om HUT hos coacher och terapeuter, ge mer nytta av HUT i DBT-behandlingen.

5.1.5 HUT medverkar i lärandet av DBT-färdigheter

För att illustrera hur HUT medverkar vid inläring har jag gjort en modell utifrån Klob's lärandecykel och DBT färdighetsträningsmodell (Grundkurs i dialektisk beteendeterapi, 2011, september).

1. Stressreduktion påverkar både lärande och DBT-behandlingen, inläringen ökar.
2. Positiva känslor påverkar både lärande och DBT-behandlingen, inläringen ökar.
3. Lärande och erfarenhet utifrån Kolb's modell används i HUT och påverkar lärande, träning och generalisering av färdigheter i DBT. Övningar med hästarna ger erfarenheter som används, prövas, utvecklas, ger förståelse och kunskap, "*learning by doing*". Viktigt för lärandet är också deltagarens egen reflektion med återkoppling från hästen, HUT-ledaren och andra deltagare.
4. Färdighetsträningen. I HUT tränas de flesta färdigheter, framförallt medveten närvaro. Deltagaren får möjlighet att träna praktiskt på färdigheter med hästar och med stöd av HUT-ledaren i en lugn miljö utanför behandlingshemmet. Det kan vara lättare att lära från konkreta upplevelser och erfarenheter än från teoretisk undervisning om färdigheter.
5. HUT används som exempel av coacher och terapeuter. Till att öva på färdigheter, visa på färdighetsanvändning och att det ger positiv effekt.



Figur 2. HUT medverkar i lärande, ett ”självförstärkande kretslopp”

5.2 Metoddiskussion

Då studien gjordes arbetade jag med HUT och aktivering på behandlingshemmet, men var inte involverad i behandlingen. Det var många funderingar kring metod och analys, dels var det mitt personliga engagemang i HUT och dels deltagarnas känsliga situation. Inledningsvis övervägdes att låta deltagarna ingå i målgruppen, men i samråd med etiska rådet valdes målgruppen coacher/terapeuter. Kvalitativ metod valdes för att få en djupare förståelse och beskrivning av betydelsen av HUT för deltagare och behandling. En enkät med öppna frågor valdes för att få del av personalens uppfattningar och erfarenheter. En enkät gav anonymitet, större svarsfrihet, fler svar och mindre påverkan på svaren än intervjuer. Enkätsvarens innehåll och antal kan ha påverkats av inställningen till HUT, hästar eller mig. Bortfallet, 32 procent, kan bero på ointresse, tidsbrist eller inte hade någon kontakt med HUT-deltagare.

Finns validitet och tillförlitlighet i studien? Undersöktes det som avsågs med en lämplig metod med systematisk datainsamling och analys? Svarsfrekvensen, 68 procent, kan betraktas som acceptabel/bra och respondentvalideringen visar på god överensstämmelse med min tolkning av resultatet. En tematisk analys gav ett för syftet användbart resultat.

Min inverkan på studien, även om jag förhållit mig kritisk, genom förförståelse, teorival och forskning kan inte uteslutas. Jag var uppmärksam på problematiken med att jag arbetade där studien genomfördes, vilket kan inverka på studiens tillförlitlighet.

5.3 Slutsatser

Studien bekräftar att HUT kan medverka i lärandeprocesser för personer i DBT-behandling. Flera delar i HUT medverkar, positiva känslor, stall och naturmiljö, samspel med hästar, spegling och anknytning, fysisk aktivitet, stressreducering, utsöndring av ”lugn och ro hormon” oxytocin och erfarenhets-och upplevelsebaserat lärande. HUT används av coacher och terapeuter i behandlingen till exempel för att lära, träna och generalisera färdigheter samt till coaching, positiva upplevelser och aktivering. Studiens effekter anknyter till existerande teori och forskning.

5.3.1 Användning av studiens resultat på samhällsnivå

På ridskolor har många framgångsrika ledare fostrats (Svenska ridsportförbundet, u.å.) och där nås många barn och ungdomar. Dessutom har hästen stor betydelse för att ge barn och unga en meningsfull fritid. Ridning är också efter fotboll den sport som engagerar flest barn och ungdomar (Furugren, 2002). Ridskolor kan komplettera ridning och hästskötsel genom att samarbeta med skolor om undervisning i fysisk och psykisk hälsa eller ett hälsofrämjande program för barn att gå till efter skolan. Hästar och andra djur kan medverka i att lära mindfulness, stresshantering, kommunikation, kroppskänedom och balans. Det kan ge en ökad social kompetens och sänkt stressnivå som kan förbättra studieresultat, psykisk hälsa och välbefinnande. HUT kanske även kan hjälpa ”hemmasittare” eller skoltrötta elever tillbaka till skolan.

5.3.2 Förslag på vidare forskning

Det kunde vara intressant att undersöka:

- Mäta effekterna av HUT på lärande av färdigheter och jämföra med de som inte deltar i HUT och om det skiljde i längden på behandling.
- Kan ökad kunskap hos coacher och terapeuter, om vad HUT innebär och hur det kan användas, förbättra behandlingsprocessen där HUT används?
- Om ett ”hästprogram” i skolan till exempel ”elevens val” skulle påverka skolprestationer, hälsa och sociala relationer.

6 Referenser

- Attrell, B., Björnhag, G., Dalin, G., Furugren, B., Philipsson, J., Plank, C. & Rundgren, M. (2002). *Hästens biologi, utfodring och avel*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The possible Role of Oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3(234), 1-15. doi:10.3389/fpsyg.2012.00234
- Bowers, M. J., & MacDonald, P. M. (2001). The effectiveness of equine-facilitated psychotherapy with at-risk adolescents: A pilot study. *Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 15, 62-76.
- Brandt, C. (2013). Equine-Facilitated Psychotherapy as a Complementary Treatment Intervention. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*, (2), 23-24. Tillgänglig: <http://accessequinetherapy.org/documents/11108-43021-1-PB.pdf>
- Bremberg, S., & Dalman, C. (2015). *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga*. Stockholm: Forte.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Carlsson, C., Nilsson Ranta, D., Traeen, B. (2014) Equine assisted social work as a mean for authentic relations between clients and staff. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 2(1), 19-38. Tillgänglig: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:miun:diva-21666>
- Carlsson, C. (2016) A Narrative Review of Qualitative and Quantitative Research in Equine-assisted Social Work or Therapy – Addressing Gaps and Contradictory Results. *Animalia An Anthrozoology Journal*, (2016, February) Tillgänglig: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:lnu:diva-49771>
- Dzedina, A. (2016, februari). Att läsa för hästar. *Tidningen fritidspedagogik*. Tillgänglig: <http://tidningenfritidspedagogik.se/infor-hasten-ar-alla-lika/>
- Egidius, H. (2009). *Pedagogik för 2000-talet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Egidius, H. (u.å.). Psykologiguiden. *Kognitiv beteendeterapi, KBT*. Hämtad 2015-12-30, från <http://www.psykologiguiden.se>
- Ejlertsson, G. (2014). *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.

Ewing, C. A., MacDonald, P. M., Taylor, M., & Bowers, M. J. (2007). Equine-Facilitated Learning for Youths with Severe Emotional Disorders: A Quantitative and Qualitative Study. *Child Youth Care Forum*, 36, 59-72. doi:10.1007/s10566-006-9031-x

Fejes, A., & Thornberg, R. (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.

Fredrikson, M., Linton, S., Lisspers, J., Melin, L., Sundin, Ö., Öhman, A., Öst, L-G., Bohman, B., & Lundin, C. (2009, april). Replik: Forskningsresultaten inom KBT är otvetydiga. *Läkartidningen*, (18). Tillgänglig: <http://www.lakartidningen.se>

Friesen, L. (2010). Exploring animal-assisted programs with children in school and therapeutic contexts. *Early Childhood Education Journal*, 37(4), 261-267. doi:10.1007/s10643-009-0349-5

Hannaford, C. (1997). *Lär med hela kroppen - inläring sker inte bara i huvudet*. Jönköping: Brain Books AB.

Håkanson, M., Palmgren Karlsson, C., & Sandgren, V. (2008). *Kartläggning av verksamheter som använder hästar i vård och behandling i Sverige 2008*. Stockholm: Stiftelsen svensk hästforskning. Tillgänglig: <http://www.hastforsk.se>

Ingvar, M., & Eldh, G. (2014). *Hjärnkoll på skolan*. Stockholm: Natur & Kultur.

Intresseföreningen för ridterapi. (u.å). Hämtad 2015- 10-02, från <http://www.irt-ridterapi.se>

Jacobsen, D. I. (2010). *Förståelse, beskrivning och förklaring*. Lund: Studentlitteratur AB.

Kullberg, B. (2004). *Lust- och undervisningsbaserat lärande - ett teoribygge*. Lund: Studentlitteratur.

Kåver, A., & Nilsson, Å. (2002). *Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning*. Stockholm: Natur och Kultur.

Lentini, J.A., & Knox, M.S. (2015). Equine-Facilitated Psychotherapy with children and adolescents: An update and literature review. *Journal of Creativity in Mental Health*, 10(3), 278-305. doi:10.1080/15401383.2015.1023916

Linehan, M. M. (2000). *Dialektisk beteendeterapi Färdighetsträningsmanual*. Stockholm: Natur och Kultur.

Lundh, L-G. (2013). *Behandlingseffekter på självskadebeteende: Vad visar forskningen*. Lund: Lunds universitet, Institutionen för psykologi. Tillgänglig: <http://www.nationellasjalvskadeprojektet.se>

- Maltén, A. (2002). *Hjärnan och pedagogiken - ett samspel*. Lund: Studentlitteratur.
- Mellberg, M. (1998). *Att arbeta med hästar - Arbetsmiljö och planering*. Stockholm: Prevent.
- Håkanson, M. (2016). *OHI-nytt*, 3. Tillgänglig: <https://www.ohi.nu>
- Pendry, P., & Roeter, S. (2013). Experimental trial demonstrates positive effects of equine facilitated learning on child social competence. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 1(1), 1-19. Tillgänglig: <http://www.keulseweg.nl/media/onderzoek15.pdf>
- Pendry, P., Smith, A. N., & Roeter, S. M. (2014). Randomized trial examines effects of equine facilitated learning on adolescents basal cortisol levels. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 2(1), 80-95. Tillgänglig: <https://news.wsu.edu/wp-content/uploads/sites/609/2014/04/effects-of-equine-facilitated-learning.pdf>
- Rose, J (2010, februari). Terapi med garanti? Med hjälp av statistiskt säkerställda samband tar det medicinska sättet att se på psykiskt lid? Väl passar kravet på evidens för att råda bot på själens problem? *Forskning & Framsteg*, (2), 1-10. Tillgänglig: <http://www.fof.se/tidning/2010/2/terapi-med-garanti>
- Shonkoff, J., & Phillips, D. (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. *Washington, DC: National Academy Press*.
- Skipper, L. (2008). *Förstå hästens beteende*. Stockholm: Ica Bokförlag.
- Socialstyrelsen. (2009). *Att arbeta evidensbaserat*. Hämtad 2015-07-27, från <http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/attarbetevidensbaserat>
- Socialstyrelsen. (u.å.). *DBT, Dialektisk beteendeterapi*. Hämtad 2015-02-02, från <http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialarbete>
- Socialstyrelsen. (u.å.). *HUT, Hästunderstödd terapi, ridterapi*. Hämtad 2015-02-02, från <http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialarbete>
- Socialstyrelsen. (u.å.). *KBT, Kognitiv beteendeterapi*. Hämtad 2016-01-01, från <http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialarbete>
- Sundquist, J., Lilja, Å., Palmér, K., Memon, A., Wang, X., Johansson, L., & Sundquist, K. (2014). Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety, and stress and adjustment disorders: A randomized controlled trial. *The British journal of Psychiatry*, 206(2), 128-135. doi:10.1192/bjp.bp.114.150243
- Svenska Ridsportförbundet. (u.å.). *Ridklubben-en resurs för din kommun*.

Svensson, L. (2009). *Introduktion till pedagogik*. Stockholm: Nordstedts Akademiska Förlag.

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Nordstedts Akademiska Förlag.

Säljö, R. (2015). *Lärande. En introduktion till perspektiv och metaforer*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Uvnäs-Moberg, K., & Petersson, M. (2004). Oxytocin-biokemisk länk för mänskliga relationer. *Läkartidningen*, 101(35), 2634-2639. Tillgänglig: <http://www.lakartidningen.se>

Walsh, K. M, & Blakeney, B. A. (2013). Nurse Presence Enhanced Through Equus. *Journal of Holistic Nursing*, 31(2), 121-128. doi:10.1177/0898010112474721

Woolfolk, A., & Karlberg, M. (2015). *Pedagogisk psykologi*. England: Pearson Education Ltd

Bilagor

1 Följebrev/Missiv

2 Enkäten

Bilaga 1



Akademien för utbildning och ekonomi

Enkät till coacher och terapeuter

Jag, Britt-Marie Bjerre, läser pedagogik på Högskolan i Gävle och skall skriva ett examensarbete om hästunderstödd terapi. Studiens syfte är att utifrån ett pedagogiskt perspektiv undersöka hur hästunderstödd terapi som tilläggsterapi kan medverka i lärandeprocesser vid dialektisk beteendeterapi.

Eftersom du träffar deltagaren i den dagliga behandlingen vill jag ta del av dina uppfattningar genom denna enkät. Tänk på sekretessen och tystnadsplikten, det ska inte vara möjligt att identifiera deltagaren i enkätsvaren. Det är frivilligt att fylla i och lämna enkäten. Genom att lämna in enkäten samtycker du till att medverka i studien. Om du ångrar dig och vill avbryta din medverkan, kan den möjligen återfås mot beskrivning.

Ledningen på behandlingshemmet har godkänt att jag använder analysresultatet av coacher och terapeuters uppfattningar från dessa enkäter i min uppsats. Svaren som är anonyma kommer att förvaras oåtkomligt för obehöriga. Enkätsvaren kommer endast att användas i denna uppsats och kommer att förstöras två år efter att den är godkänd. Uppsatsen kommer när den är godkänd att publiceras på <http://www.diva-portal.org>

Ta gärna kontakt med mig om du har frågor, xxx-xxxxxxx, eller min handledare xxx-xxxxxx.

Stort tack för din medverkan.

Bilaga 2

Enkät till coacher och terapeuter

Jag är intresserad av att få din uppfattning av hur HUT påverkar deltagaren och om det påverkar deltagarens behandling. Besvara frågorna så utförligt som möjligt. Om du behöver, skriv även gärna på baksidan.

Stort TACK för din medverkan.

Frågor

Beskriv vad du upplever att HUT betyder för deltagaren och ge exempel på hur det uttrycks?

Upplever du att HUT har någon inverkan på deltagarens DBT behandling?

Beskriv på vilka sätt det märks i DBT och gärna med konkreta exempel.

Vilka DBT färdigheter uppfattar du att deltagaren tränar i HUT?

Ge exempel.

Upplever du att HUT kan vara problematiskt för deltagaren eller dennes behandling?

Beskriv på vilka sätt, gärna med exempel.

Använder du deltagarens erfarenheter från HUT vid coaching eller samtal?
Beskriv på vilka sätt.

Övriga synpunkter:
