

Pioneren Fiol er en flatcoated retriever

# Tassende labber inn i terapien



**Trude Hoff (foto) jobber som psykolog i det offentlige helsevesen. Hun har skrevet en artikkel om sine erfaringer med bruk av hund i terapi med barn. Artikkelen er skrevet om den hunden hun valgte å ta med som medterapeut, og om noe av det som taler for å benytte hund i terapi.**

*En liten historie om dyreassistert terapi, og hvordan flatcoaten Fiol ble terapihund. Fiol er en 10 år gammel flatcoat, en klok "grand old lady". For ordens skyld, hun heter Fjelltjønna Fjellfiol, og har sin "utdannelse" fra kennel Fjelltjønna. Med helstøpt oppfølging fra Brit Sandstrøm og Einar Osnes har hun fått utviklet sine sterke sider som brukshund. I voksen alder har Fiol blitt benyttet som terapihund for barn og unge med psykiske vansker.*

Mange menneskers liv er i dag preget av frykt, usikkerhet, ensomhet, frustrasjon og depresjon. Mange er redde for å føle noe, og for å bli sviktet i relasjoner til andre, eller de er redde for å sette seg et mål i livet. Mange av oss er redd for å mislykkes, eller ikke strekke til, og for å dumme oss ut.

De fleste av oss søker etter kjærlighet og omsorg fra andre, men kan være redd for at de skal bli avvist eller sviktet. I den sosiale struktur vi lever i kan det nesten se ut som om kjæledyr kan hjelpe oss med å rehumanisere samfunnet fordi de imøtekommer mange av de behovene vi ikke får dekket i relasjon til andre mennesker, eller i det samfunnet vi lever i.

Kjæledyr oppgraderer livskvaliteten til mange, bringer oss i kontakt med naturen, og gir oss følelsen av vennskap og selskap. Jeg møter ofte unge mennesker som har vanskelig med å uttrykke sin smerte, spesielt til andre mennesker. I disse tilfellene kan dyr, spesielt hunder, i noen tilfeller lettere forløse vonde følelser. Det er gjort erfaringer som viser at dyreassistert terapi med hund som terapihund, eller jevnlig og nær kontakt med en hund, har gjort at smerten har kommet lettere ut. Forøvrig henviser jeg til Professor Bjarne O. Braastad ved Norges Landbrukshøgskole, som har skrevet en artikkel som gir en grundig oversikt over sentrale publikasjoner som kan være av interesse for den som vil sette seg bedre inn i temaet. Braastad viser bl.a. til en artikkel i Tidsskrift for Den norske lægeforening, hvor Larsen og Lingaas har beskrevet effekten av hundehold på menneskers helse. I tillegg henviser jeg bl.a. til Gry Løberg, Maria Folke-Fichtelius, Frode Lingaas og Boris Levinson for artikler og litteraturoversikt på emnet.

## **Pioneren Fiol**

I praksisarbeidet som psykolog ved en universitetsklinikk, fikk jeg for første gang muligheten til å prøve ut dyreassistert

terapi som intervensjon i arbeidet med en ung pasient. Av hensyn til pasienten kan jeg ikke gå inn i detaljer på hvilken problematikk vi arbeidet med. På dette tidspunktet hadde jeg ikke egen hund, og tok derfor kontakt med Kennel Fjelltjønna ved Brit Sandstrøm og Einar Osnes. Jeg hadde behov for en rolig, men livlig og harmonisk hund som var trygg på seg selv. I tillegg måtte hunden være dressert, slik at den lett kunne la seg kontrollere. Brit og Einar var positive, og valgte ut sin Fiol, en av parets 6 hunder.

Det viste seg å være et meget godt valg av hund. Sammen med Fiol gjennomførte jeg en korttidsbehandling med gode og synlige resultater. Jeg har benyttet Fiol i flere terapier for barn siden våren-02, og det er ingen tvil om at effekten av å ha henne med i terapien har vært positiv, og at metoden gir gode resultater i alliansebygging mellom pasienten og meg, i mestringsfølelse hos pasientene og i forhold til å motivere til å gå i behandling. Tilbakemeldingen fra pasientene og deres foreldre jeg har samarbeidet med, er positive.

## **Betingelseløs hengivenhet og aksept**

Mange av de pasientene jeg møter har sterke opplevelser som gjør at deres følel-

ser har blitt forsteinet og pakket så godt inn at det er vanskelig å nå dem, både for dem selv og ikke minst for mennesker rundt. Redsel for avvisning, redsel for å miste, redsel for smerten i seg selv eller mistillit til andre mennesker kan være noen av grunnene til at dette skjer. Da kan det for noen være enklere å gråte ut i en hundepels. Det handler om tillit, om følelsen av å bety noe for noen, få ubetinget kjærlighet og hengivenhet og det handler om kroppskontakt.

Fiol har vært til uvurderlig hjelp i utprøvingen av dyreassistert terapi som en arbeidsform med barn i terapi. På beste flatcoaters maner gjør hun sitt til at alle føler seg likt og velkommen, og som det mest spesielle mennesket i verden.

Fiol er dressert både i forhold til jakt/apportering og spor, samt grunnleggende dressur. Hun kommer på innkalling uten å nøle, ivrer etter å lete opp dummy, hente og levere fra seg, og ellers gir hun god kontakt og respons i forhold til mennesker rundt seg. Dette er egenskaper som betyr mye for at et terapiopplegg med hund skal bli vellykket. En hund har livsglede og vil ikke avvise eller såre deg.

I mitt arbeid velger jeg av og til å bruke hund i terapirommet der jeg ser at et barn eller ungdom kan oppleve det truende og vanskelig å betro seg til mennesker, og jeg gir alltid en god begrunnelse for valget, og i samråd med den det gjelder og dennes foresatte. Situasjonen kan oppleves mindre truende, og hunden blir et mellomledd i det å skape en trygg relasjon mellom den unge og meg som terapeut.

Det er viktig å understreke at målet med å bruke hund i terapi eller i sorg-



*Dette bildet er arrangert. Jenta på bildet har ingen ting med artikkelen å gjøre, men hunden er den omtalte Fiol.*

bearbeiding er å gjøre mennesket trygge i relasjon og opparbeide tillit til andre mennesker. Hunden fungerer dermed som en hjelp til å kunne kjenne på følelser, og en hjelp til å oppleve mestring og trygghet.

Det medfører mye ansvar å benytte en slik terapiform, ettersom dyret også skal ivaretas, i tillegg til pasienten. Derfor er det utrolig viktig at hunden jeg bruker har de rette egenskapene. Den må være trygg, søke og ønske kontakt med mennesker, ha balanse mellom aktivitet og ro - og fremfor alt, den må være godt miljøtrenet og ha god sosial erfaring. Når det er på plass, ser jeg bare positive effekter. Jeg legger opp timene slik at pasienten, hunden og jeg er ute på tur den første halvtimen, og så legger jeg inn en sekvens hvor vi enten finner et sted å sette oss ute, eller vi varmer oss inne sammen med hun-

den. I den mer aktive delen av timen arbeider vi med dressur, og jeg lærer pasienten hvordan hunden mestres.

Noe av målsettingen er at pasienten skal ta mer og mer ansvar for hunden i løpet av terapien. Ved å øke følelsen av mestring etableres det lettere trygghet og bedre selvfølelse hos pasienten. Samtidig fremstår barnet eller ungdommen som tryggere for hunden.

Gjennom å lære seg hvordan en hund adlyder, og hva den adlyder, lærer i tillegg barnet/ungdommen at det ikke er farlig å være tydelig, og at det faktisk er helt ok å være bestemt. Når hunden gjør det den har fått beskjed om, er det flott å få lov å gi belønning og ros.

Gjennom denne prosessen åpnes det opp for mange tema i terapien, som kan handle om å være redd for ikke å få til ting, redd for å prøve, redsel for å bli avvist eller straffet og hvordan ta i mot og gi ros.

## FAKTARUBRIKK

**Dyreassistert terapi, eller Animal Assisted Therapy (AAT), er en målrettet intervensjon der man benytter et dyr som tilfredsstillende og sett kriterier, som en del av en behandlingsprosess.**

**Dyreassistert terapi kan utføres av profesjonell helsearbeider, der dyreassistert terapi er en del av fagpersonens praksis eller profesjon.**

**Terapien som metode har som mål å bidra til bedring/ endring i pasientens psykiske, fysiske, sosiale, og/eller kognitive fungering.**

**For at dyr i et terapiopplegg skal kvalifisere til å kalles dyreassistert terapi må tre kriterier være tilfredsstillt:**

- Terapien må være ledet av godkjent helsearbeider, innen f.eks. profesjonene medisin, psykologi, pedagogikk, fysioterapi, ergoterapi. Dyreassistert terapi skal være en del av fagpersonens praksis, som betyr at terapien gis innen de rammene som er gitt for ens fagområde.
- Terapien skal være målrettet. Hvert møte med terapi-dyret skal ha en hensikt, og denne skal være bevisst for

pasienten og terapeuten. Hensikten med dyreassistert terapi som en del av et terapiopplegg for pasienter med psykiske lidelser, kan være å redusere angst og ensomhetsfølelse, øke mestringfølelse, øke motivasjon for å gå i behandling, behandling av depresjon, affektregulering, kommunikasjonsproblematikk osv.

- Terapien skal dokumenteres, det vil si journalføres, og dyreassistert terapi som intervensjon i et terapeutisk opplegg for at en pasient skal evalueres.

Å benytte seg av dyr i terapissammenheng er forholdsvis nytt her i landet, og kritikk har blitt reist. Jeg mener at det er naturlig å stille kritiske spørsmål, men viser til forskning på området som avdekker mange fordeler med dyreassistert terapi. Det er viktig å sette seg godt inn i terapimetoden ettersom terapeuten i en slik situasjon skal forholde seg til både hund og pasient i terapien.

*Om noen ønsker mer informasjon og opplysninger om bruken av kjæledyr i sorgbearbeiding eller terapi, kontakt Trude Hoff, tlf. 415 21 900, eller på mailadresse [trude.hoff@helsenr.no](mailto:trude.hoff@helsenr.no)*

Etter en økt med mye aktivitet roer vi ned og prater mens vi koser med hunden. Fiol er glad i kos, og i den rolige delen av timen kommer hun gjerne smygende inn i armkorken, eller legger seg med overkroppen i fanget på pasienten. Gjennom meg kan hunden også "snakke" til noen av pasientene, ting det kan være vanskelig å si formidles gjennom hunden ved at jeg liksomprater for den.

For både barn og ungdom er dette en måte å komme i gang med vanskelige tema på. Mobbing kan være et slikt tema, og Fiol kunne f.eks. gjennom meg, undre seg over hvordan det ville være å bli ertet av andre hunder, og hva hun skulle gjort da? Timen avsluttes med at vi setter hunden i bilen og gir den en godbit og litt vann. Dette skaper en naturlig avslutning på at timen er over.

### **Framtiden**

Målsettingen på sikt er å skaffe forskningsmidler til å gjennomføre et prosjekt hvor man kan gå nærmere inn i ulike problematikker innenfor psykisk helsevern der det kan være hensiktsmessig å benytte dyreassistert terapi som terapeutisk tilnærming. Generelt kan jeg si at det viser seg nyttig å bruke hund i behandlingen. Både innen psykisk helsevern for barn og unge, og innenfor psykisk helsevern voksten har man høstet gode erfaringer ved å la hunden delta i dyreassistert terapi.

Pasienter som ikke har hatt utbytte av tradisjonell terapi åpner seg bedre etter kontakt med en tillitsvekkende hund, og derved ble verdifulle sosiale og terapeutiske interaksjoner skapt (Bjert-nes, ukeadressa-03).

### **Terapihunden Fiol**

Flatcoated retriever egner seg godt som terapihund på grunn av at rasen er svært menneskekjær. Dette er livlige og glade hunder, som ønsker og søker menneskekontakt, man finner lite agressivitet hos rasen, og den er kjent for at den er leken, lære- og arbeidsvillig hele livet.

Fiol er et strålende eksempel. Personlig mener jeg det er viktig at den hunden man velger å benytte er stimulert i forhold til det den i utgangspunktet er ment for, samtidig som den får være en del av en familie med mye menneskekontakt, miljøtrening, kos og omsorg. Alt dette var godt ivaretatt og fulgt opp i forhold til pionerhunden Fiol.

I disse dager skal Fiol avslutte sin siste terapi sammen med meg, og få lov til å slappe av i den flokken hun hører til. Tusen takk til Fiol og hennes eiere. Jeg kommer til å fortsette med dyreassistert terapi sammen med flatcoaten Fjelltjønnas Bamse Brakar.

