



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Djurs påverkan på människors återhämtning från psykisk ohälsa

En narrativ studie på en hästgård

SQ1562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp
Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits
Kandidatnivå
Termin 7
Författare: Alexandra Lagerwall & Linnea Lindh
Handledare: Stig Grundvall

Abstract

Titel: Djurs påverkan på människors återhämtning från psykisk ohälsa - en narrativ studie på en hästgård.

Författare: Alexandra Lagerwall och Linnea Lindh

Nyckelord: Psykisk ohälsa, djur, återhämtning, narrativt förhållningssätt, KASAM.

Forskning som har undersökt hur djur påverkar människan har funnits i många årtionden, men det var först under 1900-talets sista decennier som området expanderade kraftigt. Många vetenskapliga discipliner har intresserat sig för ämnet och det finns en hel del forskning kring djurs inverkan på människans välbefinnande och mående. **Syftet** med vår uppsats var *att undersöka hur människor som har återhämtat sig från psykisk ohälsa konstruerar berättelser om den processen i relation till djur*. Vi har genomfört fyra kvalitativa intervjuer med kvinnor som haft någon form av psykisk ohälsa och som i sin återhämtningsprocess spenderat tid på en hästgård. Vi har också genomfört deltagande observationer på denna gård som vi sedan har använt i vår analys. Dessutom har vi intervjuat kvinnan som äger och driver verksamheten. På gården bedrivs ingen formaliserad behandling utan det är snarare en form av fristad för personer som är inne i en återhämtningsprocess. Genom hela uppsatsarbetet har vi använt ett narrativt förhållningssätt. Det innebär att vi har fokuserat på berättelser och bland annat konstruerat vår intervjuguide utifrån detta. De viktigaste **resultaten och slutsatserna** i vår uppsats är att djuren bidrar till en känsla av kravlöshet som kan hjälpa människor att återhämta sig från psykisk ohälsa. Något som också har bidragit till återhämtning är att djuren har fungerat som träningspartners vad gäller bland annat ledarskap. Tillsammans med djuren har man kunnat bygga upp självkänsla och självförtroende. De har också gett motivation, tydlighet och struktur. Vi har sett att djuren i kombination med den specifika miljön på gården har en positiv inverkan på återhämtningsprocessen.

Förord

Vi vill börja med att rikta ett stort och innerligt tack till Ingrid som så generöst har tagit emot oss på sin gård. När vi i början av uppsatsarbetet kom i kontakt med dig anade vi inte hur viktig du skulle komma att bli för uppsatsen. Du har hjälpt oss på flera olika vis. Bland annat visade du oss hur en dag på gården kan se ut, du delade med dig av dina kunskaper om såväl hästar som människor och framförallt förmedlade du kontakten med våra intervjupersoner. Utan dig hade denna uppsats inte blivit av!

Vi vill också tacka vår varma och hjälpsamma handledare Stig för det mycket goda och givande samarbetet. Tack för alla uppmuntrande ord, men också för den alltid så respektfulla och konstruktiva kritiken. Vi kunde inte ha önskat oss en bättre handledare!

Sist men inte minst, tusen tack ni fyra som ställde upp och delade med er av era berättelser. Vi är mycket tacksamma för att ni så frikostigt har låtit oss ta del av era tankar och känslor kring stundtals svåra perioder i livet. Vi hoppas att vi har kunnat göra era berättelser rättvisa. Ni har inte bara varit viktiga för uppsatsen – ni är uppsatsen! Tack!

Innehållsförteckning

INLEDNING	1
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....	1
AVGRÄNSNINGAR	2
BAKGRUND	3
BEGREPPSFÖRKLARINGAR	6
PSYKISK OHÄLSA	6
ÅTERHÄMTNING.....	6
STIGMATISERING.....	6
KUNSKAPSLÄGE	7
TEORETISKA PERSPEKTIV	10
SALUTOGENT PERSPEKTIV OCH KASAM	10
EMPOWERMENT	11
MASLOWS BEHOVSHIERARKI.....	11
OBJEKTRELATIONSTEORI.....	11
TEORIKRITIK	12
METOD	13
ARBETSFÖRDELNING	13
LITTERATURSÖKNING	13
URVAL.....	14
MATERIALBESKRIVNING.....	15
<i>Observationer</i>	15
<i>Intervjuer</i>	15
BEARBETNING AV DATAMATERIALET	16
FÖRFÖRSTÅELSE	18
TILLFÖRLITLIGHET OCH ÄKTHET.....	18
ETISKA ÖVERVÄGANDEN	18
RESULTAT	21
VÅRA OBSERVATIONER.....	21
INTERVJUPERSONERNA	22
INGRIDS REFLEKTIONER.....	31
ANALYS	32
LEDARSKAP, MAKT OCH KONTROLL.....	32
SALUTOGENT PERSPEKTIV OCH KASAM	32
SAMBANDET MELLAN MÅENDE OCH BEHOV	35

DEN KRAVLÖSA RELATIONEN	36
KONKLUSIONER	38
AVSLUTANDE DISKUSSION.....	38
REFERENSLISTA	41
BILAGOR	44

Inledning

Djur har länge varit en betydande del av vår kultur men det är först på senare tid som vi till fullo har insett deras positiva inverkan på vår hälsa och vårt välbefinnande (Hultman 2008). Forskning har visat att djur kan verka hälsofrämjande för oss människor genom både direkta och indirekta effekter (Håkansson et al., 2008). Dock har vi nuförtiden inte längre samma närhet till djur som under jordbrukssamhällets tid och fler barn i de senaste generationerna har vuxit upp i städer istället för på landet, vilket ökat avståndet till djur och natur (ibid.). Djur har alltmer börjat användas i socialt behandlingsarbete och vård, och då speciellt hundar och hästar (Silfverberg, 2008). Men det behövs fortfarande mer forskning på området.

Vi har själva erfarenheter av djur vilket självklart har bidragit till att vi valt det här ämnet till vår uppsats. Linnea har vuxit upp med flera djur som hon har haft nära relationer till, vilket har gjort att hon har utvecklat ett intresse för djur. Hon har även ridit på ridskola när hon var yngre. Hon har alltid tyckt om djur och är därför positivt inställd till dem och deras påverkan på

människor. Detta var en av anledningarna till att hon ville undersöka ämnet i vår uppsats. En annan anledning var att hon, när hon för något år sedan utforskade möjligheterna inom vårt framtida yrke som socionomer, kom i kontakt med en verksamhet där personer med psykiska funktionshinder driver ett hunddagis. Hon hade innan dess inte känt till att djur kan användas inom rehabilitering på det viset och det väckte hennes intresse. Alexandra har liknande erfarenhet av djur. Hon växte upp med en labrador och hennes släktingar hade en stor bondgård. Hennes intresse för hur djur kan hjälpa människor väcktes av två anledningar. För det första har hon en familjemedlem som arbetar med familjehemsplaceringar. Många av dessa familjehem finns på landsbygden och har lantbruk och djurhållning. Hon har på detta vis fått höra berättelser om hur människor upplever djuren som en bidragande faktor i återhämtning, både socialt och psykologiskt. Det fick henne att vilja veta mer om hur människor upplever mötet med djur. För det andra har hon själv alldeles nyligen börjat på en ridskola. Under en kort tid har hon upplevt förändringar i sig själv som hon tror kan bero på samvaron med hästarna. Det har naturligtvis gjort henne än mer nyfiken på hur andra människor upplever det, och hur man inom socialt arbete kan använda sig av djur.

Djur används mer och mer i behandlingsarbete, men vi kom i kontakt med en stallverksamhet där man inte använder sig av formaliserad behandling utan något som ägaren kallar terapeutisk rekreation. Via denna verksamhet fick vi kontakt med våra informanter.

Syfte och frågeställningar

Vi vill i vår uppsats fördjupa oss i hur djur kan bidra till återhämtning från psykisk ohälsa. **Syftet** med uppsatsen är *att undersöka hur människor som har återhämtat sig från psykisk ohälsa konstruerar berättelser om den processen i relation till djur*. För att kunna svara på vårt syfte har vi brutit ner det i fyra frågeställningar.

1) *Vilken roll spelar djuret i informanternas berättelser om återhämtning från psykisk ohälsa?*

2) *Om kontakten med djuret har bidragit till återhämtningen, på vilket sätt har det skett?*

3) *Hur berättar informanterna om kontakten med djuret i förhållande till andra relationer, såsom behandlingspersonal, släkt, vänner etcetera?*

4) *Hur berättar informanterna om tillvaron i stallet i förhållande till andra arenor, såsom exempelvis skola, psykiatri, sjukvård, behandlingshem etcetera?*

Vår förhoppning är att denna uppsats ska bidra till att belysa hur återhämtning, för personer med psykisk ohälsa, i relation till djur kan gå till samt öka kunskapen kring det. Detta är även viktigt för att ge behandling med djur legitimitet och för att det ska kunna utvecklas som möjligt alternativ och komplement till annan behandling. Eftersom vi anser att det inte är möjligt eller ens önskvärt att hitta en metod som fungerar för alla är det viktigt att undersöka alternativa metoder för att skapa en bred bas av tillgängliga behandlingsformer för det sociala arbetets klienter.

Avgränsningar

När vi letat efter tidigare forskning har vi sett att man ofta har undersökt ämnet utifrån de professionellas synvinkel. Vi anser att det är av största vikt att även undersöka ett brukarperspektiv eftersom deras erfarenheter är värdefulla för att kunna utvärdera djurens positiva effekter. Vi vill bygga vidare på den tidigare kunskapsbas som finns i ämnet och vidga den med ännu ett brukarperspektiv. I en forskningsrapport från 2008 (Silfverberg, 2008), som handlar om hästars och hundars roll i rehabilitering, efterfrågas mer forskning på området som rör relationen mellan människor och djur. Vi hoppas att vi med denna uppsats ska kunna tillföra kunskap på just detta ämne.

Vi har valt att inte begränsa uppsatsen till några specifika psykiatriska diagnoser. Det har vi gjort därför att vi inte är intresserade av det patogena. Tvärtom har vi ett salutogent tänk som vi hoppas genomsyrar uppsatsen. Med djur menar vi framförallt hästar och hundar. Det beror på att det är de djuren som intervjupersonerna har haft mest kontakt med och velat berätta om.

Djur kan användas på lite olika sätt inom vård och omsorg och man skiljer på två olika inriktningar (Hultman 2008). Den ena kallas djurassisterad terapi (DAT) och används vid exempelvis rehabilitering och målinriktad behandling och den andra kallas djurassisterad aktivitet (DAA) och används för att skapa motivation och stimulans till en särskild aktivitet (ibid.). Det finns alltså utarbetade behandlingsmetoder som använder djur. Den verksamhet genom vilken vi har fått våra intervjupersoner arbeta dock inte med en sådan formaliserad behandlingsmetod.

Bakgrund

Vi har valt att använda oss av ett narrativt förhållningssätt. För oss betyder det att vi strävar efter att bevara människors berättelser, så som de själva har konstruerat dem. Det tycker vi är ett sympatiskt och relevant sätt att bedriva kvalitativa studier på. Narrativ teori är inte bara en, utan en samling teorier som handlar om berättelser och berättande (Johansson, 2005).

Att berätta tycks vara en universell mänsklig aktivitet. Det är grundläggande för mänskligt tänkande och skapande av kunskap. Genom berättande skapar vi mening av våra erfarenheter. Genom berättelser konstruerar vi och kommunicerar vår uppfattning om världen, oss själva och andra. Vi gör moraliska värderingar, formulerar omdömen och etiska regler. Och så blir våra berättelser nycklar till kulturella såväl som personliga betydelsevärldar. (Johansson, 2005:16)

Johansson (2005) beskriver två förhållningssätt till berättelser inom samhällsvetenskapen, det metodologiska och det ontologiska. Det ontologiska förhållningssättet ser berättelser som en källa till kunskap, vilket stämmer överens med vår syn på berättelser, till skillnad från det metodologiska förhållningssättet som fokuserar mer på berättelsens språkliga uppbyggnad (ibid.). Både Johansson (ibid.) och Riessman (1993) skriver att det narrativa fältet kännetecknas av begrepps-förvirring. De påpekar att det på detta område finns många inriktningar och att olika vetenskapliga discipliner har tolkat teorin på olika sätt. Detta kan vara förvirrande menar de, något som även vi har upplevt. På grund av detta har vi valt att använda det narrativa mer som ett genomgående förhållningssätt än som en strikt metod. Därför vill vi inleda vår bakgrund med en berättelse från vår intervju med Ingrid, som äger den gård som vi tidigare nämnt, där man använder sig av terapeutisk rekreation. Hon beskriver på ett väldigt bra sätt hur det gick till när hon startade sin verksamhet och hur hennes intresse för ämnet väcktes. Vi tror att detta blir en bra introduktion som ger den information läsaren behöver för att förstå det sammanhang våra intervjupersoner kommer ifrån. Vi kom i kontakt med Ingrid tidigt i vårt uppsatsarbete. Hon var en av de personer som vi skickade ut en intresseförfrågan till. Ingrid blev sedan den som hjälpte oss att hitta intervjupersoner. Vi har under arbetets gång förstått att gården och Ingrid har spelat en viktig roll för våra intervjupersoner.

Alltså, definitionen på det som faktiskt sker här är terapeutisk rekreation. Och det är det som är det internationella begreppet på den här typen av verksamheter. Så det är klart att arbetet jag gör här har en terapeutisk effekt på människor. Men jag är väldigt noga med att det inte får kallas behandling. Eftersom det innebär att någon skall rättas till. Man har någonting som inte är friskt, och som ska behandlas bort. Och där är vi redan fel inne. Enligt mitt sätt att se det nu då. Eftersom jag vill att vi ska överbrygga det glappet som är mellan sjukdom och hälsa. Därför att det är ett kontinuum. Det är inte så att vi är antingen friska eller sjuka. Utan vi kan vara både och – samtidigt. Och vad vi behöver göra då, det är att stärka den friska delen i oss. Istället för att fokusera på det sjuka hela tiden. För allt vi fokuserar på växer.

Och det var min tanke. Att hjälpa dom flickorna, med behandling från början. Alltså flickor med ätstörningar som inte blev friska inom BUP (Barn- och ungdomspsykiatri, författarnas anm.). Jag såg att dom kom tillbaka hela tiden, in i behandling. (...) Framförallt en flicka som var sjutton år, som hade gått fyra år i terapi på ätstörningsenheten. Och föräldrarna var förtvivlade och sa: hon behöver nån att prata med, hon behöver inte bara behandling. Och det året, med den flickan, lärde mig väldigt mycket om ätstörningar och varför behandlingen inte fungerar för alla.

Så där väcktes mitt intresse. Och då tänkte jag att de här flickorna skulle kunna bli friska i en naturlig miljö, som en hästgård. Många är intresserade av hästar, av någon anledning. Och det var jag också nyfiken på. Och -98 hörde jag då Sven Forsling prata om sitt projekt, när han gick i pension. Det startade som ett projekt på Stall Frossarbo. Och han var då chef inom en SiS-institution. Och när jag hörde hur han tänkte och resonerade. Och när man intervjuade dom flickorna som då... Satt där på LVU. Och hur dom växte under hans ledning. Då tänkte jag att det här är någonting att satsa på även för dom ätstörda. För då var det utåtagerande barn, som liksom var Dömda. Och jag tänkte att man skulle kunna använda hans tankegångar för flickor med ätstörningar.

Så då började jag leta efter en gård, -98. Och första flickan som jag fick hit, efter fem år, (...) lärde mig att det här med behandling inte är rätt väg för mig. För hon ställde sig på gödselstacken och sa: 'Jag vill aldrig bli frisk, för jag vill alltid vara här'. Och då började jag förstå det här med att få höra till, få vara en del av en större gemenskap. (...) Så att jag förstod att det här med tillhörighet är en viktig del. Och då fick jag ändra om hela mitt sätt att tänka. Så att jag istället betonade det friska och friskvården. Så på den vägen är det. Att jag fick börja ändra mitt förhållningssätt. Och lära av dom som kom hit.

Platsen för stallet är noga utvald. Ingrid ville ha en plats som låg avsides och lugnt, långt från närmsta stora väg. Hon ansåg att det var viktigt om hon skulle ta emot människor med exempelvis utmattningssyndrom. Ingrids ursprungliga idé med verksamheten var att försöka hjälpa flickor med ätstörningar att må bättre. Detta har sedan utvecklats och breddats. Idag tar hon även emot personer med andra svårigheter. Hennes verksamhet är öppen för dem som på något sätt mått dåligt, och kanske fortfarande gör det, men som är redo att se något friskt hos sig själva och jobba mot det.

Ingrid ville att människor skulle vilja bli friska. Behandlingen fick inte bli så viktig att man trodde att man inte kunde leva och må bra utan den. Av denna anledning bedriver hon ingen formaliserad behandling i stallet idag. Den som vill komma till henne och hjälpa till med hästarna är hjärtligt välkommen. Det kostar inget och det finns ingen tidsgräns. Man blir inte remitterad till gården utan kommer oftast dit genom "mun-mot-mun-metoden", som Ingrid beskriver det. En viktig skillnad i förhållande till verksamheter som jobbar med behandling är alltså att man inte behöver sluta när man mår bättre. Man kastas inte ut från tryggheten och gemenskapen utan man är alltid välkommen, oberoende av hur man mår. Man får vara där mot att man hjälper till så gott man kan. Man får komma och gå lite som man vill, på bestämda dagar och tider i veckan då Ingrid är på gården. När man är där kan man få hjälpa till med att leda ut hästarna till hagen, sopa stallgången, utfodra och mocka. I början är Ingrid med hela tiden men när man blir mer bekväm kan man få stanna kvar själv och fixa. Det man dock inte får göra är att hålla på med hästarna när varken hon eller hästens ägare är med. På gården finns inte bara Ingrids egna hästar utan hon hyr också ut stallplatser till andra hästägare. Hon bedriver också en kursverksamhet på gården där hon bland annat lär ut ledarskap.

Ingrid pratar i berättelsen ovan om hur hon blev inspirerad av Sven Forsling och hans verksamhet på Stall Frossarbo. Sven Forsling är forskare och psykolog som innan han gick i pension bl.a. var chefspsykolog för Stockholms § 12-vård och institutionschef på Stall Frossarbo (Forsling, 2001) från 1987 till 1999 (Silfverberg, 2008). Stall Frossarbo var ett § 12-hem för unga flickor (ibid.). Forsling var inte bara chef för verksamheten utan också initiativtagare (ibid.) Forsling skrev 2001 "Flickan och hästen" som är en rapport från hans tid på Stall Frossarbo (ibid.).

Rapporten baseras på Forslings samtal med flickor som varit i stallet och även observationer (Silfverberg, 2008). Flickorna på Stall Frossarbo hade problem med bland annat självkänsla och relationsstörningar (ibid.) I stallet fick de möjlighet att utbilda sig till hästskötare och på så vis inte bara få en utbildning utan även lära känna sig själva genom hästarna (ibid.). Genom att de stegvis började tycka om hästen började de också tycka om sig själva och flickorna kände att de hade makt när de kunde få hästen att lyda (ibid.). Slutsatserna är att flickornas ansvarstagande och självförtroende ökat och även deras förmåga att reflektera över sig själva och samspela med andra (Silfverberg, 2008).

Begreppsförklaringar

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa finns inte definierat i Nationalencyklopedin. Däremot definieras psykisk hälsa som att det innefattar mer än bara frihet från psykisk sjukdom (NE, 2013). Det finns många definitioner av psykisk ohälsa. En är att det innefattar olika grader av brist på psykiskt välbefinnande (Berensson, 2009). Det kan till exempel handla om allt från svårigheter med trötthet och oro till olika former av psykisk sjukdom (ibid.).

Återhämtning

Ulla-Karin Schön (2009) delar in återhämtningsforskningen i tre olika områden där återhämtningen betraktas som: “ett mätbart fenomen”, “en individuell process” eller “ett socialt perspektiv” (2009:23). Vi väljer i denna studie att betrakta återhämtning som en individuell process. För oss betyder det att vi är intresserade av hur individen själv har upplevt den resa som återhämtningen innebär. Schön skriver att de som ansluter sig till detta område är “kritiska till uppdelningen av återhämtning som social eller total” (2009:26). Vi håller med om att återhämtningen bör ses som “en livslång process, mer än som ett mål eller resultat” (2009:26). Det betyder inte att man är helt utan besvär utan att man klarar av att leva med dem och ändå ha ett bra liv (ibid.) Schön (2009) fortsätter med att beskriva denna inriktning som att man fokuserar på vad det är som har gjort människors liv tillfredställande.

Stigmatisering

Stigmatisering betyder social stämpling (NE, 2013) och många som har haft psykisk ohälsa drabbas också av stigmatisering och diskriminering (Schön, 2012). Ershammar och Bracken (2012) beskriver en förenklad modell över hur stigmatisering uppstår genom omgivningens föreställningar om psykisk ohälsa. Olika signaler från individen gör omgivningen uppmärksam på att den har någon form av psykisk ohälsa, dessa signaler kan ta sig i uttryck på olika sätt (Bracken/Ershammar, 2012). Stereotypiserade bilder av personer med psykisk ohälsa påverkar sedan omgivningens bemötande och kan leda till diskriminering (ibid.).

Kunskapsläge

Vi vill nu presentera forskning som belyser vårt uppsatsämne på olika vis. Några källor har vi tagit med därför att de ligger nära vårt syfte och våra frågeställningar och att vår uppsats delvis bygger på den kunskapen. Andra källor, som ligger längre ifrån vår problemformulering, har vi tagit med för att belysa bredden på kunskapsområdet. Det har inte forskats om djurs påverkan på människors hälsa så länge (Håkansson, 2011). Det är egentligen först under 1980-talet som forskningen har kommit igång på riktigt och det man har kommit fram till är bl.a. att ägare till djur mår bättre, rör mer på sig och använder sig av sjukvård i mindre utsträckning än andra (ibid.). Man har också kunnat påvisa att djur gynnar känslomässig utveckling (ibid.). Med djur får människor en meningsfull sysselsättning, rutiner och ansvar vilket ger en känsla av att vara behövd (ibid.). Håkansson (2011) skriver att platser med djur minskar människors stress, lindrar oro och ångest och dämpar aggressivitet.

När vi har tittat på forskning har vi upptäckt att kunskapsområdet återfinns inom en mängd olika vetenskapliga discipliner, såsom; medicin, omsorg, socialt arbete, psykologi, sjukgymnastik, arbetsterapi, och pedagogik. I Manimalisrapporten (2009) sammanfattar Håkansson kunskapsläget i Norden vad gäller djurs effekter på människor. Forskningsområdet präglas av diversitet och det kan därför vara svårt att göra en rättvis sammanfattning (ibid.). Forskningen omfattar vitt skilda aspekter, från kvalitén på relationer till effekter av miljön och behandlingen (ibid.). En del studier tittar på pedagogiska effekter medan andra har ett fysiologiskt fokus. De nordiska länderna har lite olika fokus enligt Håkansson (2009). I Danmark, Norge och Island är det t.ex. bara sjukgymnaster som sysslar med ridterapi och där är det fortfarande ovanligt med hästunderstödd psykoterapi (ibid.). I Sverige och Finland däremot är det fler yrkesgrupper som tar in hästar i vården och där används de i bl.a. psykoterapi, rörelseterapi och specialpedagogiskt (ibid.). I Norge är forskningen om interaktion mellan människa och djur mest inriktad på personer med psykiska sjukdomar (ibid.). I Danmark har forskningen inte riktigt kommit igång ännu, men det förebreds för kommande forskning (ibid.). I Finland ligger allt fokus på hästar och det finns enligt Håkansson (2009) ingen forskning om andra djur i detta sammanhang. Från Island finns det ingen forskning alls att finna på området (ibid.). Däremot har hästar en framträdande roll i det isländska samhället och i landets socialförsäkring accepteras ridterapi som rehabilitering (ibid.). I Sverige har det bl.a. forskats på strokepatienter som får ridterapi (ibid.). Där har man sett att ridningen leder till ökat välbefinnande, nyfikenhet, positiv minnespåverkan och smärtlindring. I en annan studie har man sett att samvaron med hästarna i stallet påverkar unga tjejers identitetsutveckling positivt, och hjälper dem att stärka sin förmåga till ledarskap (ibid.).

På Ersta sköndals högskola utanför Stockholm har Gunilla Silfverberg skrivit rapporten *Hästens och hundens roll i rehabilitering och förebyggande hälsoarbete* (2008). Rapporten är en sammanfattning av kunskapsläget för området, både nationellt och internationellt. Silfverberg (2008) räknar upp forskning om ridterapi för personer med fysiologiska sjukdomar. När det kommer till forskning om psykiska funktionsnedsättningar finns det däremot inte lika mycket skrivet (ibid.). Det som finns är några studier om personer med schizofreni och ätstörningar. Studierna med inriktning mot schizofreni visar att rehabiliteringen med hästar leder till psykosociala vinster, såsom social kompetens. För personer med ätstörningar minskade ångesten och de fick bättre kroppskänedom och självkänsla. Detta tyder på att samvaro med hästar kan hjälpa människor att återhämta sig från psykisk ohälsa, och är därför intressanta resultat för vår uppsats. Det är också relevant därför att Silfverberg efterfrågar mer forskning kring psykisk ohälsa och djur.

Ambra R. Born har skrivit avhandlingen *The relationship between humans and animals in animal-assisted therapy: A qualitative study* (2008). I denna slår hon fast att det inte finns någon

forskning sedan tidigare som tar upp själva relationen mellan terapidjur och klienter med psykisk ohälsa. Det finns däremot mycket forskning om relationen mellan människor och djur i allmänhet (ibid.). Hon upptäcker i sin studie är att det finns påtagliga likheter i relationen terapidjur-klient och terapeut-klient (ibid.). Dessa likheter är: tillit, trygghet, acceptans, empati och respekt (ibid.). Även denna avhandling påpekar att det saknas forskning kring människor med psykisk ohälsa och deras relation till djur.

Bente Berget och Bjarne O. Braastad sammanfattar i artikeln *Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders* (2011) kunskapsläget på det specifika området AAI (Animal-Assisted Interventions) med lantbruksdjur. De slår fast att AAI är ett begrepp som innefattar såväl AAT (Animal-Assisted Therapy) som AAA (Animal-Assisted Activity). De placerar AAT med lantbruksdjur inom området "Green care" (2011:384). Området för Green care är brett och innefattar många olika typer av verksamheter. Det som förenar de olika grenarna är att man utgår från ett positivt samband mellan människors hälsa och att komma i kontakt med naturen. "Care farming" (2011:384) är ett begrepp som står för bondgårdar som tar emot människor för att på olika vis gynna deras mentala och fysiska hälsa men också för att bidra till social inkludering (ibid.). Gårdarna arbetar med flera olika grupper, såsom personer med psykisk ohälsa; missbruksproblematik eller intellektuella funktionsnedsättningar. Dessa gårdar är till stor del vanliga kommersiella lantbruk. I Norge finns det 950 stycken och enligt Berget och O.Braastad (ibid.) finns det ungefär lika många i andra europeiska länder. I artikeln slår de fast att AAT med djur på bondgårdar kan minska depression och ångest, samt bidra till ökat självförtroende för deltagare (ibid.). De skriver också att man har sett att det sociala stödet från bonden, som driver gården, verkar vara viktigt. Man har också upptäckt att hälsoeffekter i vissa fall blir tydliga först en längre tid efter avslutad behandling. De verksamheter som denna avhandling har tittat på tangerar den verksamhet som vi har studerat i vår uppsats.

Jo Ellen Christian skriver i artikeln *All Creatures Great and Small: Utilizing Equine-Assisted Therapy to Treat Eating Disorders* (2005) om sina observationer under sin tid som anställd på ett behandlingscenter för kvinnor med ätstörningar. Behandlingscentret erbjöd sina klienter olika behandlingsalternativ varav hästunderstödd terapi var en av dem (ibid.). Metoden används enligt Christian (2005) för att klienternas känslomässiga problem ska tas upp till ytan. I problemlösningsovningarna som terapin går ut på, används hästarna och annan rekvisita som metaforer för bland annat återhämtningsprocessen, ätstörningen och personer i klientens liv (ibid.). Hästarnas styrka och storlek kan göra klienten medveten om omfattningen av de egna problemen, vilket kan leda till ett ändrat synsätt och en förståelse för att man behöver hjälp (ibid.). Christian (2005) skriver att de klienter som inte velat arbeta med hästarna ofta är rädda, inte bara för hästarna men också för att förlora kontrollen och uppmärksamheten som sjukdomen ger dem, om de skulle bli friska. Hon menar att även dessa klienter lär sig något. Ökat självförtroende, vad gäller att kunna komma över sina rädslor och bli bra från ätstörningen, kan ibland vara ett resultat av att ha lyckats med en övning (ibid.). För att kunna lära sig nya sätt att lösa problem och inse nya saker, kan det för klienter som haft svårigheter att ta sig ur sin problematik, hjälpa att byta miljö. Hon menar också att vanlig samtalsterapi inte kan nå klienter på samma sätt som hästunderstödd terapi (ibid.). Denna artikel ger exempel på hur hästar kan användas för att hjälpa klienter att återhämta sig och visar att de kan bidra med något unikt. Detta är relevant för oss eftersom vi tror att det betyder att samvaro med hästar skulle kunna fungera kompletterande till olika behandlingsformer. I en annan liknande studie där man undersökte den fysiska aktivitetens intensitet och upplevd förbättring av psykiskt välmående i hästunderstödd terapi kom man fram till att den fysiska aktiviteten har en positiv inverkan på återhämtningen från ätstörningar, och att det är en säker fysisk aktivitet (Lutter, 2008). Hos de patienter som stannade längre än 30 dagar kunde man

se ett ökat psykiskt välmående som ett resultat av den hästunderstödda terapin (ibid.)

Johan Ottosson (2011) har forskat om naturupplevelsers betydelse för hälsan. Han har använt sig av en relationstrappa för att förstå hur människor i livskris fungerar. Ottosson har i sin avhandling kommit fram till att en människa i kris kan behöva gå tillbaka "till mer grundläggande och enkla relationer" (2011:3). Relationen till andra människor är den mest komplicerade, och den minst komplicerade är den till saker som inte lever, exempelvis stenar (ibid.). Däremellan finner vi djur och växter, i nämnd ordning (ibid.). Han menar att människans självförtroende stärks av att ingå i relationer som är på den känslomässiga nivå hon klarar av. Därför kan det vara läkande för människor i kris att spendera tid med växter och djur (ibid.). Vår uppsats har fokus på djurens roll i återhämtningsprocessen, men det har varit omöjligt att hålla isär djur och natur i intervjupersonernas berättelser. Ottosson hjälper oss att förstå hur relationen mellan natur, växter, djur och människor ser ut för människor i kris. Vi har försökt förstå det som Ottosson kallar relationstrappan med hjälp av Maslows behovshierarki, som beskrivs mer under teorikapitlet.

Teoretiska perspektiv

Vi anser att det teorier vi har valt att använda oss av hänger ihop på ett logiskt vis. Det *salutogena* perspektivet är nära besläktat med Antonovskys (1991) *KASAM-teori*. Antonovsky sa själv att han verkar inom det *salutogena* perspektivet (ibid.). För oss hör det *salutogena* också ihop med *empowerment*. Vi uppfattar det som att man med hjälp av de båda förhållningssätten verkar för att individens fungerande och starka sidor skall stärkas. Och att individen därmed tror mer på sig själv och sina förmågor. *Empowerment* går i sin tur att koppla ihop med begreppet *återhämtning*. Schön (2012) förklarar att *empowerment* påminner om socialt *återhämtningsperspektiv* eftersom båda fokuserar på resurser och förmågor, istället för svagheter hos personen. Vilket också är det som det *salutogena perspektivet* lägger vikt vid. Människor med psykisk ohälsa tillhör en grupp i samhället som ofta utsätts för diskriminering och stigmatisering (ibid.). För dessa personer kan *empowerment* användas för att stärka deras position i samhället. Vi ser också att Maslows teori om *behovshierarki* påminner om *återhämtningsperspektivet* på så vis att båda betraktar människors behov och mående som något som ständigt går upp och ner. Mellan *övergångsobjekt* och *empowerment* kan man också se gemensamma beröringspunkter. I relation till *övergångsobjektet* får människan en möjlighet att utöva makt och kontroll. Och att få makt och kontroll är just syftet med *empowerment*. För oss finns det också gemensamma beröringspunkter mellan *empowerment* och ett *narrativt förhållningssätt*. Vi tror att man genom att låta människor fritt berätta sina egna berättelser också låter dem bestämma över hur deras historia ska definieras och därigenom hjälper dem att ta kontroll och makt över sitt liv.

Salutogent perspektiv och KASAM

Antonovsky intresserade sig för studiet av mänsklig hälsa och hur den uppstår. I *Hälsans mysterium* (1991:12) berättar han att han ansluter sig till den "salutogenetiska inriktningen", ett synsätt som "fokuserar på hälsans ursprung" (1991:12). Han menar att han ville ta reda på vad det är som gör att vissa människor förblir friska, trots påfrestningar, medan andra inte blir det. Hans intention var att försöka förklara hälsa istället för sjukdom.

Antonovsky (1991) förklarar att han betraktar hälsa som ett kontinuum mellan två ytterligheter - frisk och sjuk, snarare än en dikotomi. Enligt honom innebär det salutogena perspektivet att man är nyfiken på vilka faktorerna är som bidrar till att människor rör sig mot den friska polen. Detta salutogena perspektiv passar inriktningen på vår uppsats väl. Vi har genomgående valt att fokusera på intervjupersonernas upplevelser av vad som har fått dem att må bättre. Vi har inte lagt särskild stor vikt vid vilken typ av svårigheter de har haft och vi har medvetet valt att inte välja intervjupersoner utifrån deras sjukdomshistoria. Det som har varit relevant för oss är att intervjupersonerna har erfarenheter av återhämtning från psykisk ohälsa.

Aaron Antonovsky konstruerade begreppet Kasam - Känsla Av Sammanhang år 1979 (Gassne, 2008). Hans intention var att förstå det som han kallade hälsans mysterium (ibid.). Han ville förstå vad det är för faktorer som håller vissa människor friska och vad det är som gör att man klarar av att hantera stress och påfrestningar (Antonovsky, 1991). Enligt honom bidrar en känsla av sammanhang till hälsa (ibid.) För att förstå detta verktyg behöver man förstå de tre komponenterna som bidrar till KASAM. De är: *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet*. *Meningsfullhet* är den viktigaste komponenten av de tre ovan (Antonovsky, 1991). Detta eftersom den leder till ökad vilja att förstå (*begriplighet*) omvärlden och motivation att stärka de resurser som krävs för att hantera (*hanterbarhet*) den (ibid.). Han benämner *meningsfullhet* som den "motivationella komponenten i KASAM" (1991:74). En känsla av *meningsfullhet* innebär "att livet

har en känslomässig innebörd” (1991:41), att det finns saker värda att engagera sig i och att investera i (ibid.). Det betyder ungefär att man upplever att utmaningar är något positivt som man vill ta sig an, istället för att vara något man vill undvika (ibid.). När svåra saker händer i livet, kommer en person med hög känsla av meningsfullhet försöka hitta mening även i dessa händelser (ibid.)

Begriplighet innebär att man uppfattar världen som strukturerad, tydlig och förutsägbar, istället för kaosartad och oförklarlig (Antonovsky, 1991). Om man uppfattar världen som begriplig klarar man av att förstå också svåra händelser i livet. Med en känsla av begriplighet är människan också mer benägen att förvänta sig att saker och ting ska gå väl (ibid.). Man kan säga att man blir mer positivt inställd till livet, även när det är svårt. Antonovsky (1991) beskriver att den sista komponenten - *hanterbarhet* - innebär att man upplever att de resurser man behöver för att klara av livet står till ens förfogande. Det betyder att individen antingen själv besitter dessa resurser eller att någon i dess närhet kan tillhandahålla dem.

Empowerment

Empowerment är både en teori och en metod som används i socialt arbete. Empowerment har som syfte att utjämna sociala orättvisor i samhället (Payne, 2008). Enligt denna teori uppnås det bäst genom att man hjälper människor att själva ta makt och kontroll över sina liv (ibid.). Makt inte är något som ska ges av någon annan. Konkret gör man det genom att stärka de resurser som människor behöver för att kunna ta makt och kontroll, som t.ex. ett gott självförtroende (ibid.). Payne skriver också att empowerment innebär att människor görs delaktiga i beslut och handlingar som rör deras egna liv (ibid.).

Maslows behovshierarki

Den humanistiska teoretikern Abraham Maslow ansåg att personlig utveckling är en viktig mänsklig drivkraft som fått alldeles för lite uppmärksamhet i många psykologiska perspektiv (Passer et al., 2009). Maslow själv kallade från början sin teori om de mänskliga behoven “A theory of human motivation” (Maslow, 1987). Han menade att de fysiologiska behoven är överlägsna andra behov som exempelvis kärlek och trygghet. Det är exempelvis mest troligt att en människa som inte får några som helst behov tillfredställda är starkast motiverad att först tillfredsställa sina fysiologiska behov (ibid.). Maslow tar det fysiologiska behovet hunger som exempel. Om en människa är extremt hungrig använder den alla sina förmågor till att försöka åtgärda detta. Andra behov får vänta. När sedan de fysiologiska behoven är tillfredställda kan andra, högre behov ta plats enligt Maslow. Sen fortsätter det så och på det viset flyttas fokus högre och högre i hierarkin allteftersom de lägre behoven blir tillfredställda (ibid.). Han beskriver att efter de fysiologiska behoven kommer olika behov av trygghet, därefter behov som hör ihop med kärlek på olika sätt. Sedan kommer de högre behoven av självkänsla och allra högst upp i behovshierarkin ligger behov av självförverkligande (ibid.). Men det är inte bara möjligt att förflyttas uppåt i behovshierarkin (Passer et al., 2009). Maslow menade att vårt fokus flyttas nedåt i hierarkin igen om ett av de lägre behoven inte längre är tillfredställda (ibid.).

Objektrelationsteori

Winnicott, som utvecklade begreppet övergångsobjekt och övergångsfenomen, beskrev det som att föräldern när den i början av barnets liv möter upp barnets alla behov, skapar en illusion av att barnet är allsmäktigt (Havnesköld & Risholm/Mothander, 2009). Vid en punkt i barndomen går

det upp för barnet att föräldern inte kan vara konstant närvarande för att tillfredsställa varje behov i varje ögonblick (ibid.). När detta sker, krossas barnets upplevelse av att stå i universums centrum. För att känslomässigt klara av att upprätthålla känslan av total makt använder barnet ett övergångsobjekt, i början kanske i form av sin egen tumme och senare en nalle eller liknande (ibid.). Med hjälp av övergångsfenomen får människan hjälp att foga samman sitt inre med den yttre världen. Havnesköld & Risholm/Mothander skriver att övergångsfenomen fyller funktionen av "att underlätta anpassningen till yttre förändringar" (2009:274). Winnicott (2009) har beskrivit att övergångsobjektet fungerar så att individen får möjlighet att prova på att älska, avvisa, och ta tillbaka igen. Individen härskar över övergångsobjektet (ibid.).

Både Winnicott och Sugarman och Jaffee (Havnesköld & Risholm/Mothander, 2009:274-275) menar att människor fortsätter använda sig av övergångsfenomen även i vuxen ålder. Sugarman och Jaffee (ibid.) har föreslagit att övergångsfenomenen blir mer abstrakta ju längre människan har kommit i sin utveckling. Winnicott trodde att föräldern i det lilla barnets liv fyller en "hållande funktion" (2009:61). Det betyder att föräldern härbärgerar barnets känslor. Som små barn använder vi projektiv identifikation genom att lägga över svåra känslor på våra föräldrar, som tar emot dem och omvandlar dem till hanterbara upplevelser (Havnesköld & Risholm/Mothander, 2009).

Teorikritik

Vi har valt att använda oss av fyra olika teorier, vilket skulle kunna anses vara relativt många i detta sammanhang. Alltför många teorier kan göra uppsatsen något spretig och ytlig. Vi har funderat över om vi eventuellt har gått miste om en djupare analys i och med detta. En annan kritik man kan lyfta fram är själva valet av teorier. Man skulle istället för de teorier vi har valt kunnat använda exempelvis rollteori. Man skulle också ha kunnat gå djupare i maktaspekterna med hjälp av någon maktteori. I vår syftesformulering har vi valt att använda ordet "konstruerar". Med tanke på detta vore det rimligt att tänka sig att vi kunde ha använt oss av någon form av socialkonstruktivistisk teori.

Man kan också rikta några kritiska synpunkter mot de specifika teorier vi har använt. Vad gäller salutogent perspektiv och KASAM tänker vi oss att risken med det synsättet är att man riskerar att förminska människors problematik. Å andra sidan har vi inte upplevt det som ett problem när vi har tillämpat dem på vårt datamaterial. Mot empowerment tycker vi att man kan rikta liknande kritik. Risken här är att man förminskar existerande ekonomiska, sociala och strukturella orättvisor och ojämna maktförhållanden. Kritiska synpunkter mot Maslows behovshierarki och objektrelationsteorin skulle kunna vara att de inte har samma inriktning som de andra teorierna vi valt, och att de därför inte hänger ihop logiskt med de andra. Dessa två betraktar människan mer ur ett biologiskt perspektiv medan vi ser de andra som mer humanistiskt inriktade.

Metod

Vi har valt att göra en kvalitativ undersökning med ett narrativt förhållningssätt. Tydligast märks detta i hur vi har utformat vår intervjuguide och genomfört våra intervjuer men också i vår resultatpresentation där vi valt att ta med många citat och berättelser. Johansson (2005) beskriver hur berättelser och berättande genomsyrar vår verklighet. Hon menar att det finns olika sätt att använda sig av narrativ metod och tar då upp det sätt som vi har valt, nämligen att intervjua ett antal personer utifrån ett visst tema med fokus på berättelser. I forskning om socialt arbete kan man genom att fokusera på och lyfta fram brukarens berättelser, bidra till att förskjuta makten från de professionella till brukarna (Thomassen, 2007). Då är det viktigt att vi som professionella stiger åt sidan och låter brukarens röst och tolkningar av sitt liv, sin verklighet, stå i fokus (ibid.). Att låta brukaren själv få definiera sin verklighet, innebär att ge denne makt över sitt eget liv (ibid.). För oss är det en av anledningarna till att vi har valt ett narrativt förhållningssätt. Vi tror också att det innebär att man får fram en form av kunskap som är mer genuin.

I en kvalitativ studie utgår man ifrån att människor konstruerar sin verklighet och skapar mening av sina erfarenheter (Dalen, 2007). Den samhällsvetenskapliga kvalitativa forskningen har bl.a. fokus på att ta reda på hur människor tolkar sin verklighet (Bryman, 2011). Man betraktar inom denna tradition världen och människor som processer i ständig rörelse. Det finns inte en sanning, utan många olika (ibid.). Medan den kvantitativa forskningen, som har rötterna i positivismen, traditionellt har betraktat kunskap och sanning som något bestämt, som finns ute i världen och som forskaren är ute efter att fånga in (Bryman, 2011). Vi är inte ute efter att kunna dra några generaliserande slutsatser, utanför vårt material. Vi söker i vår studie istället efter specifika och unika berättelser om återhämtning från psykisk ohälsa i förhållande till djur.

Arbetsfördelning

Vi har under arbetet med uppsatsen haft ett nära samarbete. I den inledande fasen diskuterade vi mycket kring uppsatsen och vårt ämne. När vi sedan åkte ut till stallet och Ingrid gjorde vi alltid detta tillsammans. Vår intervjuguide utformade och bearbetade vi tillsammans. När vi sedan gjorde intervjuerna delade vi upp dem så att vi hade huvudansvaret för hälften av dem. Båda deltog dock vid varje tillfälle. Transkriberingen av intervjumaterialet delade vi upp och gjorde på var sitt håll. Vi tittade dock igenom varandras transkriberingar efteråt. Resultatpresentationen och analysen har vi skrivit tillsammans medans vissa av de andra delarna har skrivits när vi suttit enskilt. Även här har vi gjort så att vi i efterhand har läst igenom det den andra har skrivit för att redigera och hjälpa varandra. Detta har vi gjort för att vi båda ska ha haft inflytande över alla delar i uppsatsen och känna att vi kan stå för dem.

Litteratursökning

När vi skulle söka efter litteratur och forskning började vi med att titta noga på vår syftesformulering. I det inledande skedet lydde det: En narrativ studie om brukares berättelser om relationen till (ett/flera) djur och vilken roll den har spelat för återhämtningen från psykisk ohälsa.

Vi utgick ifrån syftet när vi bestämde vilka sökord vi skulle använda. För att vi inte skulle missa viktiga synonymer använde vi oss utav Kungliga Bibliotekets tjänst "Svenska ämnesord" (Kungliga biblioteket, 2012). Med hjälp av den tjänsten fick vi reda på om våra sökord var gångbara. Ämnesorden som vi använde var: häst, hund, djur, psykisk hälsa, psykiska sjukdomar, mental hälsa, återhämtning, rehabilitering, narrativa metoder, narrativ analys, equine assisted therapy.

För att hitta litteratur använde vi oss av Göteborgs universitetsbiblioteks hemsida. Där-

ifrån fick vi tillgång till ett antal databaser. Vi sökte bl.a. i den internationella databasen *ProQuest Dissertations & Theses* (2012). I den svenska databasen *SwePub* (2012) sökte vi efter svensk forskning. Dessutom använde vi oss av några ämnesspecifika databaser, såsom ProQuest *ERIC* (2012) i psykologi och ProQuest *Social Science* (2012) i socialt arbete.

När vi sökte efter litteratur provade vi olika kombinationer av våra sökord. Som t.ex. “animal-assisted therapy”/”djurassisterad terapi” och “recovery”/”återhämtning”.

Den första gången vi sökte tidigare forskning var vi ännu inte säkra på vilka intervjupersoner vi skulle få tillgång till vilket gjorde att vi inte visste vilka djur vi skulle komma att inrikta oss på. Vi hittade en del intressanta avhandlingar och artiklar kring hästunderstödd terapi och valde att spara dessa för att se om de skulle kunna komma till användning senare. Detta visade sig bli intressant för oss då vi uteslutande fick tillgång till våra intervjupersoner via en stallverksamhet. Även om vi har fått höra berättelser också om andra djur, så har de till största del handlat om hästar.

Urval

Vi började med att undersöka vad det fanns för verksamheter som använder sig av djur för att hjälpa människor med olika svårigheter. Vi hade redan från början inriktat oss mot personer med psykisk ohälsa. Vi hittade ett antal intressanta verksamheter som vi valde att kontakta via mail och presentera vår uppsatsidé för att göra en förfrågan om de hade möjlighet att hjälpa oss att hitta intervjupersoner. (se bilaga 1)

Ingrid, som vi sen kom att samarbeta med, kontaktade oss redan efter ett par dagar. Hon var intresserad av att hjälpa oss att komma i kontakt med intervjupersoner. Efter att ha pratat med Ingrid på telefon bestämde vi att vi skulle åka ut till henne och titta på hennes verksamhet och diskutera ett eventuellt samarbete. Vi åkte ut till gården veckan därpå och var med i verksamheten under två dagar. Vi gjorde en kort intervju med henne.

Ingrid har på olika sätt varit viktig för vår uppsats. Genom henne har fått kontakt med intervjupersonerna. Dalen (2007) skriver att man i forskningssammanhang ofta hamnar hos en “gatekeeper” (2007:37) eller en dörrvakt. Detta är en person som har makt att hindra eller godkänna forskaren tillträde till intervjupersoner eller miljöer som denne är i behov av (ibid.). Ingrid har varit vår gatekeeper, som tillåtit och hjälpt oss att få tillgång till både intervjupersoner och en relevant miljö - gården. Utan hennes hjälp och vänliga bemötande hade vi kanske inte fått tag i intervjupersoner så snabbt och lätt. Man kan också tänka sig att våra intervjupersoners positiva inställning var färgat av deras, som vi uppfattar det, goda relation till Ingrid. Hon gick i god för att vi var seriösa studenter och kanske var det därför som några av dem ställde upp.

Bryman (2011) skriver att målstyrt urval är den vanligaste typen i kvalitativa studier, vilket man också kan säga att vi har använt oss av. Enkelt uttryckt handlar det om att välja ut informanter utifrån studiens problemformulering (ibid.). Genom Ingrid fick vi tillgång till personer med erfarenhet av psykisk ohälsa och av att vara tillsammans med djur under tiden man återhämtar sig. Det urvalet hängde väl ihop med vårt syfte. Vore det istället en kvantitativ studie skulle man ha kunnat kalla det för ett bekvämlighetsurval (Bryman, 2011). Det innebär att man använder sig av de personer som man lättast får tillgång till (ibid.), vilket man kan säga att vi har gjort, när vi har gått via Ingrid.

En studie kräver ett större urval ju fler jämförelser man ämnar försöka göra inom materialet (ibid.). Vi bestämde tidigt att vi ville att varje berättelse skulle få stå för sig själv, så långt som möjligt. Vi hade inte som huvudsyfte att jämföra berättelserna sinsemellan. Av denna anledning kände vi oss trygga med att stanna vid fyra intervjuer, exklusive den med stallägaren. Eftersom vi

ville göra intervjuer som lutade åt det narrativa hållet, såg vi ytterligare ett argument för att hålla nere antalet intervjupersoner. Just livsberättelser kräver färre antal i en studie än andra typer av intervjumetoder (Bryman, 2011).

Materialbeskrivning

Observationer

Under de första veckorna av uppsatsarbetet kom vi i kontakt med stallägaren Ingrid som bedriver en verksamhet med terapeutisk rekreation på sin hästgård. I början av ett forskningsarbete kan man bedriva det som Dalen kallar "spaning" (2007:29). I syfte att göra en kartläggning av området man är intresserad av kan man besöka platser som är relevanta (ibid.). I detta inledningskede hade vi inte helt klart för oss vad vi vill undersöka. För att reda ut vilka frågor vi skulle titta närmare på valde vi att åka ut till gården på spaning. Vi försökte vara öppna i sinnet och ta emot det som vi möttes av där. Vi visste att vi ville titta på relationen mellan människor och djur, och vi önskade att det skulle handla om återhämtning från psykisk ohälsa, men det var ännu oklart hur vi skulle samla in vårt material.

Under de två första dagarna på gården gjorde vi observationer som vi nedtecknade vid slutet av båda dagarna. När man gör fältanteckningar bör man skriva ner sina intryck så fort som möjligt (Bryman, 2011). Vi hade med oss ett litet anteckningsblock och gjorde under dagen små noteringar när det var något särskilt som vi ville minnas. Det är lämpligt att göra detaljerade anteckningar när dagen är slut (ibid.). Det gjorde vi så snart vi hade kommit hem. Då skrev vi ner tankar och känslor vi hade haft under dagen, och återgav händelser och berättelser som vi fått höra. Vi gjorde anteckningar var för sig och gick sen igenom varandras, dagen efter. Observationerna bör inriktas efter studiens syfte (ibid.). För oss innebar det att vi tittade extra mycket på djurens roll på gården och allt som kretsade runt dem. Men vi insöp också atmosfären och lade vikt vid vilka känslor som gården väckte hos oss. Observationerna har gett oss större förståelse för sammanhanget och situationen på gården. Det har hjälpt oss att bättre leva oss in i och förstå intervjupersonernas berättelser något som vi tror har varit viktigt för vår tolkningsförmåga.

Intervjuer

Till att börja med gick det lätt för oss att komma i kontakt med intervjupersoner. Vi fick vår första intervju tidigt och det blev bråttom att färdigställa intervjuguiden (se Bilaga 2). Dalen (2007) föreslår att man testar guiden innan första intervjutillfället. Detta bl.a. för att upptäcka svaga frågor och för att vänja sig vid intervjusituationen (ibid.). Eftersom det gick så fort att få den första intervjun hade vi inte möjlighet att göra detta.

Vi bestämde att vi ville ha en semistrukturerad intervjuguide, som på en skala mellan helt strukturerad och ostrukturerad lutade mot den senare. Målet med en öppen intervju är att den intervjuade ska berätta så fritt som möjligt om sina upplevelser (ibid.). Vi valde att utforma hållpunkter som vi önskade ha med under intervjun. Sådana hållpunkter bör enligt Dalen (2007) följa studiens syfte och frågeställningar och det var så vi gjorde. Till dessa hållpunkter formulerade vi stödfrågor som vi kunde använda oss av om vi kände att vi fastnade och inte visste hur vi skulle föra intervjun framåt. Vi hade inte som målsättning att ta upp hållpunkterna i någon särskild ordning. Intervjupersonernas berättelser fick i stor utsträckning leva sina egna liv. Att vi valde att göra så beror på att vi har inspirerats av ett narrativt förhållningssätt, och det var viktigt för oss att intervjuerna till viss del speglade detta. Man kan säga att vi använde oss av "delad förståelsemodellen" (Johansson, 2005: 249). Det betyder bl.a. att man som forskare strävar efter närhet,

tillit och jämlikhet med intervjupersonen, snarare än distans och objektivitet (ibid.).

Två av intervjuerna genomfördes på gården, en hemma hos en intervjuperson och en i ett grupprum på institutionen för socialt arbete. De tre första intervjuerna gjordes med ett par dagars mellanrum. Det var bra visade det sig, eftersom vi på det viset fick tid att justera intervjuguiden allteftersom. Efter första intervjun tyckte vi att det fattades något. Vi hade fått höra några små berättelser, men efterfrågade större och mer sammanhängande berättelser om hur de hade upplevt återhämtningen och vilken roll djuren hade spelat. Då funderade vi över vilka frågor som hade fungerat bäst som uppmuntran till berättelser och gjorde fler varianter på den typen av frågor till nästa intervju.

Vi spelade in intervjuerna på våra mobiltelefoner. Eftersom vi använde två mobiler blev det en säkerhet om något skulle hända med någon av inspelningarna. Innan första intervjun provade vi att spela in oss själva för att vara säkra på att vi kunde hantera tekniken utan bekymmer. Dalen (2007) skriver att intervjuaren får bättre kontroll på intervjusituationen om denne har koll på tekniken.

När vi hade genomfört tre intervjuer uppstod det problem. En intervjuperson flyttade först fram mötet med oss och avbröt senare sin medverkan. Då fick vi bråttom att hitta någon annan. Det löste sig så småningom med en fjärde intervju men detta gjorde att datainsamlingen drog ut på tiden. Det kan ha påverkat den sista intervjun att vi då var helt klara med transkriberingarna av de andra och att vi hade börjat tänka i teoretiska banor.

Vi uppfattade det som att intervjuerna var avslappnade och flöt på bra. Det fungerade särskilt bra att hålla intervjuerna på gården. Där var våra intervjupersoner på hemmaplan och vi var gäster vilket var det vi eftersträvade när vi bestämde att vi ville låta intervjupersoner bestämma plats för möte.

Bearbetning av datamaterialet

Vi hade från början tänkt använda ett induktivt förhållningssätt i vår uppsats. Ett induktivt förhållningssätt innebär att man låter materialet som man fått fram styra vilka teorier som sedan används i bearbetning och analys (Bryman, 2011). Detta i motsats till ett deduktivt förhållningssätt som innebär att man från början har hypoteser och teorier som får styra den undersökning man gör och på så vis även materialet man får fram (ibid.). Dalen (2007) skriver att ett abduktivt förhållningssätt innebär en kombination av det deduktiva och det induktiva. I uppsatsens inledande fas hade vi inte bestämt oss för några teorier, men redan när vi träffade Ingrid blev vi teoretiskt inspirerade. Detta betydde inte att vi lät dem styra intervjuerna, men det gav oss idéer till vilka teorier vi senare kunde ta in i analysen. Därför anser vi att det är ett abduktivt förhållningssätt som vi använt oss av.

När vi hade genomfört våra intervjuer började vi arbetet med att transkribera dem. Vi var väldigt noggranna när vi gjorde transkriberingen, och som vi nämnt innan gjorde vi hälften av intervjuerna var och lyssnade sedan igenom varandras utskrifter och kontrollerade dem. Bryman (2011) menar att det är viktigt att vara noggrann och kontrollera sin transkribering eftersom felaktigheter kan ändra hela innebörden av det intervjupersonen sagt. Under transkriberingen gjorde vi löpande minnesanteckningar som vi sedan använde till vår analys. Minnesanteckningar kan användas som datamaterial tillsammans med de transkriberade intervjuerna (Dalen, 2007). Vi fortsatte sedan att gå igenom utskrifterna och markera det som var viktigt och göra analysanteckningar i marginalerna. Även här gick vi båda igenom alla intervjuerna. Eftersom vi valt att använda oss av ett narrativt förhållningssätt markerade vi även berättelser som vi kunde se i materialet. När vi var klara med det gick vi igenom intervjuerna igen och gjorde teman utifrån de anteck-

ningar och markeringar vi gjort. En del av våra teman utformades efter våra frågeställningar, medan andra skapades utifrån teorier vi börjat koppla samman vårt material med och/eller intressanta saker som återkom i flera eller alla intervjuer. Bryman (2011) skriver att tematisering kan ingå i den narrativa analysen, vilket är ett av flera sätt att analysera kvalitativa data.

Vi gick sedan igenom alla intervjuer ännu en gång och klippte utifrån våra markeringar ut de avsnitt som passade in under våra teman och samlade ihop våra berättelser i ett eget dokument. Sedan sattes in i separata dokument för varje intervju. Detta var ett väldigt omfattande och tidskrävande moment. Dokumenten blev väldigt stora, cirka 20 sidor vardera. Dalen (2007) skriver om kodning som en viktig del av analysen som innebär att man bryter ner sitt material i olika delar för att sedan väva samman det igen och på så vis kunna göra en djupare tolkning. Vi tolkar det som att vi, när vi bearbetade vårt material och gjorde markeringar som sedan blev större teman, gjorde en form av kodning. Koder och teman används ibland synonymt (Bryman, 2011).

Enligt Dalen (2007) sker kodningen i olika nivåer. Något som man kan säga att vi gjorde när vi bearbetade våra teman i olika omgångar. Från början hade vi 26 stycken teman vilket kändes aningen oöverskådligt. Vi lyckades minska ner dem något, men det var först när vi gått igenom alla intervjuer och skulle påbörja resultatpresentationen som vi på allvar kunde minska antalet. Då hade vi skapat oss en bättre överblick över vårt material och såg mönster i våra teman som gjorde att vi kunde sortera dem och skapa 9 stycken huvudteman där vi slagit ihop merparten av de ursprungliga 26. Vi började sedan gå igenom varje intervjus teman och valde berättelser och citat till vår resultatdel. Det var en lång och svår process att försöka välja ut vad som var viktigast att ta med för att läsaren ska kunna se det vi sett i intervjuerna. Det kändes ofta som att vi blivit lite förblindade av vår närhet till materialet. De citat och berättelser vi tagit med i resultatdelen har vi justerat i syfte att göra dem mer lätlästa. Det kan till exempel betyda att vi har tagit bort suckar, hummanden och oavslutade ord. I vissa fall har vi uteslutit delar av en berättelse som inte tillför något. Det betyder dock inte att vi har ändrat i meningarnas betydelse. Vissa delar behövde inte tas med i form av citat utan vi valde istället att beskriva och sammanfatta dem med våra egna ord. Parallellt med detta arbete satte vi oss in i relevanta teorier och skrev vår analys. Många gånger kändes det svårt att hålla isär resultatbeskrivning och analys.

När vi var klara med att presentera vad vi fått fram av kvinnornas intervjuer, sammanställde vi det viktigaste från våra observationer och även från Ingrid's intervju. Vi valde ut det som hängde samman med och/eller bekräftade och tydliggjorde kvinnornas berättelser. Vi har bearbetat vår resultatdel i flera omgångar för att den inte ska bli för lång men ändå få med det viktigaste. Efterhand har vi känt att vi uppnått en slags mättnad, vilket har hjälpt oss att korta ner resultatet och lättare se vad som varit relevant att ta med.

Vi har under arbetet med resultatet och analysen diskuterat mycket hur vi skulle presentera våra tre delar (kvinnornas berättelser, våra observationer, Ingrid's intervju) för att fokus ska falla på kvinnornas berättelser och på ett pedagogiskt och begripligt sätt. Resultaten för de tre olika delarna presenteras separat och vävs sedan ihop i analysen.

Som vi nämnt tidigare påbörjade vi analysen under arbetet med resultatdelen vilket gjorde att vi redan hade en hel del material när den skulle sammanställas. I analysen har vi förutom att fokusera på att besvara våra frågeställningar också kopplat in de teorier vi har valt att använda oss av.

Förförståelse

Vi tycker båda om djur och är positivt inställda till dem och deras påverkan på människor, vilket kan ha påverkat hur vi har tolkat vårt material. Någon som inte är lika positiv till djur skulle eventuellt inte ha tolkat resultatet på samma sätt. Att ha personliga kopplingar till ämnet man väljer att studera kan innebära fördelar på så vis att man kan ha djupare insikt i ämnet (Dalen, 2007). Men det kan också innebära en svaghet, om man är allt för involverad i ämnet och inte kan betrakta det med objektivitet (ibid.). Vi har försökt vara medvetna om att vår förförståelse kan påverka hur vi förstår materialet. Vi tror inte att det går att vara helt objektiv och vi anser inte heller att detta är eftersträvansvärt i en kvalitativ studie av det slag vi har valt att göra.

Tillförlitlighet och äkthet

För att mäta kvaliteten i kvantitativa studier använder man sig av reliabilitet och validitet (Dalen, 2007). Dalen påpekar att det inom kvalitativa studier kan vara lämpligt att använda varianter på dessa kvalitetsmått, eftersom det skiljer mycket på hur kvalitativa och kvantitativa studier förhåller sig till kunskap. Bryman (2011) menar att kvalitativa studier kan bedömas utifrån begreppen äkthet och tillförlitlighet istället för reliabilitet och validitet. Tillförlitligheten kan delas in i fyra delar: trovärdighet, överförbarhet, "en möjlighet att styrka och konfirmera" (Bryman 2011:354) och pålitlighet. För att stärka trovärdigheten i en studie kan man bland annat använda sig av triangulering (ibid.). Detta är en metod som vi har valt att använda oss av. Triangulering innebär att man samlar in data från flera olika källor eller använder flera olika metoder (ibid.). Vi har använt oss av triangulering genom att vi samlat in data på tre olika sätt; genom våra intervjuer med kvinnorna, egna observationer och även genom vår intervju med Ingrid. Vi har på så vis ökat vår uppsats trovärdighet. Överförbarhet handlar om huruvida det är möjligt att överföra sin studie till samma kontext vid en annan tidpunkt eller en annan kontext (ibid.). Detta kan man åstadkomma genom att ge "fylliga eller täta beskrivningar" (2011:355) av kontexten (ibid.). Det är en av anledningarna till att vi har valt att göra observationer av verksamheten som våra intervjupersoner kommer ifrån. I dem har vi försökt ge en detaljerad bild av verksamhetens kultur och på så vis öka överförbarheten. Att styrka och konfirmera sin studie menar Bryman (2011) handlar om att forskaren ska göra vad denne kan för att inte låta teorier och egna värderingar styra genomförande och resultat, och på så vis påverka objektiviteten. Det är bättre att i kvalitativa studier använda begreppet pålitlighet istället för reliabilitet (ibid.). Dalen (2007) menar att reliabiliteten i en kvalitativ studie kan stärkas av att man beskriver studiens tillvägagångssätt detaljerat, vilket vi har försökt göra i detta kapitel. Det andra begreppet som Bryman (2011) menar kan användas för att bedöma kvalitativa studier är äkthet. Vi tolkar det som att äkthet hänger ihop med etik och etiska överväganden, något som vi beskriver i nästa avsnitt.

Etiska överväganden

Enligt Kvale och Brinkmann (2009) är intervjuforskningen full av etiska frågor och resultaten påverkas av det sociala samspelet i intervjusituationen och intervjuarens skicklighet i att skapa en atmosfär som gör att respondenten känner sig bekväm att dela med sig av sina erfarenheter. Det gör det viktigt att hitta en jämvikt mellan att å ena sidan respektera integriteten hos den intervjuade och å andra sidan att få fram dyrbar kunskap (ibid.). De menar även att den etiska problematiken finns närvarande i alla delar av en intervjuundersökning (ibid.). Det har uppstått många olika etiska frågor under vår undersökning och det har, i likhet med vad Kvale och Brinkmann skriver,

funnits med under hela vårt arbete med uppsatsen.

Tidigt i arbetet började vi fundera över om det kunde finnas några etiska svårigheter med den målgrupp vi sökte efter. När man bedriver forskning på människor bör särskild hänsyn tas till svaga och utsatta grupper i samhället (Dalen, 2007). Av etiska skäl har vi tyckt att det var viktigt att intervjupersonerna mår bra när intervjuerna genomförs. Detta eftersom vi tror att det kan vara riskfyllt att intervjua en person som är i ett skov av psykisk ohälsa, eftersom personen då kan vara skör och därmed i en utsatt position. Vi ville undvika att de i efterhand kände att de hade delat med sig av saker som de inte skulle ha gjort om de var mer stabila vid intervjutillfället. Detta pratade vi med Ingrid om redan innan hon började skicka ut förfrågningar till potentiella intervjupersoner. Vi fick förlita oss på hennes kännedom om intervjupersonernas mående.

Vi har valt att bara intervjua myndiga personer. Anledningen till detta är att det är känsligt ur etisk synpunkt att intervjua minderåriga. Vetenskapsrådet (1990) skriver i de forskningsetiska principerna att man i sådana fall behöver skriftligt samtycke från vårdnadshavare. Vi ansåg dessutom att det var extra känsligt med tanke på vårt ämne. Risker är att en minderårig person inte har uppnått den mognad som krävs för att göra en bra avvägning av vad man vill och inte vill dela med sig av. Vi tänker också att minderåriga personer är i en stark beroendeställning till vuxna. En omständighet som vi inte ville riskera att utnyttja.

När Ingrid hade hittat några personer som var intresserade; bad vi henne att vidarebefordra lite information som vi ville att deltagarna skulle få innan de tog ställning till sitt deltagande. Vi sammanfattade studiens syfte och några etiska aspekter i ett dokument som vi mejlade till Ingrid och som hon skickade vidare till de intresserade. Ett av de etiska kraven är krav på information, vilket innebär flera saker: att deltagarna får veta vad undersökningen går ut på, vilka metoder som kommer användas, vad det finns för risker med att delta, att det är frivilligt att delta och att man kan avbryta när som helst (Dalen, 2007). I mejlet informerade vi om frivilligheten, att intervjuerna skulle spelas in och skrivas ner och att vi var två som gjorde intervjuerna. Vi informerade också om att det bara var vi som skulle ha tillgång till det inspelade och transkriberade materialet och att det bara skulle användas under uppsatsarbetet, samt att materialet skulle förstöras när uppsatsen var klar och godkänd.

När vi träffades för att göra intervjun började vi med att gå igenom dessa punkter igen. Här tog vi också upp frågan om konfidentialitet. Krav på konfidentialitet innebär att man som forskare ger deltagarna största möjliga anonymitetsskydd (Dalen, 2007). Vi förtydligade att vi skulle göra vad vi kunde för att bevara deras anonymitet. Därefter lät vi intervjupersonen läsa igenom samtyckesblanketten (se Bilaga 3) och slutligen skrev vi alla under. Deltagarna fick en kopia med sig hem, för att de skulle minnas vad de hade skrivit under.

För att skydda deltagarnas identiteter har vi aldrig skrivit ut deras riktiga namn, varken i anteckningar eller i transkriberingar. Samma sak gäller Ingrid, som egentligen heter någonting annat. Så fort vi började skriva på resultatet och analysen använde vi fingerade namn, på såväl personer som djur och platser. Om vi i uppsatsen skulle skriva ut namnet på gården eller inte var något som vi länge funderade kring. Vi såg att det fanns för- och nackdelar med båda valen. Fördelar med att inte skriva ut namnet är till exempel att man lättare kan hålla intervjupersonerna anonyma. En nackdel är istället att det försvårar för vidare forskning och validering. Det är inte möjligt för forskare i framtiden att leta upp verksamheten och forska vidare med vår uppsats som utgångspunkt. För oss har dock skyddet för intervjupersonerna vägt tyngst i alla lägen. Vi frågade våra intervjupersoner vad de skulle föredra och alla gav oss fria händer att välja hur vi ville göra. I slutändan valde vi att använda fingerade namn på allt och alla i uppsatsen.

Det har varit svårt att hitta ett bra sätt att hantera integritetsfrågor på. Vi visste exempelvis

inte om intervjupersonerna kände varandra eller om de kände till vilka andra som skulle delta i studien. Vi ville undvika att avslöja någons identitet, utan att de själva hade tagit initiativ till det. Det blev svårt praktiskt när vi skulle boka in tid för att göra intervjuerna då flera av intervjupersonerna föreslog att vi skulle träffas på gården. Vi var oroliga för att lägga intervjuerna samma dag eftersom de då skulle kunna se varandra och förstå vilka som deltog i undersökningen. Samtidigt riskerade det att ställa till det för oss, rent tidsmässigt. Det kunde innebära att vi behövde åka ut till gården fler dagar. Eftersom våra intervjupersoner inte hade möjlighet att ses samma dagar löste sig detta naturligt och det ledde inte till någon tidsbrist för oss.

När vi började skriva på resultatet ville vi att intervjupersonerna skulle bli så levande som möjligt för läsaren. Vi skrev en kort presentation för varje person och skickade denna till respektive deltagare. Vi ville att de skulle se vad vi hade skrivit och själva ta ställning till om det kändes okej att vi formulerade oss så. Samtliga godkände våra presentationer.

Resultat

Vi kommer presentera vårt resultat i tre delar - våra observationer, informanternas berättelser och intervjun med stallägaren Ingrid. För att läsaren ska få en känsla av vad vi upplevde vill vi börja med att presentera våra observationer. Efter det kommer kvinnornas berättelser och sist intervjun med Ingrid. Den uppmärksamma läsaren kanske noterar att rubrikerna under analyskapitlet skiljer sig något från resultatkapitlets rubriker. Vi har valt att reducera och slå ihop antalet rubriker i analysen, eftersom det teoretiska resonemanget blir tydligare på så vis.

Våra observationer

Våra observationer är gjorda vid två olika tillfällen, då vi var ute på gården för att prata med Ingrid. Det var några saker som gjorde särskilt stort intryck på oss under dessa två dagar. För det första var det lugnet och den vackra, harmoniska naturen som omger gården. För det andra var det Ingrids välkomnande, raka och vänliga bemötande. Hon var också pedagogisk och fick oss att känna oss delaktiga. För det tredje var det den tydliga strukturen och ordningen i och omkring stallet. När vi hade besökt gården några gånger kände vi oss redan som en del av gemenskapen, och vi hade nästan svårt för att slita oss från platsen. Ett lugn sänkte sig över oss så fort vi satte fötterna på gårdsplanen.

När vi kommer till gården första gången möter Ingrid oss i dörren in till stallet. Det är en kylig oktobermorgon. Gården ligger i en dal med vackra omgivningar. Solen strålar och skogen runt omkring skiftar i sprakande höstfärger. Stallet är mycket välskött att döma av det yttre. Det första som slår oss är hur rent och snyggt det är i stallgången. Ingen smuts, inget skräp. Och hästarna står lugna i sina boxar. Boxdörrarna är vackra i mahognyfärgat trä med svarta smidesdetaljer. En hästägare kommer in och börja pyssla om sin islandshäst. Strax därpå kommer en hovslagare in. Islänningen ska få nya skor idag.

Ingrid håller just på att ta ut hästarna i hagarna som ligger alldeles intill stallet. Vi följer med henne i arbetet. Samtidigt som vi leder ut hästarna börjar Ingrid berätta om platsen och verksamheten. Hon låter oss hjälpa till att leda hästarna från stallet till hagen. Ingen av oss är särskilt vana vid att hantera hästar, men Ingrid har ett sätt att vara på som gör att vi båda antar utmaningen. Det känns som en självklarhet att vi ska hjälpa till. Ingrid förklarar lugnt och tydligt vad man ska tänka på när man leder en häst. Hästarna är stora, kraftfulla och respektingivande djur och vi känner oss nog båda lite osäkra när Ingrid räcker över repet. Under tiden som vi hjälps åt att leda ut hästarna berättar hon om sin syn på människor och hästar. Hon förklarar för oss att det är viktigt att våra höfter är framför hästens framben när vi leder den, annars kan hästen tro att det är den som leder. Det är viktigt att vara tydlig i sitt ledarskap gentemot hästen, förklarar hon. Ingrid säger att det är likadant i föräldrabarn-relationen, att föräldern måste visa att det är den som är ledaren. Linnea får leda ett svenskt kallblod - Hjalmar. Det är den typen av arbetshästar som man t.ex. ser i Astrid Lindgren-filmerna. Hjalmar traskar förbi Linnea som leder honom. Då stannar Ingrid och förklarar: att nu måste du visa vem som bestämmer - backa honom. Linnea vänder sig mot Hjalmar, lägger handen på hans bringa och puttar med hela sin vikt. Efter några sekunder ger han efter och backar några steg. Så - då kan vi gå igen, säger Ingrid.

När Ingrid leder en av hästarna mot hagen stannar hästen och sträcker mulen mot en gräsplätt. Ingrid är snabb med att rycka till i grimman. Varför är det viktigt att inte låta hästen äta varsomhelst, frågar hon oss. Vi vet inte. Jo, förklarar hon, det är en säkerhetsfråga. Om jag

lär min häst att den kan stanna och käka när den känner för det finns det en risk att den gör det också när vi är ute och rider. Om en häst tvärstannar mitt i trav kanske ryttaren trillar av och skadar sig. Om jag istället lär den att det är arbetsdags när den har på sig den här, säger Ingrid och pekar på grimman, kommer hästen veta det också när vi är ute och rider, och vi undviker sådana farliga situationer. Hon förklarar att det är ytterligare ett sätt att visa tydligt ledarskap på. Jag bestämmer att du ska få äta där borta, i hagen, när jag har tagit av dig grimman. När Ingrid släpper in hästen i hagen kommer det en vindpust som får grinden att stängas. Hästen, som får grinden på sitt bakben, blir rädd och hoppar till. Därefter vänder den sig till Ingrid och frustar mot henne, nästan som för att säga: varför gjorde du sådär mot mig? Ingrid går då in till hästen och pratar med den. Hon närmar sig väldigt långsamt, sträcker ut en hand mot dess hals, klappar försiktigt och säger med mjuk röst: förlåt, men det var faktiskt inte mitt fel. Det verkade som att Ingrid vill se till att de blir sams igen innan hon går därifrån. Jag och Linnea står bredvid och betraktar fascinerade detta möte.

Vi fortsätter att följa Ingrid under dagens rutiner - vi sopar stallgång, packar hö och ger hästarna mat. Vid ett tillfälle när Ingrid behöver gå iväg och ordna med något ställer vi oss utanför stallet helt tysta och tar in omgivningen och atmosfären. Hästarna står lugna i sina hagar, solen skiner och högt över stallet flyger en fågel.

Intervjupersonerna

Vi har valt att presentera resultatet från våra intervjuer i ett antal avsnitt, som vi namngett utifrån de ämnen som har växt fram när vi bearbetat vårt datamaterial. I vissa fall har vi valt citat därför att de representerar ett gemensamt sätt att berätta på, och i andra fall för att det skiljer sig från övriga informanter. Det är viktigt för oss att låta kvinnornas berättelser tala för sig själva. Vi inleder med en kort presentation av de fyra personerna som vi har intervjuat.

Nathalie är en ung kvinna som nyligen har kommit hem igen efter att ha studerat på annan ort i ett antal år. Hon kom i kontakt med Ingrid under gymnasietiden då hon hade börjat uppleva stressrelaterade svårigheter. Nathalie har besökt gården från och till under ett antal år. Nathalie berättar att hon alltid har gillat djur och att de har haft en del mindre djur hemma men att hon inte har haft kontakt med hästar innan hon kom till gården. På sin väg mot återhämtning har hon förutom sin kontakt med Ingrid samtidigt umgått med en bekants hund.

Sara är en kvinna i 35-årsåldern som studerar på deltid och arbetar med barn på deltid. Hon berättar att hon red på ridskola när hon var barn. Idag har hon en hund och har tidigare även varit hästägare. Saras första kontakt med gården följdes tätt på en längre tids behandling för ätstörningsproblematik.

Linda är en kvinna i 40-årsåldern som har besökt gården under ett antal år. Hon kom i kontakt med gården första gången genom en behandlingskontakt. Linda har haft sjukersättning de senaste tio åren. När hon var liten red hon på ridskola och det är något som hon benämner som något positivt. Linda beskriver själv sina svårigheter som blygsel, en känsla av att vara utanför och att ha saknat framtidsstro. Framtidsstro är något som Linda berättar att hon fått av hästarna.

Doris är en kvinna i 40-årsåldern som idag arbetar efter en längre tids sjukskrivning. Doris beskriver att hennes svårigheter lett till en form av utmattningsproblematik. Hon kom i kontakt med Ingrid och gården genom en bekant. Doris berättar att hon fick en speciell relation till en hund på gården. Hon har även haft positiva upplevelser med hästarna.

Meningsfullhet och sammanhang

Intervjupersonerna beskriver att gården och tillvaron där har gett dem ett sammanhang. Några av dem berättar att de känner en gemenskap där som de inte har känt på andra platser, till exempel inom psykiatrin. Skillnaden, som de beskriver det, består i att man på gården har ett gemensamt intresse i djuren och de uppgifter som behöver utföras där. Andra berättar om hur de känner gemenskap tillsammans med djuren.

Något som vi har sett i majoriteten av berättelserna är att intervjupersonerna beskriver att det känns meningsfullt att vara tillsammans med djur. De beskriver detta på olika sätt. Någon lägger särskild vikt vid en specifik relation till ett djur, och hur den har skänkt mening. Någon annan beskriver att sysslorna som man utför i anslutning till djuren känns meningsfulla. Något som vi också har sett, och som vi tror hänger samman med känslan av meningsfullhet, är berättelser om motivation, utmaningar, mål och drömmar. Arbetsuppgifterna som man gör i stallen är viktiga, men det är just det faktum att det kretsar kring djuren som gör det meningsfullt. Om inte djuren vore där hade det inte varit meningsfullt menar flera av intervjupersonerna.

Anledningen till att vi har valt nedanstående berättelse är att den är ett tydligt exempel på hur Linda resonerar kring hur djuren har påverkat henne på hennes väg mot att må bättre. Hon beskriver i berättelsen hur hästarna, och då en häst i synnerhet, har gett henne motivation och mening - en vilja att göra saker, men också att vilja leva. De andra intervjupersonerna berättar också om hur djuren på gården har gett dem motivation. Drömmen om att en gång kunna rida har t.ex. varit ett mål som motiverat flera av dem.

När jag kom hit i början så hade ju Ingrid en häst som hette Zorro. Han var gammal. Han var 25 år, 26 eller nåt, tror jag. Och det var ju honom jag höll på mest med då. Och han var ju som vilken häst som helst från början. Det var bara en häst bland andra. Och jag älskar hästar så att... trevligt med en häst. Men han blev så speciell för mig eftersom han på nåt sätt, långsamt... (...) Men att han liksom långsamt blev mer än bara en häst. Att han... att jag kände att jag ville gå upp på morgonen och ta hand om honom. Jag visste ju alltid att även om jag inte kommer hit, så går det ju ingen nöd på hästen naturligtvis. Men om jag kommer hit så kan jag borsta honom och kela med honom lite sådär. Jag har liksom inte varit inriktad på ridning eller, för att det har också varit sådär att: det är klart att inte jag kan göra. (...) Den hästen, han har fått mig att vilja göra nånting. Det där att vilja prova på att rida. Bara Det liksom, var helt fantastiskt tyckte jag. För att jag gjorde det tillsammans med honom på nåt sätt. Inte att jag gick till en ridskola och skaffade en ridmaskin och gick ut och red liksom. Utan det var jag och Zorro som gjorde det tillsammans. Fast det blev ju aldrig tyvärr, för att han blev ju så gammal så... Och blev sjuk så han fick... Dom fick avliva honom. Och det var ju tufft naturligtvis. Samtidigt så kände jag då att han har gett mig det att jag... Jo just det! Det är egentligen det viktigaste av allt egentligen! När han gav mig den viljan att jag Ville göra nånting, för att jag Vill inte för att jag...

Jag kommer ihåg en morgon. Jag stod och funderade. Det var efter att han hade dött. Och så funderade jag på vad han hade gjort för mig då. Och så kände jag så: men han har fått mig att Vilja Leva på nåt sätt. För att: nä, men jag Vill prova att rida en gång till innan jag dör. Det är inte det att jag har gått omkring och funderat på att ta livet av mig och så. För det har jag inte gjort. Men jag har liksom mest levt av ren plikt. För att man (skratt) man ska ta hand... Man ska liksom... Men just det där, att jag kom på mig själv att jag Vill faktiskt inte dö nu. Jag vill prova detta. Det var han. Och naturligtvis Ingrid ingår i det va. Men det har varit så skönt att få liksom

ta hjälp av och liksom lägga allting på ett djur också. Det är lättare att säga han har varit (...) väldigt nödvändig för mig! Än att säga att en människa har varit det liksom. För det är ingen risk i att älska ett djur. Men det är risk i att tycka om en människa för mycket för att...Det är lättare att... Och Våga vilja nånting. (Linda)

Nathalie förklarar nedan hur hon tror hälsa hänger samman med att man aktiverar sig, och att det gör skillnad om dessa aktiviteter är meningsfulla.

Jag tror det är ganska viktigt att... (...) Sysselsätta sig med någonting. Istället för att bara. Ja, sitta hemma liksom. Och på soffan. Att man faktiskt gör någonting. Så behöver inte det vara: shit, jag går på rullbandet i tjugo minuter liksom. Utan du gör någonting som är ganska naturligt och som leder någon vart. Du gör det finare eller du hjälper hästarna att få mat. Alltså det är väldigt så enkelt. (Nathalie)

Nedan beskriver Doris hur djuren har fått henne att känna sig behövd.

Och så sen den här känslan faktiskt när man; är behövd. Där vid lunchen när man ska ut med hela den här traven med hö och... Det låter ju löjligt men det är den känslan som väcks då att liksom: åh nu, nu kommer jag och dom blir glada. Man märker ju liksom på dom då och dom låter på ett visst sätt. (...) Och så kommer jag och ger er liksom och så man är behövd och... Uppskattad. (Doris)

Tydlighet och struktur

Att gården och djuren bidrar med tydlighet och struktur i intervjupersonernas liv är något som flera av dem beskriver. De beskriver att miljön på gården är tydligt strukturerad. De berättar också att hästarna är lätta att förstå därför att de ger tydliga signaler. Samtidigt är det viktigt att känna djuret för att kunna tolka dess signaler. Ju bättre man känner djuret desto lättare blir detta, menar intervjupersonerna. Nathalie berättar t.ex. om skillnaden mellan att gå i ridskola och vara på gården. På ridskolan fanns det ingen som förklarade och hjälpte till att tolka hästens beteende, som det fanns på gården. Hon menar att det gjorde att hon inte fick ut lika mycket att samvara med ridskolehästarna. Doris beskriver nedan hur hästarnas behov leder till rutiner och struktur.

För man får ju göra det i hästarnas takt. Dom ska ha mat vid en viss tid. Man kan inte skynda på en häst när man ska leda ut, utan man får ju ta stegen i hästens takt. Och det var ju nyttigt för mig som har varit snabb i steget. (Doris)

Nathalie beskriver att djurets signaler är tydliga och att man får snabb respons.

Dels att man får respons från djur precis som man får från människor. Men det är inte det här att man behöver, det är ganska enkla signaler. (...) Man behöver också inte tänka på vad dom tänker om en (...) Den bara är liksom. Och gör man en signal så svarar den på det, och så svarar den inte på det så är det för att jag har gett den en fel signal och så. Och det är inte för att den tycker att jag är dum i huvet eller för att: värst vad hon är på det humöret idag. (...) Utan det är väldigt såhär, väldigt enkelt tror jag. (Nathalie)

Självförtroende och självkänsla

Alla intervjupersonerna beskriver hur de tillsammans med djuren har ställts inför utmaningar som de har lärt sig att klara av. Att detta leder till ökat självförtroende beskriver de på olika sätt. Med djuren har kvinnorna känt att de är accepterade som de är och att de inte behöver prestera. Kvinnorna beskriver också att Ingrid genom att visa att det är okej att inte klara av en uppgift, har hjälpt dem att stärka sin självkänsla. Det har varit viktigt att de inte har behövt prestera någonting. Ingrid har fått dem att känna att de kan bidra genom att komma dit och bara vara.

Nedan berättar Linda om hur det var att åter befinna sig i en stallmiljö. Hon hade då inte varit nära hästar sedan hon var i tonåren. Hon berättar om hur samvaron med hästarna har hjälpt henne till ett bättre självförtroende. Hon berättar också om hur självkänslan har stärks i stallet.

Så det var ju som att få börja om och vara osäker igen. Det här liksom: vilka borstar använder man? Vad gör man? Såna här saker. Så i början var jag nog mest... Det jobbigaste för mig här var liksom: gör jag fel, gör jag fel? Innan jag fattade att, det gör inget om jag gör fel. Gör jag fel så Gör jag fel liksom. (...) Ja, det är väl det som har varit svårast för mig att känna att det är okej. Jag ska inte kunna allting innan jag har lärt mig det. Utan meningen är att jag ska lära mig det så att jag sen kan det. (skrattar till) Så liksom dålig självkänsla och sådär har man ju fått upp lite grann. När vi var ute och promenerade med hästen i början så var det ju mycket att hästen ville gå förbi mig. Han ska ju helst gå, gärna lite bakom till och med, för att jag ska vara ledaren då. Och då vet jag att det var väldigt viktigt att man stannade honom när han började gå för fort. För då visade han att han tog täten liksom, och var den som bestämde. Och så följde jag efter liksom. Och där hade jag... tyckte jag i början att det var jättesvårt, att stanna honom. Inte rent praktiskt, men just det där att liksom hävda att: nu gör du som jag säger liksom. Du ska gå efter Mig! Det var jättesvårt för det var som: vem tror jag att jag är liksom. Här kommer jag och försöker bestämma över 600 kilo häst. Det kändes jätte svårt för mig att överhuvudtaget försöka visa mig stark inför en Häst liksom. (skratt) (...)

Det gick ju bättre och bättre. Och nu om jag är ute och går med... Nu är det ju inte Zorro längre utan nu är det ju Rudolf som jag får låna (...) Och vi är ute och promenerar och så ibland. (...) Men sen var det min osäkerhet också. Om inte jag visar mig säker, så skiter ju han i vad jag säger, va. (...) Man fick låtsas att man var säker, tills att man blev det. (...) Ja, jag vet inte när det egentligen slutade att vara låtsas och när det faktiskt var att jag inte skämdes för att säga till honom längre. (...) Och det handlar ju bara om att säga Nej, till exempel. 'NEJ, INTE SÅ!', liksom. 'Nej, lilla hästen gör inte så' (med mjuk ljus röst) sa jag väl i början typ. (skrattar) Medan sen att man blir lite mer... Man kan vara bestämd så. Och det ska man säkert kunna utnyttja i resten av livet också tror jag. Att man inte underskattar sin egen betydelse. För mycket. För att hästarna vill ju. Dom vill ju följa. Dom vill ju inte vara ledare för mig. Men dom känner ju att: om inte du kan leda mig så måste jag ju leda dig. (...) Ja, det växer fram att man. Ja, att det känns naturligt på nåt sätt. (Linda)

Ledarskap, makt och kontroll

I Lindas berättelse ovan beskriver hon hur det har varit för henne att öva på ledarskap tillsammans med hästarna. Detta är en typ av berättelse som återkommer hos flera av våra intervjupersoner. De pratar om hur det är att ta ledarrollen och vara bestämd tillsammans med ett djur, något som krävs för att djuret ska lyssna på en. Linda påpekar att hästarna vill och behöver ha en leda-

re.

Nathalie berättar om en hund som hon fick låna av en bekant under tiden som hon var mycket på gården. Hon pratar om hur det är att leda och bestämma över den.

Den var inte Min men ändå så hade man... Inte Makt! Vad ska man säga. Man hade nån slags auktoritet för den, liksom att den lyssnade på en och så. Det var kul att ha den positionen. (Nathalie)

Doris berättar om hur hon har lärt sig ledarskap med hästarna och hur hon har kunnat överföra det till sina relationer med människor.

Men just det här, hur man ska stampa och vara bestämd med... Liksom i hela kroppsspråket så. (ställer sig upp och visar med kroppen) Och det fick jag ju träna på, för det... Men jag har ju vart sån här (mjuk röst) (...) 'Men du kan väl snälla' (...) Och då är det ju både i tanken och i kroppen. Och just när man Förstärker det i kroppen, så får man ju en annan känsla. Så det tog jag med hem till ungarna (skratt). Att bli mer bestämd. (...) Och ja, men hur jag fick uppleva. Eller inse hur jag... Tänka efter hur jag själv Var. Lära mig mot djuret och vara mer bestämd och så. Och sen ta med det i vardagen, med barn, och man (skratt). Så den är så häftig. (Doris)

Det friska och fungerande

Intervjupersonerna beskriver att djuren och sysslorna kring dem bidrar till att fokus flyttas från den egna personen till något yttre. Från ens egna problem till något annat. De beskriver att det kan hjälpa en att må bättre. En av intervjupersonerna jämför hur hon har blivit bemött på gården med hur hon har blivit bemött inom psykiatrin, där hon förklarar att hon har känt sig avpersonifierad och inte blivit bemött för den hon är. Där bemöttes hon som en "sjukling". På gården säger hon att hon mer har varit en i gänget. En som arbetar och bidrar. Några av intervjupersonerna nämner också Ingrid som en viktig del i att fokus flyttas från det som inte fungerar till det som fungerar.

Sara berättar om hur hon blev bemött på gården och av Ingrid.

Och att få vara i en hästmiljö, och samtidigt få vara den jag Var. Hon brydde sig inte. Ja, vad jag åt, eller när jag åt, eller hur jag åt eller så. Utan här var det fokuseringen på hästarna. Och att, det känslomässiga där. Maten struntade ju Ingrid i överhuvudtaget. Och det var ganska skönt. (Sara)

Nathalie beskriver hur hästarna har bidragit till att hon har kunnat flytta fokus från sig själv och sina problem, till någonting utanför sig själv.

När man mår dåligt så är man ju så... Då kommer man ut ur sin bubbla ett tag, och sen liksom: men gud, nu är det det här igen. Så att: hur ska vi få bort det här som jag känner. Så att jag tror att man vaknar upp lite. Det kanske är det dom gör, att man... För sen så blir man så sjukt självupptagen igen. (...) Det som har hjälpt, som jag också börjar se, är att nu, ju mer... Ju bättre man mår, desto mindre självupptagen är man och man kan fokusera på annat än sig själv. Så det kanske hjälper att man kanske kan fokusera på en häst eller nånting annat, en arbetssyssla liksom.

Så att man släpper fokus på det man har problem med. Eller: oj hur ska det här gå? Eller all oro man har till exempel. (Nathalie)

Den kravlösa relationen till djur

När jag kom hit de första gångerna, och jag mådde sjukt dåligt så. Då kommer jag ihåg att jag... Det var en häst som såhär pussade mig. (visar med handen på halsen) (ler stort) Och det var väldigt mysigt. Så det kommer jag ihåg väldigt starkt. För då var inte jag hästvan alls liksom, så då var det väldigt så mysigt. (...)

Jag tror det var första gången jag var här. För då var det väldigt såhär: gud vad är det för fel på mig liksom? Att man var väldigt rädd så. (...) Så då kommer jag ihåg att det var första gången under det mötet där nånting inte handlade om mig. Utan det handlade om nånting annat. (...) Jag tror det handlar om det, att man bara får stå där och vara ett tag liksom. Man stannar upp lite. Och hästarna märker ju... Eller jo, dom märker ju självklart det också men dom är ju inte... Dom... Vad heter det? Stämplar inte en, eller nånting sånt. Eller dom bara är liksom. Så att det är ju det som är så skönt. Dom kan ju inte sitta där och: oj vad synd om henne. Eller: gud, såhär, ska vi... Vad har hänt med henne. Eller: oj, vi kanske inte ska störa. Eller nåt sånt. Den bara kände för att göra det och så gjorde den det liksom. (ler) (...) Så att det kommer jag ihåg väldigt starkt. Och det var nog första gången. Så att det kan ju hända att det påverkade mig från dag ett. Men det var väldigt mysigt. (Nathalie)

Ovan berättar Nathalie om ett intimt möte med en häst på gården. Vi tycker att den på ett bra sätt illustrerar hur det kravlösa mellan människa och djur kan te sig. Intervjupersonerna pratar om att de i relation till djuren får en känsla av att bli sedda, på ett okonstlat sätt. Fler av dem beskriver hur de tillsammans med djuren har kunnat träna på att vara i en relation och att vara i nuet. Intervjupersonerna berättar om sina relationer till djur bl.a. genom att jämföra dem med sina människorelationer. Flera av kvinnorna beskriver att det som är speciellt med relationen till djur är att det är kravlöst och att man inte behöver prestera. De uttrycker också att djur, till skillnad från människor, inte värderar och fördömer en. Flera av dem nämner också ord som äkta, ärligt, öppet, ömsesidigt och enkelt, i detta sammanhang. Hästarna, i synnerhet, beskrivs som lugnande. De förklarar också att man i relation till djur kan ge och få kärlek.

Alltså att få komma hit och bara borsta en häst, eller stoppa näsan i pälsen liksom när man känner att man är... Idag orkar jag ingenting liksom. Sådär. Men ändå bara få vara och känna det här varma frustandet från nosborrharna. Alltså det är ju väldigt lugnande att hålla på med hästar. (Linda)

Sara jämför människor med djur. Hon beskriver att hon tycker djur är ärligare än människor.

Medan ett djur – dom agerar ju bara. Dom är ju den dom är liksom. Dom kan aldrig manipulera en eller låtsas att dom är nån. Eller förstålla sig eller vara falska. Utan dom är alltid den dom är. Det är väl det jag känner att... Är du med ett djur så får du alltid äkta vara, på nåt sätt. Dom är ärliga. (Sara)

Flera av intervjupersonerna berättar om hur det är när man känner ett djur och hur det är när man inte gör det. De förklarar att det känns bra när ett djur känner igen en och lyssnar på en. En annan

benämner relationen till ett specifikt djur som tvåsamhet. Hon säger också att relationen stärks av att man har genomgått utmaningar tillsammans. I kontrast till detta berättar en av dem om hur det kändes att vara på en ridskola där man fick rida en ny häst varje gång och därför inte hann bygga en relation. Enligt henne gav den kontakten med djuren inte lika mycket. Linda jämför nedan hur det är när man har en relation till en häst mot när man inte har det.

Sen så har jag provat att rida på en annan häst. Och det var ju mer... Det var också bara en vända, ett varv i paddocken eller nåt. Men det var ju roligt på ett annat sätt. För där har jag ju ingen relation till hästen utan det var mer för att se om kan jag det här. Kan jag få den att gå och så liksom. Medans när man får en relation med hästen eller djuret eller så, så är det mer som att det är Vi som gör det. (...) Det är inte bara Jag utan det är Vi. (Linda)

Intervjupersonerna berättar på olika sätt om hur de kan känna igen sig själva och andra människor i djuren. En av dem uttrycker specifikt att hon ibland har kunnat spegla sig i djuret.

När jag var på dåligt humör så tyckte jag att Rudolf var sur hela tiden (skratt). Så: nämen, gud va du är sur idag Rudolf! Och så när jag sa det så: jaha, projicerar vi här eller vad gör vi? Är det han eller jag som är sur? Just det att man tänker efter lite. För oftast så speglar ju dom hur man själv mår. Om jag är nervös och stirrig och hoppig så börjar ju dom vara nervösa och stirriga och hoppiga. Såvida dom inte har allt gräs i världen eller nått sånt. (...) Men ändå så kan man liksom om man inte visar att man är jättstressad, så kan ju hästen tolka det som att jag inte är jättstressad och då Blir jag inte det heller. (...) Om den är lugn så kan ju jag reagera på hästen som han reagerar på mig då. Liksom att jag blir lugn av en lugn häst också. (Linda)

Flera av personerna beskriver att det som är bra med djuren är att man tillsammans med dem kan träna på färdigheter som man rent intellektuellt redan förstår men som man behöver känna känslan av i kroppen, för att få en djupare insikt.

Plus att jag i relationen med framförallt Cindy (en häst, författarnas anm.) men även dom andra. Och Milou (en hund, författarnas anm.) också för den delen, lärt mig att vara mer bestämd. Sätta gränser. För det behövde jag träna på. (...) Och med djuren har jag fått göra det live, fast med en varelse då. Ett djur. (Doris)

Lindas beskriver nedan att hon har föredragit relationen till djur framför människor. Och att det beror på att det för henne känns säkrare känslomässigt.

Så att dom (människorna på gården, författarnas anm.) får helt enkelt smita in där bland hästarna. Men det är hästarna som jag tackar för att... Det är dom som är liksom mer en känslomässig relation för mig. För att dom är ofarliga. Psykologiskt ofarliga. (...) Men jag känner att dom når in, ända in. På något sätt. (...) Om man visar en häst att jag tycker om hästen, så kan inte hästen använda det emot mig sen på något sätt. Man kan inte bli avvisad på samma sätt och om man blir avvisad så blir man det tydligt. (Linda)

Att vara tillsammans med djur är olika beroende på vilken typ av djur det är, menar kvinnorna. Hästarna beskrivs av intervjupersonerna som lugna, stora, varma och trygga. Just att hästarna är stora djur är det flera som understryker som något viktigt och att det har en positiv inverkan på dem. De säger att de känner sig små tillsammans med hästarna och att det är något bra. I samband

med detta så återger flera av dem också berättelser om hur det var första gången de fick sitta upp på en häst.

Kombinationen djur, natur, miljö och människor

Och ute i hagen en vacker vårdag när solen skiner är ju helt oslagbart. (Doris)

Flertalet av intervjupersonerna poängterar att det inte bara är djuren som har fått dem att börja må bättre. De säger att gården är en viktig del av det som gör att djuren bidrar till återhämtning. Om djuren inte hade varit just där hade de kanske inte hjälpt på samma sätt. Djuren bidrar till en känsla av meningsfullhet, något som vi tagit upp under tidigare avsnitt. Intervjupersonerna säger att det är just kombinationen med djur, natur, en tillåtande miljö och människorna i den, som är det som har bidragit till att de har börjat må bättre.

Alla intervjupersonerna säger att de mår bra av att vara ute i naturen. När man är på gården, tillsammans med djuren, får man naturupplevelsen på köpet, menar de. Någon säger att man känner sig friare i den miljön. En annan aspekt av arbetet på gården som bidrar till välbefinnande, är enligt intervjupersonerna, den fysiska aktivitet som tillhör det dagliga arbetet. Att man är på gården frivilligt är något som speciellt en av personerna tar upp som en viktig aspekt. Hon menar att det har bidragit till att öka hennes motivation. Hon säger att hon kan bli paralyserad om någon hejar på hennes framsteg. På gården har hon fått utvecklas i sin egen takt utan att någon har gjort en stor grej av det. Att man får lov att vara på gården, utan krav och plikter, är något som flera av dem poängterar som något viktigt för återhämtningen. Man får tillgång till hästarna, utan att själv behöva äga och ta ansvar för dem, vilket de beskriver som skönt. Sara som ägde en egen häst under en tid, beskriver som kontrast till detta att det var ganska svårt för henne orka med den. För henne blev samvaron med hästen mer präglad av krav och måsten än vad den blev för de andra.

Alla intervjupersonerna beskriver också att Ingrid och andra människor på gården har haft betydelse för deras återhämtning. Framförallt det att de har hjälpt till att skapa en tillåtande atmosfär. Kvinnorna säger att gården är speciell och att de inte tror att de hade fått ut lika mycket av kontakten med djuren om de till exempel hade varit på en ridskola. Detta säger flera av dem beror på att Ingrid, och andra på gården, tar sig tid till att förklara saker, till exempel om hästarnas beteende. Doris berättelse nedan sammanfattar hur de olika faktorerna hänger samman.

Arbetet på gården gjorde ju att jag... Jag menar att mocka, att sopa stallgång, att rykta, det i sig är ju fysisk aktivitet. Och det mårde jag ju bra av och det var på ett naturligt sätt då och i Den miljön. Jag måste få in miljön också. För det är inte bara djuren utan det här lugna med struktur och så, på en gård. Det är för en stadsmänniska... För det är ju kanon, verkligen. Och så då kom jag ju igång mer i kroppen. Och då kommer man igång i knoppen bättre. (...)

Jag stod i en hage en gång. Liksom miljön och djuren. Hästarna som står där och det här lugna mysiga och så står jag och mockar. Och jag hade ångest. Jag var liksom (drar in luft) sån. Så står man och mockar. Och då är det ju kombinationen att jag rör mig och jag har dom här runt omkring. Jag gör en uppgift som behövs, få bort skiten liksom (skratt). Och det var... sen var ångesten borta. (...) Men det är ju kombinationen mycket tycker jag. Av flera olika saker. (...) Så det är ju också det i relationen med och så den tillåtande miljön som är där att man kan stanna upp och reflektera över hur jag agerar, känner eller tänker, tillsammans med djuren. (Doris)

Nathalie beskriver gården som ett ekosystem. Hon menar att sysslorna i stallet inte vore detsam-

ma om inte hästarna fanns där.

Utan jag åker ju ut hit mest för att... Ja, göra någonting. Och sen spelar det inte så stor roll vad det är liksom. Att sysselsätta sig med någonting. Så är det klart att det har med djur att göra, för att det är någonting som man sysselsätter sig kring. Sen som jag sa innan så måste jag inte rida och jag måste inte klappa och så. Men det blir ju liksom ett litet ekosystem att man gör någonting för någonting annat. (Nathalie)

Sambandet mellan mående och behov

Samtliga informanter beskriver sin väg mot bättre hälsa som att det har gått i olika etapper och stadier. Någon beskriver det som en berg-och-dalbana. En av intervjupersonerna berättar att hon efter att ha mått dåligt en längre tid började med att pyssla med växter. Detta menar hon var ett första steg mot att må bättre. Hon och ytterligare en av intervjupersonerna berättar att de den första tiden på gården inte var så intresserade av djuren. Det intresset växte fram i takt med att de började må bättre. När man sedan har kommit ännu längre i sin återhämtningsprocess blir man också mer intresserad av att umgås med människor igen, menar en av intervjupersonerna. Hon beskriver även att intresset för djuren har pendlat, under tiden på gården, beroende på hur hon har mått. En av kvinnorna säger att det som har varit skönt med gården är att man har fått utvecklas i sin egen takt. Hon förklarar att ingen har pressat henne att ta nya steg. Det har hon själv valt när hon känt sig redo. Doris beskriver att man dels själv måste vara redo att reflektera och samtidigt måste miljön vara på ett visst sätt, för att man ska kunna ta till sig det djuren kan bidra med. Linda beskriver nedan att det är först när hon mått bättre som hon känt sig intresserad av ridningen igen.

Och det har liksom hela tiden varit en bisak för mig, det här med ridningen. Men nu när jag har blivit bättre så känner jag att jag vill... Att jag skulle vilja... Att det saknas något litet då liksom. Att jag skulle vilja rida också. Så det har liksom vuxit fram här. (Linda)

Nathalie berättar att hon umgicks med en väns hund under tiden hon mådde dåligt. Hon förklarar att hon har andra behov idag när hon mår bättre. Nu är det inte lika viktigt att gå ut med hunden längre.

När man kanske inte har varit i skolan eller nåt sånt. Att man har gått ut med den hunden istället. Då hade man i alla fall nånting att göra under dagen. Medans nu går jag inte ut med den hunden alls längre. Men det är ju för att jag inte tycker det är lika kul. Alltså jag får nog inte ut lika mycket av det, på samma sätt. (...) Så jag gillar ju hundar. Men jag tror att det fyllde ett annat syfte då än vad det gör nu kanske. För nu går jag ju ut och tar en skogs promenad för att jag tycker det är skönt att ta en skogs promenad. Medans innan var det kanske lite mer... För att det var skönt att ha nånting att göra. Och då kunde jag göra nånting med en hund liksom. Att man var två. (...) Fast det hade nog varit roligare att ha en hund idag också och gå ut med. Men jag har inte det behovet på samma sätt längre. (Nathalie)

Ingrids reflektioner

Följande material är hämtat från en intervju som vi gjorde med Ingrid innan vi träffade våra huvudinformeranter. Vi bad henne berätta om sin verksamhet och sina tankar kring återhämtning och djurens roll i det. Ingrid säger att hon ser vad djur kan göra för människor. Hon berättar att hon har upplevt att djur kan nå fram till människor som har avskärmat sig från omvärlden. Hon har också förstått att hon med hjälp av djuren kan nå fram till dessa personer.

Ingrid säger att hon ser att det kan finnas ett slags föräldra-barn relation mellan hästen och människan. Hästen som är stor och trygg och kan bära människan. Den verkar vara utan egna behov och önskningskrav och kräver inget mer än *“att få komma hem till boxen och få sitt hö”*. Den ger till synes villkorslös kärlek och verkar kunna förstå en när ingen annan gör det. Ingrid säger att hon tror att det som hjälper med hästarna i en människas återhämtning är att man är behövd. I andra stall har hon stött på människor som har varit långtidssjukskrivna och inte klarat av ett vanligt arbete. Men i stallet har de levt upp och orkat arbeta. Visserligen i långsam takt, men ändå. Hon har sett hur människor har avstått från sina egna behov för att kunna tillfredsställa hästens. Ingrid tror att det har berott på att deras hästar har behövt dem. Med djuret får man chans att byta roll, från den som tar till den som ger, säger hon.

“För det är kravlöst från hästens sida. Hästen är där men den kräver ingenting relationsmässigt. Medan hunden kräver. Katten kräver. Människor kräver.”

Ingrid beskriver skillnaden mellan hästen och andra djur, och förklarar hur det påverkar samvaron mellan människan och det specifika djuret. Hon menar att hästen är nöjd så länge den får mat och frihet. Hunden däremot kräver sällskap och gemenskap. Ingrid förklarar att hästen är ett bytesdjur och hunden ett rovdjur.

“Båda är flockdjur, men ett bytesdjur vill ha frihet i flock, medan rovdjuret vill ha gemenskap i flock. Det är skillnaden. Och därför är samvaron med en häst mer kravlös.”

Ingrid beskriver nedan sin syn på gränssättning och varför hon tycker det är viktigt.

“Alltså – respektera mitt område, gå inte över mina gränser. Att jag talar om var mina gränser går och markerar också när nån närmar sig och går över. Och att det gäller både djur och människor. (...) Att jag gör allt vad du vill – bara du älskar mig. Det är inte okej här. Utan, jag gör inte allt du vill. Jag har mina gränser. Och definierar dom. Hur mycket står du ut? Får hästen buffa på dig? Får hästen knuffa dig? Får hästen bita i din jacka? Det är inte okej. Du måste tala om... För det är inte bra för hästen, för då gör den det på andra människor också. (...) Ofta är det ju det som är grundproblemet för många som mår dåligt, att dom låter sig flyttas runt (...) för dom vågar inte stå upp för sig själva.”

Hon förklarar vidare att hon också är tydlig mot alla som befinner sig i stallet, om vad det är för regler som gäller. Ingrid säger att det är viktigt att alla får vara som de är, att man inte kommenterar andras utseende och beteende, och att man inkluderar och respekterar alla. Kring detta kompromissar inte Ingrid. Hon pratar om att man på gården kan få möjlighet att träna på färdigheter som man kan behöva i livet. Nedanstående citat får avsluta presentationen av Ingrids bidrag till uppsatsen.

“Detta är bara ett växthus innan man ska ut i den hårda verkligheten.”

Analys

Ledarskap, makt och kontroll

När våra intervjupersoner beskriver sin relation till djur tar de alla upp ledarskapet gentemot djuret som något viktigt. De beskriver hur de på olika sätt, både med hundar och hästar, fått möjlighet att öva sig i att ta kontroll, vara tydlig och sätta gränser. Intervjupersonerna nämner även begreppet makt i detta sammanhang. Intervjupersonerna uttrycker att det är viktigt att man som människa visar att man bestämmer i relationen med djur. Djuren behöver en ledare och om inte vi tar den rollen försöker de istället leda oss. De säger att man måste visa sina gränser gentemot hästarna så att de inte träder över dem, något som även Ingrid har pratat om. Detta beskriver kvinnorna att man kan ta med sig till sina relationer med människor. Vi tänker att det är samma sak där, om man inte tydligt visar sina gränser gentemot andra människor så kommer de att träda över dem. Och detta leder i sin tur till problem, dålig självkänsla och självförtroende.

Med hjälp av teorin om empowerment kan vi förstå på vilket sätt denna aspekt av relationen till djur kan bidra till ökad känsla av kontroll och kanske också hälsa. Payne (2005) skriver att empowerment innebär att individen måste få hjälp att själv ta makten, den kan inte bara ges av någon annan. Man får hjälp till självhjälp. Vi tänker att när man lär sig ta makt och kontroll över djuret, att leda det, lär man sig också att man kan ta kontroll över sig själv och saker i ens liv. Denna känsla av kontroll är också något som man kan ta med sig in i andra situationer och på andra arenor i livet. Därför ser vi det som att en form av empowerment pågår i stallet, mellan intervjupersonerna och hästarna. Payne (2005) skriver att man i empowerment fokuserar på att utveckla individens förmågor, för att denne sen själv ska kunna ta ansvar för att förändra sitt liv. Vi tänker att man kan betrakta självförtroende och självkänsla som sådana förmågor som kan hjälpa individen att ta kontroll över sitt liv. På gården har intervjupersonerna, med hjälp av djuren och Ingrid, stärkt självförtroendet och självkänslan.

Intervjupersonerna säger att de får bättre självförtroende när de märker att de har kontroll över djuren och att de lyssnar på en. Särskilt markant har det framkommit när intervjupersonerna har pratat om hästarna. De poängterar att hästens imponerande storlek förstärker tillfredställelsen när man lyckas i sin ledarroll. Detta är något som vi också fick uppleva när vi besökte gården. Det kändes väldigt bra när man märkte att hästen lydde en, vilket onekligen gav en känsla av tillfredsställelse och bemästrande.

Salutogent perspektiv och KASAM

Salutogent

När kvinnorna har berättat om vad som har hjälpt dem i samvaron med djuren så har vi sett hur det ibland har handlat om ett salutogent förhållande. Vi har sett tre delar av denna aspekt. För det första handlar det om att djuren har hjälpt dem att flytta fokus från sig själv, till något annat. Vi tolkar detta som att man med hjälp av djuren får hjälp med att distansera sig från sitt dåliga mående. Man flyttar fokus från det inre till något yttre. Nathalie förklarar att det kunde vara skönt för henne att vara tillsammans med djuren, eftersom allt inte behövde handla om henne och hennes problem. Hon uttrycker det som att "man vaknar upp" tillsammans med djuren. För det andra handlar det om att man ges möjlighet att ingå i en gemenskap på gården, tillsammans med djuren men också med människor. Då flyttas fokus från individ till det kollektiva. För det tredje har

kvinnorna lagt vikt vid att man tillsammans med djuren inte behöver prata om sin ohälsa. På så vis bidrar djuren till att fokus hamnar mer på det friska än på det sjuka.

Man tolkar det som att djuren bidrar till ett salutogent klimat, där fokus inte ligger på människans problem och sjukdomar. Eftersom djuren har behov av att få mat och skötsel, blir man i stallet tvungen att emellanåt ha fullt fokus på hästarna. Då finns det inte alltid utrymme att prata om eller tänka på det som är svårt och jobbigt för en. Det är också viktigt att nämna att kvinnorna även kopplar in Ingrid i detta. Sara förklarar t.ex. att Ingrid inte har lagt sig i hennes matvanor. Eftersom hon har fått behandling för ätstörningar på andra platser är hon van vid att man pratar mycket om och hur hon äter.

I resultatavsnittet *Den kravlösa relationen till djur* har vi nämnt att intervjupersonerna pratar om att djuren inte dömer dem. Detta tolkar vi som att de pratar om stämpling och stigmatisering. Stigmatisering uppstår genom omgivningens föreställningar om psykisk ohälsa. Många av de som har haft psykisk ohälsa drabbas också av stigmatisering och diskriminering (Schön, 2012). Vi tänker att ett salutogent perspektiv kan motverka stigmatisering. Vi har i berättelserna sett att djuren bidrar till att motverka stigmatisering genom deras sätt att bemöta dem. Djuren känner inte till en människas sjukdomshistoria, och bryr sig inte om hennes svårigheter. Vi förstår det som att kvinnorna i dessa relationer har fått möjlighet att prova nya roller och lämna gamla negativa bakom sig. Doris säger t.ex. att hon blev bemött som en sjukling i psykiatrin. Tillsammans med djuren på gården har hon fått en möjlighet att lämna denna identitet bakom sig.

Det är dock viktigt att också nämna att intervjupersonerna inte entydigt har uttryckt att gården har hjälpt dem att fokusera på det friska. Flera av dem har sagt att de förknippar gården med en tid i livet då de har mått dåligt och känt sig svaga. Att de har en längtan att lämna denna period bakom sig har vi fått höra från flera. Detta belyser att ingen plats, oavsett hur bra den är på det salutogena perspektivet, helt kan ta bort negativa associationer.

Meningsfullhet

Med hjälp av KASAM och de tre begreppen: *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet* har vi kunnat förstå intervjupersonernas berättelser om återhämtning i relation till djur. När intervjupersonerna pratar om gården, och vad som har varit betydelsefullt för dem i deras väg mot bättre mående, beskriver de både djuren och de arbetsuppgifter som finns runt djuren. Flera av dem pratar om att fysisk aktivitet har hjälpt till dem att må bättre, vilket de på ett naturligt sätt har fått på gården. Det intressanta är att de skiljer på olika typer av fysisk aktivitet, och tillskriver dem olika betydelse. Vi har förstått att de fysiska aktiviteter som man gör i stallet, för hästarna, är meningsfullt till skillnad från att t.ex. springa på ett rullband. Flera av intervjupersonerna pratar om detta i sina berättelser. De understryker att djurens närvaro gör arbetsuppgifterna i stallet meningsfulla, de behövs, och att det känns bra att utföra dessa uppgifter.

Våra intervjupersoner säger också att det har varit givande att ha en relation till ett specifikt djur. Detta tror vi även kan öka känslan av meningsfullhet genom att det ökar motivationen. Vi tänker att det exempelvis känns mer meningsfullt att ta hand om ett djur man känner och på så vis kanske också har djupare känslor för. Om man betraktar dessa resonemang utifrån KASAM-teorin, kan man förstå det som att djuren har bidragit med en känsla av meningsfullhet för kvinnorna. Antonovsky (1991) säger att denna känsla också bidrar till att stärka de två andra faktorerna i KASAM.

Några av intervjupersonerna beskriver att de på gården har fått en gemenskap, som de tidigare har saknat. Någon beskriver också att de känner en gemenskap med djuren. Med hjälp av begreppet meningsfullhet kan man tolka det som att gemenskapen på gården och med djuren ock-

så har bidragit till en större känsla av meningsfullhet, eftersom djuren och gården är något de har brytt sig om engagerat sig i.

Kvinnorna berättar också att hästarna har fungerat som motivation för dem. Flera av dem har t.ex. drömt om att få sitta upp på en häst och rida. Vi ser här hur hästarna ger kvinnorna ett mål och en utmaning som har känts värda att kämpa för. Antonovsky (1991) berättar om deltagare i en studie där han mätte nivåer av KASAM. De deltagare som hade stark KASAM var också de som visade sig ha områden i livet som betydde något för dem och som engagerade dem. Utmaningar som de stötte på dessa områden ansåg de värda att engagera sig i. I vår studie tolkar vi det som att hästarna har blivit ett område i livet som kvinnorna har velat kämpa för och utmana sig själv inom. Målet, att t.ex. få sitta upp på en häst, har bidragit till större känsla av meningsfullhet i deras liv.

Begriplighet

Att struktur och tydlighet har varit viktigt för kvinnorna i deras återhämtning är något som flera av dem tar upp. Antonovsky (1991) skriver att begriplighet innebär att man uppfattar världen som strukturerad, tydlig och förutsägbar, istället för kaosartad och oförklarlig. Om man uppfattar världen som begriplig menar han att man klarar av att förstå också svåra händelser i livet (ibid.). Vi tolkar det som att man kan hjälpa till att göra världen mer begriplig om man omger sig med struktur, tydlighet och förutsägbara rutiner. Detta i sig stärker förmågan att göra även motgångar begripliga, t.ex. en period av sämre psykiskt mående.

Och det är just så intervjupersonerna beskriver att tillvaron i stallet har varit. De förklarar att djuren genom sina behov av t.ex. fasta mattider, har gjort att verksamheten är väldigt rutinnässig och strukturerad. När vi besökte gården upplevde även vi denna struktur väldigt tydligt. Stallet var dessutom rent och välorganiserat. Kvinnorna beskriver också att samvaron med djuren är begriplig på andra sätt. De resonerar t.ex. om skillnaden mellan att känna ett djur och att inte göra det. De förklarar att det känns mer bekvämt att vara tillsammans med ett bekant djur, eftersom dess signaler är mer förutsägbara och begripliga än ett som de inte har lärt känna. Men att överhuvudtaget umgås med djur, beskrivs av kvinnorna som enkelt och tydligt, därför att de uppfattar djurens kommunikation som mer direkt och tydlig än människors. Dessutom har Ingrid, enligt flera av dem, bidragit till att göra djurens beteende än mer begripligt, genom att förklara och hjälpa dem att tolka djurens signaler. I intervjun med Ingrid fick vi höra hur hon ser på regler och gränssättning i stallet. Enligt henne är hon tydlig med vad som gäller på gården. Vi tror att hon genom sitt tydliga ledarskap också bidrar till att göra tillvaron i stallet mer begriplig. Vi tolkar allt detta som att djuren och tillvaron runt djuren är tydligt strukturerad och förutsägbar. Vi uppfattar kvinnornas berättelser som att tiden på gården, tillsammans med djuren, har bidragit till större begriplighet i deras liv. Och detta tror vi kan ha bidragit till deras återhämtning.

Hanterbarhet

I kvinnornas berättelser har prat om självförtroende och självkänsla återkommit vid upprepade tillfällen, när de beskrivit sin tid på gården. Med hjälp av Antonovskys (1991) teori om KASAM kan vi förstå självförtroende och ökad självkänslan som resurser som gör att känslan av *hanterbarhet* ökar. Med större hanterbarhet, blir det lättare att klara av motgångar, vilket leder till bättre hälsa (ibid.). Motgångar skulle t.ex. kunna vara perioder av sämre psykisk mående.

Vi har uppfattat det som att man på Ingrids gård ställs inför utmaningar som man utan press har fått möjlighet att bemästra, i sin egen takt. Flera av kvinnorna har beskrivit hur deras självförtroende har blivit bättre under tiden på gården. De förklarar att de har blivit mer självsäkra i takt

med att de t.ex. har lärt sig leda hästar och hundar. De berättar om tillfredsställelsen man känner när man lyckas ta ledarrollen i relation till djuret. Vi har också uppfattat att djuren genom att de inte kritiserar och dömer skapar en bra miljö att bygga upp självförtroendet i.

Intervjupersonerna beskriver att Ingrid har uppmuntrat dem att försöka utföra sysslor kring djuren som de känt sig osäkra på. Hon har bemött dem med tilltro, vilket har hjälpt kvinnorna att också tro på sig själva. Vi känner igen oss i detta eftersom även vi fick en känsla av att Ingrid trodde på oss när vi var på gården. Det var något med hennes sätt att vara som gjorde att vi båda, utan tvekan, tog oss ann uppgifter som att exempelvis leda hästarna ut till hagen. Ingrids bemötande och inställning; 'det här klarar du', gör att man själv också tror på det, vilket gör att självförtroendet växer.

I berättelserna har vi också sett tecken på att deras självkänsla har stärks på gården. När man möts av en atmosfär som säger 'det är okej att misslyckas - du duger ändå', får man ett värde som människa oberoende av vad man presterar. Flera av intervjupersonerna tar upp just denna aspekt, att man inte behöver prestera på gården. Här kan man koppla in Ingrids intervju och att hon säger att man bidrar med något även om man inte gör något. Man bidrar bara genom att finnas till, kanske som sällskap vid fikabordet. Här kan vi också bekräfta intervjupersonerna upplevelser med våra egna observationer. Vi kände oss redan första dagen inkluderade både i arbetet och i gemenskapen. Och vi upplevde oss verkligen välkomna och accepterade så som vi är. Vi fick känslan av att man gärna får hjälpa till, men att det inte är ett måste.

Vi förstår alltså kvinnornas berättelser som att samvaron med djuren har inneburit en arena där de har fått möjlighet att stärka självförtroendet. Det tillåtande klimatet, som bl.a. Ingrid bidrar till, uppfattar vi som att det har hjälpt kvinnorna till bättre självkänsla. På så vis kan man säga att tillvaron tillsammans med djuren, i den specifika miljön på gården, har bidragit till ökad hanterbarhet.

Ett konkret exempel på hur det visat sig att hanterbarheten har ökat ser vi hos Linda när hon beskriver hur hon hanterade att hennes favorithäst avled.

Jag kände inte att jag. Att han försvann och att allt var meningslöst som jag brukar tänka när saker och ting tar slut. Att allt var meningslöst och: vad har jag gjort det här för? (...) Jag kunde känna vad han hade gett mig mer. (Linda)

Hon förklarar för oss att hon tidigare i livet har haft svårt att hantera motgångar på ett bra sätt, men att hon denna gång kände annorlunda. Man kan tolka detta som att hennes känsla av *hanterbarhet* är större nu än tidigare, och att det hjälper henne att ta motgångar på ett bättre sätt. Antonovsky (1991) skriver att känslan av hanterbarhet är större ju starkare resurser man har för att klara av svårigheter i livet. Han menar att en människa med låg känsla av hanterbarhet ofta upplever sig som offer för svåra situationer (ibid.)

Sambandet mellan mående och behov

Något som vi har sett när vi gått igenom våra intervjuer är att beroende på hur man mår så orkar man med olika saker. Kvinnorna beskriver också att måendet, och därigenom återhämtningen, går i olika etapper och stadier. En av intervjupersonerna förklarar att hon ibland när hon har mått sämre inte har orkat interagera med hästarna. Hon har då bara kunnat fokusera på sig själv. Men när hon sedan mått bättre har hon återigen kunnat ha glädje av hästarna.

Detta kopplar vi samman med Malsows teori om behovshierarki (Passer et al., 2009). Han menade att människans behov kan delas in i en hierarki där de lägsta, basala behoven, behöver bli

tillfredställda innan man kan fokusera på högre behov, så som exempelvis kognitiva behov (ibid.). Om man har flyttat fokus upp till de högre behoven och ett av de lägre behoven plötsligt inte längre är tillfredställt, måste man återigen ändra fokus och försöka uppfylla det lägre behovet igen (ibid.). Det är först därefter man kan ta sig tillbaka till den högre nivån (ibid.).

En annan av våra intervjupersoner beskrev att hon i sin återhämtningsprocess först började pyssla med växter och att hon successivt mårde bättre av det. Hon upptäckte sedan när hon kom till gården att hon var redo att ta det till nästa nivå och att interagera med djur. Vi tänker att detta kan förklaras med att hon var på olika nivåer i behovshierarkin. Om man inte är redo att ta sig ann något, på grund av att man ännu inte lyckats tillfredsställa lägre behov i hierarkin, går det inte att tvinga fram det. Att man inte blivit pressad att göra något som man inte är redo för, är också något som våra intervjupersoner har tyckt varit skönt att man sluppit på gården. Att inte bli påmanad är något som vi tror kan gynna återhämtningen.

Intervjupersonerna beskriver återhämtningen som en process. Någon förklarar att vägen mot att må bättre har gått upp och ner som en berg-och-dalbana. Att pendla mellan olika nivåer och att måendet kan gå upp och ner hör också ihop med vår syn på återhämtning. Vi har valt att betrakta återhämtning som en process. Det hänger även ihop med Antonovskys syn på hälsa som ett kontinuum (Antonovsky, 1991)

Med hjälp av Maslows teori tolkar vi berättelserna som att man måste vara redo och må tillräckligt bra för att kunna ta in det som djuren bidrar med till återhämtningen.

Den kravlösa relationen

Våra intervjupersoner beskriver att det som hjälper inte bara är att vara tillsammans med djur i allmänhet utan de flesta har också haft en relation till ett specifikt djur genom vilken de har de fått hjälp på olika sätt. Vi har förstått det som att detta har varit viktigt för dem. Denhov (2011) bekräftar att det är väldigt viktigt för återhämtningen att ha speciella relationer. I kapitlet *Hjälpande relationer* (2011) sammanfattar hon tre olika studier om återhämtning. Hon skriver att samtliga har kommit fram till att relationen har betydelse för återhämtningen. Hon menar att relationens kvalitet hör ihop med brukarnas framgångar (ibid.). Det bör påpekas att Denhovens forskning handlar om relationen mellan psykiatripatienter och behandlare. Men vi tror även att detta gäller för relationen mellan människor och djur och har därför valt att använda oss av dessa rön.

Våra intervjupersoner pratar mycket om att relationen till djuret är kravlös i jämförelse relationen till människor. Ingrid pratar också om detta och benämner det som en villkorslös kärlek mellan människa och häst. Vi tänker att skillnaden beror på att andra människor tänker saker om en och att de är mottagare som på olika sätt kräver något av en. De kräver att man ska bete sig på ett visst sätt, att man ska prata och klä sig på ett sätt som de förväntar sig. Djur däremot tänker ingenting om ditt yttre och värderar inte. Det är i varje fall så vi verkar föreställa oss att djur är. Vi förstår det som att kvinnorna har upplevt att det är en viktig del av det som djuren har bidragit med i deras återhämtning.

Hästarna beskrivs av kvinnorna som stora, varma och trygga. De beskrivs också som lugna och enkla att tolka, vilket vi har uppfattat som att det skapar trygghet. Flera av intervjupersonerna har berättat om situationer med djuren där de har fått träna sig på olika färdigheter. Vi har därför valt att tänka om djuren som ett slags träningspartners för kvinnorna. Tillsammans med både hästar och hundar har de tränat på att vara i en relation. Doris uttrycker det tydligt när hon förklarar för oss att hon med djuren har fått möjlighet att känna saker i kroppen som hon innan bara har förstått på ett intellektuellt plan. Hon beskriver att djuren har hjälpt henne till djupare insikter om sig själv. Ingrid benämner i sin tur gården som ett växthus innan man kommer ut i

den hårda verkligheten. Det tolkar vi som att hon ser det som en skyddad miljö där man kan få träna på vissa personliga färdigheter, som att exempelvis vara i relationer. Gården är på så vis en träningsplats och djuren en träningspartner, båda erbjuder den trygghet som behövs för att man ska komma vidare i sin utveckling. Vi har uppfattat det som att man genom att få träna på att vara i en relation också tränar på att känna tillit till en annan varelse. Vi tänker att om man får öva sig på detta med djuren och ser att man klarar av det får man bättre självförtroende. Då kan man fortsätta vidare till att bygga fungerande och läkande relationer även till människor.

Det här kan man förstå som att djuret blir ett slags övergångsobjekt för människan. Ett övergångsobjekt för vuxna. För precis som med objektet har människan makt över djuren. Vilket intervjupersonerna också har beskrivit. Som vi nämnt i teoridelen skriver Havnesköld & Risholm/Mothander att övergångsfenomenet fyller funktionen av "att underlätta anpassningen till yttre förändringar" (2009:274). I vår uppsats kan man tänka sig att djuren har hjälpt kvinnorna att klara av övergången från ett liv präglad av dåligt mående till ett liv med bättre hälsa. Det är stora förändringar som säkert kräver att man till viss del konstruerar en ny identitet. Vi tänker oss att djuren har kunnat fylla övergångsobjektets funktion av tröst och trygghet.

Vi har också nämnt att föräldern i det lilla barnets liv fyller en "hållande funktion" (2009:61) vilket innebär att föräldern härbärgerar barnets känslor. Vi har i kvinnornas berättelser fått höra att de har upplevt sig kunna lägga över sina känslor på djuren. Det tolkar vi som att djuren ibland har fyllt ungefär samma funktion som en förälder som härbärgerar och tröstar. Att människan dessutom är liten i förhållande till hästen, kanske kan förstärka känslan av att man som människa kan bli buren av hästen, både känslomässigt och fysiskt. Här skulle man kunna dra paralleller till det lilla barnet och den stora vuxna.

Dessutom är djuret precis som ett övergångsobjekt säkert, det kan inte svika eller avvisa en som människor kan. Mycket eftersom de inte kan välja att lämna relationen så som människor. Det är jag, som människa, som bestämmer om vi ska ha en relation eller inte. Dessutom, berättar en av intervjupersonerna, kan djuret ge en möjlighet att få tycka om, eller inte tycka om, hur mycket man vill, utan att det får några känslomässiga konsekvenser. Detta påminner mycket om det som Winnicott (ibid.) har sagt om övergångsobjektet. Att det fungerar på det viset att individen får möjlighet att älska, avvisa och ta tillbaka igen. (ibid.) Man får kontroll över sig själv och sin situation.

Intervjupersonerna har också beskrivit hur de har upplevt att de själva har projicerat känslor på djuren. Linda berättade för oss att en häst verkade sur, men att det egentligen var hon själv som var på dåligt humör. Detta kan liknas vid den projektiva identifikation som barn gör när de lägger över svåra känslor på sina föräldrar, som tar emot dem och omvandlar dem till hanterbara upplevelser (Havnesköld & Risholm/Mothander, 2009). Linda projicerade sin känsla av missmod till hästen, som visserligen inte gjorde som föräldern och omvandlade den. Men som vi uppfattade det kan det ändå hjälpa därför att man, när hästen speglar en, blir mer medveten om sina känslor. Man kan tänka sig att detta hjälper människan att bättre förstå sina egna känslor, och därmed ta kontroll över dem. Linda har också förklarat för oss att hästen kan hjälpa henne att bli lugn. Men då måste hon först själv låtsas att hon är lugn. Det är, tänker vi ytterligare ett sätt att ta kontroll över sina egna känslor, tillsammans med djuret. Om man är stressad och mår dåligt psykiskt, kan man tänka sig att detta blir ett ypperligt sätt att träna sig på att själv ta kontroll över sitt mående. Om jag spelar att jag är lugn en liten stund kommer hästen bli lugn, och då blir jag lugn av den. Relationen till djur bidrar med något positivt till återhämtningen just därför att de skiljer sig från människorelationen, men samtidigt innebär denna skillnad att det saknas något som man får ifrån människor. Därför behöver man även människorelationer.

Konklusioner

Vi vill i följande punkter kort sammanfatta vad vi har kommit fram till är de bidragande faktorerna till återhämtning.

Att:

- *relationen till djur på många vis är socialt **kravlös** kan bidra till ökad självkänsla*
- *i relationen till ett djur har människan **makt och kontroll** och hon får träna sig i att vara ledare, vilket kan bidra till ökat självförtroende*
- *djur hjälper människor att **flytta fokus** från det sjuka och icke-fungerande, och från sig själv till omvärlden*
- *djur ger **motivation och meningsfullhet***
- *djur bidrar till **tydlighet och struktur** som främjar måendet*
- *den **unika miljön** på gården har varit viktig för intervjupersonernas återhämtning*

Avslutande diskussion

Så här avslutningsvis tänkte vi sammanfatta och återknyta våra slutsatser till våra frågeställningar. Våra två första frågeställningar lyder: ***Vilken roll spelar djuret i informanternas berättelser om återhämtning från psykisk ohälsa?*** och ***Om kontakten med djuret har bidragit till återhämtningen, på vilket sätt har det skett?*** I analysen har vi visat på flera olika sätt som djuren kan påverka en människa i dess återhämtningsprocess. Till att börja med vill vi lyfta fram det kravlösa i relationen till ett djur. Den aspekten av relationen är det som intervjupersonerna särskilt har benämnt. Att man inte behöver känna sig tvingad att prestera gör att man som människa kan slappna av och känna att man är bra oavsett vad man åstadkommer. Ens värde är inte baserat på prestationer. Vi har tolkat det som att det bidrar till att bygga upp intervjupersonernas självkänsla. En annan viktig ingrediens i samvaron med djur har varit ledarskap, makt och kontroll. Intervjupersonerna beskriver hur de tillsammans med hästarna har varit tvungna att ta kommandot. Det har gett dem en möjlighet att träna på att ta kontroll och leda en annan varelse, och de har beskrivit att det har ökat deras självförtroende. Vi har sen tolkat det som att det tillsammans med djuren uppstår en form av empowerment - man lär sig ta makt i sitt liv. Djuren har alltså bidragit till att ökad självkänsla och självförtroende. Detta är verktyg som intervjupersonerna har nytta av när de ställs inför utmaningar i livet.

Djuren används också som träningspartners vad gäller närhet och distans. Man får på ett säkert sätt träna på att vara i en relation tillsammans med djuret. Vi har tolkat det som att djuren blir ett slags övergångsobjekt. Våra intervjupersoner har beskrivit att de med djuren har en annan kontroll över relationen, och att det är de som bestämmer hur nära djuret får komma känslomässigt. Detta är en kontroll som man inte har i relation till andra människor. För att kunna återhämta sig tänker vi oss att man behöver trygga och hjälpande relationer. Vi har i intervjupersonernas berättelser fått höra att djur kan utgöra sådana relationer. Detta ger också ett svar på frågeställ-

ningen: *Hur berättar informanterna om kontakten med djuret i förhållande till andra relationer, såsom behandlingspersonal, släkt, vänner etc.?* Den viktigaste skillnaden mellan relationen till människor och djur verkar vara de sociala kraven. Tillsammans med djur existerar inga sociala krav, såsom förväntningar på utseende och beteende. Man får vara som man är utan att bli bedömd. Det betyder att relationen till andra människor är mer komplicerad och krävande. Av den anledningen kan relationen till djur utgöra ett vattenhål i livet när man inte mår tillräckligt bra och inte är stark nog att orka med relationen till andra människor.

För att återgå till de två första frågeställningarna, vill vi nämna ytterligare några aspekter av samvaron med djur som verkar ha bidragit till återhämtning. Vi tolkar en del av det som intervjupersonerna berättar som att djuren på flera olika vis bidrar till en salutogen miljö och att detta i sin tur har hjälpt dem i deras återhämtningsprocess. Ett salutogent perspektiv erbjuder en mänskliga fler roller än den som "sjuk". För att återhämta sig från psykisk ohälsa behöver man lyckas bygga upp nya roller. Djuren bidrar till det salutogena genom att man med dem inte behöver prata om sina svårigheter eller förklara sig. Det leder onekligen till att fokus flyttas från det sjuka till det friska. Man får en chans att pröva på en annan roll. Men det beror också på att djuren har behov som ibland måste komma före människans. När hästarna ska ha mat får man lägga sina svårigheter åt sidan. Dessutom erbjuder samvaron med djuren en gemenskap där fokus inte bara ligger på den enskilda, utan på kollektivet. Djuren har också gett intervjupersonerna mening och motivation, vilket vi menar att man behöver för att kunna återhämta sig. I huvudsak har djuren skänkt mening genom att intervjupersonerna har känt sig behövda. Sysslor som syftar till att hjälpa djuren på olika vis upplevs som meningsfulla. Eftersom man känner att man får kärlek av djuren är det något värt att engagera sig i. Den motivationen har intervjupersoner också använt till att arbeta med sitt mående.

Det sista som djuren har bidragit med i intervjupersonernas återhämtning är struktur och tydlighet. Hästens naturliga behov av mat på vissa tider tvingar fram tydliga rutiner i stallet. En annan aspekt är den att just hästens kroppsspråk är tydligt. Intervjupersoner har beskrivit att det är skönt när man förstår vad en annan varelse menar, en tydlighet som de menar inte alltid finns hos människor. Med hjälp av KASAM och begreppet begriplighet har vi förstått att struktur och tydlighet kan hjälpa en klara av svårigheter i livet. Sammanfattningsvis vill vi säga att vi tror att kravlösheten, det salutogena och strukturen i relationen med djur bidrar till trygghet för människan, vilket skapar förutsättningar för återhämtning.

Slutligen vill vi besvara vår fjärde frågeställning: *Hur berättar informanterna om tillvaron i stallet i förhållande till andra arenor, såsom exempelvis skola, psykiatri, sjukvård, behandlingshem etc.?* Intervjupersonerna har jämfört stallet med bl.a. psykiatrin och ridskolor. Det som de lyfter fram som stallets fördelar jämfört med andra platser är att det är kravlöst, har ett inkluderande klimat och att man fokuserar på det friska. Det kan tyckas att denna sista frågeställning ligger något i utkant av vårt syfte. Att vi ändå har valt att ta med den beror på att det i intervjupersonernas berättelser framkommit att detta specifika stalls miljö har haft stor betydelse för deras återhämtning. Något som har återkommit vid flera tillfällen i vår analys, är att det är kombinationen av flera olika faktorer som har betydelse för återhämtningen. Vi har genomgående i samtliga intervjuer fått påpekat för oss att det inte bara är djuren som har hjälpt. Utan det är djuren i den specifika miljön som gården utgör - den vackra och lugna naturen, strukturen i stallet och människornas bemötande - som tillsammans gör att man har fått ut mycket av samvaron med djuren. Dessutom poängterar flera av intervjupersonerna att det har betytt mycket för dem att de kunnat umgås med djuren på gården utan att själva behöva äga dem. Allt detta har vi själva också upplevt när vi gjorde våra observationer på gården. Den människa som framförallt har haft betydelse för intervjupersonerna är Ingrid. Hon har hjälpt dem att tolka djurens beteende. Men hon har

också lärt dem att leda och hantera djuren. Allt detta har hon uppmuntrat dem till utan att på något vis sätta press på dem. Hon har också en stor del i att skapa den sociala atmosfär som är unik för detta stall - som har fokus på det friska och är tillåtande och accepterande. Vi anser att allt detta möjliggör för djuren att kunna bli till hjälp i återhämtningsprocessen.

Bornemark och Ekström von Essen (2010) skriver om en verksamhet där man använder sig av hästunderstödd terapi som psykiatrisk öppenvård. De skriver att verksamheten "*verkar på många områden: miljö, grupp, djur och natur och här är det inte möjligt att separera effekten av de olika elementen i terapin, och kanske är det inte heller särskilt meningsfulla resultat man skulle komma fram till om man lyckades sönderdela verksamheten i enskilda faktorer som värderades var för sig. Troligen är det just det unika sammanhang som Lena och Marica skapat tillsammans med hästarna – där natur, liv, kreativitet, kunskap, kärlek och gemenskap förenas – som utgör den läkande kraften.*" (2010:141). Med detta citat sammanfattas en viktig del av det som vi har funnit i vår studie.

Vi vill avsluta vår uppsats med att blicka framåt och ge förslag på vidare forskning. Det finns en fråga som har väckts under intervjuarbetet, som vi inte har fått tillräckligt mycket material på för att kunna säga något om. Vid några tillfällen har vi i berättelserna skymtat en ambivalens till att uttrycka djurens betydelse för återhämtningen. Då har det verkat som att intervjupersonerna till viss del värjer sig från att tillskriva djuret alltför stor betydelse. Detta samtidigt som de uttrycker starka känslor gentemot djuren. Vi frågar oss vad detta kan bero på? Handlar det om samhällets normer och andras bild av hur en "djurälskare" är?

Ett annat förslag är att man skulle ha kunnat göra en longitudinell studie över personer som vistats i liknande verksamheter som vi har studerat. Detta för att se vilken effekt djur har på oss människor på längre sikt. Jämförande studier, där man tittar på flera terapeutiska verksamheter med djur, skulle också vara intressant och nyttigt för socialt arbete. Över lag behövs det fler studier på detta område som har socialt arbete som vetenskaplig grund eftersom det fortfarande finns mer forskning från andra vetenskapliga institutioner.

Referenslista

- Antonovsky, A. (1991) *Hälsans mysterium*, Stockholm: Natur och Kultur.
- Berensson, K. (2009) *Öppna jämförelser 2009 – Folkhälsa*, Stockholm : Sveriges kommuner och landsting (SKL) ; Östersund : Statens folkhälsoinstitut ; Stockholm : Socialstyrelsen.
- Berget, B. & O.Braastad, B (2011) "Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders", *Ann Ist Super Sanita*. Vol. 47(4): 384-90.
- Born, A.R. (2008) *The relationship between humans and animals in animal-assisted therapy: A qualitative study*, The Chicago School of Professional Psychology. Tillgänglig på Internet: <http://search.proquest.com/docview/304802425?accountid=11162>
- Bornemark, J. & Ekström von Essen, U. (2010) "Livet som stör: Om hästunderstödd terapi i psykiatrisk öppenvård" i Bornemark, J. & Ekström von Essen, U. (red.) *Kentauren - om interaktion mellan häst och människa*. Huddinge: Södertörns Högskola.
- Bracken, R. & Ershammar, D.(2012) "Stigmatisering som hinder för individens och samhällets utveckling" I Bogarve, C & Ershammar, D & Rosenberg, D (red): *Rehabilitering och stöd till återhämtning vid psykiska funktionshinder: Möjlighetens metoder för en ny praktik*. Stockholm: Gothia förlag.
- Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Christian, J. (2005) All Creatures Great and Small: Utilizing Equine-Assisted Therapy to Treat Eating Disorders. *Journal Of Psychology & Christianity*, 24(1), 65-67.
- Dalen, M. (2007) *Intervju som metod*, Malmö: Gleerups Utbildning.
- Denhov, A., "Hjälpande relationer" (2011) I Sundgren, M., Topor, A., Andersson, G. *Psykiatri som socialt arbete*. Stockholm: Bonnier utbildning.
- Forsling, S. (2001) *Flickan och hästen: bilder från ett hem för särskild tillsyn*. SiS följer upp och utvecklar, Volym 01:2 (Rapportserie). Statens institutionsstyrelse.
- Gassne, J. (2008) *Salutogenes, Kasam och socionomer*, Lund: Lunds universitet, Socialhögskolan.
- Havnesköld, L. & Mothander/Risholm, P. (2009) *Utvecklingspsykologi*, Stockholm: Liber.
- Håkanson, M., Palmgren Karlsson, C., Sallander, M., Henriksson, G (2008) *Husdjur och folkhälsa*, SLU; Agroväst. Tillgänglig på Internet: <http://agrovast.agriprim.com/attachments/87/1416.pdf>

Håkansson, M. (2009) "Forskning om sällskapsdjurens positiva effekter" i *Manimalisrapporten*. Tillgänglig på internet: <http://www.manimalis.com/Manimalisrapporten%202009.pdf>

Håkansson, M. (2011) "Forskningen visar vägen - djur" i Ottosson, J., Lundqvist, S., Johnson, L. (red) *Naturupplevelse och hälsa - forskningen visar vägen*. Alnarp: SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet)

Hultman, S-G. (2008) *Djur i vården*. Vårdalsinstitutet. Tillgänglig på Internet: http://www.vardalinstitutet.net/sckv/sgh_djur.pdf

Johansson, A (2005) *Narrativ teori och metod: med livsberättelsen i fokus*. Lund: Studentlitteratur.

Kungliga bibliotekets officiella hemsida, <http://www.kb.se/katalogisering/Svenska-amnesord/> (2012-10-02)

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lujan, K.M. (2012) *The challenges and discoveries in using equine assisted psychotherapy approaches by counselling practitioners in the southwest*, The University of New Mexico.

Lutter, C. B. (2008) *Equine assisted therapy and exercise with eating disorders: A retrospective chart review and mixed method analysis*. The University of Texas at Arlington). *ProQuest Dissertations and Theses*

Maslow, A. H. (1987) *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, cop.

Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/stigmatisering/315459>, (2013-03-08)

Ottosson, J., "Naturupplevelsen betydelse" (2011) I Ottosson, J., Lundqvist, S., Johnson, L. (red) *Naturupplevelse och hälsa - forskningen visar vägen*. Alnarp: SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet)

Passer, M., Smith, R., Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M. L .W. (2009) *Psychology: the science of mind and behaviour*. New York : McGraw-Hill Higher Education, cop.

Payne, M. (2009) *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur och Kultur.

ProQuest Dissertations & Theses Database, <http://search.proquest.com.ezproxy.ub.gu.se/pqdt/index?accountid=11162> (2012-10 -02)

ProQuest ERIC Database, <http://search.proquest.com.ezproxy.ub.gu.se/eric/index?accountid=11162> (2012-10-02)

ProQuest Social Science Database,

<http://search.proquest.com.ezproxy.ub.gu.se/socialsciences/index?accountid=11162>

(2012-10-02)

Riessman, K. C. (1993) *Narrative analysis*. Newbury Park, California: SAGE Publications Inc.

Schön, U-K. (2012) "Vad avses med återhämtning?" i Bogarve, C & Ershammar, D & Rosenberg, D (red): *Rehabilitering och stöd till återhämtning vid psykiska funktionshinder: Möjlighetens metoder för en ny praktik*. Stockholm: Gothia förlag.

Schön, U-K. (2009) *Kvinnors och mäns återhämtning från psykisk ohälsa*, Stockholm: Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet.

Tillgänglig på Internet: <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:211088/FULLTEXT01>

Silfverberg, G. (2008) *Hästens och hundens roll i rehabilitering och förebyggande hälsoarbete*, Arbetsrapportserie nr 62, Stockholm: Ersta sköndal högskola, Institutionen för vårdvetenskap.

Tillgänglig på internet:

http://www.esh.se/fileadmin/erstaskondal/ESH_Gemensamt/Arbetsrapporter/arbetsrapport_62.pdf

SwePub Databas, <http://swepub.kb.se/>, (2012-10-02)

Thomassen, M., (2007) *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerups Utbildning.

Vetenskapsrådet (1990) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, Vetenskapsrådet. Tillgänglig på internet: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
(2012-11-24)

Bilagor

1. Brevet till verksamheter som arbetar med djur. Förfrågan om hjälp att hitta intervjupersoner.
2. Intervjuguide
3. Samtyckesblankett

Bilaga 1: *Brev med förfrågan*

Hej!

Vi är två studenter från socionomprogrammet vid Göteborgs universitet. Vi läser på sjätte terminen och ska nu påbörja arbetet med vår C-uppsats.

Anledningen till att vi tar kontakt med just er är att vi undersöker möjligheterna till att göra en narrativ studie över klienters erfarenheter av och berättelser kring djur i behandling/terapi. Mer specifikt är vi intresserade av att höra berättelser om relationen till (ett/flera) djur och vilken roll den har spelat i en återhämtning från någon form av psykisk ohälsa. Vår förhoppning är att hitta personer som antingen har avslutat, eller är i ett slutskede, av en sådan process.

Som metod har vi tänkt använda oss av narrativa intervjuer och eventuellt komplettera med deltagande observation.

Har ni möjlighet att hjälpa oss hitta dessa personer? Kanske kommer ni att tänka på någon klient som skulle kunna vara intresserad av att delta i vår studie... Eller vet ni någon annan som kan hjälpa oss vidare? Vi är tacksamma för all hjälp vi kan få med att komma i kontakt med möjliga intervjupersoner!

Om ni har några frågor tveka inte att höra av er till oss!

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar,
Alexandra Lagerwall och Linnea Lindh

Bilaga 2: Intervjuguide

Teman/Hållpunkter

Skulle du vilja berätta lite kort om dig själv?
Kan du berätta vad som får dig att känna att du mår bra?

Psykisk ohälsa, från början till slut

Om du försöker dra dig till minnes, kommer du ihåg hur det var för dig när du började må dåligt? Kan du berätta om det?
Vad har varit dina huvudsakliga svårigheter?

Återhämtning/Att bli bättre

Kan du berätta lite om hur det var när du började må bättre igen? Vad hände, hur såg ditt liv ut?
Var i denna berättelse kommer djuren in? Vill du berätta?
Kommer du ihåg något tillfälle då detta varit särskilt tydligt? Kan du berätta om det? Vad har stallet för betydelse? Vad är speciellt bra här?

Gården/Stallet

Hur var det innan du kom till gården? Hur såg ditt liv ut?
Hur kom det sig att du kom i kontakt med gården?

Relationen till djur i allmänhet och i samband med återhämtning

Vilket är din första erfarenhet av att ha en relation till ett djur?
Kan du berätta lite om vad djur betyder för dig?
Har du något särskilt minne med något djur som du kan berätta om?
Har du något minne från den tiden i ditt liv då du börjat må bättre?
Något speciellt djur? Vad är det som gör det djuret speciellt? Hur brukade det se ut när ni var tillsammans? Vad hände då? Hur är det med de andra djuren? Tycker du om djur i allmänhet eller är det vissa djur i synnerhet?
Hur känner du dig när du är tillsammans med djuret?
Kan du berätta om dina upplevelser kring djurens del i din väg mot att må bättre?
Kan du se ett samband mellan att du har börjat må bättre och att du har varit tillsammans med djur?
I sådana fall - hur skulle du beskriva att det hänger ihop?

Jämföra relationen till djur och relationen till andra (människor)

Om du tänker på dina relationer till andra människor, skulle du kunna berätta hur de såg ut under den här perioden? Vilka fanns i ditt liv? (ex. behandlingspersonal, släkt, vänner, andra professio-

nella)

Och hur skulle du säga att din relation till djur såg ut?

Ser du några skillnader och/eller likheter mellan dina människorelationer och djurrelationer?

Jämföra tillvaron i stallet med andra platser (Behandlingskontakter/Skola)

Ser du några skillnader och/eller likheter mellan tillvaron i stallet med djuren och med andra platser (som skola, psykiatri, hemma etc.)?

Avslutande frågor

(Är det något observatören vill tillägga)

Nu när vi är klara: Hur har det känts för dig att vara prata om de här sakerna?

Är det något du skulle vilja tillägga eller fråga oss?

Samtyckesblankett för deltagande i vetenskaplig studie

Vi som genomför studien är två studenter på socionomprogrammet vid Göteborgs universitet. Intervjuerna syftar till att samla in material till vår c-uppsats.

Syftet med studien är undersöka hur människor som har återhämtat sig från psykisk ohälsa konstruerar berättelser om den processen i relation till djur.

Ditt deltagande i studien går ut på att vid ett tillfälle, under cirka en timme, bli intervjuad av oss och berätta om dina erfarenheter av att återhämta sig från psykisk ohälsa och vilken betydelse djur har haft i det.

Intervjuerna kommer att spelas in och i efterhand nedtecknas. Vi kommer sträva efter att bevara intervjupersonernas anonymitet. Det innebär att vi kommer att avidentifiera er berättelse så långt det är möjligt utan att viktig information om djurens betydelse för människan går förlorad. I den färdiga uppsatsen kommer vi troligtvis citera delar av det du har sagt.

Det är bara vi två som kommer ha tillgång till det inspelade och nedtecknade materialet. När uppsatsen är klar kommer vi att förstöra allt material.

Ditt deltagande är frivilligt. Du kan välja att avbryta intervjun eller att avstå från att svara på frågor om du vill. Du har också möjlighet att avbryta ditt deltagande i studien innan den blir publicerad.

Jag har tagit del av och förstått innehållet i ovanstående information. Jag samtycker härmed till att delta i studien.

Deltagare

.....
.....

Underskrift & Namnförtydligande

Student

.....
.....

Underskrift & Namnförtydligande

.....
.....

Underskrift & Namnförtydligande

.....
Ort & datum

.....
Ort & datum

(Handledare: Stig Grundvall, *Institutionen för socialt arbete, Göteborgs universitet*)