

Anja Helene Dønnem
Kandidatnr: 10031

Hest i psykoterapi: sykepleierens verktøy for å veilede pasienter med kombinert psykisk lidelse og rusproblematikk i helsefremmende arbeid

Litteraturoppgave
Antall ord: 7232

Bacheloroppgave i Sykepleie
Veileder: Wenke Iren Gamme
Mai 2023



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Anja Helene Dønnem
Kandidatnr: 10031

Hest i psykoterapi: sykepleierens verktøy for å veilede pasienter med kombinert psykisk lidelse og rusproblematikk i helsefremmende arbeid

Litteraturoppgave
Antall ord: 7232

Bacheloroppgave i Sykepleie
Veileder: Wenke Iren Gamme
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for helsevitenskap i Gjøvik



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Hestetterapi er en innovativ behandlingsmetode som anvender hester som et terapeutisk hjelpemiddel. Denne litteraturstudien utforsker hvordan sykepleiere kan anvende hester i psykoterapeutisk behandling av pasienter med kombinert psykisk lidelse og rusproblematikk som bidrag til langvarig helsefremming. Denne pasientgruppen har fått mer oppmerksomhet i senere tid på grunn av lidelsens kompleksitet, høy forekomst av frafall i behandling, og behov for nye behandlingstiltak. For å identifisere relevant forskningslitteratur ble det gjort et strukturert søk i databasene Pubmed og CINAHL, og "snøball-teknikk" ble anvendt for å finne ytterligere artikler. Aveyards tematiske analysemodell ble brukt for å tematisere funnene i 3 hovedkategorier: 1. identitet, emosjonell påvirkning, og mestringsfølelse; 2. sosial kompetanse og relasjon til behandler; og 3. fullføring av behandling og motivasjon. Litteraturstudiet viste at hestetterapi kan: styrke pasientenes følelse av identitet, fungere som en emosjonell støtte under behandling, bidra til mestringsfølelse, gi en følelse av tilhørighet i et sosialt miljø, styrke deres relasjon til sykepleieren, være en motiverende faktor under behandlingen, samt bidra til økt sjans for å fullføre behandlingen. Til tross for lovende resultat, kreves mer forskning med bredere metodisk tilnærming til for å verifisere funnene.

Nøkkelord: Rus, psykisk lidelse, hestetterapi, helsefremming, sykepleier

Abstract

Equine-assisted therapy is an innovative treatment method that utilizes horses as a therapeutic aid. This literature study explores how nurses can use horses in psychotherapeutic treatment of patients with combined mental illness and substance use disorder to facilitate long lasting health promotion. This patient group has received more attention recently because of its complexity, high dropout rates, and need for alternative treatments. To identify relevant research literature, a structured search in Pubmed and CINAHL, and "snowballing" was used to find additional articles. Aveyards thematic model for analysis was used to thematize findings into 3 main categories: 1. identity, emotional impact, and sense of mastery; 2. social competence and relation to therapist; and 3. completion of treatment and motivation. Equine-assisted therapy in treatment of patients with combined mental illness and substance use disorder has been found to: strengthen the patients sense of identity, work as an emotional support during treatment, promote a sense of mastery, contribute to a sense of connection in a social environment, strengthen the patient's relation to the nurse, be a motivational factor during treatment, and contribute to higher treatment completion rates. Despite promising results, further research including a broader methodological approach is needed to verify the findings.

Key words: Substance use disorder, mental illness, equine-assisted therapy, health promotion, nurse

Innhold

Introduksjon	5
Teori	6
ROP-pasienter og sykepleierens rolle.....	6
Helsefremming.....	7
Hvorfor hester?.....	8
Metode	9
Informasjonskilder.....	9
Søkekriterium.....	9
Inklusjons og eksklusjonskriterium.....	9
PICO-skjema.....	9
Søketabell.....	10
PRISMA-skjema.....	11
Tematisk analyse.....	11
Sammenfatning av resultater	12
Artikkelmatriser.....	12
Identitet, emosjonell påvirkning, og mestringsfølelse.....	19
Identitet.....	19
Emosjonell påvirkning.....	19
Mestringsfølelse.....	20
Sosial kompetanse og relasjon til behandler.....	20
Sosial kompetanse.....	20
Relasjon til behandler.....	21
Fullføring av behandling og motivasjon.....	21
Fullføring av behandling.....	21
Motivasjon.....	21
Diskusjon	22
Identitet, emosjonell påvirkning og mestringsfølelse.....	22
Mer enn en ROP-pasient.....	22
Substitutt for rusen.....	22
Mestring.....	23
Den nye individualsamtalen.....	23
Sosial kompetanse og relasjon til behandler.....	24
Rusfrihet eller tilhørighet.....	24
Stallen som sosial arena.....	25
Sykepleier-pasient forholdet.....	25
Fullføring av behandling og motivasjon.....	25
Forutsigbarhet.....	25
Tvang eller motivasjon.....	26
Hest i psykoterapeutisk behandling av andre pasientgrupper.....	26
Metodiske overveielser.....	27
Konklusjon	27
Referanser	28

Tabeller

PICO-skjema.....	9
Søketabell.....	10
PRISMA-skjema.....	11
Artikkelmatriser.....	12

Introduksjon

Hester brukt i psykoterapi er en innovativ behandlingsmetode innenfor terapeutiske prosesser, og har vært praktisert innen flere pasientgrupper i mange år (Frewin & Gardiner, 2005, s. 2; Gatti et al., 2020, s. 2). Psykoterapi innebærer psykologiske behandlingsmetoder som er med på å hjelpe pasienter til å skape positive endringer i tanke- og følelsesliv, og hestetterapi involverer hester i denne behandlingen (Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 2; Håkonsen, 2017, s. 400). Før i tiden lå ofte rusinstitusjoner og andre psykiatriske institusjoner på gårder, og derfor ble hestene et naturlig redskap. Etter hvert ble institusjonene flyttet til mer urbane strøk, og bruk av dyr i terapi ble vanskeligere. De siste årene derimot har flere vendt tilbake til å bruke dyr i behandlingen, spesielt hester (Brandt, 2013, s. 2).

På rusinstitusjoner spiller sykepleiere rollen som miljøterapeuter, og fungerer ofte som pasientens nærmeste kontaktperson. På den måten blir sykepleiere en viktig støttespiller i pasientens behandlingsforløp (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 34). Pasienter med kombinert psykisk lidelse og rusproblematikk, også kalt ROP-lidelse, har fått større fokus de seneste årene på grunn av sykdommens kompleksitet og behov for nye behandlingstiltak. Pasienter med ROP-lidelse er ansett som en av de mest utfordrende pasientgruppene å jobbe med på grunn av mangel på kunnskap, vanskeligheter rundt tilhørighet og diagnostisering, samt økonomiske utfordringer (Evjen et al., 2012, s. 24-25; Polden, 2017, s. 4). Brukermedvirkning er essensielt for at behandlingen skal fungere, og dette kan bidra til at pasienten får selvstendighet og eierskap til egen behandling (Lien & Stensrud, 2021, s. 183). Likevel ser vi at 50% av ROP-pasienter dropper ut av behandling før den er fullført (Kern-Godal et al., 2015, s. 2; Gatti et al., 2020, s. 2). Dette er et stort problem, ettersom fullføring av behandling er en viktig faktor for å mestre den kommende hverdagen og holde seg rusfri (Kern-Godal et al., 2016, s. 1; Diaz et al., 2022, s. 1).

Denne oppgaven ser nærmere på hestetterapi som behandlingsmetode, pasienter med ROP-lidelse sine utfordringer, og hvordan vi kan bruke sykepleiekompetansen vår til å veilede denne pasientgruppen i helsefremmende arbeid. Med dette grunnlaget er valgt problemstilling: *Hvordan kan sykepleiere ved bruk av hestetterapi bidra til helsefremming hos pasienter med kombinert psykisk lidelse og rusproblematikk?*

Teori

ROP-pasienter og sykepleierens rolle

Ruslidelse og psykisk lidelse er sterkt relatert til hverandre, og denne komorbiditeten kan komme av både arvelige faktorer og miljøfaktorer. En ruslidelse kan føre til en psykisk lidelse, en psykisk lidelse kan føre til en ruslidelse, andre årsaker slik som traumer kan forårsake begge deler, og de kan også påvirke hverandre samtidig (Evjen et al., 2012, s. 38-39; Lien & Stensrud, 2021, s. 179). Noen av de vanligste psykiske lidelsene som er linket med rusmisbruk er angst, depresjon, posttraumatisk stresslidelse, psykose, schizofreni, bipolar lidelse, spiseforstyrrelser, personlighetsforstyrrelser, atferdsforstyrrelser, og kognitive forstyrrelser slik som ADHD (Evjen et al., 2012, s. 43-58). Det er vanlig for mennesker å være avhengig av noe, men rus er en avhengighet som veldig tydelig går ut over liv og helse (Evjen et al., 2012, s. 24; Håkonsen, 2017, s. 392).

Rusmisbruk vil også kunne føre til somatiske skader slik som hepatitt, søvnproblemer, ernæringsproblemer, dårlig tannhelse, kroniske smerter, økt risiko for ulykker, og overdose (Evjen et al., 2012, s. 77). Pasienter med ROP-lidelser er blant gruppene med lavest levealder i Norge (Lien & Stensrud, 2021, s. 181). I tillegg til at rusmisbrukeren selv blir påvirket av sin avhengighet, blir også pårørende rammet. Rusmisbruk kan føre til utfordringer i sosiale sammenhenger, og kan føre til isolasjon (Molnes, 2021, s. 222). ROP-pasienter kan oppleve å bli utstøtt og stemplet for deres rusproblemer. Dette kan påvirke selvbildet negativt, og kan gjøre det vanskeligere for dem å finne mening i å bli rusfri (Evjen et al., 2012, s. 109). Disse risikofaktorene går utover flere grunnleggende behov som vurderes innen sykepleie, og sykepleiere møter ofte ruspasienter i flere ledd av helsetjenesten (Evjen et al., 2012, s. 24; Kristoffersen et al., 2019, s. 16).

Innen miljøterapi går tiden saktere enn i den kliniske sykepleien. Det er en behandlingsmetode som er tilstede gjennom hele pasientens opphold på institusjonen, og det er mer fokus på samværet enn samtalen (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 18-19). En miljøterapeut skiller seg også ut fra en klinisk sykepleier ved at de ikke bruker uniform. Uniformer skaper et tydeligere skille mellom pasient og sykepleier, og kan bidra til en slags "Jeg er frisk og du er syk"- følelse. I psykisk sammenheng er varsomhet viktig, for å unngå å skape skamfølelse hos pasientene. En skamfølelse som gjerne kommer rundt stigma som ofte følger psykiske lidelser og ruslidelser (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 34; Chu et al., 2020, s. 1; Molnes, 2021, s. 223). Dette kan også relateres til Joyce Travelbee sin filosofi, hvor sykepleier og pasient begge er mennesker som kan relatere til hverandre, og en av sykepleierens oppgaver er å fremme pasientens verdighet (Kristoffersen, 2019, s. 16). Sykepleieren vil ha som oppgave å styrke pasientens egne ressurser, samt kompensere for svikt i egenomsorg. Dette gjøres gjennom å blant annet veilede, støtte, og tilrettelegge (Lien & Stensrud, 2021, s. 47).

Noen sentrale utfordringer hos ROP-pasienter er avhengighetsproblematikk, manglende kunnskap om egen psykisk tilstand, brist på struktur i hverdagen, og fullføring av behandling (Evjen et al., 2012, s. 24-25). Sykepleiere jobber med å kartlegge pasientens psykiske tilstand, slik at de kan finne ut av hva pasienten trenger hjelp til. De jobber i tverrprofesjonelle team, slik at pasienten får en individuell oppfølging. De motiverer

pasienten til å ta i bruk egne ressurser, slik at pasienten får eierskap til egen behandling, og de engasjerer pasienten til å delta på sosiale aktiviteter (Lien & Stensrud, 2021, s. 181-183). Når sykepleiere jobber som miljøterapeuter er de på en måte pasientens planlegger og kontaktperson. De koordinerer og strukturerer pasientens hverdag på institusjonen, og har individualsamtaler etter behov (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 34 & 169). Individualsamtaler kan både være planlagte og spontane, og fungerer som en mindre formell samtale hvor pasienten kan ta opp det hen har behov for (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 170). Målet med rusbehandlingen er recovery, og dette er en personlig prosess som handler om å få økt hverdagsmestring og kunne delta i samfunnet (Lien & Stensrud, 2021, s. 183).

Helsefremming

Det er ikke så lenge siden psykisk helse ikke var en del av studieprogrammet til sykepleiere, men i dag er blant annet selvbilde og identitet ansett som et av våre grunnleggende behov som mennesker (Fause, 2019, s. 3; Kristoffersen et al., 2019, s. 24-25). Helsefremmende arbeid sees på som en prosess som er med på å skape god helse og livskvalitet, samt gi folk muligheten til å ha mer kontroll over eget liv og helse (Mittelmark et al., 2014, s. 27). Målet med helsefremmende arbeid er å styrke følelsen av mestring og livskvalitet hos pasienten (Harris & Ursin, 2014, s. 164-165).

Antonovsky var en av dem som begynte å konseptualisere helse som et kontinuum; noe som går i bølger, og følger en gjennom hele livet (Antonovsky, 2000, s. 21). Hans filosofi ser helhetlig på menneskers helse, og den består av flere momenter. Både det fysiske, psykiske, sosiale og åndelige/eksistensielle skal tas i betraktning. Det som går ut over vår fysiologiske tilstand handler ikke bare om somatisk sykdom, men også om pasientens opplevelser, erfaringer, forventninger, tanker, og følelser (Antonovsky, 2000, s. 33). Denne form av helse handler ikke bare om å leve og kontrollere risikofaktorer, men å ha helserelatert livskvalitet. Dette går bort i fra den rent kliniske sykepleien som har et tydeligere skille mellom hva som er "friskt" og hva som er "sykt" (Mittelmark et al., 2014, s. 27-29).

Det salutogenetiske perspektivet legger fokus på livskvalitet til tross for sykdom, og å mestre hverdagen samtidig som man lever med fysisk eller psykisk sykdom (Gammersvik, 2014, s. 103). Antonovsky mener begripelighet, håndterbarhet, og meningsfullhet er essensielle dimensjoner for å håndtere helserelatert motgang, og at helse i større grad vil kunne gå i en positiv retning dersom situasjonen oppleves forståelig, håndterbar, og meningsfull (Antonovsky, 2000, s. 34-36; Gammersvik, 2014, s. 103). Resiliens har fellestrekk med salutogenese, da det handler om å klare seg til tross for risiko. Risikoen kan være mild og forbigående, eller være sterk og vedvare over lengre tid. På sikt kan resiliens ha både positiv og negativ virkning. For eksempel ved at man enten takler vanskelige situasjoner bedre, eller at man blir kald i forhold til egne følelser (Borge, 2021, s. 195-196).

Empowerment er et annet kjent begrep innen helsefremming, og har motivasjon og mestring som hovedfokus. Det handler om å vektlegge pasientens positive egenskaper, og motivere hen til å utnytte egne ressurser (Tveiten, 2014, s. 175). Brukermedvirkning er det vi oppmuntrer til her, og det er essensielt for langvarig virkning av helsefremmende arbeid. Vi kan utføre behandling mens pasienten er på institusjonen,

men vi kan ikke følge opp pasienten videre gjennom hele livet. Derfor streber vi etter å lære pasienten å videreføre kunnskapen de får på institusjonen til hverdagen som møter dem etter oppholdet (Tveiten, 2014, s. 177-178). Vi må motivere pasienter til å ta ansvar, sette seg selv mål, og fortsette når utfordringer oppstår. Etterhvert som pasienten oppnår mål, vil hen kunne få mestringfølelse, som igjen kan gi motivasjon (Tveiten, 2014, s. 174-175).

Hvorfor hester?

Hester og mennesker har i flere århundrer eksistert sammen og hatt nytte av hverandre. Hester har pløyd våre jorder, trukket våre vogner, fulgt oss i krig, og vært vår venn. Gjennom historien har hestens utseende og egenskaper også blitt karakterisert i våre guder, helter og i mytologi. Hesten har en symbolsk betydning for oss, og gjenkjennes ofte i en kombinasjon av lidenskap, styrke og naturkraft sammen med emosjonell mykhet og fred (Frewin & Gardiner, 2005, s.3). Mennesker har vokst opp med hestene, og deres tilstedeværelse har i mer eller mindre grad påvirket oss gjennom hele livet. Hesten kan vekke noe dypt og emosjonelt i oss, som bringer nedtrykte eller urørte følelser til overflaten (Frewin & Gardiner, 2005, s. 4).

Vi vet at hesten har spilt en stor rolle i vår historie og kultur, men det samme kan man si om for eksempel hunder eller katter. Hesten skiller seg spesielt ut fra katter og hunder ved at de er byttedyr. For et rovdyr er ofte ikke mennesker en stor trussel, men for et byttedyr er mennesker potensielt livsfarlige (Gatti et al., 2020, s. 2). For at hester skal kunne relatere seg til mennesker, må de ha en enorm tillit til oss, og tillit mellom menneske og hest kan kun skapes gjennom kommunikasjon og gode intensjoner. Det sies at hester kan lukte intensjonene dine før den har sett deg, de er altså ekstremt sensitive dyr. Det må de være i naturen for å overleve (Brandt, 2013, s. 2). Hesten er avhengig av en dialog med mennesket for å føle seg trygg, og siden hester ikke har tale, foregår kommunikasjonen gjennom kroppsspråket. Det gjør at vi må være bevisst på vårt kroppsspråk, for hesten vil speile det vi kommuniserer gjennom kroppen vår. Om vi er redd, blir hesten redd. Om vi er brå, vil hesten løpe unna. Om vi er rolige, kan den komme bort til oss (Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 6).

Buck Brannaman er et verdenskjent hestemenneske innen horsemanship som snakker mye om kommunikasjon mellom hest og menneske, og at hesten spiller oss. Han er kjent for sitatet: *"the horse is a mirror to your soul, sometimes you like what you see, sometimes you don't"*. På grunn av hans utfordrende barndom med en voldelig far, fant han en trygghet og tilstedeværelse hos hestene som videre ville forme livet hans. Han ble inspirert av andre store hestenevner som Bill Dorrance og Ray Hunt til å basere sin hestetrening på emosjonelt samvær og det kjente begrepet innen horsemanship "Feel". "Feel" kan blant annet defineres som den usynlige tiltrekningen mellom hest og rytter (Brannaman, 2019, s. 7-30). Et møte med hesten er som et møte med deg selv, og det kan være emosjonelt for mange. Hesten er derfor et effektivt og ikke-dømmende verktøy for oppbygging av identitet utenfor prestisje og ytre faktorer (Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 6).

Metode

Informasjonskilder

Denne oppgaven har fulgt NTNU sine retningslinjer for litteraturstudier. Det ble brukt sjekklister fra CASP for å sikre kvalitet på artiklene som ble funnet. Databasene som er brukt for det strukturerte søket er Pubmed og CINAHL. Det ble gjort et strukturert søk i begge databasene ved hjelp av søkeord sortert i PICO-skjema. Det ble deretter tatt i bruk "snøball-teknikk", ved å utforske litteraturlister til Reviews og andre artikler for å finne ytterligere artikler.

Søkekriterium

På grunn av lite forskning rundt problemstillingens tema ble det viktig å holde søket så åpent som mulig (Kern-Godal et al., 2016, s. 1). I utforming av det strukturerte søket ble det først forsøkt å få med alle elementer fra problemstillingen: sykepleierens rolle, ROP-pasienter, hestetterapi, og helsefremming. Dette gjorde søket for spesifikt, selv med mange søkeord innenfor hvert element. PICO-skjemaet inneholdt til slutt et fåtall søkeord som nådde et bredere spekter av artikler. I Pubmed ble disse brukt i "Mesh terms", mens i CINAHL "Text words". Det strukturerte søket er satt opp i en søketabell, og det endelige søket ble gjort 08.05.2023. Søkeordene ble som følger: "Drug addiction" OR "Substance abuse" AND "Horse assisted therapy" OR "Equine assisted therapy". Videre belysning av søket i sin helhet vises i PRISMA-skjemaet.

Inklusjons og eksklusjonskriterium

I henhold til problemstillingen rettes fokuset mot pasienter med ROP-lidelse som gjennomgår hestetterapi. Det ble ikke funnet artikler hvor det spesifikt står om sykepleierens rolle, men det refereres ofte til "behandler" eller "terapeut", som er roller en sykepleier kan ha. Derfor inkluderte jeg også artikler som ikke inneholdt søkeordet "nurse". Artikler som handlet om helsefremming ble prioritert. Det ble ikke satt begrensninger på årstall for publisering, typen undersøkelse og analyse, alder på pasientene, eller kjønn. Søket ekskluderte artikler som ikke hadde IMRAD-struktur. Oppgaven ble avgrenset til å handle om ROP-pasienter i psykisk behandling på rusinstitusjoner, samt hester brukt i psykoterapi. Dette ekskluderer hestetterapi til pasienter med somatisk sykdom, hestetterapi til pasienter med psykisk sykdom uten ruslidelse, samt barn.

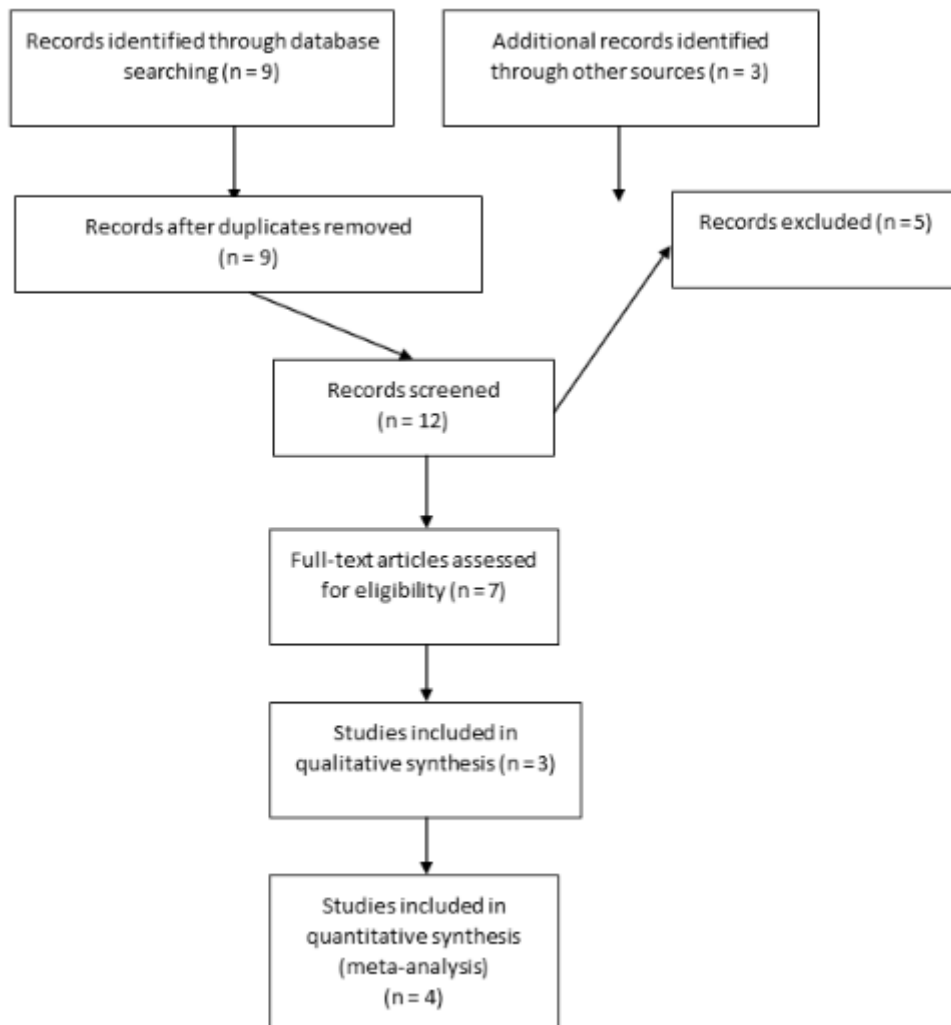
PICO-skjema

P	I
Drug addiction Substance abuse	Horse assisted therapy Equine assisted therapy

Søketabell

Database	Dato	Søk	Søkeord	Antall treff	Valgte artikler
Pubmed	08.05.2023	S1.	(MH "Drug addiction")	308945	
		S2.	(MH "Substance abuse")	308945	
		S3.	(MH "Horse assisted therapy")	412	
		S4.	(MH "Equine assisted therapy")	270	
		S5.	S1 OR S2	308945	
		S6.	S3 OR S4	595	
		S7.	S5 AND S6	5	3
CINAHL	08.05.2023	S1.	(TX "Drug addiction")	2533	
		S2.	(TX "Substance abuse")	64452	
		S4.	(TX "Horse assisted therapy")	4	
		S5.	(TX "Equine assisted therapy")	356	
		S6.	S1 OR S2	66264	
		S7.	S4 OR S5	357	
		S8.	S6 AND S7	4	1

PRISMA-skjema



Tematisk analyse

Det er anvendt Aveyards tematiske analysemodell for å utarbeide 3 relevante temaer for diskusjonen. Først ble temaene fra artiklene identifisert, og det ble vurdert hvilke temaer som hadde størst tyngde. Temaene ble navngitt med flere elementer for å dekke mest mulig av funn. Det ble tatt høyde for at temaene hadde passende navn og var relevante i forhold til hverandre. Temaene ble sjekket for likheter og forskjeller, og det ble flyttet rundt på noen deler av navnene slik at de ble mer sammenhengende. Temaenes rekkefølge er satt med hensikten om å skape en rød tråd (Thidemann, 2023, s. 96-99).

Sammenfatning av resultater

I denne delen vises sammenfatning av resultatene fra de 7 artiklene i min litteraturstudie. Det ble funnet 3 kvalitative, og 4 kvantitative studier. Artiklene er satt inn i litteraturmatriser for å få en kort oversikt over hver av dem. Analyseprosessen viser 3 temaer. Det første er identitet, emosjonell påvirkning, og mestringsfølelse. Det andre er sosial kompetanse og relasjon til behandler. Det tredje er fullføring av behandling og motivasjon.

Artikkelmatriser

<u>Nr. 1</u>	Contribution of the patient-horse relationship to substance use disorder treatment: Patients' experiences
Forfatter	Ann Kern-Godal, Ida H. Brenna, Norunn Kogstad, Espen A. Arnevik, & Edle Ravndal
Tidsskrift	International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being. 2016.
Studiets hensikt	Målet med studiet var å belyse ruspasienters erfaringer med hestetterapi og hvordan det har bidratt i behandlingen.
Metode	Det ble gjort et semi-strukturert intervju av 8 pasienter over en 10 ukers periode fra november 2012 til januar 2013, og det ble videre gjort en tematisk analyse av pasientenes erfaringer. Pasientene måtte fullføre minst 1 time med hestetterapi for å delta, samt samtykke for å bli intervjuet.
Resultat	Pasientene beskrev hesten som en emosjonell støtte som hjalp dem med å bygge identitet og ga mestringsfølelse.
Kritisk vurdering/relevans for studiet	Studien ble godkjent av: International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being.

<u>Nr. 2</u>	Complementary horse-assisted therapy for substance use disorders: a randomized controlled trial
Forfatter	Francesca Gatti, Espen Walderhaug, Ann Kern-Godal, Jeanette Lysell & Espen A. Arnevik
Tidsskrift	Addiction Science & Clinical Practice. 2020.
Studiets hensikt	Målet med studiet var å se etter en sammenheng mellom pasienter som deltok på hestetterapi og sjanse for å fullføre behandling.
Metode	En gruppe med 50 pasienter ble delt opp i 2 grupper: de som deltok på hestetterapi, og de som kun var med på vanlig behandlingsforløp.
Resultat	Det ble ikke funnet en signifikant assosiasjon mellom de som deltok på hestetterapi og lengden de ble i behandling. Det oppstod utfordringer underveis i studien slik som overganger og frafall. Likevel viste det seg at 44% av de som deltok på hestetterapi fullførte behandling, mens 32% av de som kun var med på vanlig behandlingsforløp fullførte behandling.
Kritisk vurdering/relevans for studiet	Studien ble godkjent av: Addiction Science & Clinical Practice.

Nr. 3	Substance use disorder treatment retention and completion: a prospective study of horse-assisted therapy (HAT) for young adults
Forfatter	Ann Kern-Godal, Espen A. Arnevik, Espen Walderhaug, & Edle Ravndal
Tidsskrift	Addiction Science & Clinical Practice. 2015.
Studiets hensikt	Målet med studiet var å finne en sammenheng mellom deltakelse på hestetterapi og sjansen til å ha en positiv innstilling til behandling, samt fullføre behandling.
Metode	Det ble tatt i bruk data fra "The Youth Addiction Treatment Evaluation Project (YATEP)". Totalt informasjon fra 108 pasienter, hvorav 65 deltok på hestetterapi, og 43 deltok i vanlig behandlingsforløp. Det ble gjort en variasjon av analyser.
Resultat	Det ble en mangel på randomisering av pasientene, men resultatet viser at flere som deltok på hestetterapien fullførte behandling. Fra hestetterapi gruppen fullførte 56,9% av pasientene og ble i behandlingen 141 dager, mens i vanlig behandlingsforløp fullførte 14% og ble i behandlingen 70 dager.
Kritisk vurdering/relevans for studiet	Studien ble godkjent av: Addiction Science & Clinical Practice.

<u>Nr.4</u>	More Than Just a Break from Treatment: How Substance Use Disorder Patients Experience the Stable Environment in Horse-Assisted Therapy
Forfatter	Ann Kern-Godal, Ida H. Brenna, Espen A. Arnevik, & Edle Ravndal
Tidsskrift	Libertas Academica Freedom to Research. 2016.
Studiets hensikt	Målet med studiet var å belyse pasienters erfaringer med hestetterapi, og hvordan dette påvirket deres holdning til behandling og behandlere.
Metode	Det ble samlet data fra 8 pasienter som deltok på hestetterapi i en 10 ukers periode fra november 2012 til januar 2013. Det ble tidligere gjort et semistrukturerte intervju, som i etterkant ble analysert. Funnene fra intervjuene ble så satt inn i temaer for å se etter mønster og sammenhenger.
Resultat	Det var 4 aspekter som sto ut etter analysen. For pasientene var det en pause fra vanlig behandling med en fokusendring, aktivitet, bygde identitet, og virket motiverende.
Kritisk vurdering/relevans for studiet	Studien ble godkjent av: Libertas Academica Freedom to Research.

<u>Nr. 5</u>	The Helping Horse: How Equine Assisted Learning Contributes to the Wellbeing of First Nations Youth in Treatment for Volatile Substance Misuse
Forfatter	Cindy Adams, Cheryl Arratoon, Janice Boucher, Gail Cartier, Darlene Chalmers, Colleen Anne Dell, Debra Dell, Dominique Dryka, Randy Duncan, Kathryn Dunn, Carol Hopkins, Loni Longclaws, Tamara MacKinnon, Ernie Sauve, Serene Spence, and Mallory Wuttunee
Tidsskrift	Hum Anim Interact Bull. 2015.
Studiets hensikt	Målet med studiet er å utforske positive virkninger av hestetterapi til pasienter med urfolksbakgrunn som misbruker flyktige rusmidler.
Metode	Det ble gjort intervjuer av 66 jenter, hvorav 26 fullførte studiet som gikk utover 20 uker. Det ble deretter identifisert felles temaer som ble kross-eksaminert over ulike grupper.
Resultat	Hestetterapien bidro til bedre livskvalitet, satte behandlingen i aktivitet, og opplevdes som en spirituell lærdom hos pasientene. Og det mest signifikante funnet var å finne en positiv form for berøring med hestene.
Kritisk vurdering/relevans for studiet	Studien ble godkjent av: Human-Animal Interaction Bulletin.

<u>Nr. 6</u>	Innovative Equine Facilitated Psychotherapy Intervention for Adolescent Addiction Treatment: A Pilot Study
Forfatter	William Leigh Atherton, Cheryl C. Meola, & Kenneth S. Pritchard.
Tidsskrift	Int J High Risk Behav Addict. 2020.
Studiets hensikt	Målet med studiet var å belyse påvirkningen hestetterapi hadde til unge voksne med rusproblematikk.
Metode	10 pasienter deltok på 6 timer med hestetterapi. De innhentet data via surveys, spørsmål, generell angst skala. Denne dataen ble så samlet.
Resultat	Funnene viste en forandring i pasientenes oppførsel. Blant annet innen lytting, tillit, støtte, motivering, respektering, akseptering, og diskutering. Det ble også en signifikant reduksjon i depresjon og angstsymptomer.
Kritisk vurdering/relevans for studiet	Studien ble godkjent av: Int J High Risk Behav Addict.

<u>Nr. 7</u>	Equine-assisted services for individuals with substance use disorders: a scoping review
Forfatter	Liam Diaz, Mirinda Ann Gormley, Ashley Coleman, Abby Sepanski, Heather Corley, Angelica Perez, & Alain H. Litwin
Tidsskrift	Substance abuse treatment, prevention, and policy. 2022.
Studiets hensikt	Målet med studiet var å belyse allerede eksisterende litteratur angående hestetterapi til ruspasienter.
Metode	De fulgte PRISMA-sjekkliste, og gjorde litteratursøk i MEDLINE/PubMed, PsycINFO, the Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), og Academic OneFile. Den bygger på både kvantitative og kvalitative data, altså en "mixed methods"-studie.
Resultat	Tematiske funn: pasienter bygde et bånd til hestene, styrket mestringsfølelse, emosjonell støtte, pause fra vanlig behandling, motivasjon til behandling, og noen var likegyldige.
Kritisk vurdering/relevans for studiet	Studien ble godkjent av: Substance abuse treatment, prevention, and policy.

Identitet, emosjonell påvirkning, og mestringsfølelse

Identitet

Kern-Godal, Kogstad et al. (2016, s. 6) viste at pasientene knyttet bånd til hestene, og gjerne valgte seg ut en spesiell hest. Pasientene begrunnet dette i at de kunne identifisere seg med den. Flere pasienter opplevde hesten som et speil for egen oppførsel og egne følelser, og lærte mer om seg selv gjennom hvordan de påvirket hestene. Eksempelvis forklarte en pasient at *"The horse will let you know, or show, mirror my movements. It's just like you can see yourself a little bit, in the horse, and learn, get to know yourself by seeing what impact you have on the horse."* Flere av pasientene kjente seg komfortable med å være seg selv rundt hesten, da de opplevde hestene som ikke dømmende. En pasient sa at *"You don't need to be popular to make the horse like you. The horse accepts you, like, for who you are"*.

I Kern-Godal et al. (2016, s. 4-5) snakket pasientene om "den ekte meg", som til tider var til stede, og til tider ikke. Dette bekrefter også Adams et al. (2015, s. 11). Flere pasienter beskrev at i hestetapien følte de at de ble sett på som et helhetlig menneske, i motsetning til ordinær behandling, der de opplevde å være kun pasient og rusmisbruker. Etterhvert som pasientene lærte seg hesterelaterte kunnskaper og ferdigheter, forklarte de at det ble til en personlig egenskap for dem. Eksempelvis forklarte en pasient at *"The thing is that I know how to take care of horses and so on..... So I feel that's something I can do."* Flere pasienter refererte til seg selv som rytter, i stedet for pasient. Adams et al. (2015, s. 11) omhandlet spesielt ungdom med spirituell bakgrunn. Pasientene følte de fikk styrket sin spiritualitet gjennom hestetapien, noe som kan være en viktig del av deres identitet. De så hvordan hesten spilte en rolle i deres kultur. Eksempelvis sa en pasient: *"Knowing that those horses are part of my culture made me realize that I can believe in a Creator"*.

Emosjonell påvirkning

I Kern-Godal, Kogstad et al. (2016, s. 6) brukte pasientene ord som beskrev en positiv emosjonell effekt fra hestetapien, slik som at de følte seg bra, fredfulle og selvbevisste. Flere pasienter forklarte at de kunne være til stede med hestene, og at dette fikk en lignende effekt som rus. For eksempel sa en pasient: *"In the beginning, it's happiness. Very positive. At the same time it kind of makes me forget everything. Actually, it's crazy [pause] because you can compare it to drugs. Because when you are high, you want to forget everything else and just be in your own little world. And not think about the negative stuff and your worries. The same thing happens when I'm here. Like, because then I'm only focused and only think about what happens right here, right now, and with the horse."* Flere pasienter opplevde å bli mer bevisste over egne følelser, som bidro til hensiktsmessig kommunikasjon med hestene. En pasient forklarte at når man mestret dette var det en behagelig og fredfull tilstand å være i.

Kern-Godal et al. (2016, s. 4) fant lignende funn. I tillegg forklarer pasientene i denne artikkelen at stallarbeidet oppleves meningsfullt. En pasient forklarte at *"It's animals that need food and care, and they need.... they need humans to survive, at least the horses here do. So it feels good in a way...that I can make a difference and contribute with something, something positive."* I Adams et al. (2015, s. 11-12) rapporterte flere av pasientene at de hadde blitt mer selvbevisste og ønsket å ha være snillere mot seg selv, slik at hesten kunne føle seg bra rundt dem. En pasient forklarte at *"at the horse*

program I learned that I was actually happy inside and I didn't know that before". Atherton et al. (2020, s. 5) viste til en signifikant reduksjon i depresjon og angstsymptomer, som man kunne finne i score reduksjoner i en PHQ-9 test (depresjon), og en GAD-7 test (angst). Diaz et al. (2022, s. 9) viste også til at flere pasienter fra ulike studier antyder en reduksjon i depresjon.

Mestringsfølelse

I Kern-Godal, Kogstad et al. (2016, s. 7-8) bruker flere pasienter ordet "mestring". Pasientene forklarte at de fant mestring i blant annet å ha kontroll over et så stort dyr, å lykkes med oppgaver i stallen, og å lykkes i kommunikasjon med hestene. Flere pasienter antydte å være nervøse for så store dyr i begynnelsen av terapien, men fikk med tiden overkomme frykten, noe som bidro til mestringsfølelse. Eksempelvis forklarte en pasient at *"When I lead her around, I try to walk in the front and so on. I feel that it is important that I be in charge. For her sake as well as mine. That I don't let her control me. It is about teaching me something. Learning to be firm and decisive."* Diaz et al. (2022, s. 9) viste at flere studier støtter hestet terapiens bidrag til mestringsfølelse. Blant annet tar mange pasienter stolthet i å kunne vise fram det de har lært av teknikker og kommunikasjon i hestet terapien.

Sosial kompetanse og relasjon til behandler

Sosial kompetanse

I Kern-Godal, Kogstad et al. (2016, s. 6) beskrev flere pasienter en gjensidig kommunikasjon med hestene, og at det følte som at hestene forsto dem. Ikke at de nødvendigvis forsto hva pasientene sa, men at de kunne lese kroppsspråket. Selv om hestene ikke kommuniserer på samme måten som mennesker, var det flere av pasientene som brukte menneskelige relasjonstermer for å beskrive deres forhold til hesten. Eksempelvis: *"We are friends, really good friends. I don't know if I can use those words, but I feel [pause] attached to them. (...) Maybe (like) my girlfriend. The closest comparison I can think of"*. Gatti et al. (2020, s. 2) viser at sosial interaksjon med hesten kan føre til økt forståelse for menneskelig interaksjon, og bidrar til tillit rundt relasjonsbygging. Gjennom å observere flokkdynamikk hos hestene kan man skape diskusjon hvor man analyserer den nonverbale kommunikasjonen. Dette bekrefter også Kern-Godal et al. (2015, s. 5). Kern-Godal et al. (2016, s. 4-8) forklarer at stallen ble til et miljø for sosialisering, hvor det falt mer naturlig å kommunisere med både hester, behandlere, og andre pasienter. Stallmiljøet kan på den måten bidra til en følelse av tilhørighet og fellesskap.

I Adams et al. (2015, s. 12-13) forklarte pasientene at de lærte om hvordan hesten kommuniserer, hvordan de kunne bruke kroppsspråket sitt, og om grensesetting. I tillegg forklarte flere pasienter at de fikk flere sosiale relasjoner gjennom hestet terapien. Eksempelvis sa en pasient at *"when I first got here I didn't know those girls and then I got paired up with other girls and got to know them and the horses"*. Flere av pasientene opplevde økt sosial kompetanse av det de lærte i hestet terapien, og kunne ta med seg dette til livet videre. Eksempelvis sa en pasient *"I will respect my mom more after participating in this treatment"*. Flere av pasientene forklarte at de innså viktigheten av fellesskap og samfunnsfølelse, og at de lærte seg å kommunisere med andre deltakere til tross for utfordringer. Eksempelvis: *"yeah, when you support each other, for example,*

say if one of us got on each other's bad side then we had to be partnered up, we had to put our differences aside and work together". Atherton et al. (2020, s. 1) forklarer at de så en tydelig forandring i pasientenes oppførsel etter å ha gjennomgått hestetterapi med tanke på støtte, motivasjon, lytting, akseptering, tillit, respekt, og samarbeid.

Relasjon til behandler

Kern-Godal, Kogstad et al. (2016, s. 9) nevner at forholdet mellom hest og pasient kan sammenlignes med forholdet mellom behandler og pasient, og at flere studier støtter at hesten kan bidra til å styrke relasjon mellom pasient og behandler. Gatti et al. (2020, s. 2) forklarer at hestetterapi kan være en unik sjanse for å skape en treveis diskusjon mellom pasient, hest og behandler. Det blir en ny måte å utføre ordinære samtaler på i et nytt miljø der hesten kan fungere som en metafor på pasientens følelser. Dette støttes av Diaz et al. (2022, s. 1-2) der hesten skaper kontekst for følelser og opplevelser.

Kern-Godal et al. (2015, s. 9-10) forklarer at flere unge pasienter responderte bedre til behandler i et aktivt, nonverbalt miljø enn inne på kontoret. Kern-Godal et al. (2016, s. 1) forklarte at å tilbringe tid med pasienten i ikke-tradisjonelle settinger var med på å minske følelsen av "oss" og "dem", og jevne ut forholdet mellom pasient og behandler.

Fullføring av behandling og motivasjon

Fullføring av behandling

I Gatti et al. (2020, s. 5-6) fant de ingen signifikante funn som omhandlet hestetterapi assosiert med fullføring av behandling, muligens på grunn av pasientoverganger og frafall. Det var likevel en liten prosentforskjell på de som deltok på hestetterapi og de som ikke gjorde det. 44% av deltakere på hestetterapien fullførte behandlingsforløpet, mot 32% av de som ikke deltok. Kern-Godal et al. (2015, s. 6) viste en tydeligere og signifikant sammenheng mellom hestetterapi og fullføring av behandling. De hadde utfordringer med randomisering, men kom fram til at 56,9% av de som deltok på hestetterapien fullførte behandling og forble i behandling i gjennomsnitt 141 dager, mens 14% av de som deltok i vanlig behandling fullførte og ble i behandling i gjennomsnitt 70 dager.

Motivasjon

Kern-Godal et al. (2016, s. 5) forklarer at hestetterapien fungerte som en pause fra tradisjonell behandling, noe pasientene gledet seg til, og noe motiverte til å fortsette behandlingen. Eksempelvis sa en pasient at *"When I come down to the stable, there's no talk of drugs, or thoughts about drugs at all, it's just to focus on the horses and how the day in there will be, in the stable. It's very good motivation to think ahead in my life (without drugs)".* Artikkelen forklarer også at det er vanskelig for behandlere å hjelpe pasienter om de ikke er motiverte til behandling, og den gleden mange av pasientene uttrykte rundt hestetterapien kan gjøre dem mer åpne til å ta imot behandling.

Eksempelvis sa en pasient at *"It is an individual treatment and it depends on what you make of it yourself. And that's really good for me because then things can go the way I want them to. And what's supposed to happen, I make happen "*.

Diskusjon

I denne delen drøftes resultatene fra analysen opp mot faglitteratur og annen forskning. Til slutt kommer et avsnitt med metodiske overveielser.

Identitet, emosjonell påvirkning og mestringsfølelse

Funnene viser at hesten og stallmiljøet kan bidra til oppbygging av identitet, på grunn av at hesten kan speile pasientene, og hjelpe dem bli bevisste på egne tanker og følelser. Pasientene snakket om at i slike trygge settingene kunne de vise "den ekte meg", og ble sett på som mennesker i stedet for ruspasienter. Flere pasienter uttrykte gode følelser når de var i stallen og med hestene, og sammenliknet opplevelsen til rus. De forklarte at når de var med hestene, måtte de ha en høy grad av tilstedeværelse. I tillegg kjente mange pasienter på mening av å være i stallen, en følelse av at hestene trengte dem. Det å kunne håndtere et stort dyr, og tilegne seg kunnskap og ferdigheter rundt hestehåndtering var også med på å styrke pasientenes mestringsfølelse (Adams et al., 2015, s. 10-17; Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 5-10; Kern-Godal et al., 2016, s. 4-8; Atherton et al., 2020, s. 5; Diaz et al., 2022, s. 9).

Mer enn en ROP-pasient

Flere av pasientene i artiklene pratet om "den ekte meg", og at denne "ekte meg" ikke identifiserte seg med rus. Gjennom hestetapien kunne finne tilbake til denne "ekte meg" på grunn av hestens evne til å speile (Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 6). Selvbilde og identitet er ansett som et grunnleggende behov innen sykepleie, og en identitet utenfor rusen kan være essensielt for behandlingens utfall (Kern-Godal et al., 2016, s. 5; Kristoffersen et al., 2019, s. 24-25). Noen av pasientene i artiklene uttrykte at det var stort fokus på rus inne på institusjonen, og at det var befriende å være i hestetapien hvor de bare var mennesker (Kern-Godal et al., 2016, s. 5). På rusinstitusjoner er det ofte fokus på rusen, da det er det som er grunnen til at pasientene er der. Det er ofte snakk om hvor lenge de har holdt på med rus, hvor mye rus de har brukt, hvorfor ruser de seg, har de abstinenser, har de holdt seg rusfrie, hvilke medikamenter kan hjelpe for at de skal holde seg rusfrie? Selv om dette er viktige spørsmål å stille, kan det i lengden bli ensformig (Kern-Godal et al., 2016, s. 5).

På samme måte som at man kan definere en demenspasient med demens, kan man definere en ruspasient med rus. Det er en gjenkjennbar problemstilling at sykepleiere iblant dehumaniserer pasientene, og ser sykdom i stedet for mennesket (Kristoffersen et al., 2019, s. 22). Men på samme måte som at en demenspasient ikke bare er dement, er heller ikke en ruspasient bare en person som ruser seg. Det ligger ofte en psykisk årsak til grunne for at folk ruser seg. I mange tilfeller er det bare ordinære mennesker som har havnet i uheldige situasjoner, og det er mye mer nyansert enn hva mange ofte tror (Evjen et al., 2012, s. 34-35).

Substitutt for rusen

Mange av pasientene uttrykte også en generell glede av å være i stallen, og flere sammenliknet tilstedeværelse hos hestene med rusfølelse (Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 6). I en hektisk hverdag har vi mennesker blitt flinke på å kontrollere følelsene våre, og dette har ført til en separasjon mellom en selv og ens autentiske følelser.

(Brandt, 2013, s. 2-3). Når man interagerer med dyr og natur, kan det være lettere å koble seg på følelsene sine, og hester er spesielt bra på å sette i gang denne prosessen da de er svært emosjonelt uttrykksfulle (Brandt, 2013, s. 3). Når man holder på med hester må man være bevisst på eget kroppsspråk, og dette gjør at pasientene blant annet må være bevisst på deres egne holdninger og mentale ståsted (Brandt, 2013, s. 5). Denne form for bevissthet blir den dag i dag ofte kalt "Mindfulness", som handler om å være oppmerksom på det som skjer her og nå, samt være åpen for nye erfaringer (Seligman, 2002, s. 109-110). "Mindfulness" har vist seg å aktivere pasienters evne til å verdsette naturlige belønninger og minske stress relatert til abstinenser hos ruspasienter (Rosenthal et al., 2021, s. 1). Dette er også med på å styrke Antonovskys dimensjon begripelighet, da lærdom og bevissthet rundt egne følelser og holdninger vil kunne ta bort deler av frykten for det uvitende i framtiden (Antonovsky, 2000, s. 34-35)

Mestring

Pasientene i artiklene uttrykte også at de fikk mestringsfølelse av å kunne håndtere et så stort dyr (Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 7-8). I helsefremmende arbeid prater vi om begrepet empowerment, som handler om å ta i bruk pasientens egne ressurser for å øke motivasjon og mestring (Tveiten, 2014, s. 174-175). Hestetapien bidrar til brukermedvirkning, da pasientene får ut av behandlingen det de "gjør den til". De må selv aktivere seg, ta initiativ, sette grenser, og prøve nye ting. De blir utfordret på både fysiske og psykiske plan, gjennom å lære seg ferdigheter innen stallarbeid og hestehåndtering, samt å bli sosialt utfordret i stallmiljøet (Kern-Godal et al., 2016, s. 4-8).

Flere pasienter fra (Kern-Godal et al., 2016, s. 4-8) uttrykte at stallarbeidet kjentes meningsfullt, og som en del av salutogenesen til Antonovsky, er nettopp mening i aktiviteter viktig. I tillegg vil mestringsfølelse kunne føre til en følelse av håndterbarhet, da pasientene kontinuerlig kan bli utfordret og lykkes (Antonovsky, 2000, s. 35-36). Innen miljøterapi ligger det også stort fokus på å hjelpe ruspasienter å bygge struktur i hverdagen. Struktur er ofte noe som faller fra på grunn av rus, og det kan være vanskelig å gjenopprette gode rutiner (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 169). Stallrutiner er både bygd opp av fysisk aktivitet og ansvar (Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 5-10). Det har blitt vist at fysisk aktivitet hjelper pasienter tilegne seg gode rutiner, i tillegg kan det bidra til mestringsfølelse, og forbedring av mental helse og selvfølelse (Saxena et al., 2005, s. 1-5; Skaug, 2019, s. 324-325).

Den nye individualsamtalen

I artiklene refereres det ofte til "behandleren" og "terapeuten", og disse er roller en sykepleier kan ha. Sykepleiere skiller seg spesielt ut fra andre behandlere på en rusinstitusjon ved at de er pasientens nærmeste kontakt. Ofte er det de som deltar i pasientens behandling mest, og kanskje dermed de som kan påvirke mest (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 169-170). Derfor kan det være svært nyttig om sykepleiere også deltar i hestetapien, og bruker hestene som et verktøy i deres individualsamtaler med pasientene. Hesten kan i denne sammenhengen bli brukt på ulike måter. Pasientene kan interagere med hesten på bakken samtidig som sykepleieren stiller spørsmål. For eksempel, hvis hesten velger å gå bort fra pasienten, kan spørsmålet være: hvordan kjennes det når hesten avviser deg? Pasienten må så forsøke å sette ord på det hen føler. Dersom pasienten føler seg trist på grunn av at hesten avviser hen, kanskje hen kan komme fram til en historie fra eget liv som kan vise til hvorfor hen ble trist. Dette

kan muligens åpne opp for en meningsfull samtale, samtidig som det kan styrke relasjonen mellom pasient og sykepleier (Gatti et al., 2020, s. 2). Hesten kan også bli brukt som en metafor for eget liv, spesielt bra er den som metafor for relasjoner. Den kan også bli brukt for mer fysiske sammenligninger. Hva symboliserer grimen for eksempel? Har pasienten en grime på i eget liv (Gatti et al., 2020, s. 2)?

Sosial kompetanse og relasjon til behandler

Artiklene viste til at hestens kommunikasjonsferdigheter bidro til en følelse av økt sosial kunnskap hos pasientene. Gjennom å observere hestenes flokkdynamikk, og skape en relasjon til hestene, kunne man øve opp sine sosiale ferdigheter og overføre dem til menneskelige relasjoner. Stallen fungerte også som en sosial arena både for pasient-behandler forholdet, men også pasient-pasient forholdet. Dette kunne skape mindre fokus på "oss" og "dem", og heller en "vi" følelse (Adams et al., 2015, s. 10-17; Kern-Godal et al., 2015, s. 5; Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 5-10; Kern-Godal et al., 2016, s. 4-8; Gatti et al., 2020, s. 2).

Rusfrihet eller tilhørighet

Sosialisering er essensielt for god helse, og ensomhet er et skremmende og destruktivt psykologisk ståsted (Hosseinbor et al., 2014, s. 1). Med ny digitalisering og samfunnsendringer etter pandemien, har vi kanskje blitt mer isolerte enn noensinne (Usher et al., 2020, s. 1-2). En studie fant at rusmisbrukere hadde en betydelig høyere grad av ensomhet enn ikke-rusmisbrukere (Hosseinbor et al., 2014, s. 2-3). En professor fra Vancouver gjorde et eksperiment på rotter hvor de hadde tilgang på to vannflasker. Den ene inneholdt kun vann, og den andre inneholdt vann med morfin. Rottene ble satt i to ulike miljøer, den ene gruppen ble satt i isolasjon, mens den andre i et miljø der de kunne sosialisere med andre rotter og hadde flere aktivitetsmuligheter. I gruppen med rotter i isolasjon foretrakk de fleste vannflasken som inneholdt morfin, mens i gruppen der rottene hadde tilgang til lek og sosialisering foretrakk de fleste å drikke vanlig vann (Alexander et al., 1981, s. 2-5).

Det nærmeste vi kommer menneskelige eksperimenter innenfor dette er krigsveteraner fra Vietnamkrigen. Under Vietnamkrigen var det vanlig at soldatene brukte rus på grunn av de ekstreme forholdene, men da krigen var over og de kom tilbake til samfunnet sitt, oppdaget man at bruk av rus stoppet for de fleste nesten umiddelbart (Robins et al., 1974, s. 2). Portugal var det første landet i verden til å dekriminalisere alle rusmidler, og valgte i sammenheng med dette å legge ressursene de sparte på å hjelpe integrere rusmisbrukere tilbake inn i samfunnet (Greenwald, 2009, s. 1-2). Som følge av dette gikk tallene på overdose og helsefarlig rusmisbruk kraftig ned (Greenwald, 2009, s. 6-7). En av teoriene på hvorfor hevder at straff eller tvang er ineffektive midler for å hindre rusmisbruk, og at det å gi dem en ny motivasjon, en mening, og et samfunn hvor de blir tatt imot som medmennesker, takler problemet på et dypere nivå (Greenwald, 2009, s. 28).

"The opposite of addiction is not sobriety, the opposite of addiction is connection"
-Johann Hari

Stallen som sosial arena

På mange måter kan stallen stille opp med like kvaliteter som ovenfor. Pasientene får ansvar for å ta vare på hestene, og flere pasienter fra artikkelen til Kern-Godal, Kogstad et al. (2016, s. 5-10) og Kern-Godal et al. (2016, s. 4-8) uttrykte at stallen fungerte som en sosial arena som styrket relasjoner til medpasienter og behandlere. Stallen er på mange måter et sosialt miljø, og en læringsarena for sosiale tolkninger (Adams et al., 2015, s. 10-17). En artikkel viste til at unge jenter fikk en sterk samfunnsfølelse og skapte gode relasjoner når de var i stallen. De hadde et felles ansvar, altså hesten, og delte sine opplevelser av hestene og stallen med hverandre (Koren & Træen, 2003, s. 10). Et annet studie viste at gjennom å knytte bånd til hestene hadde pasientene i etterkant lettere for å knytte seg til andre mennesker (Bachi, 2013, s. 8).

Sykepleier-pasient forholdet

Flere av artiklene viste til at pasientene kunne få en nærmere relasjon til behandleren gjennom at begge deltar på hestetapien sammen (Kern-Godal et al., 2015, s. 9-10; Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 9; Kern-Godal et al., 2016, s. 1; Gatti et al., 2020, s. 2; Diaz et al., 2022, s. 1-2). Hestetapien kan minske skillet mellom pasient og sykepleier, den "friske" og den "syke", "oss" og "dem". Man møtes heller på en lik grunn som mennesker Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 34; Kern-Godal et al., 2016, s. 1). Når dette formelle skillet har minsket, kan det bidra til en mer avslappet og åpen holdning. Som om man snakker til en venn (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 169-170).

Gjennom å praktisere empowerment i stallmiljøet, kan man også styrke relasjonen mellom sykepleier og pasient (Tveiten, 2014, s. 179). Pasienten får vist fram sine ferdigheter, og kan veilede sykepleieren i hesterelaterte oppgaver. Dette er en fin aktivitet både for relasjonsbygging, og at pasienten kan vise stolthet over å kunne lære ut de kunnskaper hen har fått. Som nevnt tidligere er sykepleieren ofte pasientens hovedkontakt, og dermed er tillit særdeles viktig (Skårderud & Sommerfeldt, 2014, s. 169-170). Sykepleierens relasjon til pasienten vil kunne være avgjørende for behandlingens utfall, samt påvirke den helsefremmende virkningen videre i livet til pasienten (Gammersvik, 2014, s. 103; Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 1-2; Lien & Stensrud, 2021, s. 181-183).

Fullføring av behandling og motivasjon

I artiklene ble det funnet en sammenheng mellom hestetapi og fullføring av behandling, og flere pasienter forklarte hestetapien var et høydepunkt under behandlingen. I (Gatti et al., 2020, s. 5-6) var det ingen signifikante funn da studien møtte utfordringer underveis. I (Kern-Godal et al., 2015, s. 6) var det derimot signifikante funn. Flere pasienter uttrykte at hestetapien bidro til brukermedvirkning, og at de fikk eierskap over egen behandling. Fullføring av behandling, og oppfølging i etterkant av behandling har vist å minske sjansen for tilbakefall, og derfor er det en viktig faktor å ta i betraktning (Scott et al., 2005, s. 1).

Forutsigbarhet

En av egenskapene som er spesielt for hester er at jo nærmere relasjon man får til de, jo større suksess får man i håndteringen og ridningen. Etterhvert som hesten blir trygg

på deg, blir det lettere å lede den rundt, løfte hovene, sale på den, og ri den. På den måten kan det bli en sikker fremgang dersom man gjør en innsats. En pasient vil dermed kunne få gradvis fremgang etterhvert som hen blir kjent med hesten, som vil kunne føre til gradvis økning i mestringsfølelse. Når man ser progresjon på den måten, blir det lettere å få videre motivasjon (Kern-Godal, Kogstad et al., 2016, s. 8). På den måten skiller hestetterapi seg fra andre typer rusbehandling, da mestring og motivasjon for å holde seg rusfri er uforutsigbar, og er betinget av abstinensnivået og triggere, mens mestring og motivasjon rundt hestene vil være mer forutsigbar, og er betinget av arbeidet man legger i det (Kaye et al., 2017, s. 1).

Tvang eller motivasjon

Motivasjon spiller kanskje enda større rolle nå enn før på grunn av lovendringer rundt pasientrettigheter og bruk av tvang hos pasienter med ruslidelse (Helsedirektoratet, 2022, s. 34-37). Innenfor pasient- og brukerrettighetsloven står det at pasienten skal samtykke til behandling, samt at hen har rett til å medvirke i sin egen behandling (Pasient- og brukerrettighetsloven, 1999, § 4-1 & § 3-1). Selv om disse rettighetene er positive for pasientene, har det samtidig blitt vanskeligere å holde ruspasienter i behandling (Gatti et al., 2020, s. 2). Antonovsky fremmet helse som et kontinuum, og noe som følger en gjennom hele livet (Antonovsky, 2000, s. 21). Hvis man tenker på rusbehandling på institusjoner, er det snakk om kortere tid. Vi trenger flere tiltak for at effekten av behandlingen i løpet av den korte tiden skal ha virkning videre etter fullført behandling. Med tanke på at en pasient fra artikkelen til Kern-Godal et al. (2016, s. 6) uttrykte at hen klarte å bli i behandlingen på grunn av hestetterapien, er det kanskje en start.

Hest i psykoterapeutisk behandling av andre pasientgrupper

Hestetterapi har vist å ha en positiv effekt for flere pasientgrupper innen psykisk helse, relatert til flere av de samme årsakene innen mine 3 hovedtema. En studie viste en signifikant reduksjon av angstsymptomer hos unge kvinner (Alfonso et al., 2015, s. 1). En annen studie hadde signifikante statistiske funn innen reduksjon av depresjon og øking av håp for framtiden hos unge pasienter. Her var det en tydelig kontrast mellom gruppen som deltok på hestetterapi og gruppen som ikke gjorde det (Frederick et al., 2015, s. 1). En studie viste signifikante funn innen reduksjon av PTSD scores hos militærveteraner. Etter 3 uker var det 66,7% mindre sannsynlig å få utslag på PTSD scoring, mens etter 6 uker var det 87,5% mindre sannsynlig (Johnson et al., 2018, s. 1) En studie viser at hestetterapi kan bidra til bedre selvtillit hos pasienter med schizofreni (Jormfeldt & Carlsson, 2018, s. 7). En annen studie viste at etter et 12 ukers forløp i hestetterapi var det en betydelig reduksjon i utslag på ADHD relaterte skala hos barn diagnostert med dette (Jang et al., 2015, s. 1). Dette tyder på at hestetterapi kan være gunstig for et bredt spekter av pasienter innen psykoterapeutisk behandling, og støtter opp litteraturen fra mine tidligere funn. Psykiske lidelser er en stor del av ROP-lidelsens utfordringer, og derfor kan det være relevant å se på forskning utenfor ruslidelser som bekrefter funn fra mine valgte artikler (Evjen et al., 2012, s. 43-58).

Metodiske overveielser

Forskning innen dette tema er som beskrevet utfordrerne, og å finne absolutte sannheter er vanskelig, da mye av det man ønsker å studere har elementer av subjektivitet i seg. Likevel kan man tenke seg at flere studier med et høyere antall pasienter inkludert og en bredere metodetilnærming kan øke kunnskapsnivået (Bachi, 2012, s. 1). Eksempelvis randomiserte studier hvor man har flere behandlingsarmer hvor hestetterapi er en av armene, og man har gode kontrollgrupper (Gatti et al., 2020, s. 1). Uansett vil endepunktet ofte være selvrapportert bedring, men kriterier som eksempelvis fravær av rus kan være mulig å registrere relativt objektivt. Her er det mange muligheter for å øke kunnskapsnivået ytterligere (Kern-Godal et al., 2016, s. 1).

Konklusjon

Hest i psykoterapeutisk behandling av pasienter med ROP-lidelser har på flere måter vist seg å ha en positiv effekt i forhold til langvarig helsefremming. Pasientene fra valgte artikler viste til sterkere følelse av identitet, emosjonell støtte, mestringsfølelse, sosial kompetanse, relasjon til behandler, og motivasjon til behandling. Alle disse punktene er med på å øke pasientens sjanse til å fullføre behandling, noe som har vist seg å være essensielt for langvarig helsefremmende virkning. Disse temaene flettes inn i Antonovskys salutogenese og filosofi rundt helse som et kontinuum. Hestetterapi bidrar også til en følelse av empowerment, som styrker pasientens ressurser, og i lengden kan bidra til hverdagsmestring og kontroll over eget liv. Sykepleieren kan dra nytte av hestetterapi gjennom å skape en ny og kreativ arena for individualsamtaler, samt styrke deres relasjon til pasientene. Foreløpig er det begrenset med vitenskapelige funn innen hestetterapi i behandling av ROP-pasienter, men videre forskning med bredere metodetilnærming vil kunne utvikle kunnskapen vår ytterligere.

Referanser

- Adams, C., Arratoon, C., Boucher, J., Cartier, G., Chalmers, D., Dell, C. A., Dell, D., Dryka, D., Duncan, R., Dunn, K., Hopkins, C., Longclaws, L., MacKinnon, T., Sauve, E., Spence, S., & Wuttunee, M. (2015). The Helping Horse: How Equine Assisted Learning Contributes to the Wellbeing of First Nations Youth in Treatment for Volatile Substance Misuse. *Human-animal interaction bulletin*, 1(1), 52–75.
- Alexander, B. K., Beyerstein, B. L., Hadaway, P. F., & Coombs, R. B. (1981). Effect of early and later colony housing on oral ingestion of morphine in rats. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 15(4), 571–576.
[https://doi.org/10.1016/0091-3057\(81\)90211-2](https://doi.org/10.1016/0091-3057(81)90211-2)
- Alfonso, S. V., Alfonso, L. A., Llabre, M. M., & Fernandez, M. I. (2015). Project Stride: An Equine-Assisted Intervention to Reduce Symptoms of Social Anxiety in Young Women. *Explore (New York, N.Y.)*, 11(6), 461–467.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.08.003>
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium* (1. utg.). Hans Reitzels Forlag.
- Atherton, W. L., Meola, C. C., & Pritchard, K. S. (2020). Innovative Equine Facilitated Psychotherapy Intervention for Adolescent Addiction Treatment: A Pilot Study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 9(3), Artikkel 3.
<https://doi.org/10.5812/ijhrba.103877>
- Bachi, K. (2012). Equine-Facilitated Psychotherapy: The Gap between Practice and Knowledge. *Society & Animals*, 20(4), 364–380.
<https://doi.org/10.1163/15685306-12341242>
- Bachi, K. (2013). Application of Attachment Theory to Equine-Facilitated Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(3), 187–196.
<https://doi.org/10.1007/s10879-013-9232-1>
- Borge, A. I. H. (2021). Resiliens og psykiske lidelser. I M. T. Gonzalez (Red.), *Psykiske lidelser -faglig forståelse og terapeutisk tilnærming* (1. utg., s. 195–300). Gyldendal akademisk.
- Brandt, C. (2013). *Equine-facilitated Psychotherapy as a Complementary Intervention for Substance Use Disorders | The Practitioner Scholar: Journal of the International Trauma Training Institute*.
<https://www.thepractitionerscholar.com/article/view/11108>
- Brannaman, B. (2019). *Faraway Horses: The Adventures And Wisdom Of One Of America's Most Renowned Horsemen*. Rowman & Littlefield.
- Chu, L. Y., Chang, T. W., Dai, T. Y., Hui, L., Ip, H. T., Kwok, S. Y., Ying, K. L., Chan, F. M., & Bressington, D. (2020). Mental health nurses in non-uniform: Facilitator of recovery process? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(5), 509–520. <https://doi.org/10.1111/jpm.12599>
- Diaz, L., Gormley, M. A., Coleman, A., Sepanski, A., Corley, H., Perez, A., & Litwin, A. H. (2022). Equine-assisted services for individuals with substance use disorders: A scoping review. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 17, 81.
<https://doi.org/10.1186/s13011-022-00506-x>
- Evjen, R., Kielland, K. B., & Øiern, T. (2012). *Dobbelt Opp om psykiske lidelser og rusmisbruk* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Fause, Å. (2019). Hva er sykepleie i psykisk helse- og rustjenesten? *Sykepleien*, 74841, e-74841. <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2019.74841>
- Frederick, K. E., Ivey Hatz, J., & Lanning, B. (2015). Not Just Horsing Around: The

- Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 51(7), 809–817.
<https://doi.org/10.1007/s10597-015-9836-x>
- Frewin, K., & Gardiner, B. (2005). New Age or Old Sage? A review of Equine Assisted Psychotherapy. *K*.
<https://www.hoofbeats.org.au/wp-content/uploads/New-Age-or-Old-Sage- -A-Review-of-Equine-Assisted-Psychotherapy.pdf>
- Gammersvik, Å. (2014). Helsefremmende arbeid i sykepleie. I Å. Gammersvik, T. Larsen (Red.), *Helsefremmende sykepleie -i teori og praksis* (s. 99–120). Fagbokforlaget.
- Gatti, F., Walderhaug, E., Kern-Godal, A., Lysell, J., & Arnevik, E. A. (2020). Complementary horse-assisted therapy for substance use disorders: A randomized controlled trial. *Addiction Science & Clinical Practice*, 15(1), 7.
<https://doi.org/10.1186/s13722-020-0183-z>
- Greenwald, G. (2009). *Drug Decriminalization in Portugal: Lessons for Creating Fair and Successful Drug Policies* (SSRN Scholarly Paper Nr. 1464837).
<https://doi.org/10.2139/ssrn.1464837>
- Harris, A., & Ursin, H. (2014). Stress og mestring i et helsefremmende perspektiv. I Å. Gammersvik, T. Larsen (Red.), *Helsefremmende sykepleie -i teori og praksis* (s. 159–172). Fagbokforlaget.
- Helsedirektoratet. (2022). *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse – ROP-lidelser* (IS-1948). <https://www.helsedirektoratet.no/produkter?tema=retningslinje>
- Hosseinbor, M., Yassini Ardekani, S. M., Bakhshani, S., & Bakhshani, S. (2014). Emotional and Social Loneliness in Individuals With and Without Substance Dependence Disorder. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 3(3), e22688. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.22688>
- Håkonsen, K. M. (2017). *Psykologi og psykiske lidelser* (5. utg.). Gyldendal akademisk.
- Jang, B., Song, J., Kim, J., Kim, S., Lee, J., Shin, H.-Y., Kwon, J.-Y., Kim, Y.-H., & Joung, Y.-S. (2015). Equine-Assisted Activities and Therapy for Treating Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 21(9), 546–553.
<https://doi.org/10.1089/acm.2015.0067>
- Johnson, R. A., Albright, D. L., Marzolf, J. R., Bibbo, J. L., Yaglom, H. D., Crowder, S. M., Carlisle, G. K., Willard, A., Russell, C. L., Grindler, K., Osterlind, S., Wassman, M., & Harms, N. (2018). Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. *Military Medical Research*, 5(1), 3.
<https://doi.org/10.1186/s40779-018-0149-6>
- Jormfeldt, H., & Carlsson, I.-M. (2018). Equine-Assisted Therapeutic Interventions Among Individuals Diagnosed With Schizophrenia. A Systematic Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(8), 647–656.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1440450>
- Kaye, J. T., Bradford, D. E., Magruder, K. P., & Curtin, J. J. (2017). Probing for Neuroadaptations to Unpredictable Stressors in Addiction: Translational Methods and Emerging Evidence. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 78(3), 353–371. <https://doi.org/10.15288/jsad.2017.78.353>
- Kern-Godal, A., Arnevik, E. A., Walderhaug, E., & Ravndal, E. (2015). Substance use disorder treatment retention and completion: A prospective study of horse-assisted therapy (HAT) for young adults. *Addiction Science & Clinical Practice*, 10, 21. <https://doi.org/10.1186/s13722-015-0043-4>
- Kern-Godal, A., Brenna, I. H., Kogstad, N., Arnevik, E. A., & Ravndal, E. (2016).

- Contribution of the patient-horse relationship to substance use disorder treatment: Patients' experiences. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 11, 31636. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31636>
- Kern-Godal, A., Halvorsen Brenna, I., Ajo Arnevik, E., & Ravndal, E. (2016). More Than Just a Break from Treatment: How Substance Use Disorder Patients Experience the Stable Environment in Horse-Assisted Therapy. *Substance Abuse: Research & Treatment*, 10, 99–108. <https://doi.org/10.4137/SART.S40475>
- Koren, E., & Træen, B. (2003). *Jenter og hest*. <http://www.lundehagen.no/wp-content/uploads/2016/12/Koren.pdf>
- Kristoffersen, N. J. (2019). Sykepleiefagets teoretiske utvikling. I N. J. Kristoffersen, F. Nortvedt, E-A. Skaug, G. H. Grimsbø (Red.), *Grunnleggende sykepleie bind 3* (3. utg., s. 15–80). Gyldendal akademisk.
- Kristoffersen, N. J., Nortvedt, F., Skaug, E.-A., & Grimsbø, G. H. (2019). Hva er sykepleie? I N. J. Kristoffersen, F. Nortvedt, E-A. Skaug, G. H. Grimsbø (Red.), *Grunnleggende sykepleie bind 1* (3. utg., s. 15–28). Gyldendal akademisk.
- Lien, L., & Stensrud, B. (2021). Samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse—"ROP-lidelser". I M. T. Gonzalez (Red.), *Psykiske lidelser -faglig forståelse og terapeutisk tilnærming* (1. utg., s. 177–186). Gyldendal akademisk.
- Lov om pasient- og brukerrettigheter (pasient- og brukerrettighetsloven)*—Lovdata. (1999). Hentet 26. mai 2023, fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63#KAPITTEL_3
- Mittelmark, M. B., Kickbusch, I., Rootman, I., Scriven, A., & Tones, K. (2014). Helsefremmende arbeid -ideologier og begreper. I Å. Gammersvik, T. Larsen (Red.), *Helsefremmende sykepleie -i teori og praksis* (s. 23–44). Fagbokforlaget.
- Molnes, S. I. (2021). Kommunikasjon med rusmisbrukere ved hjelp av motiverende intervju. I F. P. Vasset, S. I. Molnes (Red.), *Kommunikasjon i klinisk og sosialt arbeid* (1. utg., s. 221–231). Fagbokforlaget.
- Polden, E. (2017). ROP-pasienters problematiske møte med behandlingssystemet. *Tidsskrift for omsorgsforskning*, 3(3), 227–233. <https://doi.org/10.18261/issn.2387-5984-2017-03-08>
- Robins, L. N., Davis, D. H., & Nurco, D. N. (1974). How Permanent Was Vietnam Drug Addiction? *American Journal of Public Health*, 64(12_Suppl), 38–43. https://doi.org/10.2105/AJPH.64.12_Suppl.38
- Rosenthal, A., Levin, M. E., Garland, E. L., & Romanczuk-Seiferth, N. (2021). Mindfulness in Treatment Approaches for Addiction—Underlying Mechanisms and Future Directions. *Current Addiction Reports*, 8(2), 282–297. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00372-w>
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445–451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>
- Scott, C. K., Dennis, M. L., & Foss, M. A. (2005). Utilizing Recovery Management Checkups to shorten the cycle of relapse, treatment reentry, and recovery. *Drug and Alcohol Dependence*, 78(3), 325–338. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2004.12.005>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Atria paperback.
- Skaug, E.-A. (2019). Aktivitet. I N. J. Kristoffersen, F. Nortvedt, E-A. Skaug, G. H. Grimsbø (Red.), *Grunnleggende sykepleie bind 2* (3. utg., s. 313–346). Gyldendal akademisk.
- Skårderud, F., & Sommerfeldt, B. (2014). *Miljøterapi* (1. utg.). Gyldendal akademisk.

- Thidemann, I.-J. (2023). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Tveiten, S. (2014). Empowerment og veiledning -sykepleierens pedagogiske funksjon i helsefremmende arbeid. I Å. Gammersvik, T. Larsen (Red.), *Helsefremmende sykepleie -i teori og praksis* (s. 173–194). Fagbokforlaget.
- Usher, K., Bhullar, N., & Jackson, D. (2020). Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15–16), 2756–2757.
<https://doi.org/10.1111/jocn.15290>

