



Lise Marie Standal

**HVORDAN UTVIKLES EN RELASJON MELLOM
MENNESKER MED PSYKISKE LIDELSER OG HESTER
I ET RIDETILBUD?**

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2008

Sammendrag

I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan en relasjon mellom mennesker med psykiske lidelser og hester kan utvikles i et ridetilbud. Wipper (2000) mener at den akademiske litteraturen i liten grad tar for seg forholdet mellom dyr og menneske, og selv fant jeg svært lite forskning som tar for seg relasjonen mellom hester og mennesker spesielt. Ved hjelp av litteratur fra sykepleievitenskap, relasjonell kommunikasjonsteori, nærhetsetikk samt rapporter fra utviklingsprosjekt om hest og psykiatri, har jeg beskrevet en relasjonsutvikling i fem faser.

På bakgrunn av denne teorien har jeg intervjuet seks personer, 3 menn og 3 kvinner. De deltok i et prosjekt, som fungerte etter en rehabiliteringsmodell for økt fysisk og sosial aktivitet for personer enten hadde eller stod i fare for å utvikle psykiske lidelser. Tolkning av funnene er preget av de føringer som er lagt av det teoretiske perspektivet og valg av litteratur som danner utgangspunkt for analysen.

Jeg fikk flere funn som ser ut til å stemme overrens med teorien. Noen av hovedfunnene fra undersøkelsen er at informantene gir uttrykk for at tid, kunnskap, erfaring og veiledning er viktige elementer for å kunne utvikle en positiv relasjon til hesten. De gir også uttrykk for en genuin oppfatning av at hester er snille og gode, og at de opplever ro og velvære i samværet med hesten.

Hver enkelt informant hadde en individuell opplevelse av hvordan relasjonen ble bygget opp. De fleste fikk ikke så sterke bånd til hestene, men det ser ikke ut til å være bestemte personlige grunner til dette. De ulike aktørene i kommunikasjonssituasjonen er deltagere i et system hvor de interne relasjonene mellom både instruktør, rytter og hest vil være avgjørende for utfallet av en relasjon.

Mellommenneskelig- og hest/menneske-kommunikasjon ser ut til å etablere, opprettholde og forandre relasjoner.

Stikkord: RIDEAKTIVITET – RELASJON – PSYKISK HELSE

***DET ER BARE FØLELSER. JEG FÅR IKKE FORKLART
DET ONKLI, AT HESTEN SKJØNTE AT JEG HADDE
GODE HENSIKTER OG ER SNILL, OG AT HAN TOK I MOT
MEG SÅNN SOM JEG VAR NÅR JEG HADDE DÅRLIGE
DAGER. DET ER BARE FØLELSER. JEG FÅR IKKE
FORKLART DET...***

Informant fra Prosjektet.

***(...) THE LOVE OF A HORSE CAN HAVE PARTICULAR
AND SPECTACULAR REWARDS, AND ONE OF THEM IS A
CONNECTION BEYOND WORDS.***

Lawrence Scanlan. s. 52. 2006. The Horse God Built. Harper Collins Publishers Ltd. Canada.

Forord

”Det går aldri fort når en skal grave seg ned i noe”.

Det har tatt meg mange år å bli ferdig med denne oppgaven. Det å legge vekk og ta frem igjen oppgaven opptil flere ganger har gjort at jeg gang på gang har møtt oppgaven med ”nye øyne”. På godt og på vondt. Det opplevdes etter hvert litt synd at det hadde gått så lang tid siden jeg hadde gjort intervjuene, og litt synd er det at man hele tiden får lyst til å benytte mer litteratur. Men det kan ha virket positivt på mitt arbeide og ta det frem etter opphold, fordi jeg flere ganger ikke har forstått hvor jeg selv har villet hen med det jeg tidligere skrev. Ved å ta frem stoffet på nytt har jeg innsett at enkelte ting i hovedsak har eksistert inne i hodet mitt, dermed har jeg måttet skrive om teksten for at meninger enklere skal komme frem til leserne. Forhåpentligvis har jeg lykket med noe av denne jobben.

Jeg har ikke gjort dette helt alene, og jeg vil få takke min veileder Marit Sørensen som sa ja til å veilede meg, og faktisk fulgte meg hele veien gjennom flere år!

Beitostølen november 2008.

INNHOLDSLISTE

1.0. BAKGRUNN FOR OPPGAVEN OG PROBLEMSTILLING.....	7
2.0. TEORI	9
2.1. Relasjonsorientert sykepleieteori.....	9
2.2. Relasjonell kommunikasjonsteori	14
2.3. Nærhetsetikk.....	16
2.4. Beskrevet relasjon mellom hest og menneske.....	17
2.5. Teorisyntese: Relasjonsteori mellom hest og menneske	19
2.5.1. Første fase – første forventninger og møte.....	20
2.5.2. Andre fase – første kontakten.....	21
2.5.3. Tredje fase – direkte kommunikasjon	23
2.5.4. Fjerde fase – opplevelse av gjensidig kontakt og forståelse.....	25
2.5.5. Femte fase – opplevelse av gjensidig tillit og blottstillelse.....	26
3.0. METODE	28
3.1. Kvalitative intervju	28
3.1.1. Tematisering og planlegging	29
3.1.2. Utvalget	30
3.1.3. Intervjuing	32
3.1.4. Transkribering	34
3.1.5. Analyse av intervjudata	35
3.1.6. Verifisering.....	36
3.2. Etikk	39
3.3. utfordringer i det metodiske arbeidet.....	40
4.0. RESULTATER OG DISKUSJON	43
4.1. Første fase – første forventninger og møte.....	44
4.2 Andre fase – første kontakten.....	49
4.3. Tredje fase – direkte kommunikasjon	59
4.4. Fjerde fase – opplevelse av gjensidig kontakt og forståelse.....	68
4.5. Femte fase – opplevelse av gjensidig tillit og blottstillelse.....	75
5.0. AVSLUTNING	79

5.1. Konklusjon	82
6.0 LITTERATURLISTE.....	83

Vedlegg

1.0. BAKGRUNN FOR OPPGAVEN OG PROBLEMSTILLING

Da jeg startet på Master i idrettsvitenskap var det med en bakgrunn fra studier i spesialpedagogikk og idrett, og med yrkeserfaring fra rehabiliteringsarbeid både med og uten hester. I hovedsak har mitt rehabiliteringsarbeid bestått av tilpasset fysisk aktivitet for mennesker med ulike funksjonshemninger. Parallelt har hester hele tiden vært min hobby. Å utarbeide en problemstilling for et helt Masterprosjekt er ikke enkelt, men som Arne Næss sier det; ”Man kan bare lære det man føler noe for” (Næss, 1998). Jeg måtte velge noe jeg hadde følelser for. Valget endte på noe som har med tilpasset fysisk aktivitet, psykiske lidelser og hester å gjøre. Emnet har tiltrukket meg spesielt da jeg har sett mange rørende møter mellom hest og menneske og hørt mange positive beskrivelser av folks ridning og vennskap med hester.

Ridning er fysisk aktivitet, og jeg opplever at bevegelse påvirker humøret, gir energi, reduserer stress og bedrer forholdet til egen kropp. Regelmessig aktivitet bedrer også den fysiske formen og påvirker igjen den psykiske helsen (Martinsen, 2000). Ved ridning er en i kontakt med hester – levende vesener som i tillegg til å gi deg muligheten til bevegelse gjennom aktiviteten, gir deg anledning til å få ulike følelser for dette store dyret. Det som er spennende med å holde på med hester, er at du må forholde deg til dem som individer. Dette har gitt meg lyst til å gå dypere inn i emnet *relasjoner*. For hvor starter egentlig den tilpassede aktiviteten med hester? For meg dreier det seg om selve møtet mellom hester og mennesker, altså selve relasjonen som oppstår i aktiviteten. Derfor ønsker jeg å belyse om personer med psykiske lidelser kan oppnå noe positivt i samvær med hester.

Som jeg vil komme inn på i neste kapittel finnes det svært lite litteratur som omhandler relasjoner mellom hest og menneske generelt og innvirkningen ridning har på helsen spesielt. Unntaket er studier av den fysikalske behandlingseffekten av ridning (Trættemberg, 2006). Når det gjelder den psykiske helsen har jeg funnet noen studier (DePauw; Koren & Træen). For eksempel sier Koren & Træen (2003) at ”forskning har vist at intervensjonsprogram som benytter hesteridning, kan ha en terapeutisk effekt på mennesker som lider av ulike psykologiske problemer, inkludert atferdsproblemer, og

også en positiv effekt på mennesker med ulike typer handicap eller funksjonshindringer” (s. 3-4). Jeg har ikke funnet noe forskning som omhandler innvirkningen relasjonen mellom hest og pasient kan ha i behandlingen. Derfor har jeg valgt en åpen tilnærming, og formulert denne problemstillingen:

Hvordan utvikles en relasjon mellom mennesker med psykiske lidelser og hester i et ridetilbud?

Jeg vil her kort omtale de sentrale begrepene i denne problemstillingen:

Relasjoner:

betyr gjerne forhold av lengre varighet, forhold av en viss betydningsfull, personlig karakter (Juul, Jensen, s. 122, 2003).

Juul og Jensen (2003) bruker bevisst begrepet relasjoner sammen med kompetanse; relasjonskompetanse. Det begrunner de med at kompetanse betyr både kunnskap og makt. Dette finner jeg passende til oppgaven, da jeg videre i teoridelen benytter meg av teorier som kommer inn på disse begrepene.

Psykiske lidelser:

I oppgaven min er jeg ikke opptatt av de ulike diagnosene av psykisk sykdom. Psykiske eller mentale forstyrrelser defineres bredt gjennom sine symptomer, tegn og de funksjonsforstyrrelser de gir. Funksjonsforstyrrelser innebærer at du ikke er i stand til å gjennomføre visse rutiner eller daglige aktiviteter som å stelle huset, gå på jobb (www.pasienthandboka.no). I følge Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (SEF, 2000) kan psykososial helse blant barn og unge defineres bredt til å innebefatte psykososial utvikling, ressurser og funksjon. Inkludert er faktorer som positiv identitet, psykisk overskudd og velvære, samt evnen til å gå inn i og opprettholde tilfredsstillende sosiale relasjoner. Når de hevder at evnen til å gå inn i og opprettholde tilfredsstillende sosial relasjoner er et tegn på frisk psykisk helse, vil det og si at de som har en psykisk sykdom eller avvik, kan ha problemer med dette.

2.0. TEORI

I dette kapitlet vil jeg kort ta for meg fire ulike relasjonsteorier. De tre første er relasjonsorientert sykepleieteori, relasjonell kommunikasjonsteori og nærhetsetikk. Disse teoriene har radikalt forskjellig utgangspunkt, hvor blant annet nærhetsetikken er en teologisk og filosofisk disiplin, mens teorier om sykepleieprosessen kommer fra sykepleien som et praktisk, menneskebehandlerende yrke. Fokus for disse tre ulike retningene er imidlertid det samme: relasjoner og kommunikasjonsprosesser (Eide og Eide, 2002). Det er forskjeller mellom disse teoriene, men ulik vinkling kan forhåpentligvis bidra til å gi et klarere perspektiv på kommunikasjons- og relasjonsprosesser som er temaet jeg ønsker å belyse. Etter teorien som går på menneske – til – menneske - forholdet, vil jeg referere til psykolog Forsling (2001) som har utarbeidet en rapport på hvordan han mener jenter innenfor rus- (og psykiatrisk) tvangsbehandling bygger opp en relasjon til en hest.

Til slutt vil jeg presentere en syntese av disse teoriene. Denne syntesen er en del av min metode og danner utgangspunkt for min intervjuguide og den påfølgende analysen.

2.1. Relasjonsorientert sykepleieteori

Jeg vil ta for meg Peplau og Travelbee sine relasjonsorienterte sykepleieteorier. Begge har bakgrunn i psykiatrisk sykepleie, og deres teorier ser på sykepleie som en terapeutisk, mellommenneskelig prosess. De har enkelte ulike synspunkter og jeg har valgt å ta med begge to, da de slik jeg ser det, utfyller hverandre på en god måte. Et hovedpoeng fra Peplau er at utviklingen av relasjonen mellom sykepleier og pasient er sentralt for det terapeutiske utbyttet av sykepleien (Peplau, 1988). Essensen i hennes teorier er skapningen av en delt opplevelse. Hun utviklet en mellommenneskelig modell, som har vist seg svært anvendelig for senere sykepleieteoretikere og -klinikere (Wikipedia). Travelbee ser på sykepleie som en interaksjonsprosess med fokus på utvikling av relasjoner mellom pasient og sykepleier (Travelbee, 2003).

Begge skiller mellom faser i utviklingen av relasjonen mellom sykepleier og pasient, og begge mener det er faser med overlappende skiller.

Orienteringsfasen – kaller Peplau den første fasen. Dette er fasen hvor sykepleier og pasient møter hverandre for første gang og begynner å analysere situasjonen. Pasientens behov forsøkes identifiseres og Peplau understreker betydningen av sykepleierens selvrefleksjon i forsøket på å forstå egne refleksjoner i forholdet til pasienten. Det er også et viktig aspekt at hjelpetrequende søker assistanse på bakgrunn av et følt behov (1988). I likhet hevder Travelbee at begge parter vil i det første innledende møtet trekke slutninger, vurdere og observere hverandre (2003). Idealet å streve mot i oppbyggingen av relasjonen, er at begge parter i relasjonen tar ansvar for og aktiv del i prosessen. Det er mange hindringer på veien. Personer kan være for syke til å delta i oppbyggingen av en relasjon, men vanligvis er det en rekke psykologiske komplikasjoner som henger sammen med rolleinnhavernes forventninger (Holm, 2005). Travelbee hevder fasen vil være preget av begges tidligere erfaringer i lignende situasjoner. Sykepleierens oppgave vil være å se pasienten som et individ, og kommunisere sin egen opplevelse som sykepleier. Dette innebærer å sette til side alle fordommer om hvordan pasienten burde eller skulle være. Det er først når de klarer å komme bak rolleoppfatningene, de kan betrakte hverandre som individer. Hvis sykepleieren selv ikke forstår at hun oppfatter pasienten som en stereotyp, er hun ikke i stand til å komme videre i forholdet og oppfatte mennesket i pasienten. Trolig er det lettest å oppleve den syke som menneskelig individ hvis det er en person vi finner tiltrekkende, eller en som oppfyller våre egne behov. Dersom en sykepleier som er vandt til å se på syke mennesker som ”pasienter” skal komme videre, må hun selv ha et bevisst ønske om det, og bevisst jobbe med ”å se” hver enkelt syke person som et individ. Det innrømmer Travelbee (2003) er en vanskelig oppgave.

Identifiseringsfasen – nå følger gjensidig klargjøring av forestillinger og forventninger. På bakgrunn av konklusjonene utvikles en plan for sykepleien med sikte på å møte pasientens behov (Peplau, 1988). I Travelbee sin beskrivelse av denne fasen, hevder hun at nå begynner individene å knytte bånd til hverandre. De vil i mindre og mindre grad

oppfatte hverandre som representanter for roller. Sykepleieren må bruke seg selv som instrument for å få dette til. Den andre betraktes i mindre grad som stereotyp, men interaksjonen skjer stadig på grunnlag av hvordan den andre virker på en selv personlig. Travelbee utdyper også hvordan sykepleierens manglende evne til å skjelne mellom seg selv og den syke, kan bli et problem. (Pleieren forholder seg mer til seg selv ”i pasienten” enn til pasienten som selvstendig individ). For å unngå dette problemet er det viktig at en er fullt bevisst hvordan en faktisk oppfatter pasienten. ”Det kan være nødvendig å trekke inn en utenforstående som kan være til hjelp i situasjonen, for ofte har sykepleiere i slike situasjoner liten eller ingen innsikt i hva som skjer ” (Travelbee, s. 190, 2003). Det å ha vært gjennom opplevelser eller situasjoner som likner det den syke er utsatt for, kan både hjelpe og hindre sykepleieren i å ”se” den andre. Den siste og mest innlysende grunnen til at dette ikke gjøres, er en manglende evne til å gå ut over seg selv og investere følelser i et annet menneske (ibid).

Utforskningsfasen – i følge Peplau hjelper sykepleieren her pasienten til å utforske tanker, følelser og forestillinger knyttet til den opprinnelige årsaken til at pasienten søkte hjelp. Travelbee hevder noe av det samme. Hun mener det er sykepleierens empatiske holdning som er i fokus. Sykepleieren skal ha evnen til å gå inn i, eller ta del i og forstå et annet individs aktuelle psykologiske tilstand. Hun understreker at å ”ta del i” ikke innebærer å tenke og føle som den andre, men å dele og samtidig stå utenfor – uten at dette innebærer kjølig objektivitet. I denne fasen blir den enkeltes status som unikt individ klarere oppfattet og anerkjent. Empati er en opplevelse av å forstå, og hvor partene vet at de har kontakt med hverandre. Det er evnen til å forutsi den andres atferd (2003). ”Forskning viser at evnen til å føle empati synes å være bestemt av graden eller arten av likhet mellom en selv og den andre” (Travelbee, s. 195, 2003).

Travelbee (2003) mener empati ikke er tilstrekkelig for god sykepleie, det kreves også sympati. Det stilles altså ikke bare krav til hvordan sykepleieren skal forholde seg, men også hva hun skal føle overfor pasienten. Sympati springer ut fra empatiprosessen. Gjennom sympati blir den enkelte i stand til å forstå den andres plager, påvirkes, og ønsker å avhjelpe situasjonen. Det er ikke mulig å både ha medfølelse med noen og

samtidig ha distanse til vedkommende. Sympati er en kortvarig form for medlidenhet, en evne til omsorg opplevd på et følelsmessig nivå og kommunisert til den andre. Etter å ha opplevd sympati og medfølelse vil den syke begynne å få tillit til sykepleieren, men full trygghet mangler ennå i denne fasen. Sympati er en kortvarig opplevelse som styrker båndene mellom de to. Gjensidig kontakt og forståelse kan være vanskelig å oppnå, særlig i tilfeller der den syke stadig setter sykepleieren på prøve for å finne ut om hun er til å stole på. Tillit må opptjenes og svært få er naive nok til automatisk å stole på sykepleieren. Hun må bevise i handling at hun er til å stole på. Enkelte krever mange bevis på dette.

Løsningsfasen – her øker styrken til å stå alene. Dette kan bare oppnåes når pasienten har fått den nødvendige psykologiske støtte og kontakt gjennom de andre fasene. Det er også en forutsetning at sykepleieren har hatt denne løsrivelsesprosessen for øye underveis. Hvor vellykket løsningsfasen blir, avhenger i stor grad av hvordan de forutgående faser er håndtert (Peplau, 1988). Denne siste fasen beskriver Travelbee som en dynamisk prosess basert på gjensidig tillit, en prosess som oppleves meningsfull for begge parter. At de har opplevelsen av gjensidig kontakt og forståelse, (som er det overordnede målet for all sykepleie). Dette innebærer realiseringen av det menneske – til – menneske -forhold som Travelbee ser som grunnlaget for å oppfylle sykepleierens formål. Det karakteristiske ved gjensidig kontakt og forståelse er evnen til rolig å oppfatte den andre som unikt individ og å verdsette den andres personlighet slik den kommer til uttrykk (2003).

Sykepleierens ulike roller i prosessen

I fokuset på relasjonen mellom pasient og sykepleier, påpeker Peplau at pasienter gjerne plasserer sykepleieren inn i egne roller etter eget behov, samtidig som sykepleieren gjerne skaper seg roller som de selv trives i, eller selv opplever som viktige og/eller riktige. Peplau definerer ulike roller som sykepleieren kan gå inn i. Det er blant annet rollen som -fremmed, -ressursperson, og veileder. Peplau hevder at utvikling og modning i relasjonen krever at sykepleieren i noen grad påtar seg slike roller. Rollene vil variere etter hvor en er i etableringen av relasjonen (Peplau, 1988).

Kort oppsummering på relasjonell sykepleieteori

Både Travelbee og Peplau ser på sykepleie som en terapeutisk, mellommenneskelig prosess. Jeg har valgt å ta med begge to da jeg synes de utfyller hverandre på en god måte. Et hovedpoeng fra Peplau er at utviklingen av relasjonen mellom sykepleier og pasient er sentralt for det terapeutiske utbyttet av sykepleien (1988), og hun beskriver hvordan sykepleieren både blir plassert i og tar ulike roller under prosessen.

I følge Travelbee er sykepleierens mål å skape et menneske-til-menneske-forhold mellom sykepleier og pasient. Det innebærer at den profesjonelle sykepleieren må bruke seg selv terapeutisk i møte med pasienten. Begge mener sykepleieren tenker, føler og handler ut fra hvordan han/hun opplever relasjonen, og begge beskriver utviklingen av relasjonen mellom sykepleier og pasient som faser med overlappende skiller.

Teorien som en metafor

Jeg leser teorien som en metafor på utviklingen av en relasjon mellom en person med psykiske vansker og en hest. Slik leseren senere blir presentert for teorien, i en egen teorisynthese, blir sykepleieren erstattet med en hest og en instruktør. I teorien ovenfor er det menneske – til – menneske – forholdet som beskrives, men i teorisynthesen har jeg reflektert over hvordan dette kan passe inn i menneske – til – hest – forholdet. Disse forholdene skiller seg bestemt på enkelte områder. Sykepleieren *kan* trenge en ekstra person til hjelp, for å erkjenne at hennes forståelse, handlinger og følelsesmessige reaksjoner i ulike situasjoner kan være relevante eller irrelevante, riktige eller gale og at hun på denne måten kan handle til hjelp eller skade for pasienten. Men for at personer med psykiske lidelser skal kunne utvikle en positiv relasjon til hester, er de trolig avhengige av en kompetent person til å fortolke/lese hesten. Brukerens egen erfaring med hester vil spille en rolle i situasjonen. Hvis det dreier seg om en nybegynner, vil han være *nødt til* å ha en person som kan fortolke det relasjonelle i situasjonen. Dette vil jeg komme tilbake til i teorisynthesen.

2.2. Relasjonell kommunikasjonsteori

Budskapets tosidige natur og non- verbale signaler

Relasjonell kommunikasjonsteori bygger på antagelsen at mellommenneskelig kommunikasjon tjener til å etablere, opprettholde og forandre relasjoner. Mens relasjonen på sin side bestemmer måten kommunikasjonen foregår på. Denne antagelsen har sine røtter i systemteoretisk tenkning (Eide og Eide, 2002).

Kommunikasjon består altså av samhandling, og samhandling skaper system og systemet påvirkes av samhandlingen. Dette er en av systemteoriens kjerneideer som ligger til grunn for mange former for kommunikasjonsteori. Relasjonell kommunikasjonsteori ble utviklet av Bateson, og hans arbeid førte videre til utviklingen av to forestillinger som mange relasjonsteorier fremdeles hviler på, nemlig ideen om budskapets tosidige natur og tanken om at relasjoner kan være enten komplementære eller symmetriske (ibid).

Kritikerne til systemteori vil si det er en upresis betegnelse på en tverrvitenskapelig tenkemåte, med hyppig bruk av begrepene modell og system. Likevel kan teorien være nyttig i helsefaglig sammenheng. Da brukes gjerne begrepet ”systemteori” om en forståelse av aktørene i kommunikasjonssituasjonen som deltagere i et system hvor den enkeltes handlinger påvirker helheten, og til analyse og fortolkning av kommunikasjon og samhandling mellom to eller flere aktører. Hovedtrekkene i et system omfatter blant annet: Objekter, det vil si systemets deler, aktører eller variabler. Relasjoner, de som oppstår internt mellom objektene. De interne relasjonene definerer gjerne systemets kvaliteter. Forholdet mellom objektene impliserer gjensidig avhengighet, begrensning og påvirkning. Omgivelser er også et av hovedtrekkene i et system, og det vil si det miljøet systemet befinner seg innenfor. Ikke noe åpent system eksisterer i et vakuum. Det påvirkes av omgivelsene (Ibid).

Bateson hevder at enhver mellommenneskelig samhandling og utveksling av informasjon bærer to budskap i seg. Innholdsbudskapet og relasjonsbudskapet. Innholdsbudskapet referer til det det snakkes om, mens det relasjonelle budskapet sier noe om selve forholdet. Begrepet om budskapets tosidige natur innebærer at

kommunikasjon og samhandling både har et faktisk og et relasjonelt innhold. Det faktiske innholdet er presist, mens det relasjonelle må fortolkes. Nonverbale signaler kan være helt avgjørende, og innholdsbudskap kan forbli det samme i mange eksempler, mens det relasjonelle vil kunne forandre seg fra gang til gang (Bateson, 1958). Enhver aktivitet eller mangel på aktivitet inneholder et budskap. Det man uttrykker har ikke bare et nøytralt innhold. Det formidler også alltid noe om ens forhold til den andre, om selve relasjonen. Dette skjer gjerne ubevisst, men det er ikke dermed uten betydning. Man påvirker og blir påvirket av andre – verbalt og nonverbalt. Det relasjonelle påvirker situasjonen og dermed hvordan det relasjonelle skal kunne utvikle seg videre fremover.

Symmetriske og komplementære relasjoner

Bateson utviklet også ideen om symmetriske og komplementære relasjoner, det vil si at relasjoner kan være basert på likheter eller forskjeller. En symmetrisk relasjon eksisterer i forhold hvor partene er like og har en tendens til å speile hverandres adferd.

Komplementære relasjoner, er relasjoner som utfyller hverandre og er basert på forskjeller. I komplementære relasjoner er to posisjoner mulig. Dette blir beskrevet som ”one-up” og ”one-down”, det vil si i situasjoner vil den ene beherske, styre eller/og ta ansvar i situasjonen (one-up), mens den andre overlater ansvaret og styringen til den andre (one-down). (Jeg vil gjennom resten av oppgaven ofte bare benytte ”one-up” og ”one-down”, når jeg snakker om de ulike posisjonene i komplementære roller). Det dreier seg her om å utfylle hverandre (Bateson, 1958). Eksempelvis er forholdet mellom hjelper og pasient basert på forskjeller: hjelper har mer kompetanse på visse områder, og tar ansvaret for at denne kommer til nytte for den andre. Symmetri og komplementaritet eksisterer normalt side om side. I relasjonen mellom hjelper og pasient er det ikke bare hjelperen som sitter inne med kompetanse. Pasienten er den som best kjenner sin egen situasjon. En viktig oppgave for hjelperen er å legge forholdene til rette for en prosess hvor den andres stemme og ressurser kommer til orde, hvor forskjellen etter hvert minimaliseres og relasjonen får et symmetrisk preg (Eide og Eide, 2002).

2.3. Nærhetsetikk

Den danske teologen og filosofen Løgstrup har ”Interdependens” som et sentralt begrep i sin teori. Det betyr gjensidig avhengighet og er også sentralt i systemteorien. Løgstrup bygger i likhet med systemteorien sin tenkning på at mennesket alltid står i forhold til andre mennesker og at disse forholdene med nødvendighet er maktforhold.

I følge Løgstrup innebærer den gjensidige avhengighet og det gjensidige maktforhold mellom mennesker et etisk krav til den enkelte, en fordring som skyldes at vi ikke kan forholde oss personlig til den andre uten å utlevere oss i forhold til den andre. Denne ”utleverthet” som preger enhver personlig relasjon innebærer en forventning om at en selv blir tatt imot, forstått og akseptert. Denne forventningen innebærer altså at man i forholdet til den andre i noen grad blottstiller seg. Her ligger grunnlaget for maktrelasjonen (Løgstrup, 1991; Vetlesen, 1996). ”Ved å gå inn i en relasjon til en annen, det være seg enkeltpersoner eller representanter for institusjoner, gjør man seg selv sårbar, og gir den andre muligheten til å utnytte og misbruke den makt som ligger i relasjonen” (Eide og Eide, s. 86, 2002). Løgstrup mener forholdet til andre mennesker innebærer en absolutt fordring til den enkelte som man ikke kan bevise, men som er gitt av det grunnleggende forhold at relasjoner og kommunikasjon mellom mennesker innebærer at den enkelte våger seg frem mot den andre for å bli *imøtekommet*. Dette elementet av selvutlevering og blottstillelse fører til et behov for å bli møtt og ivaretatt.

Kommunikasjon er en bevegelse mellom naturlig tillit, utleverthet og blottstillelse på den ene siden, og makt og moralskt ansvar på den andre. Løgstrup hevder at denne kommunikative situasjonen innebærer et etisk krav til den enkelte om å møte den andre med en holdning av mottagelse og omsorg for den andres liv. Dette gjelder enten fordringen er uttalt eller uuttalt, bevisst eller ubevisst. Den andre kan ha synspunkter, forventninger, krav og ønsker, men disse fratrukker en ikke selv ansvaret for å finne ut hva situasjonen krever og å ta konsekvensene av dette, heller ikke om det skulle gå på tvers av den andres forventninger og krav. På spørsmål om hvordan avgjøre hva fordringen går ut på, svarer Løgstrup at det blir den enkelte klar over ut fra ens egen livsforståelse.

Den enkelte må ta i bruk de ressurser en er i besittelse av (Løgstrup, 1991; Vetlesen, 1996).

Løgstrup hevder at grunnlaget for kommunikasjon i relasjoner er at den enkelte møter den andre med tillit, våger seg frem og dermed legger noe av sitt liv i den andres hånd. I relasjonen er den enkelte så og si på forhånd utlevert til den andre, og begge er prisgitt det andre menneskets selvhevdelse, makt og godvilje. Det avgjørende er om den enkelte lar makten over den andre tjene den andre eller ikke. Hensyn til den andre, ikke til det vellykkede resultat, er det primære i det etiske kravet (Løgstrup, 1991).

2.4. Beskrevet relasjon mellom hest og menneske

Antrozologi er studiet av samhandlinger mellom mennesker og dyr, og beskrives som vitenskapen som fokuserer på alle sider ved interaksjonen mellom dyr og mennesker. Antrozologi er et moderne tverrfaglig felt i framvekst som overlapper fagfelt som etologi, medisin, veterinær-medisin, zozoologi og psykologi. Selv om feltet er i vekst, finnes det ikke mye teori som går i dybden på f.eks relasjoner mellom hester og mennesker. Den teorien jeg synes best beskriver denne relasjonen er skrevet av Forsling (2001) og Björkman (2006). Forsling er en svensk forsker og psykolog. Han har studert forholdet mellom jenter og hest, og har sett på hvordan relasjonen mellom dem bygges opp. Datainnsamlingen hans ble gjort ved behandlingshjemmet Stall Frossarbo. Basert på Forsling sin forskning og erfaringer, skrev han rapporten "Flickan och Hästen" (2001). Jeg lar Björkman utdype Forsling sin teori, da jeg ser det slik at Björkman utfyller denne teorien på en heldig måte. Björkman har i over tjue år drevet Siersbæklund, en oppholds- og behandlingsinstitusjon for mennesker med ulike psykiske vansker, der ridning står helt sentralt i driften (Nordberg, 2000).

Forsling beskriver relasjonsoppbyggingen ved å dele den inn i fem steg.

Det første steget handler om å våge. Forsling sier at hele ideen bak Stall Frossarbo hviler på dette. Det betyr å si ja til hesten og hele livet på Stall Frossarbo. Jentene er da villige til å prøve noe nytt, noe som innebærer muligheten for å mislykkes. Alle fikk den

tiden de trengte for å ta dette skrittet, og de som arbeidet i stallen var med i tilvenningsprosessen til hesten (Forsling, 2001). Mange var redd for å mislykkes på nytt, og de var redd hestene i seg selv.

Björkman sier hester er store dyr med masse krefter, noe som gir naturlig anledning til angst. Men til tross for at mange er redd for hester, opplever en likevel at de samtidig tiltrekkes av dem. Gjennom oppbygging av kontakt mellom hest og menneske vil personene kunne oppleve at kontakten, en følelsesmessig åpenhet overfor hesten, langsomt kan få angsten til å forsvinne (Björkman, 2006).

Neste steg handler om makt. Det første steget leder til at jentene steller sin hest daglig, og blir mer og mer avslappet. Plutselig opplever de at de har fått makt over hesten. Da blir de både overrasket og lykkelig, og vil gjerne vise andre deres makt. Forsling beskriver nøye at denne makten ikke er en rå makt, men et spørsmål om ansvar og samspill. Som han sier: *"Du kan sitte på en häst. Men Du sätter dig inte på en häst. Hästen är en gränssättare i sig. Hästen ger Dig makt med en förtröstan om att Du förvalter den väl, at Du också tänker på hans bästa. Konflikter får inte bli en maktkamp"* (Forsling, s.55, 2001). I denne prosessen får personene erfaring med å bearbeide angst gjennom oppbygging av kontakt og tillit. Ingen kan noensinne bli helt trygg på en hest, men tilliten kan bygges opp gjennom positiv kontakt (Björkman, 2006).

Steg tre handler om å være kompiser. Her mener Forsling at jenta og hesten er blitt til et "vi". Det er de to mot verden, og jentene ser på sin hest som deres kompis. De finner trøst i hesten og har noen å dele sorger, gleder og tanker med. En å uttrykke følelser og sinnsstemninger til uten å være engstelig for å bli avvist. På tidligere steg er jentene redd hesten vil foretrekke noen andre enn dem selv, men nå ser de på hesten som en selvskreven venn. Björkman (2006) hevder at kontakten til hesten hele tiden er viktig for å holde fast ved tilliten og ikke bli redd. Kontakt krever bevissthetsmessig tilstedeværelse og følelsesmessig åpenhet. Uten kontakt ingen kontroll, og dermed en stor risiko for at hesten reagerer uhensiktsmessig. Hesten fornemmer og reagerer

instinktivt på kontakt eller mangel på sådan. På denne måten kan hester og ridning gi trening i å bygge opp tillit i stedet for trygghet.

Det fjerde steget fokuserer på ansvar. Dette beskrives som en begynnelse til å ta inn mer av livet. Det er å forstå at hesten er totalt avhengig av oss mennesker, og at vi har et fullstendig ansvar for hesten. Her begynner Forsling sine elever også å innse at problemer kan løses på flere måter. *"Jag börjar förstå att jag på riktigt ansvarar för en annans liv. Det är verkligen upp till mig. Jag börjar också förstå att Pysen inte er världsbäst på allting. Han har också sina dåliga sidor, precis som vilken människa som helst. Han är ju ändå bara en häst"* (Forsling, s.56, 2001).

Det siste steget handler om individet, "jeget". Da er jenta i stand til å ta vare på og ha ansvaret for et annet levende vesen i sitt liv; hesten. Forsling sier dette er det logiske og forventede sluttsteget, og hans terapeutiske ide. Han mener det siste steget også kan beskrives med at jentene kan ta vare på seg selv. Alt er fortsatt individuelt og personlig, og hver jente vil ta steget på sin måte. Noen vil aldri komme dit, men Forsling mener jentene kan lære seg å ta hånd om hestene, og like dem for deres egen skyld. I denne prosessen lærer jentene parallelt å se seg selv og like seg selv for dem de er (Forsling, 2001), bl.a gjennom det at hesten kan fungere som et speil på menneskers tanker, følelser, bevegelser og kroppsspråk (Brandrup (2000).

2.5. Teorisyntese: Relasjonsteori mellom hest og menneske

Hvis det ikke utvikles noen funksjonell eller positiv relasjon, er det vanskelig å oppnå et terapeutisk utbytte av sykepleie, hevder Peplau. Forsling har relasjoner mellom hest og menneske som hovedfokus, og skriver i sin forskningsrapport at terapien var alt som skjedde mellom terapeuten, ungdommene og hestene. I likhet med flere (Björkman, (2006); DePauw (1986); Guilmont and Loo (2003); Norling (år?); Strausfeld, 2003) tror han at hesten kan fungere både som en medvirkende terapeut og en terapeut i seg selv. På bakgrunn av teorien i oppgaven, vil jeg nå forsøke å beskrive mulige faser i utviklingen av en relasjon mellom hest og menneske.

2.5.1. Første fase – første forventninger og møte

- individene møter hverandre med fordommer**
- mennesket kan være redd for å ta kontakt**
- søker ass på bakgrunn av et følt behov**
- mennesket håper det kan føre til noe positivt**

Denne vil omfatte orienteringsfasen fra relasjonell orientert sykepleieteori. I utviklingen av menneske – til – menneske – forholdet vil individene trekke slutninger om hverandre basert på fordommer og betegnelsene pasient og sykepleier er med på å forsterke denne stereotype rolleoppfatningen (Les; gjennom hele oppgaven brukes ordet fordommer ikke som i den hverdagslige oppfatningen, altså kun som et negativt ladet ord, men i oppgaven benyttes ordet med tanke på alle de forutinntatte standpunkt folk har av både positiv og negativ art). Så sant hesten egner seg til bruk i psykiatrien, må hestens forutinntatthet kun være basert på positive erfaringer av mennesker. Björkman tar utgangspunkt i det han kaller et faktum; at hesten ikke er et intellektuelt vesen, men et rent instinkt vesen (Nordberg, 2000). Den vil handle på bakgrunn av dette, og en forutsetning må være at den er dressert med positiv forsterkning av mennesker. Da vil den møte personene med positiv interesse, respekt og nysgjerrighet, som er helt i tråd med Peplau sin beskrivelse av rollen som fremmed. Hun sier at når sykepleieren trer inn i rollen som fremmed, gjøres det forhåpentligvis nettopp på denne beskrevne måten ovenfor pasienten. I Forsling sin teori, ser en at jentene hadde fordommer mot hesten, og kunne være redd for å ta kontakt. I følge Travelbee (2003) vil alle mennesker være forutinntatt og dømme andre mennesker, og ut fra dette kan sykepleiere handle til hjelp eller skade for pasienten. Dette ”problemet” vil hesten trolig unngå. Den oppfører seg like ærlig overfor ett hvert menneske (Björkman; 2006 og Trøtteberg; 2001), som nevnt på bakgrunn av instinkter og dressering. Med de rette individene kan en tenke seg at hesten kanskje lettere enn en sykepleier kan tilpasse seg i fasene som relasjonell sykepleieteori hevder har en vesentlig betydning for utviklingen av relasjonen mellom

pasient og terapeut. I begynnelsen av sykepleieteorien er det et viktig aspekt at den hjelpetrengende søker assistanse på bakgrunn av et følt behov. Trolig er det slik at de som vil delta på ridning bevisst eller ubevisst håper det fører til noe positivt.

2.5.2. Andre fase – første kontakten

- **individene vurderer og observerer hverandre**
- **de kommuniserer, mens en tredjepart fortolker det relasjonelle i situasjonen**
- **”one-down rolle” i forhold til instruktøren**
- **mennesket tar initiativ til aktivitet**
- **opplevelse av at motpart har forventninger, krav og ønsker**
- **et direkte møte mellom to individer**
- **mennesket har ansvar for å finne ut hva situasjonen krever**

Den forutgående fasen er kanskje en kort fase, men den kan vanskelig unngås. Når individene er gjennom forventningsfasen begynner den neste. Her vil de både vurdere å observere hverandre, slik som i orienteringsfasen. Sykepleiere kan oppleve situasjoner vanskelig, da det stilles store krav til hva de både skal tenke og føle. Deres oppgave er å se pasienten som et individ, og kommunisere sin egen opplevelse som sykepleier (Peplau, 1988; Travelbee, 2003). Til dette vanskelige arbeidet må de bruke seg selv. Ofte pga sykepleierens manglende innsikt, er det nødvendig å trekke inn en utenforstående til hjelp (Travelbee, 2003). Hestene kan trolig ikke bevisst bruke seg selv som et instrument, men det å kommunisere sin opplevelse av møtet med det andre individet, er hva hesten gjør helt naturlig (Björkman, (2006); Guilmo and Loo, (2003); Strausfeld, 2003).

For at deltagere som ikke er vant med hest skal forstå hva hesten kommuniserer, må instruktøren ha en viktig rolle i denne fasen. Hun/han må lære bort hvordan hesten kommuniserer. Dette er i likhet med når Travelbee beskriver nødvendigheten av å trekke inn en tredjeperson i menneske – til menneske - forholdet. I menneske- til- hest

relasjonen vil det å ikke kunne forstå dyrenes atferd og den responsen dyret gir på ens egen atferd, kunne føre til misforståelser og mistillit fra begge parter. Hesten blir påvirket av alt rundt den, så det må læres bort hvordan hesten reagerer på ulike ting, og hva den formidler til oss mennesker. Med tanke på sikkerhet og hensiktsmessig progresjon i oppbyggingen av relasjonen, må deltagerne lære seg hva hesten gjør for å uttrykke eksempelvis angst, sinne, glede og nysgjerrighet. I følge Bateson (1958) tjener blant annet kommunikasjonen til å etablere relasjoner. Så å lære seg kommunikasjon med hesten vil være nødvendig for å kunne etablere en relasjon.

Kommunikasjon må ikke nødvendigvis innebefatte verbalsamhandling. Som beskrevet tidligere hevder Bateson eksempelvis at nonverbale-signaler kan være helt avgjørende for relasjonsbudskapet i samhandlingen, og Wallin Weihe (1997) hevder at ord ofte kan hindre kommunikasjon. Innholds- og relasjonsbudskapet i en samhandling mellom hest og menneske vil trolig fra hestens side stort sett gå ut på det samme, hvis det eksisterer både et innholds- og relasjonsbudskap. Det er kanskje dette Björkman (2006) og Trætteberg (2001) mener med at hesten vil møte deg ærlig. Men siden det for uerfarne personer kan være vanskelig å tolke hesten i det hele tatt, vil det være nødvendig med en instruktør som fortolker kommunikasjonen.

Relasjonen mellom hest og menneske må unektelig være basert på forskjeller. Det vil si at deltagerne vil gå inn i en komplementær relasjon til hesten. Så tidlig vil personene sannsynligvis gå inn i "one-down" rollen, og i begynnelsen av relasjonsoppbyggingen, vil det trolig bli i forhold til instruktøren. Deltagerne vil forhåpentligvis føle at instruktøren styrer og tar ansvar i situasjonene. Instruktøren må inneha kompetanse som hun/han bruker til nytte for deltagerne. Ut fra teorien er det viktig at hjelperen legger til rette for en prosess der den andres ressurser etter hvert kan komme til orde.

Forhåpentligvis klarer instruktøren dette. Eksempelvis blir det viktig at hun/han formidler at hesten faktisk legger noe av ansvaret over på deltagerne. Den står der og er tilgjengelig, men svært lite vil skje hvis ikke deltagerne selv (eller instruktør i denne fasen) tar initiativ til aktivitet. I følge Holm (2005) er idealet å streve mot i oppbyggingen av relasjoner, det at begge parter i relasjonen tar ansvar for og aktiv del i

prosessen. I tillegg sier Løgstrup (1991) at i møtet mellom to individer vil alltid motparten ha forventninger, krav og ønsker, men at dette ikke fratår den enkelte ansvaret om å finne ut hva situasjonen krever. Dette er instruktøren nødt til å hjelpe deltagerne med.

2.5.3. Tredje fase – direkte kommunikasjon

- **individene starter å knytte bånd til hverandre**
- **mennesket vet at en har kontakt med hesten**
- **trening i å bygge opp tillit og empati**
- **kommunikasjonen går nå mellom hest og rytter**
- **”one-down rolle” i forhold til hesten**
- **samhandling**
- **forholdet impliserer gjensidig avhengighet, begrenning og påvirkning**
- **mennesket må lære seg hestens språk, for bevisst å kunne forholde seg til det relasjonelle samspillet**

Med en glidende overgang fra foregående fase hvor rytterne har blitt veiledet i kommunikasjon med hesten, vil de trolig komme over i noe som ligner identifiseringsfasen, hvor individene vil starte og knytte bånd til hverandre.

Interaksjonen i denne fasen beskrives av Travelbee og Peplau ved at den skjer på grunnlag av hvordan den andre virker på en selv personlig. Som nevnt tidligere vil hesten handle på bakgrunn av fordommer, og ved at den fornemmer og reagerer instinktivt på kontakt eller mangel på sådan.

I denne fasen vil partene ha mer og mer kontakt med hverandre, og med varierende tid og grad vil rytterne etter hvert også vite at de har kontakt med hesten. Empati er blant annet evnen til å forutsi den andres atferd. Rytterne vil i denne fasen etter hvert lære og erfare hvordan hestene reagerer på ulike ting. Hestene og ridning vil kunne gi trening i å bygge opp tillit og empati. Hestene vil oppføre seg likt på samme stimuli og gitte

kommandoer, uavhengig av hvem som gir det, mens for sykepleiere viser forskning at evnen til å føle empati, altså opplevelsen av å forstå, vite at en har kontakt og å kunne forutsi den andres atferd, synes å være bestemt ut fra graden av likhet mellom en selv og den andre (Travelbee, 2003).

Det meste av kommunikasjonen som før gikk gjennom instruktør, går nå mellom hest og rytter. Rytterne vil beholde en komplementær rolle, men nå gjerne med "one-down" posisjon til hesten, og fortsatt vil det være nødvendig at instruktør går inn og hjelper til med fortolkning på den relasjonelle kommunikasjonen. Nå vil kommunikasjonen bestå av samhandling. Dette vil skape system og de interne relasjonene mellom instruktør, deltager, en evt medhjelper og hest vil definere systemets kvaliteter. Forholdet mellom aktørene innebærer gjensidig avhengighet – begrensning og påvirkning.

Først på dette stadiet vil kanskje hesten tre inn i en tilnærmet lik rolle som ressurs/veileder som Peplau beskriver. I menneske - til – menneske – forholdet vil denne rollen misbrukes, hvis sykepleieren tar ansvar for alt. Da slipper pasienten å ta ansvar for og tenke gjennom ens aktuelle problemer. Hesten er et eget individ og den snakker et eget språk. En må lære seg hestens språk, for på alvor å kunne respektere den unike hesten, men å lære seg et fremmed språk krever en god forståelse av det egne morsmålet (Forsling, 2001). Forsling beskriver hvordan personene i hans forskning, dermed måtte tenke gjennom alle de ulike relasjonelle situasjonene de kom opp i. Det finns mange eksempler i Forsling sin rapport hvor jentene reagerer spontant på noe hesten gjør, for deretter å tenke gjennom hvordan deres egen atferd kunne være grunnen til at det skjedde. I følge Brandrup (2000) kan hesten fungere som et speil på menneskers tanker, følelser, bevegelser og kroppsspråk, og jentene så ofte i etterkant hvordan de selv var grunnen til at enkelte ting skjedde. Hestene ble sure og grinete, hvis jentene selv oppførte seg surt. Slik lærer en bevisst å forholde seg til den relasjonelle samspillet og på denne måten kan hesten kanskje fungere som en ressurs og veileder.

2.5.4. Fjerde fase – opplevelse av gjensidig kontakt og forståelse

- **opplevelse av gjensidig kontakt og forståelse**
- **opparbeidet kompetanse på hest**
- **”One-up posisjon” i forhold til hesten**
- **individene trenger ikke beherske alle situasjoner, posisjonene kan veksle.**
- **følelsesmessig åpenhet**
- **mennesket knytter tillit til hesten**
- **mennesket er ikke redd for å bli avvist av hesten**
- **mennesket vet at hesten er avhengig av en**

I denne fasen vil begge parter ha en opplevelse av gjensidig kontakt og forståelse. Det forutsetter blant annet at personene har opparbeidet en viss kompetanse. Dette ser en i Forsling sin teori når jentene oppdager at hestene adlyder og respekterer det de gjør. Da ser det ut til at jentene utfyller hestene med å tre inn i ”one-up” – posisjonen i en komplementær relasjon. De både styrer, behersker, og tar ansvar i situasjoner. Fortsatt behersker de ikke alle situasjonene, men i følge teorien kan ”one-up” og ”one-down” posisjonene veksle (Bateson, 1958).

I tillegg til å ha ervervet nok kompetanse til å oppnå gjensidig kontakt, er det primære i denne fasen å få tillit til hesten. Løgstrup hevder det sentrale for kommunikasjon i relasjoner er at den enkelte møter den andre med tillit (1991). Forsling hevder dette er tilstedet allerede i beskrivelsen av hans første steg. I følge Travelbee er dette for tidlig. Hun hevder en ikke kan ha tillit i en relasjon, før i en seinere fase, og gjerne etter flere bekreftelser. Tillit må opptjenes og i følge Björkman (2006) kommer tilliten gjennom positiv kontakt. Kommunikasjonen har startet, og begge parter er da prisgitt den andres selvhevdelse, makt og godvilje. Det avgjørende er om den enkelte lar makten over den andre tjene motparten eller ikke. Selv om deltagerne i starten er redd for hester, kan forhåpentligvis en følelsesmessig åpenhet og kontakt med hesten få angsten til å forsvinne og tillit kan knyttes (Björkman, 2006). Forsling påpeker viktigheten av at instruktører ser til at makten over hesten ikke blir en rå makt. Dette er det primære i

Løgstrups etiske krav. En må tenke på motpartens beste. I denne fasen må en instruktør inn å lære deltagerne at; ”Hensynet til hesten er det primære, og makten får ikke bli en ”rå makt” (Forsling, 2001).

I rollen som surrogat i Peplau sin teori, gir sykepleieren pasienten anledning til å gjenskape og undersøke følelser skapt i tidligere relasjoner. Oppgaven er blant annet å hjelpe pasienten til å bearbeide sine følelser knyttet til avhengighet og uavhengighet (Peplau, 1988). I menneske – til – hest - forholdet beskriver Forsling dette til en viss grad der jentene våger å vise alle sine følelser for hesten. Dette skjer når jentene ikke lenger er redd for å bli avvist av hesten. Før dette er de redd hesten vil velge noen andre framfor dem. Siden de er redd for å bli avvist, er de forsiktige med å involvere seg. Dette forandrer seg når jentene blir klar over at hesten er avhengig av dem. Som nevnt har den relasjonelle kommunikasjonsteorien en forståelse av at aktørene i kommunikasjonssituasjonen er deltagere i et system hvor den enkeltes handlinger påvirker helheten (Eide og Eide, 2002). Forholdet mellom jentene og hestene fører til gjensidig avhengighet, begrensning og påvirkning.

2.5.5. Femte fase – opplevelse av gjensidig tillit og blottstillelse

- **dynamisk prosess basert på gjensidig tillit, kontakt og forståelse**
- **det oppleves meningsfullt**
- **mennesket oppfatter hesten som et unikt individ**
- **mennesket verdsetter hestens personlighet slik den kommer til uttrykk**
- **tar ansvar for hesten**
- **det er en forutsetning at mennesket selv har en forventning om å bli tatt imot, forstått og akseptert**
- **om denne forutsetningen for å bli imøtekommet er tilstede, fører det til et behov for å bli møtt og ivaretatt**

Den siste fasen vil kanskje bli en blanding mellom løsningsfasen og Forsling sitt siste steg. Løsningsfasen beskrives som en dynamisk prosess basert på gjensidig tillit, kontakt og forståelse. Prosessen oppleves som meningsfull for begge parter, og i pasient – terapeut- forholdet avspeiles det overordnede målet for all sykepleie, den gjensidige kontakten og forståelsen. Det karakteristiske ved gjensidig kontakt og forståelse er evnen til å oppfatte den andre som unikt individ og å verdsette den andres personlighet slik den kommer til uttrykk, og dette er også mulig i menneske – til – hest – relasjonen. I Forsling sitt siste steg sier han jentene er klare for å ta ansvar for et annet levende vesen i sitt liv. Det mener han også kan beskrives med at de er i stand til å ta vare på seg selv. Dermed kan kanskje denne siste fasen i oppbyggingen av relasjonen mellom menneske og hest også inneholde en prosess der deltagerne parallelt med å like hestene, begynner å akseptere og like seg selv (Forsling, 2001).

Løgstrup hevder i sin Nærhetsetikk, at mellom oss mennesker er det et gjensidig avhengighets- og maktforhold. I denne siste fasen er det en forutsetning at deltagerne har utlevert seg til hesten i samme grad som en hver personlig relasjon innebærer; med en forventning om at en selv blir tatt i mot, forstått og akseptert. Denne forventningen innebærer at man i forholdet til den andre blottstiller seg. Relasjoner og kommunikasjon mellom mennesker innebærer at den enkelte våger seg frem mot den andre for å bli imøtekommet, og dette elementet av selvutlevering og blottstillelse fører til et behov for å bli møtt og ivaretatt.

3.0. METODE

I første del av dette kapittelet vil jeg gjøre rede for valg av metode. Jeg beskriver min anvendelse av metode i form av kvalitative intervju. Så følger kort beskrivelse av informantene, og hvordan jeg har transkribert og analysert datamaterialet. I siste del av kapitlet gjør jeg rede for de tre etiske reglene for forskning på mennesker, og hvordan jeg har ivaretatt undersøkelsens validitet. Til slutt diskuteres utfordringer i det metodiske arbeidet.

3.1. Kvalitative intervju

Valg av metode innebærer valg av verktøy for å innhente data om emnet en ønsker å få mer kunnskap om (Kvale, 1997). Problemstillingen er det som i første rekke styrer valget av metode. For å undersøke hvordan personer med psykiske lidelser som var i kontakt med hester, opplevde en relasjon til hesten, syns jeg intervju virker som en logisk fremgangsmetode. Et vanlig skille i forskning er mellom forklarende og forstående metoder. Formålet med oppgaven min var å *forstå* utviklingen av en relasjon, og derfor er kvalitativ forskning mest egnet. Kvalitativ metodebruk egner seg når en ønsker å studere sosiale fenomener, hvor en ønsker å besvare spørsmål om meningsinnhold, samhandling mellom personer og analyse av relasjoner (Repstad, 1993). ”Kvalitative tilnæringsmåter beskriver nyansert det som finnes, og er mindre opptatt av hvor ofte det finnes” (ibid). Kvale (1997) hevder at i dagens forskning fokuserer man i stadig større grad på den forståelse som oppstår gjennom samtaler med de som skal forstås. I valget av intervju som metode, håpet jeg at intervjupersonene ville formulere sin egen opplevelse av en eventuell relasjon til hesten, gjennom dialog med meg som intervjuer. Intervjuets følsomhet og dets nærhet til personens måte å oppleve verden på, kan gi kunnskap som kan brukes til å forbedre menneskers situasjon (ibid).

3.1.1. Tematisering og planlegging

En del av metodearbeidet var utarbeidelsen av en teorisyntese (se teorikapittelet, 2.5.). Da det finnes svært lite litteratur på temaet, så jeg meg nødt til å lage denne syntesen som en del av planleggingen og forberedelsene til intervjuene. Dette gir prosjektet en eksplorativ tilnærming.

Tidlig i tematiserings- og planleggingsprosessen deltok jeg på et møte, hvor jeg blant annet traff noen av de jeg senere skulle intervjuer. Formålet med møtet, var for min del, at jeg skulle skaffe meg mer kunnskap og forståelse om prosjektet deltakerne hadde vært en del av. Ut fra dette møtet håpte jeg det skulle bli enklere å komme frem til en problemstilling og å lage en intervjuguide. Det var også en tanke at det kunne virke positivt på informantenes vilje til å senere delta på et intervju, hvis de hadde truffet meg.

Rehabiliteringssentret hvor jeg gjennomførte min undersøkelse er en ideell stiftelse, etablert som resultat av et utviklingsprosjekt med formål å utvikle og drive et frisklivs- og rehabiliteringssenter. Sentret har i samarbeid med blant annet Rådet for Psykisk Helse, den lokale- samt nærliggende kommuner, Sentralsykehuset i fylket, fylkeskommunen, Fylkesmannen v/Fylkeslegen, Mental Helse i fylket og Idrettskretsen, gjennomført det treårige prosjektet ”Aktivitet Utendørs”. Prosjektet fungerte etter en rehabiliteringsmodell for økt fysisk og sosial aktivitet for personer med psykiske lidelser. Jeg var interessert i den delen som omfattet ridning. Rehabiliteringssentret hadde ikke et eget ridetilbud, men dette ble gjennomført via samarbeidspartnere. Prosjektet endte 31.12.2004, og det skulle planlegges en videreføring av tiltakene i tråd med de erfaringer og anbefalinger evalueringen konkluderte med. Det var en liten del av denne evalueringsprosessen jeg fikk delta på og dermed bruke som planlegging til mitt eget prosjekt.

Ved brukerevalueringen traff jeg flere av de som hadde deltatt på prosjektet. Instruktører tilknyttet prosjektet hadde utarbeidet gruppeoppgaver om utbytte og erfaringer prosjektet hadde gitt brukerne. Deltagerne fortalte om sine egne erfaringer,

med en påfølgende gruppediskusjon. Å delta på dette ga meg en pekepinn på hvor gjennomførbart det ville være å foreta dybdeintervju med deltagerne. Det viste seg at enkelte kom relativt lett i prat og kom med personlige oppfatninger, beskrivelser og historier. Det de sa, ga meg også en større nysgjerrighet på hva det er som gjør hesten så interessant for noen av oss mennesker. Jeg hadde problemstillingene mine i bakhodet da jeg deltok på denne brukerevalueringen, og igjen ble mine hypoteser en anelse forandret. Slik blir dette møtet en del av pendlingen mellom ulike hypoteser og oppfatninger, som i følge Føllesdal, Walløe og Ester (1996) er med på å utgjøre den hermeneutiske sirkel.

3.1.2. Utvalget

I oppgaven har jeg ikke vært opptatt av noen spesiell psykisk diagnose. Utvalget kom jeg i kontakt med, via samarbeidspartnere mellom NIH og det aktuelle rehabiliteringssentret. Det ble sendt ut informasjonsskriv og samtykkeerklæring til et visst antall deltakere i prosjektet, og de av dem som ønsket å stille opp til intervju ble mine informanter. Informantene var deltakere i "Aktivitet Utendørs" prosjektet. Målgruppen for dette prosjektet var ungdom og voksne som stod i fare for, eller allerede hadde utviklet psykiske lidelser. De fikk tilbud om sosial aktivitet bl.a. i form av ridning, og jeg intervjuet seks av disse rytterne. Av disse var det tre kvinner og tre menn. Bortsett fra en mann, hadde informantene svært liten erfaring med hest fra før av. De deltok med ulik lengde på prosjektet. Den som deltok kortest var med et semester (ca. 10 uker), mens den som deltok lengst var med fra start til slutt i tre år. I den følgende beskrivelsen av informantene er selvfølgelig alle navn pseudonymer, for å ivareta prosjektets konfidensialitet;

Arne – en mann i femtiåra. Han hadde ingen tidligere erfaring med hest, men sa selv hans forventning var å mestre aktiviteten. Han deltok på ridning i regi av prosjektet i tre år. Det var god stemning i intervjusitasjonen, og han virket oppriktig glad for tilbudet han hadde fått. Han hadde en forsiktig fremtoning, men fortalte om sine personlige opplevelser og tanker rundt forholdet til hesten.

Cato – mann i 20 åra. Han hadde som niåring deltatt på et nybegynnerkurs, og senere arbeidet på den aktuelle stallen mens prosjektet pågikk. Han sa han deltok på prosjektet for å få billige ridetimer, da han ønsket å lære mer. Cato deltok på ridning i regi av prosjektet i ett år. Det virket som om han likte seg under intervjuet. Han smilte masse og fortalte villig om sine egne opplevelser og erfaringer.

Dina – kvinne i tretti åra. Hun var nysgjerrig på hester og takket ja til tilbudet, for å få noe fast å gå til. Hun hadde ingen tidligere erfaring med hester. Hun var med på prosjektet i to og et halvt år. I intervjusituasjonen virket hun anspent og nervøs. Hun sa selv hun var redd det skulle være for mange spørsmål. Hun virket engstelig for å svare feil, og for å misforstå spørsmålene. Hun kviet seg for å skrive under på samtykkeerklæringen. Jeg oppfattet Dina som preget av intervjusituasjonen, da hun i begynnelsen pustet tungt og virket på gråten. Jeg støtte opp om hennes svar og tilpasset intervjuet, og det virket som om hun ble tryggere. Hun fortalte mer på egenhånd, kom med flere egne historier og hun var den eneste av informantene som kom med tilføyelser på slutten av intervjuet.

Elisa – kvinne i førti åra. Hun hadde noe erfaring med hest fra før. Hun ble med på prosjektet, fordi hun så på det som en fin mulighet til å komme ut blant folk igjen etter innleggelse for psykiatrisk behandling. Elisa red i regi av prosjektet i et år. Hun startet med å si at hun var i tvil på om intervjuet ville la seg gjennomføre, da hun hadde en dårlig dag. Hun sa hun følte seg rastløs og at tankene fløy til mye annet. Elisa fikk selvfølgelig tilbud om å avbryte, men hun gjennomførte hele intervjuet. Jeg oppfattet at det var en god stemning mellom oss, men at hun hadde problemer med å konsentrere seg. Hun ga uttrykk for at det var vanskelig å skulle intervjues. Med pauser og litt tilpasninger i intervjuet lot det seg gjennomføre. Hun utdypet mange av sine tanker rundt temaet.

Fanny – kvinne i førtiåra. Hun hadde ingen tidligere erfaring med hest. Fanny ble med på prosjektet fordi hun var nysgjerrig på hester og fordi hun hadde hørt at det skulle

hjelp på ryggsmerte. Fanny red ikke mer enn et semester i regi av prosjektet. Hun virket litt nervøs og var fnisete under intervjuet, og vi hadde litt kommunikasjonsvansker i forbindelse med språket. Fanny hadde ikke norsk som morsmål, og enkelte ganger ga hun uttrykk for å ikke forstå ordene eller begrepene jeg brukte. Da forsøkte jeg å forklare og utdype spørsmålene, men er selv usikker på om det alltid ga henne bedre forståelse av spørsmålet mitt. Hun ga korte svar med lite utdypning.

Geir – mann i femtiåra. Han hadde ingen erfaring med hest fra før. Geir ble med på prosjektet fordi han var nysgjerrig på ridning og fordi han hadde hørt at det skulle ha fysisk gunstig effekt. Han red ti ganger, trolig et semester. Det var god stemning mellom oss. Geir smilte mye og ga uttrykk for å være avslappet i situasjonen. Han fortalte villig om sine erfaringer med hester og ridning.

Jeg har valgt å ta med denne presentasjonen og min opplevelse av intervjuet med de ulike informantene, da Kvale (1997) påpeker at om et intervju skal siteres fra, er det viktig å forsøke å uttrykke den sosiale konteksten i intervjuet, og om mulig interaksjonens emosjonelle tone. Dette fordi at det som sies også skal kunne forstås av en leser som ikke har vært tilstedet ved selve intervjuet. Derfor satte jeg av tid etter hvert intervju for å notere ned det som hadde kommet frem gjennom intervjuet, og også hvordan den personlige interaksjonen ble opplevd av meg.

3.1.3. Intervjuing

På bakgrunn av min førforståelse og arbeidet med teorisynthesen utarbeidet jeg først en intervjuguide. En intervjuguide skal i følge Patton (2002) hjelpe intervjueren å holde intervjuet fokusert, og sørge for at alle informantene blir stilt spørsmål innenfor de samme temaområdene. En intervjuguide inneholder emnene som skal taes opp, samt hvilken rekkefølge de skal ha. En guide kan være grov, eller være findetaljert med nøyaktig oppsatt spørsmålsformuleringer (ibid). Jeg forsøkte å lage den detaljert og nært knyttet opp mot teorien. Selv om enkelte av de jeg møtte på brukerevalueringen pratet

åpent når vi var en forsamling, visste jeg ikke hvordan det ville bli når vi var på tomannshånd. Jeg fryktet at informantene ikke skulle være så pratsomme, derfor håpte jeg det ville lønne seg for prosjektet at guiden var godt strukturert og hadde mange spørsmål. Dette var også viktig av den grunn at jeg selv ikke var erfaren som intervjuer.

En viktig del av forberedelsene til selv intervjuingen var å foreta pilotintervjuer, dvs å prøve ut intervjuguiden, for å kunne justere den til de kommende intervjuene. Samtidig som jeg fikk prøvd ut om spørsmålene var klare og forståelige, fikk jeg også erfaring i å bruke utstyret og praktisk intervjuerfaring.

Etter tilnærmet ferdig utarbeidet intervjuguide, foretok jeg dermed pilotintervjuer. Hvert pilotintervju varte i ca 40 minutter. Det er i følge Kvale en sikker måte å forbedre et intervju på; øve. Jo bedre forkunnskap en intervjuer har på emnet og jo bedre intervjueren er på mellommenneskelig interaksjon, jo bedre blir intervjuet. Da jeg jobber ved Beitostølen Helsesportssenter, benyttet jeg muligheten til å foreta pilotintervjuer med to av rytterne der. Dette var riktignok en litt annen brukergruppe. De utvalgte personene til pilotintervjuene var på et fire ukers fysisk rehabiliteringsopphold, hvor de hadde ridning som aktivitet en time to ganger i uka. Personene hadde psykiske vansker som sekundærhandikap til sitt fysiske handikap, men likevel tror jeg det var relevant trening for meg i intervjusituasjonen. Det ble en fin mulighet for å teste ut spørsmålene i intervjuguiden. Jeg fikk blant annet en pekepinn på om spørsmålene var tydelige nok, godt nok lagt fram og om de ga mulighet for gode svar. Jeg forsøkte hele tiden å ha klart for meg hva som var viktig for intervjupersonen og forsøkte hele tiden å ha forskningsspørsmålet klart for meg. De viktigste erfaringene jeg fikk var øvelsen i å lytte og det å få erfaring med det tekniske opptakerutstyret. Jeg erfarte også at ordlyden på noen spørsmål måtte forandres på, og at enkelte spørsmål ble for like til at pilotpersonene forstod nyansen i spørsmålene.

Etter at intervjuguiden var justert, gikk jeg i gang med intervjuing av deltagerne i prosjektet. Hvert intervju varierte i lengde mellom 30 minutter til 75 minutter. Et godt intervju spørsmål bør i følge Kvale (1997) bidra tematisk til å produsere kunnskap, og

dynamisk med å skape en god intervjuinteraksjon. Spørsmålene i min intervjuguide var relatert til emnet og til den teoretiske syntesen som ligger til grunn for undersøkelsen. Jo mer strukturert intervjusituasjonen er, jo lettere er det også å strukturere og analysere intervjuet senere. Dette kan også være en svakhet ved undersøkelsen da en veldig strukturert intervjusituasjon minsker sannsynligheten for å få spontane, levende og uventende svar fra intervjupersonene (ibid). I selve intervjuguiden er det ikke mange ledende spørsmål, men det har heller ikke vært det viktigste å unngå under selve intervjusituasjonen. Jeg forsøkte å være bevisst spørsmålets virkning og å gjøre spørsmålene tydelige. Kvale mener at alle spørsmål i større eller mindre grad er ledende. Det avgjørende er om spørsmålet leder i retninger som vil gi ny troverdig kunnskap (Kvale, 1997). Det var ved å se an intervjupersonen og kjenne på interaksjonen oss i mellom, jeg vurderte i hvor stor grad spørsmålet måtte være ledende. Dette opplevdes som utfordrende, og vil bli diskutert videre under *Utfordringer i det metodiske arbeidet*.

3.1.4. Transkribering

Det ble brukt minidisc til registrering av intervjuene, noe alle intervjupersonene hadde gitt samtykke til. Etter selve intervjusituasjonen skulle alt det muntlige som da var tatt opp på minidiscen skrives ut i tekst. Dette er transkripsjon. Transkribering er å klargjøre intervjumaterialet til analyse (Kvale, s. 47, 1997). Transkripsjon er et mekanisk arbeid, hvor en møter stoffet på nytt. Det fungerer som et ledd i analyseringen. Denne omformingen fra muntlig til skriftlig form innebærer oversetting mellom to ulike språk med ulike regler. Derfor sier Kvale (1997) at utskriften vil være kunstige konstruksjoner av kommunikasjon fra muntlig til skriftlig form. Den skriftlige gjengivningen vil mangle aspekter ved intervjusituasjonen som; stemningen, interaksjonen og kroppsspråket til intervjupersonen. Dette er elementer som bør taes med i analysen og tolkningen av intervjuene (Kvale, 1997; Patton 2002). I beskrivelsen av informantene er det skrevet ned aktuelle aspekter ved intervjuene etter at de var gjennomført. Dette skal taes med i analysen og tolkningen, og er i tillegg nødvendig informasjon til leseren. Jeg transkriberte alle intervjuene ordrett fra minidiscen og forsøkte å ikke utelate noe.

Dermed beholdt jeg den muntlige formen på intervjuet, hvor pauser, gjentakelser, halve setninger og eventuelle spørsmål fra intervjupersonene ble transkribert.

3.1.5. Analyse av intervjudata

Analysen av intervjuene avhenger primært av meg som forsker og de spørsmålene jeg stiller i begynnelsen av prosjektet. Som nevnt tidligere, har min intervjusituasjon vært relativ strukturert, noe som igjen skal gjøre det lettere å analysere materialet i etterkant av intervjuet. Min fremgangsmåte for analyse av transkriberte intervju har jeg valgt på bakgrunn av Kvale (1997) og Patton (2002). Analyseringen av dataene går gjennom ulike faser. Den første fasen av analyse skjer allerede under intervjuet, når jeg verifiserer spørsmålene til informantene. Det betyr at jeg tolker det de sier, og stiller et spørsmål tilbake for å få bekreftet eller avkreftet om min forståelse av det de sa var rett. Dette er den spede begynnelsen på analysen og den kan være vanskelig. Som nybegynner i intervjusituasjonen opplevde jeg det som vanskelig å alltid forstå innholdet i hva informantene sa, og det var ikke lett å skulle stille spørsmål på nye måter.

Så følger transkriberingen. Til sammen utgjør rå-transkripsjonen min 67 transkriberte sider i skrifttype Times Roman, størrelse 12. Linjeavstand 1. Med hensyn til validiteten vil ikke analysen kunne basere seg rent på det transkriberte materialet. Slik som beskrevet ovenfor, er notater tatt under og etter intervjuene en viktig del av det materialet som analysen og tolkningen går ut fra (Patton, 2002). Deretter kommer selve analysedelen.

For meg var det naturlig å først lese gjennom intervjuene mange ganger, og så gjøre en innholdsanalyse av stoffet (Patton, s.463, 2002). Dette gjorde rådataene mer håndterlige for meg. Hvert enkelt intervju ble først behandlet som et enkeltstående case (Patton, 2002). Jeg så det slik at hver av mine informanter skulle fortelle meg hvordan deres forhold til hesten begynte og hvordan det eventuelt utviklet seg. For å gjøre datamaterialet mer oversiktlig, gjorde jeg om rådata til et sammendrag av essensen i

informantens historie. Dette sammendraget ble gjort i forhold til teorisynthesen. Da fikk jeg seks sammendratte intervjuer som leseren kan se som vedlegg i oppgaven. Til slutt sammenlignet jeg de 6 historiene og lette etter likheter og forskjeller. Dette er det Patton (2002: s. 438) kaller ”cross-case analysis”.

Det andre steget i innholdsanalysen av datamaterialet var å lese gjennom intervjuene og trekke ut viktige/meningsfulle utdrag. Disse utdragene uttrykte jeg så innholdet i, i kondenserte setninger. Kvale (1997) referer til dette som meningskondensering.

For å få oversikt, forenkle og få mer system i datamaterialet er det behov for å kategorisere (Patton, 2002). Da tilnærmet alle mine spørsmål dreide seg om fasene i teorisynthesen, var det naturlig for meg å kategorisere stoffet på bakgrunn av disse fasene. Noe fikk jeg ikke til å passe inn i de allerede eksisterende kategorier, og da laget jeg tilleggskategorier. For å øke den vitenskapelige kvaliteten i oppgaven, er det viktig å lete etter funn som kan tale i mot ”hypotesen”. Det siste trinnet i analysen var derfor å finne alt som talte imot de kategoriene som intervjuene allerede var analysert ut fra. Dette reduserer uønsket subjektivitet (Kvale, 1997).

Videre i meningskategoriseringen leste jeg gjennom intervjuene og plasserte sitater i forhold til de kategoriene de passet inn i. Dette blant annet for å ha samlet og systematisert materialet til å kunne presentere resultater. De sitatene som viste seg å bli brukt i oppgaven er blitt presentert slik de er transkribert, eller skrevet om for å gjøres mer lesbare (men i så fall er de da gjengitt med henvisning til direkte transkripsjon som vedlegg, for at leseren skal kunne vurdere påliteligheten til omskrivningen), og med gjengiving av pseudonymnavnet slik at leseren kan finne tilbake til kontekstuelle opplysninger under beskrivelsene av informantene.

3.1.6. Verifisering

”Verifisering er å undersøke intervjufunnenes generaliserbarhet, reliabilitet og validitet. Reliabilitet henviser til hvor pålitelig resultatene er, og med validitet menes hvorvidt en

studie undersøker det den er ment å skulle undersøke” (Kvale, s. 47, 1997). Reliabilitet og validitet er begreper som brukes med ulikt innhold i kvantitativ og kvalitativ forskning. Innenfor kvantitativ forskning benyttes reliabilitet for å påvise hvor pålitelige resultatene er, gjennom muligheten til å gjennomføre nye uavhengig målinger som vil gi samme resultat (Kvale, 1997). Men en intervjusituasjon er unik og kan ikke gjenskapes verken av meg eller andre forskere, så en kan vanskelig snakke om reliabilitet i nevnte forstand om mine kvalitative intervjuer. Det som kan sies er at i mitt prosjekt er hele intervjuguiden og spørsmålene laget så tydelig som jeg klarte å lage dem, for at også leseren skal kunne vurdere undersøkelsens reliabilitet. Under intervjusituasjonen har jeg også forsøkt å klargjøre betydningen av de relevante delene av ulike svar, ved å verifisere noen av mine tolkninger av personenes svar. Da gjentar jeg spørsmålet på en ny måte, for å teste reliabiliteten av min tolkning av svaret (ibid).

Validitet benyttes i kvantitativ forskning som et uttrykk for om en måler det en skal måle. Begrepet har ikke samme betydning innenfor kvalitativ tilnærming, fordi det her i motsetning til i kvantitativ forskning, ikke finnes noen absolutt sannhet (Kvale, 1997). Patton (2002) beskriver validitet som ivaretagelse av undersøkelsen troverdighet. Det kan beskrives som en kvalitetskontroll gjennom hele studien, for å styrke undersøkelsens pålitelighet, og dermed øke tilliten til resultatene (Kvale, 1997; Patton, 2002). Ved at jeg gjennom metodekapittelet forteller leseren skritt for skritt hva jeg har gjort, gir jeg ham muligheten til å ta del i forskningsprosessen. Nødvendige bilag legges ved, og det fremkommer hvordan undersøkelsen er utført med beskrivelser av hva jeg gjorde, bakgrunn for valgene, kriterier, kontekst, hvilke problemer som oppstod og hvordan jeg har forholdt meg til disse.

Et viktig mål i forskning er at funnene skal ha en viss allmenngyldig verdi. Funnene skal helst være generaliserbare. Det betyr at funnene skal fortelle noe som gjelder utover de seks personene jeg har intervjuet. Utvalget mitt er ikke et representativt tilfeldig valgt sett av personer som statistisk sett representerer populasjonen ”mennesker med psykiske lidelser”, slik kravet ville være i en mer kvantitativ tilnærming. For å kunne si noe som

er allmenngyldig må man derfor bruke andre former for generalisering enn statistisk generalisering.

”En ”analytisk generalisering” involverer en begrunnet vurdering av i hvilken grad funnene fra en studie kan brukes som en rettleiding for hva som kan komme til å skje i en annen situasjon. Den er basert på en analyse av likhetene og forskjellene mellom de to situasjonene” (Kvale, 1997, s. 161). I prinsippet er det leseren som må foreta en analytisk generalisering, etter at jeg har forsøkt å tilrettelegge for generalisering gjennom hele mitt prosjekt.

Et eksempel på hva undersøkelsen mangler, som den trolig ville blitt mer pålitelig av, er metodetriangulering. Det ville vært nyttig å i tillegg ha gjennomført observasjon i innhenting av data, men da prosjektet allerede var avsluttet var ikke dette mulig. En annen mulighet for å styrke validiteten på mine resultater, som hadde vært gjennomførbart selv om prosjektet var over, var om jeg hadde laget case-studier. Case-studie er en metode i seg selv, hvor målet er å samle omfattende og systematisk dybdeinformasjon om hvert interessante case-studie (Patton, 2002). Jeg har ikke samlet inn informasjon på noen mer omfattende eller systematisk måte, enn å intervjuer selve informanten en gang. Derfor kan dette bare beskrives som skyggen til Patton sitt ”Casestudie”, men ved å eksempelvis ha intervjuet ridelærerne og/eller noen av de som jobbet på prosjektet, i tillegg til mine informanter, kunne resultatene blitt mer troverdige.

Kvale (1997) hevder at å validere er å teoretisere. Dette er noe jeg i stor grad har gjort i løpet av prosjektet. Min hypotese ”sjekkes opp mot” en teorisyntese gjennom hele undersøkelsen. Jeg forsøker å forankre mine resultater til allerede etablert teori. Jeg tror det er en god måte å ivareta validiteten i dette prosjektet.

Det kan på den andre siden være en svakhet ved undersøkelsen at jeg gjennomførte en strukturert intervjusituasjon som var nært knyttet opp mot denne teorien, da det i følge Kvale (ibid) minsker sannsynligheten for å få spontane, levende og uventende svar.

Slike svar kunne vært ønskelig og kanskje mer hensiktsmessig, men på bakgrunn av den erfaringen det krever som intervjuer og den informantgruppen jeg hadde, valgte jeg ikke å legge opp til et ustrukturert intervju. Jeg er selv instrumentet i denne metoden, og ved en slik prosedyre ville jeg vært en stor begrensning. Som nevnt tidligere er det bare en måte å bli en god intervjuer på, og det er å ha kjennskap til emnet og å øve. Dette viser til validitet som et håndverk (Kvale, 1997). Når forskeren er ”instrumentet” i forskningen, er det opplagt at kvaliteten på hans/hennes ”håndverk” vil påvirke kvaliteten på resultatene. Validiteten kan dermed ikke bestemmes ut i fra resultatene, men må vurderes gjennom alle stadiene av undersøkelsen. Jeg har beskrevet min bakgrunn for prosjektet, og dermed noe av min forståelseshorisont, og fortalt at jeg har liten erfaring i intervjusituasjonen (slik kan det nevnes at gjennomføringen av pilotintervjuer kan være med å styrke undersøkelsen validitet). Validiteten må bedømmes ut fra at jeg som Masterstudent har min introduksjon til forskning gjennom dette prosjektet.

3.2. Etikk

Prosjektet mitt er meldt til og godkjent av Datatilsynet. Se vedlegg. I tillegg til å få denne nødvendige godkjenningen, er det i følge Kvale (1997) tre etiske regler for forskning på mennesker: det informerte samtykke, konfidensialitet og konsekvenser.

Et informert samtykke innebærer at intervjupersonene informeres om undersøkelsens overordnede mål, om hovedtrekkene i prosjektplanen, og om mulige fordeler og ulemper ved å delta i forskningsprosjektet. Jeg sendte ut en samtykke erklæring i forkant av prosjektet med disse opplysningene. Informantene var spurt om å undertegne og returnere samtykke erklæringen før intervjuene skulle gjennomføres. Jeg fikk ingen samtykkeerklæringer tilbake. Jeg hadde kontakt med en person fra prosjektet som igjen hadde kontakt med informantene. De ble fortalt at de ville på nytt bli bedt om å undertegne denne erklæringen ved oppmøte til intervjuet. Det aksepterte og gjennomførte de alle. Ved starten av hvert intervju gikk jeg gjennom samtykke

erklæringen, i tillegg til at jeg forklarte at de når som helst kunne avbryte intervjuet, slå av minidiscen eller be meg slå den av. Jeg informerte også muntlig om at all behandling av data ville gjøres anonymisert. Samtykke erklæringen finnes som bilag i oppgaven.

Konfidensialitet betyr at hele oppgaven er anonymisert. I forskning skal man ikke offentliggjøre personlige data som kan avsløre intervjupersonenes identitet, hvis ikke dette har blitt god tatt på forhånd. I min oppgave er alle personnavn pseudonymer, og alle stedsnavn og navn på prosjekter er anonymisert.

Konsekvenser av en intervjustudie hevder Kvale (1997) må vurderes nøye med hensyn til mulige konsekvenser. Intervjupersonene kan påføres ulempe eller det kan ha forventede fordeler å delta, ved for eksempel den glede det kan være å bli lyttet til gjennom et langt intervju. Det er forskeren sitt ansvar å tenke gjennom konsekvensene. For at et intervju skal kunne forsvares etisk må fordelene ved deltagelse oppveie de eventuelle ulemper.

3.3. Utfordringer i det metodiske arbeidet

Foruten at dette har vært mitt første masterprosjekt, slik at det å sette seg inn i metodearbeid i seg selv er en utfordring, har det vært en utfordring å intervju denne gruppen med pasienter. Som nevnt tidligere opplevdes selve intervjusituasjonen som krevende. Både med tanke på at jeg hadde lite erfaring i å kunne verifisere spørsmål på en god og rask måte, og det at jeg opplevde flere av informantene som engstelige i intervjusituasjonen. I en slik situasjon er det krevende som intervjuer å balansere på eggen mellom det å stille så ledende spørsmål at en bare får det forventede svar, eller stille spørsmål som er så utydelige at informanten ikke skjønner hvilket tema jeg vil inn på. Det var ved å se an intervjupersonen og kjenne på interaksjonen oss i mellom, jeg vurderte i hvor stor grad spørsmålet måtte være ledende. Eksempelvis var det flere av informantene som hadde problemer med å gi meg noe svar i det hele tatt viss jeg spurte spørsmål som; "Hvordan opplevde du hesten?" Dette er ledende inn mot et tema, men ikke like ledende som eksempelvis "Opplevde du hesten som for eksempel snill og

god?”. De av informantene som var veldig forsiktige og virket engstelige, valgte jeg å ikke stille *for* ledende spørsmål, da jeg fryktet de ville svare ”det foreventede svar” for å tilfredsstille meg som intervjuer. Men samtidig var de de informantene som jeg trengte å stille rimelig ledende spørsmål, da jeg oppfattet det slik at disse informantene trengte å føle seg trygge på at de svarte rett. (Selv om jeg som intervjuer er klar over at det ikke finnes rette eller gale svar). Det handler altså om *graden* av ledende spørsmål, siden jeg hele tiden måtte vurdere hvor ledende jeg kunne spørre. Flere ganger følte jeg det slik at jeg måtte lede for å i det hele tatt få noe svar. Jeg opplevde det slik at de som var engstelige valgte å ikke gi noe svar i det hele tatt, dersom de var usikre på hvilket tema jeg ledet de inn på.

Et resultat av disse til tider veldig ledende spørsmålene, er at jeg i presentasjonen av sitater flere ganger gjengir mer av sitatet enn det som kanskje er vanlig i kvalitativ metode. Dette har jeg funnet naturlig, for at leseren skal kunne få et innblikk i intervjuinteraksjonen.

Manglende returnering av samtykkeerklæring var en metodisk utfordring jeg støtte på. Heldigvis lot det seg ordne gjennom ansatte på prosjektet. De var klar over hvem som skulle intervjues, kontaktet dem og informerte om at intervjuene kunne gjennomføres selv om informantene ikke hadde returnert svar. Informantene ga tilbakemeldinger om at de kunne delta og sa seg villige til å skrive under samtykkeerklæring ved oppmøte før intervjuet.

Siden jeg opplevde flere av informantene som usikre under intervjusituasjonen, og at de ikke utdypet svarene i så stor grad, skulle jeg i ettertid ønske at jeg hadde kunne foretatt observasjon i tillegg. Som nevnt ville metodetriangulering gjort oppgaven mer pålitelig, men var ikke gjennomførbart da prosjektet var avsluttet. I likhet ville intervju av andre enn informantene vært styrkende, men arbeids- og tidsbegrensninger gjorde det ikke mulig.

Siden jeg har valgt et emne jeg brenner for, er det en fare for at det skal prege mitt arbeide på en negativ måte. Dette har jeg forsøkt å unngå på det sterkeste. I analysen har jeg gjort konkrete praktiske grep, for å lete etter ting som kan tale mot mine antagelser. Denne holdningen har jeg forsøkt å ha gjennom hele arbeidet.

4.0. RESULTATER OG DISKUSJON

Gjennom hele prosjektet forsøker jeg å få svar på om informantene opplevde en positiv relasjon til hesten, og om den eventuelle relasjonen bygges opp slik jeg antar ut i fra min teorisyntese. Resultatene presenteres og diskuteres først etter faseinndelingen i syntesen. Deretter følger en oppsummerende diskusjon. All rapportering av funn forsøker jeg å formidle på en så vitenskapelig forsvarlig og lesbar måte som jeg klarer, se også metodekapittel (3.0).

Alle sitater som blir presentert er navngitt, slik at du som leser kan gå tilbake til metodekapittelet (3.1.2) å lese den korte presentasjonen av informanten, konteksten i intervjuet og eventuelt lese sammendraget av hele intervjuet med informanten (vedlegg). Meningen i de sitater som er gjort mer leservennlige, er ikke blitt endret. Disse sitatene ligger som vedlegg i sin fulle versjon. Jeg har brukt (...) i sitatene, når jeg har klippet ut noe i sitatet. Disse sitatene ligger også som vedlegg.

Grunnen til at nettopp relasjonen står i fokus skyldes problemstillingen min, men en kan også finne støtte på andre plan i samfunnet for at det er aktuelt å fokusere på relasjoner. Juul og Jensen (2003), hevder at de pedagogiske institusjonene best vil nå sine mål når lærernes og førskolelærernes omsorg for *relasjonene* får utgjøre grunnlaget for og er integrert i all aktivitet. De mener relasjonskompetanse ofte er "the missing link" i de pedagogiske institusjonenes hverdag, og at det da ikke hjelper selv om lærer og førskolelærer har et bunnsolid profesjonelt grep om fag- og aktivitetsrelatert pedagogikk og didaktikk. Det viser seg også at problemer folk flest opplever at de står ovenfor i det nye arbeidslivet, antas å komme fra økte krav til kompetanse i forhold til emosjonelle, relasjonelle og kommunikative ferdigheter (Fossestøl, 2004). Med dette i bakhodet kan en tenke seg at mennesker som har vansker med å inngå relasjoner lett kan slite i dagens pedagogiske institusjoner og arbeidsliv. Dermed kan det også ut fra et samfunnsperspektiv være essensielt å se nødvendigheten av å kunne mestre relasjoner.

4.1. Første fase – første forventninger og møte

Alle informantene kan en si kom til den første fasen. De ga alle uttrykk for å kjenne seg igjen i minst to av de ulike elementene som beskriver denne fasen av relasjonsoppbyggingen.

Individene møter hverandre med fordommer

Tross mangel på erfaring hadde alle en slags forventning om hvordan hestene skulle være. Dette stemmer overrens med teorisyntesen, som sier at individer i første fasen av utviklingen av en relasjon vil trekke slutninger om hverandre basert på fordommer. Hovedvekten av informantene, og alle de mannlige deltagerne ga uttrykk for en genuin tro på at hester var snille og gode. De begynte på prosjektet med en forventning om å mestre ridning. Selv med positive fordommer, endret de seg litt i møtet, men det betyr ikke at oppfatningen trengte å bli snudd til noe negativt, men den endret karakter. De hadde oppfatninger på godt og vondt om hvordan hestene skulle være.

I: når du da møtte hesten du skulle ri på. Hva var første inntrykket ditt av den?

Arne:.. nei, veldig bra. Den var flott (...).Og du ser disse store svære øya, det lyser på en måte litt trygghet og... (...) ett slikt vesen ja! Trygt. I hvert fall de hestene da.

Informantene sa også at det var litt vanskelig å gjengi det første møtet etter så lang tid. Det eneste de var sikre på at de husket, var at inntrykket de hadde av hester forandret seg da de møtte hestene. Jeg tror at de dataene jeg fikk, trolig ikke bare kom fra hvordan informantene møtte hesten *den aller første gangen*. Hovedgrunnen til at de fleste hadde problemer med å beskrive dette inntrykket, tror jeg skyldes at det var lenge siden dette møtet hadde funnet sted. Det kan være at møtet ikke hadde gjort så sterkt inntrykk på dem, eller at det rett og slett var vanskelig å skille det første møtet fra alle de andre gangene de ble møtt av hesten. Jeg antar det er sannsynlig at beskrivelsene blir mer positive når de har kjent hesten over tid, og dermed kan det hende at jeg har fått mer udelt positive svar enn jeg ville fått om jeg snakket med informantene på et tidligere tidspunkt. Dermed kan dette være en feilkilde til svaret.

Jeg spurte om dette for å få en ide om møtet mellom menneske og hest kan oppleves på samme måte som møtet mellom to personer. At informantens sier de ganske raskt var åpne for å forandre det inntrykket de hadde av hester fra før av, da de fikk møte de, gjør at det kan se ut som at relasjonsbygging mellom informantene og hestene ikke lenge ble hindret av kategoriseringer. Dette er positivt, da det er nødvendig å få vekk slike kategoriseringer for å kunne se hverandre som individer og komme videre i utviklingen av en positiv relasjon.

Informantene sa blant annet at de opplevde en slags mottakelse, positiv respons og positive forventninger fra hesten, når de møtte den i stallen. Andre uttrykk de brukte var; hesten er imøtekommende, ærlig, og at de følte seg vel sammen med hesten;

Jeg ser flere likhetstrekk mellom disse svarene, og hvordan Holm beskriver den profesjonelle holdningen en sykepleier bør ha (jeg minner om at i teorisyntesen er sykepleieren metaforen på hesten med en eventuell instruktør); *”En profesjonell innstilling innebærer en stadig streben etter å i yrkeslivet bli styrt av det som – på kort og lang sikt – gagnar den hjelpsøkende, ikke av egne behov, følelser og impulser. Det innebærer å vise respekt, interesse, varme, medmenneskelighet, empati og en personlig måte å motta og behandle den hjelpsøkende på”* (Holm, s. 38, 2005).

Jeg tenker også at Holm er inne på det Løgstrup tar for seg i sin etiske fordring; at det er hensynet til den andre som skal være i fokus for hva situasjonen krever (Løgstrup, 1991). Vi vet ikke om hesten forsøker å tilfredsstille noen andre enn seg selv, men trolig er det slik Björkman hevder, at hestene styres av egne følelser og impulser. Det er hvordan Holm sier at sykepleiere nettopp ikke skal styres, men jeg tror ikke det er så vesentlig. Poenget må være at atferden til det andre individet får personen til å føle seg vel og imøtekomet. Hesten vil altså trolig ikke respondere med tanke på hva hensynet til den andre er, men likevel oppføre seg slik at personene føler seg vel og imøtekomet. Igjen med forbehold om at det dreier seg om hester trent og egnet til dette formålet!

Kan være redd for å ta kontakt

Å være redd for å ta kontakt kan skyldes fordommer. Tross mangel på erfaring, hadde alle som nevnt en slags oppfatning av hvordan hestene skulle være, og de kunne være litt engstelige for å ta kontakt.

I: (...) før du kom i stallen hadde du kanskje et inntrykk av hvordan hester var, hadde du det?

Elisa: Ja, jeg tenkte på de som sånne muskelbunter med voldsomme krefter, samtidig som jeg tenkte på at jeg har en søster som er livredd hester og en far som har podet inn i meg at hester er farlige arbeidsdyr. Men jeg har alltid møtt ting med et åpent sinn og jeg var[likevel] nysgjerrig på [hestene og] kroppsspråket deres.

Informanten i sitatet over, er oppvokst på gård med hester. Disse hadde hun ikke drevet noe med, og hun var redd dem. Hun husket farens ord: ”Pass deg for baken, den kan sparke!”. I voksenalder ble hun på nytt introdusert til hester. Hun jobbet i en bolig for funksjonshemmede, og for at brukerne skulle få et ridetilbud var det behov for at hun som personal stilte opp som medhjelper. En annen av informantene, Fanny, fortalte om en lignende skepsis til hesten i utgangspunktet. Hun forteller også om en ”mellom-fase”, før hun selv blir med på prosjektet. Hun sier hun hadde tenkt: ”Herregud! Hvordan klarer de å stoppe de? De er veldig store i hvert fall!” når hun tidligere hadde sett andre ri, og hun husket at faren hennes ble bitt av en hest da hun var liten. I følge henne gled redselen for hester gradvis over i større og større nysgjerrighet. Hun ser andre grupper fra prosjektet ri på tur og hun hører dem prate om hvor gøy det var å ri. Hun sa de så stolte ut, og hun fikk lyst til å forsøke selv.

Disse kvinnene forteller at de egentlig hadde hatt et behov for hver deres mellom-fase, før de kunne tilnærme seg hesten. Begge hadde fordommer om at hesten ikke var et trygt individ. I følge teorien er alle mennesker forutinntatte, og når fordommene går på at individene er utrygge, er det forståelig at disse informantene har hatt et behov for en slags tilvenningsfase. Flere av informantene i prosjektet sa at det ikke var noen sakte tilnærming til hesten; det var rett inn til hesten, stelle og ri allerede første dagen. Det er

aldri godt å si i etterkant, men det kan hende at dette egentlig var for rask progresjon til å gi en god start på relasjonsoppbyggingen for noen. Dette vil trolig alltid være individuelt. Men Fanny og Elisa sa at ved hjelp av å først ha fått høre om hva andre synes om å ri, se hester, og få lov til å være sammen med hester uten å skulle ri selv, syntes de at det ble fullt overkommelig å delta i prosjektet. Dette synes jeg viser at den førhistorien folk har før de kommer i kontakt med hester, spiller en viktig rolle.

Når jeg spurte Elisa om hun opplevde hestene som slike skumle muskelbunter (sitat over) som hun var blitt advart mot, svarte hun;

Elisa: "Nei, [det var de] overhodet ikke, det var dyr med liv og sjel, altså ja. Jeg bant meg spesielt til øynene deres.

I: ja, var det enkelt for deg? Da gikk du egentlig til noe som du var blitt advart mot da?

Elisa: ehe, ja, jeg synes ikke det var vanskelig jeg. I og med at jeg hadde det mellomstadiet med å følge brukere på ridning.

Likevel, til tross for at disse to informantene hadde negative fordommer, kan det se ut som at menneske-til-hest forholdet skiller seg fra menneske-til-menneske forholdet på den måten at mange har en genuin tro på at hester er gode. Hovedvekten av informantene (informanter med tilnærmet null erfaring med hest), og alle de mannlige deltagerne ga uttrykk for en genuin tro på at hester var snille og gode. De begynte på prosjektet med en forventning om å mestre ridning. Dette står i motsetning til den teoretiske beskrivelsen av utviklingen av en relasjon mellom menneske og menneske, hvor det hevdes at ingen genuint tror godt om sykepleieren/terapeuten. Hun/han settes gjerne på tester og må opptjene sin tillit. Jeg tenker at en grunn til dette kanskje kan skyldes de ulike rollene terapeuter og dyr i utgangspunktet kan oppfattes å ha. I møtet med et dyr er en kanskje mindre bevisst at det skal kunne utvikle seg en positiv og betydningsfull relasjon, mens i møtet med en eventuell terapeut har en kanskje større forventninger om at det bør og skal kunne utvikle seg en nødvendig relasjon. Kanskje er det slik at jo større forventninger en har til noe, jo engsteligere kan man bli for at noe ikke skal gå som det er tenkt eller lignende?

Søker assistanse på bakgrunn av et følt behov;

I likhet med teorien er det flere av informantene som sa de ble med på ridetilbudet på bakgrunn av ulike følte behov. Flere meldte seg på med en forventning om bedret fysisk funksjon, mestring og to oppga behovet de hadde for å få noe fast å gå til.

I: hvorfor ble du med på ridning i prosjektet?

Elisa: Hm [...] jeg har alltid vært nysgjerrig på ridning. Og så tenkte jeg at hvis det er noe fast å forholde seg til så er det lettere å komme seg ut blant folk igjen. Det startet egentlig med det ja, for å lettere komme seg ut blant folk etter sånne nedturer, for det er jo forferdelig tungt. Også har jeg sjøl sett at funksjonshemmede med hjerneskerader av forskjellige slag, har hengt rundt halsen på hesten og funnet en sånn ro. Jeg var nysgjerrig og ville prøve åssen det ville fungere for meg.

Hun forteller at motivasjonen for å tilnærme seg hest kan være noe så enkelt som å få en fast aktivitet å gå til. Det ser først ut som om selve hesten har en svært liten betydning, men når hun nevner overføringsverdien det har vært for henne å se andre finne en bestemt ro sammen med hester, forstår jeg det som at hun i tillegg har en søken etter noe mer i samværet med hester.

Hestene hadde en slags tiltrekningskraft, selv om folk ga uttrykk for å være engstelige for dem:

Elisa var en av de informantene som var skeptiske og tidligere hadde blitt advart mot hester, men som likevel var så nysgjerrig at hun stilte opp. Dette funnet er i tråd med både Björkman og Forsling sine teorier. De er enige om at til tross for at mange er redd hester, opplever de likevel at de tiltrekkes av dem. Björkman mener nettopp opplevelsen av å kunne overkomme sin angst i forhold til hester og ridning, er av stor betydning for personer med psykiske problemer. Personlige seirer er med på å bygge opp selvtilliten, og den seieren det snakkes om her, er en seier på det indre plan; En seier over egen angst, og det viktigste av alt er at seieren ikke er vunnet gjennom å kjempe en ytre kamp, men den er vunnet gjennom å gi etter for tiltrekningen og lysten til hesten, - og

langsomt la angsten vike for følelsesmessig kontakt og tillit (dette vil jeg komme tilbake til).

Det er mange som uten problemer vil forstå at det er ”tillatt” å være redd for noe så stort og mektig som en hest, og dette ser jeg ofte med nybegynnere i min egen jobb som rideinstruktør. Men jeg synes fortsatt det er ubesvart hva det er som gjør at de som i utgangspunktet er redde, likevel vil tilnærme seg hest. Jeg anser det som lite sannsynlig at de bevisst eller ubevisst begynner med ridning bare fordi det er en aktivitet hvor en kan få lov til å ha angst. Kanskje er nysgjerrighet et viktigere stikkord enn vi tror, og følger vi vår nysgjerrighet og stiller opp i møtet med en hest, så tror jeg at vi sanser mer enn hva vi forstår i dette møtet.

4.2 Andre fase – første kontakten

Individene vurderer og observerer hverandre

Informantene sa at hestene virket tillitsfulle og snille, og at de av den grunn ønsket å bli bedre kjent med disse dyrene. Derfra gikk de videre til å oppnå den første kontakten med hestene;

Arne: vi hadde jo litt undervisning der nede i stallen, slik felles og .. og liksom prøvde å ta det til etterretning. Være rolig og når vi liksom fikk blikkontakt og sånn da synes jeg liksom det virka veldig tillitsfullt. Det var noe som tiltrakk meg i hvert fall.

Arne viser at han følte seg positivt mottatt av hestene i stallen. Holm (2005) viser til en studie på lege/pasient relasjonen (gjort av Weinberger og medarbeidere, 1981) hvor resultatene vurderes til å være generaliserbare for andre profesjonelle hjelpere og de hjelpsøkende som henvender seg til dem. Studien viste at både lege og pasient var mest tilfreds med besøk der legen *med sitt kroppsspråk* ga en høy grad av oppmuntring. Dette finner jeg interessant. Kanskje det er nettopp derfor folk føler seg imøtekommet av hester, da de bare har kroppsspråket sitt å bruke? Hestene har i likhet med i lege- og pasientfunnene, fått informanten til å føle seg tilfredse, og kanskje kan selve

kroppsspråket være noe av forklaringen på at mennesker som ikke har tidligere erfaring med hest, kan møte et slikt mektig dyr og føle seg godt mottatt ved den første kontakten.

Men det foreligger ikke mange resultater på informantenes vurdering og observasjoner av hestene. Det kan skyldes at det er vanskelig å snakke om både vurdering, observasjon og kommunikasjon på en gang. Det kan også vise til en svakhet med mine intervjuer, da jeg kanskje ikke har klart å fokusere eller følge opp eventuelle tråder som gikk på observasjon og vurdering. I ettertid tenker jeg at det kan være vanskelig for informantene å fokusere på vurdering og observasjon, når resultatene sier at alle kom videre fra dette til kommunikasjon med hesten. Da fremstår kommunikasjon for meg, som noe som er lettere å huske og mer håndfast å fortelle om. Eller så kan selve tidsperspektivet på mine intervjuer i forhold til når informantene red, gjøre at følelser og tanker rundt vurderinger og observasjoner var glemt? Igjen tenker jeg det med bakgrunn i at det kanskje er lettere å huske og fortelle om kommunikasjonen de hadde med hestene. Jeg er likevel overbevist om at både vurdering og observasjon er noe som må ha foregått, enn om ikke bare i korte øyeblikk. Det kan være at det ikke fremstår like bevisst som kommunikasjonen for informantene.

Kanskje kan for rask progresjon i starten være en årsak til at det ikke ble tid til og/eller bevisst gjort så mye rundt det å vurdere hverandre;

I: husker du hva første inntrykket ditt var på den hesten som du skulle ri på?

Elisa: oi, jeg husker ikke navnet på den en gang! Men altså først så skulle vi jo stelle dem inne i stallen, og så holdt på å si "kle på dem", sele på dem, men jeg visste jo at de hestene her var jo ikke farlige sånn som ja, de var jo snille og det... nei, altså, jeg følte at jeg hadde kontakt med dette dyret jeg. Jeg gikk oppi der som de stod, uten frykt. He he, ja, nei, jeg syns det var helt greit. Og hesten, selve hesten; den var snill og traust.

Informantene skulle allerede første timen både stelle hesten, sale på den og ut å ri. Et unntak var Geir, som hadde for dårlig helse til å kunne sale på hesten sin selv. Han gir

også inntrykk av at han ikke fikk stelle sin egen hest, og han synes ikke instruktøren la godt nok opp til muligheten for å oppnå kontakt med hesten;

Geir: nei, det er klart at om jeg hadde vært littegranne mer sprekar så hadde det vært moro å sale på den og litt sånt noe, men...(...) det kunne vært artig det selvfølgelig, blitt litt mer kjent med hesten og, de er jo så kjelne og ...(...), jeg tror nok det kanskje hadde vært finere hvis vi hadde hatt en stalldag. Fått lov til å være med på stell av hesten og komme litt nærmere hesten. Da tror jeg nok at vi hadde fått litt mer kontakt, at dyret hadde kjent deg igjen liksom.(...) det kunne jo, hvis det hadde vært kapasitet til det, vært dager hvor du bare var i stallen en time eller noe. Det hadde ikke trengt å være ridning hver gang.(..) for det er viktig tror jeg både her, og hvis en kanskje skal ri litt seinere, at en blir trygge på dyr ikke sant? Jeg har ikke noe problem med det, men det kan jo være andre sant, at de blir nervøse. Da tror jeg det er viktig at de får god kontakt.

De kommuniserer (mens en tredjepart tolker situasjonen)

Ut i fra dataene kan det virke som om mennesker sanser enkelte sinnsstemninger hos hesten uten å ha noe forkunnskap om hester, men informantene var også klare på at de trengte hjelp til å forstå hesten når den første kontakten skulle videreutvikles. Dermed blir det helt vesentlig at hestens kommunikasjonsformer læres bort så tidlig som mulig.

I: Trengte du noe slags hjelp til å forstå hestens oppførsel i begynnelsen?

Arne: ja.

I: Syns du at du fikk den hjelpa du trengte til å forstå den?

Arne: ja, jeg synes det.

I:(...) Hvordan opplevde du å kommunisere med hesten i starten?

Elisa: Jeg synes det var fryktelig uvant. Han hadde så stort hode, som han drev å la inntil meg. Jeg visste at han ikke var farlig, men jeg visste jo ikke hva han ville. Jeg var litt usikker på om det var en måte å si fra "hold deg unna" eller om det betydde noe annet. Heller snarere tvert imot tror jeg, for det var jo liksom for å hilse på meg.

I: Ja, skjønte du det eller ble du fortalt det?

Elisa: Nei, det ble jeg fortalt der, ”du får bare fortsette å gjøre det du skal, for han vil bare bli kjent med deg og hilse på deg”, og da var det jo bare koselig. Jeg trengte hjelp til å forstå hestens oppførsel, forskjellige uttrykk og hva jeg skulle gjøre liksom... Instruktøren måtte forklare meg hva hesten kommuniserte, det som jeg ikke skjønnte.

Det faktiske innholdet, hva hesten gjør er presist, men det kan ikke forstås uten å ha kunnskap om hesters kroppsspråk. Instruktøren tolker situasjonen for henne. Slikt kan være nødvendig i kommunikasjon mellom mennesker også. Enkelte ganger ser vi godt hva andre gjør fysisk, men vi forstår ikke hvorfor det gjøres. Eller vi forstår hva som sies, men har en opplevelse av at budskapet ikke stemmer. Nonverbale signaler kan være helt avgjørende i kommunikasjon mellom to mennesker, men er selvfølgelig det viktigste vi har å forholde oss til i kommunikasjonen mellom et menneske og en hest. Løgstrup (1991) hevder at i møtet mellom to individer vil motparten alltid ha forventninger, krav og ønsker, men at dette ikke fratrukker den enkelte ansvaret om å finne ut hva situasjonen krever. Dette er instruktøren nødt til å hjelpe deltagerne med, hun må vise i handling hva hun skal gjøre og hva situasjonen krever. Dette er sitatet ovenfor et godt eksempel på. Dette vil jeg snart komme tilbake til under diskusjonen rundt initiativ.

I opplæringen i regi av prosjektet var det tydelig at det var ren rideteknikk som var i fokus når instruktøren skulle lære bort kommunikasjon med hester. Ut i fra dataene kan det virke som at det å teknisk styre hesten under ridning var det som både instruktørene og informantene så på som kommunikasjon. Trolig er det instruktøren som styrer hvor opptatt deltakerne vil bli av å ha en relasjon til hesten allerede før de setter seg i salen, hvor opptatt deltakerne blir av blikkontakt/lukting/hilsing og til det å generelt merke seg den minste respons fra hesten. Bare en informant sier han savnet å ha et annet fokus, enn den tekniske ridningen. Geir savnet å ha staldager, hvor en bare stellet hesten, fordi han tror det er da du oppnår kontakt med hesten. Han sa han trodde kontakten med hester starter eller best kan etableres når rytteren er på bakken. Han ville gjerne blitt mer kjent med hesten sin, og han trodde at de som er med hestene i stallen får et mye tettere bånd til hestene.

Jeg tror at deltagerne naturlig nok er farget av instruktøren sitt fokus, og at svarene kanskje hadde vært annerledes om instruktørene hadde vært mer opptatt av kommunikasjon med hesten på bakken og gitt en mer nyansert relasjonsopplæring mellom deltager og hest enn bare teknisk ridning. Fossen (2003) jobbet som ridelærer ved Beitostølen Helsesportsenter i 20 år, hvor jobben bestod av å tilpasse ridning til ryttere med ulike funksjonshemninger. Etter at Fossen var med på et forskningsprosjekt; ridning for jenter med spisevansker (*Use the Body and Forget the Body*, Duesund og Skårderud, 2003), beskriver hun hvordan dette prosjektet var med på å oppfordre og utfordre henne som ridelærer til å tenke på ridning på en ny måte. Hun sier det fikk henne til å se på ridning som noe mer enn bare det å mekanisk styre hesten. Det ble essensielt at konteksten rundt aktiviteten var tilpasset de spesielle behovene til rytterne, og for å få det til måtte hun forandre litt på den tradisjonelle måten å instruere på. Hun nevner blant annet at det ble viktig at rytterne ble instruert i hestens kroppsspråk, og at de under ridning ble bedt om å holde fokuset sitt på den responsen de fikk fra hesten, mens de ble veiledet i tekniske rideferdigheter. Dette mener jeg viser at selv svært erfarne instruktører som jobber med individuell rideopplæring, kan ha behov for litt inspirasjon og påminnelser i hva fokuset i rideundervisningen kan være. Det påpeker også at det å merke seg detaljene i hestens kroppsspråk, ofte kan mangle i tradisjonell rideundervisning. Dette burde kanskje være essensielt til konteksten rundt ridning uansett om rytterne har behov for noe spesiell tilpasning eller ikke. Fossen sier erfaringer fra dette prosjektet kan være overførbart til andre pasientgrupper som også er sensitive på aspekter ved kroppen sin som de ikke føler fungerer slik de burde (Fossen, 2003).

Geir, som ikke syns han fikk god kontakt med hesten, kan dermed virke som et godt eksempel på en som kom til fase to, hvor individene kommuniserer, men med hjelp av en tredje person som fortolker det relasjonelle i situasjonen. Han sier likevel et sted i intervjuet sitt at han syns det gikk greit å kommunisere med hesten. Først spurte jeg meg selv; kommunikasjon uten kontakt, går det? Da kom jeg fram til at ja, det er kanskje nettopp det fase to dreier seg om? Individene kan kommunisere, og få en følelse

av å kommunisere, men de er avhengige av hjelp til å fortolke det hele. Hadde disse blitt overlatt til seg selv ville det trolig blitt et svært tilfeldig utfall av relasjonen. Det kan ut fra resultatene virke som at det kan stemme, at informantene ikke kan bevege seg vider til fase tre, før de vet eller føler at de har kontakt i kommunikasjonen. Der kommer kontakten inn som et viktig element i kommunikasjonen.

Et direkte møte og varierende behov for en tredjepart til å fortolke;

Behovet for hjelp til tolkning av kommunikasjon gikk igjen hos alle deltakerne, men det varierte hvor stor grad av hjelp de synes de trengte;

I: (...) Hvordan opplevde du å skulle kommunisere med hesten i starten?

Dina: ..[sukk].. det var litt vanskelig kanskje, men jeg lærte etter hvert.

I: var det instruktør som hjalp deg, eller lærte du av å være sammen med Kongen?

Dina: ... jeg lærte vel litt av de andre som leda der, men jeg fikk oppleve mye av Kongen sjøl, gjennom Kongen og meg da.

Dina motsier ikke at det trengs en instruktør til å tolke kommunikasjonen mellom hest og rytter, **men hun understreker** (i likhet med sitater under) **at et møte mellom to individer også finner sted**. Informantene opplevde også at kommunikasjonen lærtes direkte gjennom samværet med hesten, og at de ikke nødvendigvis alltid var behov for en som tolket situasjonen;

I: trengte du noen gang å få forklart hestens oppførsel? (...)

Cato: ja, du lærer vel egentlig mest av erfaring. Også en blanding av erfaring og det som du blir fortalt da.

Alle var i et "one-down"-forhold til instruktøren, og/eller til medhjelperne som leide hestene, selv om de glimtvis også i starten kunne oppleve å bare kommunisere med hestene. Et resultat av å være i en komplementær rolle til instruktøren/medhjelper vil se slik ut;

I: følte du sjøl at du tok ansvaret, at det var instruktøren, eller at det var hesten som gjorde som han ville, eller?

Fanny: eh... nei jeg vet ikke, jeg tenkte ikke på ansvaret i hvert fall, nei..

I: nei?

Fanny: jeg stolte på hun jenta som var med meg

I: ja, medhjelperen?

Fanny: ja, (...) så jeg stolte helt på det. Jeg tenkte ikke. Jeg bare koste meg!

Å oppleve forventninger hos hesten:

Ingen resultater ga informasjon om at informantene opplevde at hesten stilte noen krav til dem, men mange ga uttrykk for å forstå at hesten hadde noen forventninger til dem;

Arne: ja, om den kjente meg igjen eller ikke, det kan jo være sånn, men når du liksom kommer inn i boksen eller og skal begynne å stelle, du for liksom en slags mottakelse, følte jeg. (...) Ja, at nå skulle vi ut på noe morsomt eller, de visste liksom at det skulle skje noe

I: ja, du opplevde det slik at hesten hadde positive forventninger til det også?

Arne: ja, jeg syns det

I: følte du etter hvert at du ble godt kjent med de hestene som du red på kurset?

Cato: ja altså du så det jo på hesten at "Ja! Nå skal vi ut å ri!"

I: så det ut som om at hestene gledet seg mener du?

C: ja de blir jo litt leie av å gå inne på ridebanen.

For å kunne forstå hva hesten vil deg, bør kommunikasjon læres bort tidlig. Arne sier det tydelig; det er enkelt om du kan språket til hesten! Sitatet forteller også at informantene opplever at hesten vil møte deg ærlig;

Arne: dyr dem, eller hester da, de er jo veldig ærlige så hvis du lærer språket deres så ser du egentlig hva slags humør dem er i.

Intervjuer: ja, du opplever det sånn at de mener det de viser?

Arne: ja, stemmer.

Når det gjelder forhold mellom mennesker, kan innholdsbudskapet forbli det samme i mange eksempler, mens det relasjonelle vil kunne forandre seg fra gang til gang (Bateson, 1958). På spørsmål til informantene om også hesten viste dette "problemet i

kommunikasjon”, svarte fem stykker nei. Fanny derimot, sa hun trodde hesten hennes forsøkte å skjule hvor trøtt den var på ridetimer når den hadde sovet ute på beitet. De fleste var likevel enig i det som Arne sier ovenfor, at hester ikke viser en sinnsstemning med kroppsspråket sitt, og mener noe annet (eksempelvis vise sur/være glad, vise trygg/være redd).

I følge Ofstad (2008) finnes det lite kvalitetssikret kunnskap om hestens atferd og atferdsbehov i hestesporten. Det blir for eksempel ofte sett på som normalt av hesteeiere og ryttere at hester kjemper mot rytterne og eierne, og at det forklares med at hestene er dumme, late eller jukser. Ofstad mener dette skyldes mangel på kunnskap om hesteatferd. Med dette i bakhodet kan vi tenke oss at en mulig feilkilde til dataene, naturligvis kan være at informantene ikke har nok kunnskap og erfaring om hesters oppførsel til å kunne svare ”korrekt” på spørsmålet om hesten viste en atferd som ikke stemte med dens sinnsstemning. Hvis informantene gjengir slikt med bakgrunn av hva de har lært av instruktører under prosjektet, betyr det at instruktøren som har tolket situasjonene heller ikke innehar tilstrekkelig kunnskap om hesteatferd. Noe som i følge Ofstad, kan være fullt mulig. Men kan en operere med absolutt korrekt svar i kommunikasjon, siden det handler om hvordan to parter opplever en samhandling? Det er viktig at nyansene i dette med atferd kommer frem, og at det presiseres at det ikke alltid er like lett å tolke hestens atferd. Jeg velger likevel å tro på informantene slik de sier det; at de ikke opplevde hesten som tvetydig. Dette på bakgrunn av den kunnskap de har fått av instruktørene i prosjektet, som jeg antar var hestekyndige nok og at de hadde egnede hester til prosjektet som gjorde kommunikasjonen med rytterne forholdsvis enkel.

Resultater som sa meg at informantene ikke hadde noe bevisst forhold til hvem det var som hadde ansvaret for å ta initiativ til aktivitet.

Initiativ er et viktig punkt i teorisyntesen, men jeg fikk ingen klare resultater på at informantene var bevisste at de måtte ta initiativet om noe skulle skje. Selv om informantene ikke følte eller ville ta dette ansvaret selv, var det noe som instruktøren ut fra teorien skulle legge til rette for; at informantene skulle bli bevisst hva de etter hvert

burde gjøre. Det kan virke som om at alle informantene var i/eller hadde vært i en fase hvor dette punktet var noe de ikke kjente seg igjen i. I ettertid ser jeg også at en svakhet ved intervjuet mitt, ved at jeg hadde få spørsmål gikk direkte på dette. Kanskje kan det være en forklaring på at resultater om dette har uteblitt.

Uansett har initiativ blitt tatt under prosjektet. Det kan virke som om instruktørene i liten grad har gjort deltagerne bevisst at hesten krever at noen tar initiativ for at handling skal skje. I møtet med hesten trengs det trolig ikke annet enn åpne sanser og tilstedeværelse fra begge parter for å oppnå kontakt, men for at aktivitet skal skje, må det initiativ til.

Enhver aktivitet eller mangel på aktivitet inneholder et budskap. Det man uttrykker har ikke bare et nøytralt innhold. Det formidler også alltid noe om ens forhold til den andre, om selve relasjonen. Det at hestene ikke blir stressa, redde eller urolige viser at de er trygge på informantene og situasjonen. Man påvirker og blir påvirket av andre – verbalt og nonverbalt.

Personlig tror jeg samværet med hester bevisst eller ubevisst gir oss ansvaret om å ta initiativ hvis noe skal skje, og dette tror jeg kan gjøre at hesten kan oppleves som behagelig å være sammen med. Hester vil i følge Skårderud (2003), ikke trampe inn i din private sfære. Han hevder at for folk som har problemer med å knytte sosiale relasjoner, så kan det være lettere å knytte seg til en hest enn til en person, nettopp av den grunn at hesten ikke trenger seg på deg. Skårderud skriver om ridningens effekt i behandling av anorektikere, og fremhever også hestens fordomsfrie mottagelse hvor den ikke bryr seg om individene er tynne eller tjukke, suksessfulle eller ikke, og hvordan dette er essensielt for de som har dårlig selvtillit og er overfølsomme for hva andre tenker om dem. Han hevder at hesten vil la deg være i fred om det er det du ønsker. Dette mener han er med på å gjøre ridning til en suksessfull aktivitet for denne brukergruppen.

Jeg tror dette kan være viktige faktorer for mennesker med andre typer psykiske lidelser også.

Informantene verken bekreftet eller avkreftet tydelig at de opplevde at hesten ga dem ansvar for å ta noe initiativ. Men Koren & Træen (2003) fant blant annet i sin forskning at hesten kan gir trening i å ta initiativ. Deres informanter beskrev hvordan de hadde klare tanker om at det var de selv som måtte være sjef over hesten. Dette måtte de styre gjennom egen atferd.

Undersøkelsen gir lite resultater på at informantene hadde ansvar for å finne ut hva situasjonene krevde, eller at de selv opplevde at de hadde det.

Med tanke på den komplementære rollen informantene befinner seg i i forhold til hest/instruktør er det som med spørsmålet om initiativ, instruktørens sitt ansvar å formidle hva situasjonene krever. Hvis ikke instruktørene gjorde det, ser jeg det som vanskelig at informantene skulle kunne komme videre i sine relasjoner til hestene. At informantene på dette tidspunktet ikke opplevde å ha noe ansvar i situasjonene, er en bekreftelse på at de har "one-down" rollen i en komplementær rolle til instruktøren/medhjelper/hesten.

Jeg fikk likevel resultater som sa at informantene opplevde at hesten hadde forventninger, krav og ønsker, men at de visste ikke helt hva de skulle gjøre med det. Altså et funn på at de er i denne fasen, og at de har et behov for veiledning for å komme vider i relasjonsbyggingen. Det er ut i fra syntesen gått ut fra at dette skal informantene bli klar over i denne fasen, men under veiledning av instruktøren. Det er i neste fase de selv kanskje vil komme i en "one-up" – rolle i forhold til hesten. Så lenge de er i fase to, vil de trolig forstå at hesten har forventninger, men de vet ikke hva de skal gjøre med det.

Det gikk for alvor opp for meg, nå under diskusjonen av denne fasen, at så lenge informantene føler seg i et one-down forhold til instruktøren vil de ikke føle ansvaret verken for initiativ eller annet reelt ansvar i situasjonene med hestene. Det er jo nettopp det som ligger i at informanten er "underlegne" instruktøren i denne fasen. Resultatet er

dermed at mange ser ut til å befinne seg akkurat her et sted i relasjonsoppbyggingen. Men vider resultater og diskusjon kan også vise at noen har beveget seg videre med et ”hull” i den potensielle relasjonsoppbyggingen, da instruktøren ut i fra teorien har et ansvar om å hjelpe informantene over i ”one-up” posisjon i forhold til hesten. Instruktøren må legge til rette for en prosess, der informantenes ressurser etter hvert kan komme til orde.

Oppdagelsen av det jeg nå tolker som en svikt i instruktøren sitt arbeid, syns jeg ble oppdaget nesten pinlig sent av meg. Det tok lang tid før jeg så at resultatene sa det samme som teorien, og jeg studerte meg nesten blind på informantenes svar i forsøke på å forstå hva det kunne bety. Ut fra faseteorien skulle kanskje ikke informantene komme vider i sin relasjonsbygging om de ikke får denne kompetansen, men det ser altså ut til at informantene kan bevege seg videre, tross mangel på en klar ansvarsfølelse og forståelse av at initiativet til aktivitet ligger på dem.

Til slutt som en slags oppsummering av fase to, vil jeg vise til eksemplet hvor Elisa inne i stallen er usikker på hva hesten forsøker å fortelle henne. Slik jeg ser det, er det et godt eksempel på flere av elementene i fase to. Det viser et møte mellom to individer hvor mennesket forstår at hesten har noen forventninger (kanskje krav og ønsker), men hun forstår likevel ikke hva den er ute etter. I dette møtet skjer det både en vurdering og observasjon, før Elisa er nødt til å få hjelp av instruktøren til å tolke situasjonen. Elisa havner i en ”one-down” rolle i forhold til instruktøren, som i denne situasjonen er den som har ansvaret for å finne ut hva situasjonen krever. Dette viser også sånn som mange andre sitater gjør, hvordan alle punktene som beskriver fasen henger sammen. Dette at alt kan se ut til å henge så nøye sammen, gjør det også utfordrende å splitte de enkelte elementene opp til en oversiktlig diskusjon.

4.3. Tredje fase – direkte kommunikasjon

Starte og knytte bånd til hverandre;

Ut fra teorisynthesen så skal det være mulig for de individene som kommer til tredje fase av denne relasjonsoppbyggingen, å merke at de knytter bånd til hverandre. Det viste seg at informantene hadde ulike oppfatninger av hva som lå i det å knytte bånd til noen;

Arne opplevde det slik at når han lærte seg mer om hestens språk og atferd, og når han følte han hadde et slags samspill med hesten, da opplevde han å knytte bånd til hesten.

I: men opplevde du på noen måte at du knytta noen bånd til hesten, eller motsatt?

Hadde dere noen bånd sammen?

Arne: ja, vi gjorde det på noen måte. Vi hadde jo stort sett samme hesten hele tiden.

Eller det vil si, jeg hadde vel to da, som jeg brukte ganske mye. (...) Så vi blei jo på en måte godt kjent. I: ja, kan du si noe om på hvordan måte du opplevde at dere knytta bånd?

Arne: nei, når en stelte og slik.. du lærer på en måte åssen hestene reagerer i forskjellige situasjoner, og du følte på en måte du fikk en slags tilbakemelding på at han syns det var greit når du stelte.

Cato legger vekt på det å kjenne hverandre igjen, kanskje en slags tilhørighetsfølelse, siden han sammenligner det med hvordan hunden kjenner igjen sin eier;

I: opplevde du å knytte bånd til hesten?

Cato: ja, selvfølgelig.

I: var det [til] en spesiell [hest] eller var det flere?

Cato: det var vel den første det egentlig

I: den "ulven i fåreklær"?

Cato: ja, det var den jeg rei mest på hele... av dem..

I: mhm. Kan du forklare på noen måte hvordan du opplevde at dere knyttet bånd til hverandre?

Cato: nei, hesten kjenner deg igjen. Akkurat som ei bikkje kjenner igjen eieren sin.

Mens enkelte ikke syntes at de knyttet bånd til hesten i det hele tatt; (renskrevet, legg vedlegg)

I: har du opplevd på noen måte å knytte noe bånd til hesten?

Geir: jeg har vel ikke akkurat det, jeg syns det er fine dyr som sagt, men akkurat det har jeg ikke fått sjans til å bli så kjent med det dyret til å knytte bånd sånn,..så..(...) og den som er i stallen får mye tettere bånd til hestene.

En svakhet kan være at jeg selv ikke hadde det helt klart for meg hva som lå i dette uttrykket når jeg spurte om det. Men siden ”å knytte bånd” er et metaforisk uttrykk, nettopp for det å opprette en relasjon, så vil det være variasjoner i hvordan folk snakker om det, og legger forskjellig innhold i metaforen. En av informantene som ikke snakket så godt norsk, illustrerte utfordringen med å bruke et metaforisk uttrykk. Hun lurte på om jeg snakket om ulike tau, når jeg snakket om bånd.

I: kan du si noe om den oppfatningen som du tror at hesten hadde av deg?

Geir: jeg vet ikke. Det er ikke godt å si hvordan dyr tenker, men de har jo en jobb ikke sant, å gå rundt å bære på alt dette kjøttet her, så det er vel bare sånn..(..). De er jo en lastebil.

En grunn til at Geir ikke opplever å knytte noe bånd, tror jeg også kan være at han ser på hesten som et objekt, ikke et individ. Slik jeg ser det bekrefter han teorien, som sier en er nødt til å passere det punktet hvor en ser på hverandre som representanter for ulike roller, før en kan knytte bånd til noen.

Vite at en har kontakt med hesten;

Teorien sier at i denne fasen vil deltagerne etter hvert vite at de med varierende grad har kontakt med hesten. Geir som har vist at han kanskje ikke klarte å oppfatte hesten som et eget individ, sa også i intervjuet sitt at han heller ikke opplevde noe spesiell kontakt med hesten. Han har gitt uttrykk for å ønske seg mer tid i stallen;

Geir: (...) hvis det hadde vært kapasitet til det, vært dager hvor du bare var i stallen en timer eller noe. Det hadde ikke trengt å være ridning hver gang (...) for det er viktig tror jeg både her, og hvis en kanskje skal ri litt seinere, at en blir trygge på dyr ikke sant? Jeg har ikke noe problem med det, men det kan jo være andre sant, at de blir nervøse. Da tror jeg det er viktig at de får god kontakt.

Ingen kan noensinne bli helt trygg på en hest, men tilliten kan bygges opp gjennom positiv kontakt. Geir bekrefter igjen det som teorien hevder; at kontakten til hesten hele tiden er viktig for å holde fast ved tilliten og ikke bli redd.

Kontakt krever bevissthetsmessig tilstedeværelse og følelsesmessig åpenhet. Uten kontakt ingen kontroll. Hesten fornemmer og reagerer instinktivt på kontakt eller mangel på sådan.

Forsling (2001) skriver i sin rapport at bare etter en helg vekk fra hestene, forteller jentene som daglig var i stallen, at de var litt skeptiske til hestene, på den måten at de følte de mistet kontakten om ikke de var der daglig. Da syns jeg ikke det er så rart om mine informanter som bare red en gang i uka, ikke opplevde en kontakt eller noe kontinuitet i kontakten.

En informant taler imot teorien som sier at først i denne fasen, en skal kunne oppleve kontakt med motparten. Sitat av Elisa presentert i forrige fase under ”vurdering og observasjon” viser at Elisa opplevde kontakt med hesten sin, den første dagen, ved første møte. Det vil si at hun helt tydelig ved første møtet opplevde elementer i relasjonen, som teorien hevder ikke skal være der før at en tid med relasjonsoppbygging har pågått. Tidsaspektet er til og med i definisjonen av relasjon, men det kan se ut til at Elisa tross kort tid opplever noe positivt og betydningsfullt i relasjonen med en gang hun møter hesten.

Et tegn på at relasjonene mellom hest og folk er personlige knyttet til de bestemte individene og ikke til hester generelt, er at flere av informantene opplevde å få et forhold til en spesiell hest;

Dina: ... ja, bare med Kongen tror jeg. Jeg følte det med Kongen. (...) De andre blei jeg ikke så godt kjent med. Passa ikke så godt sammen heller.(...) Asså, jeg husker det siste kurset jeg var med på. Der prøvde jeg noen hester som jeg ikke kjente. Og det ... da var Kongen på ferie, så etter det så har ikke jeg hatt noen hester som jeg har vært noe særlig fortrolige med.

I: Kan du fortelle meg hvorfor du likte han [hesten]?

Dina: jeg passa.. han passa til meg syns jeg. Vi passa litt i hop.

Professor Wipper (2000) har skrevet en artikkel hvor hun forsøker å beskrive forholdet mellom hest og rytter. På bakgrunn av egen forskning, fant hun at det å passe sammen, gjensidig respekt, tillit og en tett kommunikasjon var vesentlige komponenter. Dina ga ikke uttrykk for å ha kommet så langt i sine relasjoner til hester at hun opplevde gjensidig respekt med hestene, men det kom helt tydelig fram fra hennes intervju, at hun hadde fått et helt spesielt forhold til den ene hesten, og den beste måten hun kunne forklare dette på, var at hun syns de passet sammen.

Trening i å bygge opp tillit og empati;

For at terapi skal komme ut av en relasjon, skal terapeuten ha evnen til å forstå et annet individs psykologiske tilstand. Empati er da i fokus, noe som innebærer at partene vet at de har kontakt med hverandre, og at de kan forutsi hverandres atferd. Björkman hevder ridning vil gi trening i å bygge opp tillit og empati.

I denne fasen skal informantene få øve seg i å bygge opp tillit og empati. Dina opplevde noe som gjorde henne litt skeptisk, noe som viser at hun kanskje måtte jobbe enda mer med sitt tillitsforhold til hester. Noe som ikke er til hester generelt, men de ulike individene spesielt;

I: er det noe annet som du gjerne vil tilføye (...) Som du syns er viktig i forhold til hest?

Dina:..... eh...jeg datt av hesten en gang.

I: hvordan opplevde du det?

Dina: eh. Det var ubehagelig. Det var en hest jeg ikke kjente. (...) jeg kom meg da opp på hesteryggen att. Jeg gjorde jo det før kurset slutta. Det var på siste kurset.

I: syns du at den tilliten du hadde til hester sånn generelt ble litt nedbryt eller?

Dina:jeg ble nok litt skeptisk. Jeg blei vel det (...) men jeg prøvde nå med en annen hest og prøvde nå å begynne å ri oppatt. Og tok sjansen på at det ville gå bra.

Neida, jeg vil ikke si det at jeg..... Det var en hest jeg ikke kjente og det.. (...) ja, for han blei skremt denne hesten så

Geir virker mer usikker på om han syns han og hesten fikk noe tillit til hverandre

I: tilliten kommer mener du, ved at du ser at du får den responsen som du hadde ventet?

Geir: ja, altså tilliten ...nå vet jeg ikke helt med de, men jo mer du er i kontakt med de jo mer kommer den gjensidige tilliten [...] til hver person, men de blir vel kanskje veldig forvirra av alle de folka som trækker ut og inn av stallen gjennom året?

I: ja. Mhm.. Vil du si at du fikk tillit til hesten?

Elisa: ja, ganske mye. Ganske mye.

I: ja, var det vanskelig å knytte den tilliten?

Elisa: nei, det var ikke det. Nei, for det var..., nå kommer en inn på empati igjen, for jeg tror hesten, det har jeg bare blitt fortalt at det er et klokt dyr, men altså jeg syns at jeg fikk føle det og!

Hesten kan ikke kjenne seg igjen i en annen person, så enkelte ting i begrepet empati kan ikke sammenlignes mellom menneske og hest. Men slik som i fase en, hvor jeg diskuterer hvorfor hesten kan få mennesker til å føle seg imøtekommet, tror jeg likedan det er uvesentlig hvorfor hesten også kan gi mennesker en følelse av at de er empatiske. Selv om forskning viser at evnen til å føle empati synes å være bestemt av graden eller arten av likhet mellom en selv og den andre (Travelbee, s. 195, 2003), tror jeg hesten kan gi oss mennesker følelsen av at den er empatisk. Dyregrov som er psykolog ved Senter for krisepsykologi i Bergen, tror mennesker tillegger dyr en del egenskaper som ikke er der. Han mener mennesker i eksempelvis sorg, leser gjerne inn i dyret den støtten som han eller hun ønsker å få (Gulseth, 2005). Dette er i likhet med hva relasjonellorientert sykepleieteori hevder; at pasientene plasserer sykepleieren inn i egne roller etter behov. Så lenge begge disse delene oppleves som riktig og kan være til hjelp er det bare positivt.

Kommunikasjon går nå mellom hest og rytter, og først kommer rytteren i en "one-down"- rolle i forhold til hesten;

I: nå lurere jeg på hvem du opplevde som styrte i ulike situasjoner i begynnelsen? (...)

Cato: det var selvfølgelig, altså helt i begynnelsen for min del, da var det jo hesten som bare diltet etter de andre hestene, for da hadde jeg jo ikke ridd siden fjerde klasse så..

I: du opplevde at hesten tok litt ansvar mener du?

Cato: ja, (...).

I: (...) noen ganger syns folk at det virker som at hesten gjør som han vil. Syns du også det?

Dina: å ja, jeg syns nok at hesten sjøl og gjorde litt som han ville. Ja, han gjorde i grunn det altså.

I: så da følte du at han styrte litt over deg også noen ganger?

Dina: ja, mhm. Ja, jeg tror vi kan si det.

I: eh.. den hesten som du red mest, lærte du den etter hvert så godt å kjenne at du visste hvordan den ville reagere i ulike situasjoner?

Cato: ja, hu tok av i slutten, da begynte hu liksom å ta over for hu var så sterk. Det var det som var problemet, det var derfor jeg bytta.

I: så da var det egentlig ikke så greit å forstå hva hun drev på med da?

Cato: nei, nei, men sånn er det jo...

Sitatene er tydelige eksempler på at informantene opplevde at de ikke behersket hestene, uten at de gir sterke uttrykk for at dette var ubehagelig. Björkman har et poeng i teorien, hvor han sier at hesten kan lære deg å slippe kontrollen. Han mener man kan vinne på å tørre å slippe kontrollen, da man ikke har noen garantier i verden.

Til og med i det siste eksemplet viser informantene at han ikke opplevde det som veldig dumt at hesten tok over styringen, da han senere i intervjuet forteller at dette var hans yndlingshest. Instruktøren har av sikkerhetsgrunner måtte bytte hest til denne rytteren. De hadde manglende kontakt, og igjen en presisering av hvor viktig kontakt er, da en ser i eksemplet at dette fører til manglende kontroll. Likevel forteller Cato at dette er hans yndlingshest. Dette er med på å gjøre sitatet til noe som også kan passe som en

beskrivelse til elementer fra fase fem; han oppfatter hesten som et unikt individ og verdsetter den personlighet, slik den kommer til uttrykk.

Samhandling

I: Du sa litt om det i stad, men syns du at du lærte og kjenne hesten så godt da, at du visste hvordan han ville reagere i ulike situasjoner?

Arne: stort sett så syns jeg det. Etter hvert i hvert fall.

I: Kan du gi meg noe eksempel på det?

Arne: Det er litt vanskelig nå men.. det, ja, på en måte for han hadde slik som på ridebanen så visste jeg i en sving oppe i hjørnet der så der visste jeg at han var veldig, at han på en måte da ville han skygge litt unna, for der oppi hadde han hatt noe slags opplevelse akkurat som slik,.. han hadde blitt skremt sikkert, så der måtte en liksom styre han ekstra for å komme helt uti.

I: så du visste på en måte at hesten ville prøve å unngå det, og at du trengte å gi han tydeligere kommando, og da ville han høre på deg, gjorde han det?

Arne: stemmer, ja, etter hvert, når jeg ble flink nok til å gjøre det.

I: mhm. Du forstod hesten i det øyeblikket, for eksempel da som du sier nå. Du følte at du forstod hvorfor han var sånn? (...) Og så opplevde du etter hvert at hesten forstod deg, eller? Arne: ja, du kan si det er min opplevelse da. At han til en viss grad gjorde det. Ja. Vi greide det sammen, til slutt.

Informantene fortalte meg flere ganger om ulike opplevelser av samhandling. Dette ligner på hva Koren og Træen (2003) fant i sin studie, hvor de også hevder at en kan få trening i sosial samhandling i stallen. De mente at jentene fikk kjenne på evnen til å påvirke uoversiktlige situasjoner, og at det dermed lå en overføringsverdi i det at jentene fikk en type beredskap til å markere egne behov og ønsker også i menneskelige relasjoner. Lignende funn som kan markere dette, vil jeg komme nærmer tilbake til i neste fase.

Mennesket må lære seg hestens språk, for å kunne forholde seg til det relasjonelle samspillet.

Det ser ut til at de færreste informantene fikk så gode relasjoner at de klarte å forholde seg til samspillet med hestene uten problemer. De opplevde heller ikke at hesten responderte på hvilken sinnsstemning de selv hadde når de kom i stallen;

I: ja, følte du noen gang at hesten oppfattet hvis du var lei deg en dag, eller glad? At det var forskjell på det? Følte du at det var noe ulik respons på hesten?

Arne: nei, det kan jeg ikke si at jeg har noe eksempel på det.

I: merket du da om hesten reagerte på ditt humør?

Dina: det kan det jo hende at han gjorde, men det var en gang jeg hadde det, det var... men det er mulig hesten skjønnte det, men det tenkte ikke jeg over da.

Bortsett fra en;

I: merket du om hestene kunne reagere på ditt humør, om du var sur eller stresset eller lei eller?

Cato: ja, det gjør dem.

I: har du noe eksempel på det?

Cato: ja altså, en hest merker om du for eksempel er lei deg. Er du litt lei deg en dag og hesten la oss si går fritt ute og hesten har skjønnt dette så kommer den bort til deg og legger hodet inntil deg.

I: ja, og da føler du at han/avbrutt

Cato: ja, da har hesten skjønnt at det er noe som ikke stemmer.

Forsling beskrev i sin rapport hvordan jentene i hans forskning, ofte i etterkant av at ulike ting hadde skjedd, så hvordan de selv var grunnen til at det hadde skjedd. Hestene ble sure og grinete, hvis jentene selv hadde oppførte seg surt. Slik mener han at man bevisst kan lære å forholde seg til det relasjonelle samspillet. På denne måten ser jeg at hesten kanskje kan fungere som en ressurs og veileder, i likhet med hva den relasjonell sykepleieteorien sier at en terapeut/sykepleier kan fungere for den hjelpetrengende.

Men mine funn står altså i motsetning til hva Forsling sier. Så ut i fra mine funn vil en ikke tro at informantene kunne brukt hestene som noen veiledere på denne måten. Kanskje er det fordi mine informanter ikke fikk nok kunnskap og erfaring. De hevdet jo at det som stod i fokus under prosjektet var teknisk ridning, og ut av det kan en lese en svakhet i hva de lærte av kommunikasjon. Se det i sammenheng med Fossen sine uttalelser under diskusjonen av fase to, hvor det påpekes at det er for lite fokus på hestens tilbakemeldinger i den tradisjonelle rideopplæringen. Og i tillegg er det jo slik som Forsling har nevnt, at for å kunne lære seg hesten språk (les: fremmedspråk) er en avhengig av å ha en god forståelse av sitt eget morsmål. Informantene har dermed kanskje ikke kommet så langt fordi de ikke er så flinke til å tolke hestens signaler (se i sammenheng med Fossen, 2003; Ofstad (2008), eller fordi de ikke forstår sine egne følelser og reaksjoner.

Koren og Træen (2003) fant i sin forskning at hestene var like blide når deres informanter kom i stallen, selv om informantene i utgangspunktet var sure. Det er i likhet med oppfatningen at hesten vil reagere på ditt humør, en like vanlig oppfatning av at hesten ikke vil gjøre det, men møte deg like blidt uansett.

4.4. Fjerde fase – opplevelse av gjensidig kontakt og forståelse

Opplevelse av gjensidighet;

Elisa: Og det var noe med det store dyret også, hesten. Det var akkurat som om han skjønte at jeg var snill, det var noe sånn gjensidig på en måte. (...) Og det var noe med det, hesten og vet du, jeg trengte ikke si noe til hesten jeg, den skjønner ikke så godt menneskespråk, men at den skjønte at jeg hadde dårlige dager liksom, det var nesten som jeg følte det.

De som kom så langt i fase oppbyggingen, at det lignet på fase fire, kan kanskje kjennetegnes med at de i alle fall inni mellom opplevde en gjensidig kontakt og forståelse med hesten.

Ingen av mine informanter opplevde gjensidig kontakt og forståelse hele tiden. Også i teorien sies det at denne gjensidige kontakten og forståelsen kan være vanskelig å oppnå, spesielt i terapeutiske sammenhenger. Dette henger sammen med tillit som noen hevder må være tilstede først. Dette vil jeg komme tilbake til.

Det virker nå for meg, som om at det å oppleve gjensidig kontakt og forståelse egentlig bare burde høre til den aller siste fasen, da det karakteristiske ved gjensidig kontakt og forståelse blant annet defineres som evnen til rolig å oppfatte den andre som unikt individ og å verdsette den andres personlighet slik den kommer til uttrykk (Travelbee, 2003). Dette er viktige elementer som kommer igjen i siste fase.

Avhengighet;

Som i de forutgående fasene, kan det se ut til at de ulike elementene henger nøye sammen. Opplevelsen av noe mer gjensidig, kan komme når menneskene blir klar over at hestene er avhengige av dem (Forsling, 2001). I likhet hevder Fossen; ”Hesten trenger deg. Til tross for dens mektige tilstedeværelse er hesten sårbar og avhengig av mennesker. Daglig stell er derfor en naturlig del av ridning og kan tjene til å øke det sosiale fokuset til rytteren”, (2003).

Forsling sier også at jentene åpnet mer opp for sine egne følelser, når de oppdaget at hesten var avhengig av dem. Informantene i prosjektet mitt manglet kanskje følelse av at dyrene trengte dem til noe, siden de ikke deltok i daglig stell av hestene. Opplegget var kun fokusert rundt ridning. Men selv om informantene i mitt prosjekt hadde fått muligheten til å delta i det daglige stedet, er det ikke sikkert de ville kommet så langt som til fase fire i oppbyggingen av en relasjon, da det fortsatt ville vært avgjørende om informantene hadde turt å åpne opp for alle følelsene for hesten.

Tidsperspektivet og hyppigheten av besøkene i stallen vil også ha en betydning for hvor gjensidig kontakt en oppnår;

Geir: (...), men jeg tror nok en burde ridd mer hyppig for og fått onkli kontakt med dyret.

I tillegg til tidsperspektivet, ga informantene inntrykk av at kompetanse vil være avgjørende for å kunne oppnå en solid relasjon til hesten. Ulike sitater som allerede er presenter i oppgaven er med på å belyse dette. En følelse av å ha nok kompetanse til å i det hele tatt mestre aktiviteten, kan være avgjørende for om informanten vil delta eller avslutte rideprogrammet;

I: ja, mhm. .. Eh.. husker du om det var ren rideteknikk som var i fokus de første gangene eller om det gikk på dette med å være sammen med hesten og lære hesten å kjenne?

Elisa: det var litt begge deler da men, men det var jo å bli kjent med hesten først. Sånn teknikk kom etter hvert. Men jeg fikk det jo aldri til.

I: du fikk det ikke til?

Elisa: nei, he he, jeg satt for stiv. Jeg fikk aldri den der rytmen når en kom litt uti, etter noen ganger da skulle vi trave litt og det her.., da kom teknikken inn og det mestret jeg dårlig.

Komplementære roller kan veksle;

”One-up” og ”one-down” posisjonene i komplementære roller kan veksle. De som kommer langt i en relasjonsoppbygging, skal være i stand til å ha ”one-up” rollen i forhold til hesten;

I: etter hvert som du ble flinkere da, og lærte mer på ridekurset, eh.. du sa i stad at kanskje hesten tok ansvaret først for han bare diltet etter de andre.. eh opplevde du at den kontrollen etter hvert forflyttet seg til noen andre enn hesten?

Cato: den forflyttet seg vel mer opp på ryggen. Til meg.

Opplevelse av ”one-up” og ”one-down”- rolle til samme hest, men i ulike situasjoner;

I: Kan du si noe (...) om den oppfatningen du tror hesten hadde av deg?(...)

Elisa: nei, he he, jeg tror den oppfattet meg som uklar, for jeg har alltid hatt problemer med klare grenser. Å klargjøre.. å være klar. Det har jeg slitet med nesten til daglig. I

jobbsammenheng og i det hele tatt... og det er så godt når andre er klar mot meg. Altså, det er greit med en hest. At den gir tydelige tegn på ting den vil eller ikke vil. Sånn tror jeg det er når det gjelder folk og, at det er greit med klare grenser, at det er lett å oppfatte, men jeg har alltid slitet med klare grenser sjøl, utad.

I: mhm. Men i en situasjon der du følte at du behersket hesten (...) tror du han oppfattet deg som klar da, i de situasjonene?

Elisa: ja, det tror jeg. Da kommer vi tilbake til de stallgreiene. Med å børste og sele på. Der tror jeg. Den skulle være grei! Men det er ute i det fri... der.. nei.

Jeg tror det kan være lettere å se hvilken posisjon du har i en komplementær rolle i forhold til en hest, enn i forhold til et menneske. Ofte vil kommunikasjonen med en hest foregå gjennom handling, og slik vil det tydelig komme frem hvem som leder og styrer i en situasjon.

I likhet med hva som er tatt opp under fase tre, vil jeg igjen poengtere at hester kan være et trygt individ å øve seg på hva gjelder relasjoner i livet (Björkman, 2006). Koren og Træen mener at hester kan lære mennesker å påvirke sine omgivelser gjennom samhandling og kontroll (2003). Slik jeg ser det, kan det bety at det kanskje kan være tydeligere for Elisa å se når hun behersker situasjonen eller ikke med hester enn med folk. Det kan kanskje eksempelvis være lettere å fortelle om hva som er skremmende eller uoversiktlig i en situasjon med en hest enn med et menneske. Slik ser jeg for meg at denne treningen i å bygge opp en relasjon til en hest, kan hjelpe henne til å tydeliggjøre hvordan hun lettere kan forholde seg til samspill eksempelvis med kollegaer på jobb.

Hun svarer senere i intervjuet, da hun fikk et åpent spørsmål om hva hun trodde ridningen kunne ha av betydning;

E: (...) Jeg tenkte at det kanskje var litt mer sånn når det gjelder psykisk helse, hva det gjorde med en sånn på sikt da, og også hvordan dette her virker inn på folk, men du har jo toucha bortpå mye. Men jeg tror det at dette her har veldig positiv virkning på psykiske vanskeligheter.

En svakhet ved intervjuet er at jeg ikke fulgte dette opp. Jeg kunne eventuelt spurt henne mer om dette med komplementære relasjoner, for å få et mer konkret svar om hvorfor hun mener ridning er bra for mennesker med psykiske lidelser.

Følelsesmessig åpenhet;

I teorien er de ikke enige om en kan oppnå kontakt med et annet individ direkte i første møte. I følge Forsling kan det ta tid og verken Peplau eller Travelbee mener at kontakt oppnåes direkte. Men det Björkman hevder, er at en vil oppleve kontakt med hesten med en gang man klarer å være følelsesmessig åpen for hesten. Informantene opplevde også det første møtet forskjellig, på den måten at det varierte hva slags kontakt de fikk, og trolig hvor åpne de var følelsesmessig.

Elisa: ja. Jeg veit ikke hva som skjedde, men i og med at jeg møter nye ting med åpent sinn så tenkte jeg at jeg skal ta imot dette her, å høre og lytte og føle og.. så det blei positivt i hvert fall!

Resultatet kommer ikke i hovedsak fra veiledning av instruktør, men hennes evne til å ta inn over seg selve møtet med hesten. Hun sier selv veldig tydelig at hun forsøkte å ta innover seg og sanse hele hesten. En feilkilde til analysen av det første møtet fra dette sitatet, er at informanten hadde hatt kontakt med hester før prosjektet. Hun hadde (som tidligere beskrevet) gått gjennom en mellomfase, hvor hun gradvis hadde fått tilnærme seg hesten. Hvis et resultat av dette med mellomfasen er noe så positivt som at informantene lettere vil åpne seg opp og dermed våge seg frem for å bli *imøtekommet*, taler det sterkt for at opplegget bør inneholde nok tid i starten til at alle får lov til å nærme seg hesten gradvis.

Jeg tolker det slik at om en har følelsesmessig åpenhet i en relasjon, så vil en ha gode forutsetninger til å komme langt i relasjonsoppbyggingen. Hvorfor så det da likevel ikke ut til at Elisa fikk solide relasjoner til en hest eller flere? Hun sier selv at hun ønsket å ri mer på tur enn det de gjorde og hun var den eneste som synes det var viktig at det var

den samme instruktøren hver gang. Hun var ikke alltid like overbegeistret for de som hun red på samme gruppe med, og til syvende og sist så syns hun at hun ikke mestret aktiviteten så godt. Hun fikk vondt i ryggen av ridningen, fordi hun ble sittende ”så stiv” som hun sa. Dette gjaldt spesielt i trav. Slik jeg ser det, virker informanten som en som har veldig gode forutsetninger for å kunne skape en god relasjon til hesten, men hun er ømfintlig på alle de ulike elementene i den relasjonell kommunikasjonsteorien. Jeg tror hun eksempelvis ville ha trivdes med å ri mer ute, og ha mindre fokus på traving.

I: tror du hesten bringer frem noen spesielle egenskaper i deg?

Geir: ja, jeg tror jo det. å være sammen med dyr på den måten det får fram litt mer sånn, hva skal jeg si, litt mer følelser og .. ja, en blir roligere og det er moro og jeg liker å klappe hesten og sitte på den, ja, det er absolutt veldig positivt det!

Igjen et sitat fra en som gir inntrykk av å være åpen for å ha åpne følelser sammen med hesten, men Geir gir ellers ikke inntrykk av å ha knyttet noe bånd til hesten. Hesten hjelper deg å åpne mer opp for følelsene dine (DePauw, 1986; Koren&Træen, 2003), så kanskje Geir kunne fått en bedre relasjon til hesten ved å tilbringe mer tid sammen med den? For øvrig noe han selv har kommentert som ønskelig. DePauw opplever den følelsesmessige åpenheten som positivt, men sier ingenting om at dette har sammenheng med en oppbygging av en relasjon å gjøre. Det kan det se ut til at mine intervjuer beskjedent uttrykker. De som klarte å åpne opp følelsesmessig, ser generelt ut til å komme et stykke lengre på vei i oppbyggingen av en relasjon, enn de som ikke klarte det.

Knytte tillit til hesten;

Ut fra teorien forutsettes det at informantene skal ha ervervet seg nok kompetanse til å oppnå gjensidig kontakt, for så å primært oppnå tillit til hesten i denne fasen. Løgstrup hevder det sentrale for kommunikasjon i relasjoner er at den enkelte møter den andre med tillit.

I: syns du det var vanskelig å skulle knytte tillit til den [hesten]?

Arne: nei, jeg syns ikke det (...) det gikk liksom helt av seg sjøl

I: ja, hva tror du gjør at det er lett, til et så stort og svært dyr som hesten egentlig er?

Arne: ..det er vanskelig å si, men det er liksom noe. Det er ikke så lett å sette ord på det, men det kan være... når den står der fredlig og koser seg og du kommer liksom på talefot på en måte da. Og du ser disse store svære øya, det lyser på en måte litt trygghet og (...) [hesten har] ett slikt vesen ja! Trygt. I hvert fall de hestene da.

I teorien om mennesker hevdes det at kontakten må komme før tilliten, mens Björkman som beskriver teorien om hest/menneske hevder motsatt, at tilliten bygges gjennom positiv kontakt. Da er vi igjen inne på det som er diskutert tidligere i oppgaven, om at i menneske til menneske forholdet sier teorien at tilliten må opptjenes. Slik ser det ikke ut til at det er med mine informanter og hestene. Dette viser kanskje også at informantene har en noe udelt positiv innstilling til hestene, og at de ikke har erfaring som tilsier at det kan være lurt å være skeptisk til ukjente hester.

Riktig nok var ikke alle genuint godtroende i starten, og Dina viser at for henne handler tillit om å opparbeide seg kompetanse på hest;

I: eh.. vil du si at du fikk tillit til hesten?

Dina: ja, det tror jeg.

I: ja. Hva tror du gjør at en klarer å få tillit til et så stort dyr, som det hesten egentlig er?

Dina: ja, etter hvert som en lærer og får erfaring med hester, og veit litt mer hva en skal gjøre og får ja,... opplæring etter hvert så..

I: så får en mer tillit mener du?

Dina: ja.

I: sånn at det betyr at instruktøren må hjelpe litt til egentlig?

Dina: mhm.

Dina viser også at det igjen ligger mye ansvar på instruktøren i å legge forholdene til rette, for å kunne hjelpe rytteren i å utvikle gode relasjoner med hestene.

4.5. Femte fase – opplevelse av gjensidig tillit og blottstillelse

Jeg vil påstå at ingen av mine informanter kom til dette som en fase. Noen få kan likevel brukes som eksempler på at elementer fra fasen ble oppnådd. Hva jeg tror det skyldes at så få kom til denne fasen, vil jeg ta opp under den generelle oppsummeringsdiskusjonen.

I denne fasen skal informantene være klare til å komme hesten i møte. ”Å komme hverandre i møte” er ord som uttrykker et viktig mellommenneskelig forhold. ”For at vi skal ha det godt å ha en god psykisk helse, er vi avhengige av et sosialt fellesskap og god kommunikasjon med andre. Ikke minst er det viktig å bli møtt på det personlige plan, som den vi er. Det krever at vi kommer hverandre i møte som mennesker eller individer” sa tidligere helseminister Høybråten i 2003 (Helse Sør). Man må våge å gi noe av seg selv for å komme den andre i møte, hevdet han.

Det oppleves meningsfullt;

Hvis en oppnår en så god relasjon til hesten at en befinner seg i denne siste fasen, må det å kunne møte individet oppleves som meningsfullt;

Arne: Eh.. han bringer fram nesten, hva skal jeg si... , en del av meg som jeg liksom føler at burde ha vært der i det daglige. For når jeg driver med hester, da får jeg ro i meg og slipper angsten og liksom slapper helt av. Greier å slappe av, og det er det som jeg syns er veldig positivt.

Han savner en måte å slippe vekk fra angsten i det daglige, og merker at dette kan hesten hjelpe han med. Dette er påvist i forskning, at samvær med dyr kan være angstdempende (Barker, 1998; Braastad, 2001; Norling, 2001; Berget & Braastad; 2005; Fine, 2006) For Arne sin del vil jeg våge meg til å si at han ga uttrykk for at hans totalopplevelse med hesten var svært meningsfull. Hvorfor hesten virket angstdempende

tok jeg ikke tak i under intervjuet, men kanskje kan det være fordi hesten kan hjelp oss mennesker til å åpne opp for følelsene våre og at den har en positiv effekt på selvbevisstheten vår (DePauw, 1986).

Oppfatte hesten som et unikt individ og verdsette dens personlighet slik den kom til uttrykk;

I: hva var navnet på den du likte best da?

Cato: nei, hu er vel solgt tror jeg. Hun heter Solfrid. ja, det var den jeg rei mest (...) hun var ikke direkte lydigst men ... det var den hesten jeg hadde mest kontakt med på hele ridesentret.

Det virker som den opplevde kontakten er nøkkelordet for å komme hit til denne verdsettingen av personlighet. Informanten hadde ikke kontroll over denne hesten. Cato ble til og med plassert på en annen hest av instruktøren fordi han mistet kontrollen på denne hesten på timene (se diskusjon rundt tidligere fase). Dermed var det overraskende at det var denne hesten han sa han likte best!

Når kommunikasjonen er startet, er begge i følge Løgstrup (1991) prisgitt den andres selvhevdelse, og slik som Solfrid viste seg for Cato, agerte hun ikke ut i fra hva som var det beste for han. Grunnen til at hesten gjorde som den ville, er umulig å si i etterkant, men hesten har i dette tilfellet på en måte misbrukt sin makt. Hesten med sine fra ca 400-800kg er selvfølgelig alltid i stand til å ta kontroll over mennesket. Egnede hester til formålet vil i hovedsak reagere slik at hensyn til den andre vil stå i fokus. Jeg synes det er veldig spennende at Cato likevel fremhever denne hesten som den han likte best. Han sier et sted i intervjuet sitt at dette var den hesten han hadde mest nært, og opplevde mest kontakt med. Ut i fra dette eksemplet tolker jeg det slik at Cato verdsatte denne hestens personlighet og aksepterte det at den gjorde det den gjorde, tilsynelatende uten noen nærmere forklaring.

Blottstillelse - denne forutsetningen at informanten har en forventning om at en selv blir tatt imot, forstått og akseptert.

I denne siste fasen er det en forutsetning at deltagerne har utlevert seg til hesten i samme grad som en hver personlig relasjon innebærer; med en forventning om at en selv blir tatt i mot, forstått og akseptert.

Dina opplevde å treffe hester som ikke gjorde det hun ba om. Her kan vi komme inn på det som har med forventning om å bli respekter å gjøre. Når hun ikke følte seg respekter og akseptert av hesten, utviklet hun ikke noe relasjon til hesten.

Teorien sier vel og merke at den andre kan ha synspunkter, forventninger, krav og ønsker. Men at disse ikke fratår en selv ansvaret for å finne ut hva situasjonen krever og å ta konsekvensene av dette, heller ikke om det skulle gå på tvers av den andres forventninger og krav. Så her kan vi tenke oss, at om hesten tror den skal ut å løpe og hun har tenkt noe annet, må Dina kunne fortelle den det. Hvis Dina har kompetanse og erfaring nok til å takle situasjonen på denne måten, ser jeg for meg at dette ikke vil være et problem for deres relasjon at hesten forsøkte seg på noen andre forventninger eventuelt krav enn det rytteren hadde. Men nå vet vi jo ut fra tidligere faser, at svært få, (og Dina var ikke en av de få) kom dit at de selv følte de kunne ta ansvar i de ulike situasjonene ute med hesten. Den andres fordring må avgjøres på bakgrunn av egen livsforståelse og de ressurser en er i besittelse av ((Løgstrup, 1991; Vetlesen, 1996).

I: (...) i teorien så heter det at empati det er en opplevelse av å forstå en annen, og at to parter vet at de har kontakt med hverandre, det er altså en beskrivelse av ordet empati.

E: mhm. I: og da var egentlig spørsmålet, om du følte at du hadde empati med hesten?

E: mhm. Ja det syns jeg. Ja, det føler jeg (...) Nei det er bare følelser. Jeg får ikke forklart det onkli, at hesten skjønnte at jeg hadde gode hensikter og er snill, og at han tok i mot meg sånn som jeg var når jeg hadde dårlige dager. Det er bare følelser. Jeg får ikke forklart det... Empati, ja.

Koren og Træen hevder at stallen kan være en treningsarena for utøvelse av det å være dedikert til et annet individ – og dette kan absolutt sees i sammenheng med Løgstrup sin

teori om å være dedikert til et annet individ. Men Koren og træen fant i tillegg ut at jentene i stor grad kunne bestemme i utstrakt grad hva de selv ønsker ut av relasjonen.

Det at individer i en tett relasjon vil være gjensidig avhengige og ha et gjensidig maktforhold seg imellom, stiller etiske krav til den enkelte. Slik jeg ser det ut i fra teorien, er det dette som gjør at vi ikke kan forholde oss personlig til noen uten å utlevere oss. Det er elementet av selvutlevering og blottstillelse som fører til et behov for å bli møtt og ivaretatt, og dette tror jeg hester i stor grad gjør. De hestene jeg tenker egner seg til ridetilbud for mennesker skal ikke holde igjen noe, men gå åpent og blottet inn i hver potensielle relasjon.

5.0. AVSLUTNING

I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan en relasjon mellom mennesker med psykiske lidelser og hester kan utvikles i et ridetilbud. Det finnes lite teori på dette feltet. Ved hjelp av litteratur fra sykepleievitenskap, relasjonell kommunikasjonsteori, nærhetsetikk samt rapporter fra utviklingsprosjekt om hest og psykiatri, har jeg beskrevet en relasjonsutvikling i fem faser.

Jeg har intervjuet seks personer som gjennom sin deltagelse på et prosjekt for mennesker som har eller står i faresonen for å utvikle psykiske lidelser, har fått delta på et tidsbegrenset ridetilbud.

Jeg fikk flere funn fra alle fasene som ser ut til å stemme overrens med teorien. Det kan også virke som om flere av elementer henger tett sammen i alle fasene. Oppsummert er hovedfunnene;

- alle informantene hadde fordommer mot hestene, som raskt så ut til å endre karakter i møtet med selve hesten.
- mange hadde en genuin tro på at hestene var snille og gode, selv før de hadde møtt dem. Dette synet så de ut til å beholde, noe som blant annet kan bekrefte at ridetilbudet hadde egnede hester til formålet, men også vise at informantene ikke hadde mye erfaring med hester.
- alle ga uttrykk for at de hadde behov for hjelp av instruktøren til å tolke hesten og selve kommunikasjonssituasjonen med den.
- alle ga uttrykk for å komme i en komplementær rolle til hesten, hvor de opplevde at de ulike posisjonene kunne veksle.
- alle opplevde samhandling med hestene.
- flere av informantene opplevde at hestene gjorde dem rolige og ga dem positive følelser.
- ingen hadde noen tydelig opplevelse av at de hadde ansvar for hestene på noen måte.
- alle ga uttrykk for at tid var et viktig perspektiv i utviklingen av en relasjon
- informantene hadde individuelle oppfattelser av hvordan relasjoner utvikles.

Undersøkelsen burde trolig inneholdt metodetriangulering slik at jeg bedre kunne forstått informantene, og kanskje letter kunne gjort meg opp egne meninger om de siste fasene, som det ikke var så mange informanter som kunne kjenne seg igjen i. Metodetriangulering ville gitt meg muligheten til å samle inn mer systematisk og omfattende dybdeinformasjon om hver enkelt informant.

Refleksjoner rundt det å diskutere utviklingen av en relasjon i faser

Først og fremst vil jeg si at disse fasene trolig både har begrenset og beriket arbeidet mitt. Jeg håpte fasene skulle gjøre det enklere for informantene, meg selv, og også senere for leserne å forstå utviklingen av en relasjon. Jeg har også på bakgrunn av teorien trodd, at det på denne måten kunne skildres en utvikling av en relasjon. Når det er sagt kan jeg si at et funn i seg selv, er det at jeg selv opplevde disse fasene til tider uoversiktlige. Det gjaldt spesielt i arbeidet som kom etter teorien. I intervjusituasjonen opplevde jeg for eksempel at informantene ikke alltid så nyanser i de ulike ord og begreper jeg så som nyanserte, og jeg synes det virket som om spørsmålene kom i ulogisk rekkefølge. Utfordringen lå kanskje hovedsakelig i det at jeg i arbeidet med oppgaven, sikkert har brukt ti ulike begreper som ikke har vært operasjonalisert. Ti ulike begreper som brukes i dagligtale, men som jeg ikke vet hvilken betydning informantene la i begrepene og for så vidt ikke heller hva jeg selv konkret la i dem.

Jeg trodde også at spørsmål som jeg hadde utarbeidet til for eksempel fase to, ville gi meg svar som passet til fase to, og så videre. Slik var det ikke. Jeg brukte lang tid i analysen av materialet på å forstå at dette begrenset tankegangen min, og at jeg kunne analysere svarene uavhengig av intervjuguiden min. Bakgrunnen med at jeg hadde veldig strukturerte intervjuer, kan ha begrenset den informasjonen jeg fikk fra informantene. Men på den annen side kan det også tenkes at jeg letter kom i mål ved å bruke denne intervjustrukturen, siden jeg er nybegynner i gamet og at det kan ha lettet med struktur når intervjuing med denne gruppen informanter kan være noe vanskelig. Disse tankene er for øvrig grundigere omtalt i refleksjoner i metodekapittelet.

Etter hvert forstod jeg lettere dette med at spørsmålene i en fase kunne gi meg svar som passet bedre i en annen fase. Det kan skyldes at jeg har endret mitt syn på både fasene og teorien etter hvert som jeg har jobbet med stoffet. Uansett har jeg tydeligvis vært litt for opphengt i teorien og fasene i starten. Jeg har måttet øve meg i å virkelig høre hva de har sagt til meg.

Jeg forsøkte meg på en slags verdivektning av hvilke elementer som skulle ha størst betydning i en fase, for å se om jeg kunne plassere informantene inn i ulike faser etter hvilke elementer de sa de oppnådde. Det vil selvfølgelig være individuelt hva som oppleves viktigst. Etter å ha sett på det fra flere sider, har jeg kommet fram til at det ikke er hensiktsmessig å plassere personene inn i faser. Det viser seg jo at selv informanter som sier de ikke hadde noen nær kontakt eller sterk relasjon til hester, kjenner seg igjen eller har opplevd elementer som hører til den aller siste fasen på relasjonsoppbyggingen.

Faseteorien opplevdes som en berikelse på den måten at utarbeidelsen av den hjalp meg til å strukturere tenkingen min, og uten den ville det trolig vært vanskelig å komme i gang med arbeidet. Faseteorien hjalp meg trolig også i intervjusituasjonen. Jeg regnet med at jeg kunne komme til å måtte intervju personer som ikke ville være så veldig meddelsomme.

Selv om deltakerne på en måte befant seg i flere faser til samme tid, gjør ikke dette at faseteorien i seg selv er et problem. Det virker naturlig at de er i en utvikling der de vil gå litt fram og tilbake. Selv om jeg nå ser flere problematiske sider ved faseteorien, vil jeg først og fremst fremheve at teorien beskriver en generell utvikling, som blant annet understreker viktigheten av å bruke god tid i starten på prosessen. Man bør ikke se på det som et mål at rytterne skal gå gjennom fasene i en lineær bevegelse, der hver fase skal tilbakelegges før en går til den neste.

5.1. Konklusjon

Det er ikke enkelt å kortfatte seg i beskrivelsen av en konklusjon på hvordan en relasjon mellom mennesker med psykiske lidelser og hester utvikles i et ridetilbud.

Hovedårsaken til det, kan være at mennesker og hester er individuelle. Jeg fant tydelige resultater på at hver enkelt informant hadde en individuell opplevelse av hvordan denne relasjonen ble bygget opp.

Noen vesentlige punkter utmerker seg som nødvendige til oppbyggingen av relasjoner mellom mennesker og hester. Det er at de utvikles over tid, gjennom direkte møter individene imellom, og gjennom kunnskap, erfaring og blottstillelse. I tillegg vil jeg fokusere på at relasjonsutvikling er en pågående interaksjonsprosess som hvert enkelt individ vil ta på sin måte avhengig av hvem de går inn i relasjon med.

Slik jeg ser det, er det instruktørens manglende fokus på relasjoner under dette bestemte rideopplegget, i tillegg til de ovenfor nevnte elementene som har avgjort hva slags relasjoner informantene fikk i prosjektet. De fleste fikk ikke så sterke bånd til hestene, men det ser ikke ut til å være bestemte personlige grunner til dette.

Ridning setter mennesker i bevegelse. Oftest er det de fysiske effektene av ridning som er undersøkt i forskning, men ridning og samhandling med hest beveger også mennesker. Mellommenneskelig- og hest/menneske-kommunikasjon ser ut til å etablere, opprettholde og forandre relasjoner. Kriteriene for å utvikle en sterk relasjon vil få en større betydning for meg på veien videre, i mitt arbeide som ridelærer. Det kommer helt tydelig fram i oppgaven at en nybegynner ikke kan utvikle noen sterk relasjon uten hjelp fra instruktøren. De ulike aktørene i kommunikasjonssituasjonen er deltagere i et system hvor den enkeltes handlinger vil påvirke helheten, og de interne relasjonene mellom både instruktør, rytter og hest vil være avgjørende for utfallet av en relasjon. Det vil blant annet si at instruktøren sitt fokus vil være avgjørende, for hvordan denne relasjonen vil kunne utvikle seg.

6.0 LITTERATURLISTE

Bateson, G. (1958). *Naven*. Stanford. Stanford University Press.

Beck, A., & Katcher, A. (1996). *Between pets and people – the importance of animal companionship*. USA. Purdue University Press.

Björkman, K. (2006). *Om ridning – hester og ridnings betydning i en behandlings-/udviklingsproces*. Siersbæklund. Utdelt materiale fra kurset ”Hest i psykiatrien” gjennomført av Hest og Helse på Valnesfjord Helsesportsenter 03.07.06.

Brandrup, B. (2000). *Klassisk Ridekunst*. København. Nordisk Forlag.

Braastad, B.O. (2001). *Kjæledyr – kilde til trivsel og helse*. Institutt for husdyrfag. Norges Landbrukshøgskole.

Chalmers, A. F. (2003). *Hvad er videnskap?* København. Gyldendal.

DePauw K. P. (1986). Horseback Riding for Individuals With Disabilities: Programs, Philosophy, and Research. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 217-226.

Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo. Universitetsforlaget.

Duesund, L. (1999). Den skolerte kroppen. *Kunnskap om idrett*, 2, 26-35.

Eide, H., & Eide, T. (2002). *Kommunikasjon i relasjoner*. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Farias-Tomaszewski, S., Rae Jenkins, S., & Keller, J. (2001). An Evaluation of Therapeutic Horseback Riding Programs for Adults with Physical Impairments. *Therapeutic Recreation Journal*; Third Quarter 2001. Vol. 35, Nr. 3, pg. 250 – 257.

- Fine, A. H., (2006). *Handbook on Animal Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. Academic Press.
- Forsling, S. (2001). *Flickan och hästen*. Rapport nr. 2. Statens Institutionsstyrelse SiS
- Fossen, A. (2003). *Observation of Horseback-Riding as Treatment in the Study: Use the Body and forget the Body*. XI. International Congress. Budapest, Hungary.
- Fossestøl, K. (red. 2004). *Relasjonsmestrene*. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Føllesdal, D., Walløe, L. og Elster, J. (1996). *Argumentasjonsteori, språk og vitenskapsfilosofi*. Oslo. Universitetsforlaget.
- Guilmot, P., & Loo, B., (2003, juni). *Listening to the Horse*. Foredrag holdt ved den XI International Congress for The Complex Influence of Therapeutic Horse Riding. Budapest. Ungarn.
- Gulseth, H. (2005). *Firbeint omsorg – dyr kan ofte være bedre sjelesørgere enn mennesker*. Magasinet, Dagbladet, 21. januar.
- Halvorsen, K. (1993). *Å forske på samfunnet*. Oslo. Bedriftsøkonomens forlag AS.
- Helse sør (200??) sånn er livet også ---
- Holm, U. (2005). *Empati. Å forstå menneskers følelser*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Juul, J., & Jensen, H. (2003). *Fra lydighet til ansvarlighet*. Pedagogisk Forum. HVOR?
- Koren, E., Træen, B. (2003). *Jenter og hest. Stallen som arena for sosialisering og mestrings*. Tidsskrift for ungdomsforskning. 3(2):3-26.

Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gjøvik. Ad Notam Gyldendal AS

Lanfer, H., & Lanfer, C., (2004, nr. 3) Pferd und Mensch – gemeinsam sind wir stark!
Neue Aspekte einer alten Beziehung. *Therapeutisches Reiten*, 26-27.

Larsen, B. A., Lingaas, F. (1997). Hund og helse, en oversikt over dokumenterte sammenhenger. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 30. 117: 4375-9.

Løgstrup, K. E. (1991). *Den etiske fordring*. København. Gyldendal.

Martinsen, E.W. (2000): Fysisk aktivitet for sinnets helse. *Tidsskrift for den norske lægeforening*. 120; s. 3054-3056.

Mason, J. (1996). *Qualitative Researching*. Kapittel 3, Generating Qualitative Data; interviewing, s. 35-60. Sage Publication.

Moe, T., Retterstøl, N., & Sørensen, M. (1998). *Fysisk Aktivitet – en ressurs i psykiatrisk behandling*. Aker sykehus – divisjon psykiatri. Universitetsforlaget.

Nordberg, T. (April nr. 2000). *At ride er at møte sig selv*. Intervju med Kaj Björkman. Landsbladet HEST.

Norling, I. (1981). *Människans bästa vän*. Forskningsrapport. Universitetet i Göteborg.

Norling, I. (2001). *Rekreation och psykisk hälsa. Dokumentation och analys av forskning om hur rekreatjonsutvikling och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa*. Sahlgrenska Universitetssjukhus. Göteborg.

Næss, A. (1998). *Livsfilosofi. Et personlig bidrag om følelser og fornuft*. Universitetsforlaget. Oslo.

Orlando, I. J. (1961). *The Dynamic Nurse-Patient Relationship*. New York. National League for Nursing.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. California. Sage Publications, Inc.

Peplau, H. (1988). *Interpersonal Relations in Nursing*. Macmillian Education LTD.

Repstad, P. (1993). *Mellom nærhet og distance. Kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo. Universitetsforlaget.

SEF (2000): *Fysisk aktivitet og helse*. SEF (Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet) rapport 2/2000

Scanlan, L. (2006). *The Horse God Built*. Harper Collins Publishers Ltd. Canada.

Skårderud, F; Duesund, L. (2003): *Use the Body and Forget the Body: Treating Anorexia Nervosa with Adapted Physical Activity*. Clinical Child Psychology and Psychiatry. Sage Publications. London, Thousand Oaks and New Delhi. Vol.8(1):53-72, 2003.

Strausfeld, P. (2003, Juni). *The Horse as a Competent Co-Therapist and Partner in The Therapeutic Work*. Fra: XI International Congress for The Complex Influence of Therapeutic Horse Riding. Budapest. Ungarn.

Travelbee, J. (2003). *Mellommenneskelige forhold i sykepleie*. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Trætteberg, E. (1992). *Ridning for alle*. Beitostølen. Beitostølen helsesportsenter.

Trøttestad, E. (2006). *Ridning som rehabilitering*. Oslo. Akilles Forlag.

Vetlesen, A. J. (red. 1996). *Nærhetsetikk*. Oslo. Ad Notam Gyldendal.

Wallin Weihe, H.J. (1997). *Relasjonsarbeid og kommunikasjon*. Oslo. Tano Aschehoug.

Wipper, A. (2000). The Partnership: The Horse-Rider Relationship in Eventing.

Symbolic Interaction, 23 (1), 47-70

[Http://no.wikipedia.org/wiki/Hildegard_Peplau](http://no.wikipedia.org/wiki/Hildegard_Peplau) (2007)

www.pasienthåndboka.no.

Dvd – The Path of the Horse. The more freedom within ourselves, the more freedom the horses have. A documentary featuring: Klaus Ferdinand Hempfling, Alexander Nevrozorov, Carolyn Resnick, Linda Kohanov, Mark Rashid, and Kim McElroy.

***VEDLEGGENE ER IKKE MED I DEN ELEKTRONISKE VERSJONEN AV
MASTEROPPGAVEN***