

Sofie Sæther Houge

Styrkning av ungdoms selvvide gjennom hesteassisterte tjenester

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid - Sosionom

Veileder: Nina Schiøll Skjefstad

Mai 2021

NTNU
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid

Sofie Sæther Houge

Styrkning av ungdoms selvilde gjennom hesteassisterte tjenester

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid - Sosionom
Veileder: Nina Schiøll Skjefstad
Mai 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Abstract	2
1.0. Innledning	3
1.1. <i>Bakgrunn for valg av tema</i>	3
1.2. <i>Relevans for sosialt arbeid</i>	3
1.3. <i>Problemstilling</i>	4
1.4. <i>Oppbygning av oppgaven</i>	4
1.5. <i>Definisjon av sentrale begreper</i>	5
1.5.1. <i>Selvbilde</i>	5
1.5.2. <i>Ungdom</i>	5
1.5.3. <i>Hesteassisterte tjenester</i>	5
2.0. Metode	6
2.1. <i>Strukturert søk i litteratur</i>	6
2.2. <i>Søkeprosessen</i>	6
2.2.1. <i>Supplementær litteratur</i>	8
2.3. <i>Kildekritikk</i>	8
2.3.1. <i>Kritikk til fremgangsmåte</i>	9
3.0. Teori	9
3.1. <i>Selvbilde</i>	9
3.1.1. <i>Mestring og avmakt</i>	10
3.1.2. <i>Motivasjon</i>	10
3.2. <i>Ungdomsårene</i>	11
3.2. <i>Hesteassisterte tjenester</i>	12
4.0. Drøfting	13
4.1. <i>Funn i utvalgte studier</i>	13
4.2. <i>Funnene i lys av selvbilde</i>	14
4.3. <i>Faktorene for positive effekter</i>	16
4.3.1. <i>Hesten den avgjørende faktoren</i>	17
4.4. <i>Betydningen av å styrke ungdoms selvbilde for individet og samfunnet</i>	19
4.4.1. <i>Betydning for ungdommen</i>	19
4.4.2. <i>Betydning for samfunnet</i>	19
4.5. <i>Hesteassisterte tjenester en del av det forebyggende arbeidet</i>	20
5.0. Avslutning	21
Litteraturliste	22

Sammendrag

Myndighetene har gjort et helsepolitisk valg med å satse på forebyggende tjenester for å forhindre sykdomsutvikling. Den helsepolitiske ambisjonen er «forebygging fremfor behandling». I aldersgruppen 15-29 år er omtrent hver tiende person verken i utdanning eller arbeid. Hesteassisterte tjenester har en lang historie innenfor en rekke sektorer med ulike brukergrupper, hvor målet har vært bedring i menneskets nåværende situasjon.

Denne bacheloroppgaven søker å belyse om hesteassisterte tjenester har effekt. I så fall hvordan hesteassisterte tjenester kan styrke ungdoms selvbylde, og hvilken betydning dette kan ha for individet og samfunnet for øvrig. Det ble gjort et strukturert litteratursøk i fire databaser, hvor det første søket ga 2912 totalt søk. Etter å ha gjennomgått fire vurderingsfaser ble fire artikler selektert til å bli oppgavens kunnskapsgrunnlag. De selekterte vitenskapelige artiklene viser gjennom sine funn at hesteassisterte tjenester kan bidra positivt for ungdommers utvikling. Selvbylde er et samlebegrep som omfatter mange psykologiske prosesser i dannelsen av menneskets selvforståelse. Et positivt selvbylde kan fungere beskyttende og gi ungdommer bedre forutsetninger gjennom ungdomsårene og i sitt voksenliv. Denne oppgaven drøfter hvordan de valgte vitenskapelige artiklenes funn påvirker selvbylde positivt. Jeg har valgt å ha fokus på ungdom i vid forstand, der gjennomsnittsunngdommen, ungdom i risiko eller med mildere psykiske, sosiale eller emosjonelle plager inkluderes. Det er et komplekst samspill av faktorer bak årsakene til at unge mister sitt fotfeste på viktige samfunnsarenaer, dermed må de forebyggende tjenestene gjenspeile de mangfoldige prosessene bak årsakene. Oppgaven fokuserer på hvordan hesteassisterte tjenester kan fungere forebyggende for ungdom gjennom et styrket selvbylde. Forskningen på hesteassisterte tjenester viser at det kan passe godt inn i det forebyggende arbeidet, men da i et samspill med andre tjenester og tiltak.

Abstract

The government has chosen a health policy that focus on preventive services to prevent the development of disease. The health policy ambition is "prevention rather than treatment". In the age group 15-29 years, approximately every tenth person is neither in education nor in work. Horse-assisted services have a long history in a number of sectors with different groups as their users, where the common goal has been improvement in the current situation of an individual.

This bachelor thesis seeks to investigate whether horse-assisted services can strengthen young people's self-image, and what significance this could have for the individual and society in general. The selected scientific articles, which form a large part of the thesis' knowledge base, show through their findings that horse-assisted services can make a positive contribution to adolescents' development. Self-image is a collective term that includes many psychological processes in the formation of human self-understanding. A positive self-image can function protectively and give youth better conditions through adolescence and into adulthood. This thesis discusses how the findings in the selected scientific articles have positively affected self-image. I have chosen to focus on adolescents in a broad sense, where the average youth, youth at risk or with mild mental, social or emotional challenges are included. There is a complex interplay of factors behind why young people lose their footing in important arenas of society, thus the preventive services must reflect. The thesis focuses on how horse-assisted services can work preventively for adolescents through a strengthened self-image. The research on horse-assisted services shows that the services can be a good tool in the preventive work, but only in interaction with other services and measures.

1.0. Innledning

1.1. Bakgrunn for valg av tema

I denne bachelor oppgaven vil jeg både se på hvordan hesteassisterte tjenester kan styrke ungdoms selvbylde, og hvilken betydning dette har. I aldersgruppen 15-29 år er omtrent hver tiende person verken i utdanning eller arbeid (Bekken, Dahl, & Wel, 2018). Om 15 år venter man sterk vekst i antall eldre, mens det er krympende antall i kullene som på samme tid er i yrkesaktiv alder (Willumsen, Sirnes & Ødegård, 2021). Dette betyr at samfunnet trenger mer enn før de i yrkesaktiv alder i arbeid. Årsakene til at unge faller utenfor utdanningsløpet og arbeidslivet kommer av faktorer som inntreffer tidlig i livet (Bekken, Dahl, & Wel, 2018). I tillegg til den kommende demografiske utfordringen, er også epidemiologien i befolkningen i endring (Willumsen, Sirnes & Ødegård, 2021). Kols, diabetes, kreft, demens og psykiske lidelser er sykdommer som er i stadig vekst og utgjør en større og større gruppe (Meld. St. 47 (2008-2009)). Myndighetene har derfor som mål å skape bedre folkehelse gjennom forebyggende tjenester.

I 2012 ble Samhandlingsreformen (Meld. St. 47 (2008-2009)) iverksatt, og her ble et helsepolitisk strategisk veivalg annonsert for hvordan man skal møte velferdsstatens kommende utfordringer. Kommunens rolle har blitt endret til å innebære mer ansvar for å oppfylle helse- og omsorgspolitikken ambisjoner som er «forebygging fremfor behandling» (Willumsen, Sirnes & Ødegård, 2021).

Ambisjonene i helse- og omsorgspolitikken er å møte den demografiske og epidemiologiske utfordringen med en helse- og omsorgstjeneste som identifiserer behov og iverksetter tjenester tidlig, og dermed som forhindrer sykdomsutvikling (Meld. St. 47 (2008-2009)). Ved å unngå sykdomsutvikling vil den enkeltes mestringsevne økes og antallet mennesker så vel som varigheten de står helt eller delvis utenfor arbeidslivet reduseres. Hesteassisterte tjenester blir i en rekke studier anbefalt å brukes i forebyggende tiltak på lik linje som det har blitt brukt i behandling (Hauge, Kvalem, Berget, Enders-Slegers & Braastad, 2013). Dermed vil de trolig gå overens med helse- og omsorgspolitikken ambisjoner «forebygging fremfor behandling».

1.2. Relevans for sosialt arbeid

Sosionomer skal dele noen felles verdier, nettopp fordi dette skal forme yrkesutøvelsen og sikre at den tildelte myndigheten sosionomer har fått brukes rett (FO, 2019). Menneskeverd, ikke-diskriminering, respekt for den enkeltes integritet, anerkjennelse av ulikhet, helhetssyn

på mennesket, åpenhet, redelighet, nestekjærlighet, tillit, rettferdighet, omsorg, solidaritet og ansvar er noen av verdiene en sosionom skal basere sin praksis på. En hest har flere egenskaper som kan sies å gå overens med sosionom profesjonens verdier, den «lytter» til det en sier, oppleves ikke dømmende, tar deg for den du er med mer (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). Dermed kan man si at den kan passe som et verktøy eller en samarbeidspartner for å fremme det sosiale arbeidet.

Hesteassisterte tjenester har en historie, det har blitt tatt i bruk ved mange ulike sektorer og med en rekke forskjellige brukergrupper. Det felles målet har vært endring i menneskets nåværende situasjon (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). Endringsarbeid er en kjerne i det sosialfaglige arbeidet (FO, 2019). Dette kan være endringer på individ, gruppe og samfunnsnivå (Willumsen, Sirnes & Ødegård, 2021). Først i senere tid har tjenester som innebærer dyr og natur blitt tydeligere definert, fått retningslinjer og blitt tjenester som det strebes etter å gjøre tilgjengelig i hele landet (Berget, Ekeberg & Braastad, 2008). Begrepene knyttet til tjenestene er relativt nye, mens aktivitetene i tjenestene har vært utført i mange tiår.

1.3. Problemstilling

Hvordan kan hesteassisterte tjenester styrke ungdoms selvbylde, hvilken betydning har dette?

1.4. Oppbygning av oppgaven

Denne bachelor oppgaven består av totalt av fem kapitler. I første kapittelet redegjøres det for bakgrunn for oppgaven, relevansen for sosialt arbeid, problemstillingen og sentrale begreper. Kapittel to inneholder en gjennomgang av metode, der valgt metode, søkeprosessen og kildekritikk legges frem. I kapittel tre utdyper jeg oppgavens sentrale begreper med teoretiske perspektiver, redegjørelser for deres historie og hvordan de kan tolkes. Kapittel fire er oppgavens drøftingskapittel hvor konkrete funn legges frem og drøftes i lys av teorien om selvbylde. Deretter sees det på hvilke faktorer som er av betydning for de positive funnene. Videre utforskes problemstillingens siste del av problemstilling. Hvilken betydning har det å styrke ungdommers selvbylde både for individet og samfunnet. I kapittel fem oppsummeres drøftingens hovedfunn og det trekkes en konklusjon til den valgte problemstillingen.

1.5. Definisjon av sentrale begreper

1.5.1. Selvbilde

Begrepet selvbilde sikter til hvordan mennesker tenker om seg selv og dets forståelse av sin plass i samfunnet og ovenfor andre individer (Håkonsen, 2018). Det er mange begreper som delvis har det samme meningsinnholdet som selvbilde, slik som selvtillit, egenverdi, selvfølelse og selvoppfatning. De valgte artiklene har utforsket ulike dimensjoner som er vesentlige i begrepet selvbilde som blant annet håp, selvinnsikt, mestring og selvtillit. Jeg har valgt å bruke begrepet «selvbilde» som en samlebetegnelse på det de valgte artiklene beskriver. Det vil utforskes i drøftingen hvordan de valgte artiklenes funn har tilknytning til begrepet selvbilde.

1.5.2. Ungdom

I denne bachelor oppgaven er det unge som er i fokus. NAV definerer unge som de i alderen mellom 15-29 år (Bekken, Dahl, & Wel, 2018). Jeg utforsker om hesteassisterte tjenester kan fungere som et forebyggende tiltak som kan redusere omfanget av unge som står utenfor viktige samfunnsarenaer, slik som skole og arbeid. Aldersgruppen denne oppgaven sikter til som «ungdom» vil være noe yngre enn den aldersgruppen det er dokumentert redusert deltakelse blant, ettersom forebygging er i fokus for denne oppgaven. Derfor vil denne bacheloroppgaven bygge på funnene i den valgte litteraturen knyttet til gjennomsnittungdommen og ungdom i risiko i alderen 11-18 år. Når det brukes begrepet «unge» vil det siktes til NAV sin definisjon for å peke på deres funn, mens når jeg bruker begrepet «ungdom» er det relatert til oppgavens valgte aldersgruppe.

1.5.3. Hesteassisterte tjenester

Det er mange former for hesteassisterte tjenester. Noen eksempler er hesteassistert terapi, hesteassistert psykoterapi, ridefysioterapi, hesteassistert pedagogikk, hesteassisterte aktiviteter og hesteassisterte intervensjoner (Fredrick, Hatz & Lanning, 2015). Begrepene brukt på de hesteassisterte tjenestene er mange og med overlappende meningsinnhold (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). I denne bachelor oppgaven vil begrepet hesteassisterte tjenester bli brukt med sikte på å inkludere alle intervensjoner hvor hesten benyttes som verktøy for å bedre den psykiske, sosiale og emosjonelle helsen til deltakerne. Hesteassisterte tjenester som brukes til behandling ekskluderes. Dette valget gjøres for å unngå å bevege seg utenfor det sosialfaglige feltet. Bachelor oppgaven bygger både på litteratur basert på hesteassisterte tjenester som

inneholder ridning og hesteassisterte tjenester der ridning ikke er en del av opplegget. Hesteassisterte tjenester som ikke inneholder ridning består dermed av stallarbeid og interaksjon med hesten fra bakken (Holmes, 2011).

2.0. Metode

For å erverve seg ny kunnskap og løse problemer gjennomfører man ulike former for fremgangsmåter, dette kalles en metode (Dalland, 2018). Gjennom metoden samler man informasjon som er relevant og nødvendig for sitt formål. Dalland (2018) peker på at den metode som velges skal være den man mener kan gi gode data og best belyse de spørsmål man har på en faglig interessant måte. For at arbeidet skal anerkjennes som vitenskapelig kreves det at visse intellektuelle standarder følges under innhenting og fremleggelse av informasjonen (Aubert, 1985). Standardene inneholder krav både i forhold til den konkrete fremgangsmåte, men også krav vedrørende at det skal gjøres systematiske valg av informasjon som skal fremstilles ærlig og sann (Dalland, 2018). En vesentlig del av metoden er at informasjonen og kunnskapen som innhentes er etterprøvable.

2.1. Strukturert søk i litteratur

Kunnskapsgrunnet for denne bacheloroppgaven er teoretisk innhentet ved bruk av strukturert søk som metode. Dette er en kvalitativ metode som ikke kan tallfestes eller måles, men hvor meninger og opplevelser kan fanges opp (Dalland, 2018). Under søkeprosessen gjennomføres valg som helst skal være nærmest like i hver database. Søkeprosessen i det strukturerte søket består av inklusjons- og eksklusjonskriterier som gjør det lettere å avgrense antall treff (Støren, 2013). I databasene er det funksjoner som kan hjelpe med å avgrense eller utvide søket. Eksempler på hva som ble inkludert og ekskludert under søkeprosessen for denne bacheloroppgaven vil utdypes i neste avsnitt om redegjørelsen av søkeprosessen.

2.2. Søkeprosessen

Det ble søkt strukturert etter litteratur i følgende internasjonale databaser; Oria, Scopus og Sociological Abstracts. Søket ble gjennomført 6. april. Jeg søkte på disse tre søkeordene i kombinasjon functional ability*», youth* og horse* i alle databasene. I tillegg gjorde jeg søk på norsk med disse ordene alene og i kombinasjon, funksjonsevne*, ung*, tenår* og hest*. Ved å bruke «*» inkluderes ord med ulike endelser enn søkeordet slik som hest(er) eller hest(eassisterte). Ved å bruke « avgrenses søket til at to eller flere oppgitte søkeord må brukes i kombinasjon i treffene. Jeg gjorde en utvidelse i Oria med å velge all faglitteratur fremfor

kun NTNUs fagbibliotek. I alle databasene avgrenset jeg søket til å kun vise artikler fra de siste ti årene fra dagens dato, dermed 6. april 2011 til 6. april 2021. Etter å ha søkt med disse avgrensningene og utvidelsene fikk jeg 2912 treff i alle databasene totalt. Deretter skulle jeg vurdere hvilke artikler som var relevante.

Selv om det var tidkrevende startet jeg med å se på titlene på de 2912 treffene. Dersom de virket relevante ble nøkkelordene og deretter sammendraget vurdert. Jeg gjorde et valg om at det relevante for min bacheloroppgave var artikler som omhandlet ulike former for hesteassisterte aktiviteter tatt i bruk for å redusere sosiale, emosjonelle eller psykiske utfordringer. I min oppgave ønsker jeg å ha fokus på unge i vid forstand. Derfor ønsket jeg å finne artikler med både gjennomsnitts ungdommen som deltakergruppe, men også ungdom med ulike former for «lettere» sosiale, emosjonelle eller psykiske utfordringer. Artikler som omhandlet ungdom med varige diagnoser valgte jeg å ekskludere. Varige diagnoser var slik som kroniske funksjonsnedsettelse på syn, hørsel, hjerte, lunger, kognitivt eller lignende. Dette for at kunnskapsgrunnlaget ikke skulle bli for komplekst og omfattende for oppgavens størrelse. Artikler med fokus på å bedre motoriske eller andre fysiske ferdigheter valgte jeg også å ekskludere for å unngå å bevege meg over i andre helsearbeideres fagområder, slik som fysioterapeuters. Artikler som omtalte skole og læring valgt jeg også vekk av samme årsak.

Etter å ha vurdert titler, nøkkelord og sammendrag satt jeg igjen med 12 artikler. Videre så jeg på metoddelen og artikkelens oppbygning for å vurdere om artikkelen oppfylte kravene for en vitenskapelig artikkel. Selv om flere artikler var markert som fagfelle vurdert i databasene, oppfylte ikke 3 artikler kravene som vitenskapelige artikler. På de 9 resterende artiklene så jeg etter felles tema og lignende problemstillinger. Dermed ble jeg stående igjen med 6 artikler. I min siste runde med vurdering ønsket jeg at det skulle være en variasjon i artiklenes metode og antall deltakere i studiene.

Jeg ønsket å finne frem til både kvalitative studier med færre deltakere og kvantitative studier med flere deltakere. Gjennom de kvalitative studiene ønsket jeg å få tilgang til mer detaljerte funn, mens i de kvantitative ønsket jeg å se hvordan funnene ser ut etter å ha undersøkt en større gruppe individer. Selv om jeg ønsket å ha en variasjon av kvalitative og kvantitative studier, beskrev de kvalitative studiene deltakere som var utenfor mitt valgte fokus. På bakgrunn av dette ekskluderte jeg ytterligere to artikler, som gjorde at mine gjenværende

artikler hadde kvantitative metoder. Dermed hadde jeg 4 artikler jeg bestemte meg for å bruke som kunnskapsgrunnlaget for denne bachelor oppgaven.

2.2.1. Supplementær litteratur

Som supplement til de fire valgte vitenskapelig artiklene har annen relevant faglitteratur blitt inkludert, blant annet litteratur som ikke oppfyller kriteriene for vitenskapelig artikler. Disse kildene ble inkludert for å utdype, kritisere, bekrefte og gi et klarere bilde av det valgte tema og problemstillingen. Dette er både bøker, rapporter og informasjon fra relevante hjemmesider (slik som Helsedirektoratet.no, Regjeringen.no, FO.no og lignende). Videre har noe litteratur blitt innhentet gjennom litteraturlistene til vitenskapelige artikler eller bachelor-, master- og doktorgrader på samme tema. Jeg har også benyttet internettsider med hest som fokusområde (Hestoghelse.no, horseandhumans.org og equineassistedinterventions.org) og tips fra bekjente og veileder.

Jeg søkte etter både doktorgrader, bachelor- og masteroppgaver for å se ulike måter å strukturere teksten på, og for å få en bedre forståelse av hvordan jeg kunne forme egen bachelor oppgave. Disse oppgavene ga både inspirasjon for hvordan jeg kunne strukturere teksten, introduksjon i hvordan jeg kunne å anvende supplementære kilder og hva som er kjernekunnskap innenfor det valgte temaet.

2.3. Kildekritikk

De valgte artiklene som utgjør en stor andel av bachelorens kunnskapsgrunnlag, er vitenskapelig artikler. Som tidligere nevnt stilles det krav til at arbeidet gjøres metodisk for å anerkjennes som vitenskapelig (Dalland, 2018). For vitenskapelige artikler betyr dette at artiklene også skal fagfelle vurderes. Dermed vurderes og godkjennes artiklene av forskere og fagfolk før publikasjon. At artiklene er fagfellevurdert og utgitt i vitenskapelige tidsskrift gir de sterkere kredibilitet (Dalland, 2018). I valg av artikler har jeg vektlagt at de er vitenskapelig artikler som er fagfellevurdert og utgitt i vitenskapelige tidsskrift. Under drøftingen utdyper jeg faktorer som kan ha hatt påvirkning på de utvalgte artiklenes funn.

Under søkeprosessen fant jeg fort ut at forskningen gjort innenfor hesteassisterte tjenester var begrenset rettet mot mitt valgte tema (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). Hesteassisterte tjenester blir anvendt innenfor en rekke ulike felt i blant annet helsevesenet og utdanningssystemet, som gjør at hva forskerne utforsker og legger vekt på i studiene sine kan være svært forskjellig (Holmes, Goodwin, Readhead & Gouymour, 2011). Frem til for ti år

siden har den reelle effekten av hesteassisterte tjenester blitt kritisert for å være mangelfull, men den blir i dag omtalt som legitim og med god teoretisk forankring (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). At videre forskning er hensiktsmessig for den teoretiske forankringen og legitimiteten gjentas i de utvalgte studiene ettersom feltet er mangfoldig.

2.3.1. Kritikk til fremgangsmåte

Etter søkeprosess og utvelgelse av artikler ser jeg at andre valg kunne gjort arbeidet mer effektivt. Istedenfor å lese overskriftene til de første 2912 treffene, kunne jeg gjort en ytterligere avgrensning med å legge til søkeord, eksempelvis «forebygg*» eller «selvbild*». Men disse begrepene ble tydeligere som sentrale etter at litteraturen var gjennomgått. Valg av databaser har betydning for treffene, etter å ha lest en rekke artikler innenfor mitt valgte tema ser jeg at PubMed kunne vært en relevant database.

Jeg ser at fokuset på variasjon av metode burde vært en del av eksklusjons- og inklusjonsprosessen tidligere i min søkeprosess. Ved å se på dette i min fjerde vurderingsrunde hadde jeg et begrenset utvalg artikler, som dessverre gjorde at jeg ikke fikk den variasjonen jeg ønsket. Riktignok ble relevante vitenskapelig artikler fra mine tidligere søk tilføyd som supplementære kilder som gjorde at jeg likevel fikk en variasjon av utdypende, detaljerte funn så vel som tallfestede funn.

3.0. Teori

I dette kapittelet vil jeg utdype sentrale begreper som selvbilde, ungdomsårene og hesteassisterte tjenester, som er av betydning for å belyse problemstillingen.

Problemstillingen lyder som følger: *Hvordan kan hesteassisterte tjenester styrke ungdoms selvbilde, hvilken betydning har dette?*

3.1. Selvbilde

Selvbilde representerer den enkeltes opplevelse av egen verdi som kommer gjennom individets selvforståelse (Håkonsen, 2018). Gjennom erfaringer en gjør seg i løpet av livet kan denne opplevelsen av egen verdi svekkes eller styrkes. Hvordan mennesker ser eller beskriver seg selv er relativt stabilt i ulike situasjoner og over tid. Dette betyr at uavhengig av situasjon har mennesker et selvbilde som enten er overveiende positivt eller negativt. Grunnlaget for om man får et positivt eller negativt selvbilde legges i barne- og ungdomstiden (Fredrick, Hatz & Lanning, 2015). Dersom et barn har en følelse av å være verdsatt og respektert vil selvbilde dannes til å være overveiende positivt (Håkonsen, 2018). I voksen

alder utvikles selvbilde videre hvor opplevelsen av å være verdsatt og respektert fremdeles forblir nøkkelord. Dette betyr altså at selv om selvbildet er stabilt er det foranderlig (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020).

3.1.1. Mestring og avmakt

Menneskets opplevde mestringsevne har også betydning for menneskets selvbilde (Håkonsen, 2018). Dersom selvbilde er overveiende positivt eller negativt vil dette påvirke vår opplevde mestringsevne (Bekken, Dahl, & Wel, 2018). Mestringsevnen sier noe om hvordan individet møter og løser situasjoner som medfører følelser av ubehag (Håkonsen, 2018). Dersom individet gjentatte ganger opplever at situasjoner overgår deres mestringsevne vil dette kunne vekke følelsen av avmakt. Avmaktsfølelsens pris kan være et overveiende negativt og nærmest knust selvbilde, som kan være noe av det vanskeligste både å oppleve og å gjenoppbygge for et menneske.

Menneskets opplevelse eller manglende opplevelse av mestring forekommer etter en situasjon som resulterte i en atferd (Håkonsen, 2018). Mestringsfølelsen er nærmeste en følelse basert på en evaluering mennesket ubevisst har gjort av egen atferd. Dersom mennesket har et overveiende negativt selvbilde vil opplevelsen av å ikke mestre kunne forsterke følelsen av å ikke respekteres eller verdsettes. Jo sterkere ubehag en situasjon vekker, desto sterkere vil mestringsfølelsen og troen på egen mestringsevne bli om mennesket evaluerer egen atferd og løsning som god. Dermed kan mestring ses på som en måte å styrke utviklingen av et selvbilde, men med manglende oppnåelse kan mestring også fungere svekkende på et selvbilde.

3.1.2. Motivasjon

Motivasjon er drivkreftene som igangsetter en målrettet atferd (Håkonsen, 2018). Motivasjon består av mange elementer slik som instinkter, spenningssøkning, vekst og selvrealisering, ubevisste motiver, forventinger, sosial læring med mer. Det er ofte vanlig å skille mellom indre motivert og ytre motivert atferd. Forskjellen mellom indre og ytre motiverte atferd og handling er at indre motiverte handlinger gjøres uavhengig av fremtidige belønninger eller straff.

Menneskets tro på egen mestringsevne vil påvirke menneskets motivasjon (Håkonsen, 2018). Opplever mennesket gjentatte ganger at mestringsevnen ikke er tilstrekkelig for å løse en situasjon, vil troen på mestringsevnen svekkes og motivasjonen reduseres. Dersom et menneske begrenser eller unngår å møte situasjoner som vekker ubehag på bakgrunn av

manglende motivasjon vil sannsynligheten for å oppleve mestring også være lav. Dermed kan tro på egen mestringsevne anses som nødvendig for å ha motivasjon til å utsette seg for krevende situasjoner.

3.2. Ungdomsårene

Ungdomsårene har vist seg å ha stor betydning på hvilken start ungdom får i sitt voksne liv (Fredrick, Hatz & Lanning, 2015). Hvilken start ungdommen får påvirkes både av ungdommens personlige egenskaper og kontekstuelle faktorer, slik som familieforhold, skolesituasjon, nettverk av jevnaldrende venner og samfunnet for øvrig. Ungdomsårene er en tid hvor psykiske, emosjonelle og sosiale plager kan komme til syne (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). Dersom plagene ikke håndteres på en gunstig måte, kan de utvikles til å bli lidelser som kan føre til redusert deltakelse i samfunnet.

Erikson (2000) sin teori om menneskets utviklingsfaser beskriver hvordan hver fase inneholder avgjørende kriser og vendepunkter som mennesker vil møte gjennom sitt livsløp. Krisene kan løses på en gunstig eller ugunstig måte, og vil påvirke hvordan man lykkes med å løse de neste livskrisene i livet. Erikson (2000) har navngitt ungdomstiden for «identitet versus forvirring» fasen, som varer cirka fra 13 til 20 årsalderen. Ungdomsårene er en fase hvor det forekommer kroppslige, emosjonelle, hormonelle, biologiske og mentale forandringer og utvikling som er nødvendige for å være rustet for voksenlivet (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020).

Det karakteristiske for denne fasen er tvilen til den kunnskapen en har lært og stolt på frem til da (Erikson, 2000). Årsaken til tvilen er personlighetskrisen som er et resultat av forandringene og utviklingene ungdommen gjennomgår. Tvilen er også knyttet til bilde av seg selv. Ungdommen står overfor konstante kamper mellom hvem en har vært til nå og hvem en vil være i nærmeste fremtid. I disse årene skjer det en mental utvikling som gjør at ungdommen evner å tenke logisk om abstrakte situasjoner (Håkonsen, 2018). I «identitet versus forvirringsfasen» blir det for mange viktigere hvordan andre oppfatter en enn hvordan en selv har det (Erikson, 2000).

For de fleste ungdommer skjer det bytter av sosialt nettverk ved overgang fra barneskolen til ungdomsskolen, og fra ungdomsskolen til videregående (Hauge, Kvalem, Berget, Slegers & Braastad, 2013). Forandringer i de kontekstuelle faktorene så vel som de nevnte kroppslige endringene kan gjøre denne tiden mer krevende (Fredrick, Hatz & Lanning, 2015).

Forvirringen som forekommer vedrørende ens identitet, gjør ungdommen påvirkelige og formbare (Erikson, 2000). Et gunstig resultat under og etter denne krisen er om ungdommen har en opplevelse av kontroll, mening og at livet oppleves som forutsigbart.

For å forebygge emosjonelle, atferd og psykiske vansker hos voksne har tiltak for å øke barn og ungdoms atferd- og sosiale kompetanse vist seg å være en effektiv strategi (Pendry, Carr, Smith & Roeter, 2014). Tidlig innsats understrekes som viktig for å tilrettelegge for en befolkning hvor flest mulig er i utdanning eller jobb (Bekken, Dahl, & Wel, 2018). Frafallene er ofte et produkt av et mer komplekst samspill enn kun et dårlig selvbilde eller en ugunstig løsning på krisene i utviklingsfasene. Familieforhold, individuelle ressurser, sosioøkonomiske status og kvaliteten på opplæring- og skolemiljø pekes på som faktorer som påvirker individets forutsetninger for å fullføre utdanning og stå i arbeid (Bergsli, 2013).

3.2. Hesteassisterte tjenester

Bruk av natur og dyr for å bedre menneskers psykiske, fysiske, emosjonelle og sosiale helse har en lang historie (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). I den moderne velferdsstaten kreves teoretisk forankring og legitimitet for at tjenester skal prioriteres og overleve i velferdsstaten (Willumsen, Sirnes & Ødegård, 2021). Fra slutten av 1990 tallet har interessen for å ta i bruk hesteassisterte tjenester økt innenfor flere felt, slik som helse- og omsorgssektoren, kriminalomsorgen og utdanningssektoren (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). Den økte interessen for hesteassisterte tjenester har ført til mer forskning innfor feltet for å øke den teoretiske forankringen.

Forskningen, den dokumenterte kunnskapen og begrepene innenfor feltet har i mange år blitt kritisert for å være mangelfull (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). Skal begreper og tjenester overleve i den moderne velferdsstaten er de avhengig av å brukes og forstås likt nasjonalt (Willumsen, Sirnes & Ødegård, 2021). Ved å skape en felles forståelse forsterkes begrepets legitimitet og dermed dets robusthet for å vedvare i den moderne velferdsstaten (Berget, Ekeberg & Braastad, 2008). I dag anerkjennes flere av begrepene underlagt hesteassisterte tjenester som legitime etter to tiår med arbeid for å opparbeide tilstrekkelig teoretisk forankring (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020).

Hesteassisterte tjenester har man sett har ført til en rekke positive effekter for individer i alle aldre med en rekke ulike problematikker (Pendry, Carr, Smith & Roeter, 2014). Noen av de dokumenterte positive effektene er økt optimisme, selvtillit, aksept for selvet, opplevelse av

sosial støtte, forståelse av egne følelser, mestringsevne, kreativitet, redusert isolering og redusert angstpreget atferd (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020).

I de valgte artiklene var noen av de positive funnene bedre selvinnsikt, selvkontroll, målstyrt atferd, økt evne til å ta ansvar, redusert antisosial atferd, generelt bedret sosial kompetanse og atferd, redusert angstpreget atferd, redusert forekomst av ensomhet, økning av håp og reduksjon av depressive symptomer.

4.0. Drøfting

Hvordan kan hesteassisterte tjenester styrke ungdoms selvbylde,
hvilken betydning har dette?

4.1. Funn i utvalgte studier

I kapittel 4.1. vil funnene i de valgte studiene og de ulike deltakergruppene presenteres kort. Videre i kapittel 4 vil flere av avsnittene inneholde en påstand eller et funn som deretter drøftes gjennom de utvalgte artiklene, den fremstilte teorien eller supplementære kildene. Noen avsnitt vil ikke inneholde påstander, men i større grad belyse hvordan enkelte elementer kan tolkes i sammenheng med oppgavens sentrale begreper; selvbylde, ungdom og hesteassisterte tjenester. I kapittel 4.2. vil hovedsakelig funnene sees i lys av den presenterte teorien om selvbylde, men med noen supplementære kilder for å utdype generelle elementer ved hesteassisterte tjenester.

Studiene viser til en rekke funn der hesteassisterte tjenester har ført til en bedret endring for ungdom (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). I Pelyva et. al. (2020) og Pendry et. al. (2014) sine studier hvor deltakerne var ungdom uten spesielle utfordringer ble det funnet at de hesteassisterte tjenestene førte til bedre selvinnsikt, selvkontroll, målstyrt atferd, økt evne til å ta ansvar, økte prososial atferd, redusert antisosial atferd, redusert forekomst av ensomhet, mindre konflikter med jevnaldrende, generelt bedret sosial kompetanse og atferd. I studien til Pendry et. al. (2014) kom det også frem at de hesteassisterte tjenestene hadde en positiv effekt på deltakernes prestasjoner og følelser til skolen når de hesteassisterte tjenestene ble gjennomført i elevenes skolehverdag.

Fredrick et. al. (2015) sin studie utforsket hvilken effekt hesteassisterte tjenester ville ha på ungdommer som oppfylte gitte kriteriene for å være i fare for en ugunstig utvikling grunnet enten sine atferdsutfordringer, sosioøkonomiske status, reduserte oppmøte på skolen, lave prestasjoner på skolen eller lignende. Funnene i denne studien peker på at ungdom i risiko får en økt grad av håp og reduksjon av depressive symptomer gjennom hesteassisterte tjenester.

Den siste studiens deltakere var ungdommer med emosjonelle, atferd eller læringsvansker (Holmes, Goodwin, Readhead & Gouymour, 2011). Blant disse deltakerne ble det dokumentert reduserte symptomer på angst, men det var ingen endring i deltakernes selvtillit. I Holmes et. al. (2011) sin studie inkluderte de observasjon av ungdommenes respons på et objekt (en modellhest i plastikk og reell størrelse) versus en reell hest. Deltakernes reaksjoner var tydelig ved at deres atferds justeringer var mer positive i møte med hesten fremfor med objektet.

4.2. Funnene i lys av selvbilde

Funnene i studiene omhandler deltakernes emosjonelle, mentale, sosiale og personlige kompetanse og atferd i møte med omverden (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). Alle fire artiklene har funn som kan være med på å styrke ungdommers selvbilde. Men ingen av artiklene måler endring av selvbilde spesifikt, men de har gjort målinger på aspekter som er vesentlige elementer i et selvbilde.

Det mest signifikante funnet i Pelyva et. al. (2020) sin studie var at deltakerne med kontakt med hest ble målt til ha fire ganger mer prososial atferd enn deltakerne uten kontakt med hest. Deres prososiale atferd gjør at deres evner er særlig utviklet på områder som hjelpsomhet, empati, evne til å samarbeide om felles mål og å dele av egne ressurser. Ved å at disse egenskapene er velutviklet er det sannsynlig å tro at sosialisering vil gi mestring og følelsen av å være verdsatt og respektert. I denne studien ble konflikter med jevnaldrende registrert som lavere enn for gruppen uten kontakt med hest (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). Ved å ha god prososial atferd vil man trolig forholde seg til sine omgivelser på en mer gunstig måte, samt ha bedre forståelse for sine omgivelser. Et ordspill som gjenspeiler dette er «smil til verden, så smiler verden til deg». Hvordan man opplever at omverden møter seg er av betydning for hvordan man forstår og ser seg selv, og dermed hva slags selvbilde man har (Håkonsen, 2018).

Hesteassisterte tjenester viste seg å styrke selvinnsikten blant gjennomsnittsongdommen (Pendry, Carr, Smith & Roeter, 2014). Det å forstå seg selv i møte med hesten er grunnleggende for å få til et samarbeid med hesten (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). Hva man kommuniserer med sitt kroppsspråk og følelser responderer hesten i takt med, noe som kan gjøre ungdommen bevisst på hvordan en ubevisst kommuniserer (Latella & Abrams, 2015). Selvinnsikt kan komme godt med også utenfor stallen, og kan gjøre at en bedre mestrer den non-verbale kommunikasjonen med sine omgivelser (Håkonsen, 2018). Økt bevissthet rundt seg selv i møte med andre kan føre til mestring som påvirker menneskets selvbilde positivt.

Gjennomsnittsongdommens evne til å ta ansvar økte også etter å ha gjennomført de hesteassisterte tjenestene (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). Ved at noen gir ungdommene tilliten til å kunne ta ansvar kan det tolkes som at ungdommen blir verdsatt. I stallen er det mange oppgaver som skal gjøres, hvor hjelpende hender som oftest blir satt pris på (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). Evnen til å ta ansvar kan sees på at henger sammen med ungdommens motivasjon, en motivasjon til å gjøre en handling eller atferd med retning. Motivasjonen kommer ofte som et produkt fra troen på ens egen mestringsevne (Håkonsen, 2018). Dermed kan det argumenteres for at evnen til å ta ansvar er en av selvbildets mange dimensjoner. Ved at ungdommens kompetanse innenfor denne dimensjonen utvikles kan det antas at selvbildet også styrkes.

Om de hesteassisterte tjenestene forsterker deltakernes eksisterende egenskaper eller om egenskapene ble dyrket i deltakerne gjennom hesteassisterte tjenester kan det stilles spørsmålsteget ved. Evnen til å ta ansvar, som flere av de andre funnene, er en vesentlig del av utviklingen ungdom generelt går igjennom. Pelyva et. al. (2020) sin studie hadde en varighet på fire år. Det å bli eldre fant de hadde en positiv effekt på flere av egenskapene de målte. Disse funnene gjaldt uavhengig av om deltakergruppen var i kontakt med hest eller om det var kontrollgruppen. Likevel så de at deltakerne som drev med hest hadde mest fremgang på de målte egenskapene. Dermed kan det tenkes at hesteassisterte tjenester styrker egenskaper fremfor å dyrke dem.

Ungdommene som i studiene hadde depressive- og angstrelaterte symptomer vil trolig ha et mer overveiende sårbart selvbilde enn gjennomsnittsongdommen. Dette på bakgrunn av at psykiske plager og lidelser ofte gir en avmaktfølelse, som påvirker selvbildet negativt

(Håkonsen, 2018). Ved at de hesteassisterte tjenestene reduserte forekomsten av angstpreget atferd, antisosial atferd, depressive symptomer og ensomhet tilrettelegges det for at disse ungdommenes selvbilde kan utvikle seg positivt (Fredrick, Hatz & Lanning, 2015).

Et fellestrekk for alle deltakere er at de har vært mottakelige for å delta på hesteassisterte tjenester. Grad av motivasjon er ikke utdypet i artiklene, men det kan antas at deltakerne som valgte hest i sin studieretning på videregående skole (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020) har en annen motivasjon enn de som ble tilbudt tjenestene etter å ha oppfylt kriteriene for å være ungdom i risiko (Fredrick, Hatz & Lanning, 2015). Uavhengig av graden av motivasjon responderte begge deltakergruppene positivt på ulike aspekter knyttet til selvbilde. Pendry et al. (2014) fant i sin studie at oppmøte var av stor betydning på hvilke deltakere som hadde størst endringer. Årsaken til hvorfor ungdommene ikke møtte opp er det ikke redegjort for. Det kan tenkes at ungdom uten interesse eller motivasjon for hest ville hatt mindre utbytte av hesteassisterte tjenester.

I Holmes et al. (2011) sin studie kom det frem at de hesteassisterte tjenestene reduserte angstrelatert atferd, men deltakernes selvtillit forble den samme. Denne studien hadde betraktelig kortere varighet (fire dager bestående av tre timers kurs per gang) enn Pelyva et al. (2020) sin studie som gikk over fire år med hesterelaterte aktiviteter fem dager i skoleukene. Selvtillit er nærliggende selvbilde som er relativt stabilt hvor forandringer skjer over tid (Håkonsen, 2018). Det kan tenkes at Holmes et al. (2011) sin studie hadde for kort varighet til å kunne gjøre endringer i deltakernes selvtillit.

Hvilken betydning de hesteassisterte tjenestene har på ungdommene over lengre tid eller en stund etter å ha gjennomførte aktivitetene er usikkert. De valgte studiene gir et øyeblikksbilde, som kan vise at det har en effekt under og like etter de hesteassisterte tjenestene. Så en begrensning med disse studiene er at de ikke beskriver langtidseffekten. Dette er uheldig ettersom man ikke får vite om effekten på selvbilde kan være varig.

4.3. Faktorene for positive effekter

Hva som er av størst betydning for de positive effektene i de hesteassisterte tjenestene kan drøftes. Ettersom de fire valgte vitenskapelige artiklene var gjennomført med kvantitative metode var det begrensede detaljer omkring mulige betydningsfulle faktorer bak funnene. Derfor benyttes supplementære kilder mer i den videre drøftingen. Dette for å få utdypelser på

hvordan elementer ved hesteassisterte tjenester er av betydning for de positive funnene og hvilken betydning et styrket selvbylde har for individet og samfunnet for øvrig.

Flere studier understreker at alle faktorer innenfor hesteassisterte tjenester er viktige og betydningsfulle for de endelige resultatene (Hauge, Kvalem, Berget, Enders-Slegers & Braastad, 2013). Nettopp fordi elementene og faktorene som kan påvirke resultatet i studiene er mange (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). Faktorer som kan spille inn på de dokumenterte funnene kan være hesten, stallmiljøet, beliggenheten, tilnærmingen under studiets rekrutteringsprosess, deltakernes motivasjon, instruktørens opplegg, antallet deltakere versus antallet voksne, miljøet blant de jevnaldrende deltakerne, familiære forhold og lignende (Hauge, Kvalem, Berget, Enders-Slegers & Braastad, 2013).

Forskningen gjort på hesteassisterte tjenester har ofte også inneholdt terapeutiske mål eller teoretisk forankring fra forskjellige sektorer som har lagt føringer for opplegget (Pendry, Carr, Smith & Roeter, 2014). Et spørsmål er om hesten kun øker kvaliteten på eksisterende tilbud i for eksempel helsevesenet. Eller om hesteassisterte tjenester uten terapeutiske mål eller teoretisk forankring også kan føre til en bedret utvikling og styrking av deltakernes selvbylde. Aktivitetene i noen av de valgte studiene gjennomføres for å fremme refleksjon, utvikling eller endring. I alle disse studiene viser funnene at deltakerne får en bedre endring når opplegget gjennomføres med hest, enn kontrollgruppen som gjennomfører samme opplegg uten hest. De terapeutiske målene og den teoretiske forankringen utgjør faktorer som kan ha innvirkning på de endelige resultatene (Holmes, Goodwin, Readhead & Gouymour 2011). Funnene i to av de utvalgte studiene indikere at hesten kan føre til positive effekter uavhengig av terapeutiske mål (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). Holmes et. al. (2011) valgte bevisst å gjennomføre en studie uten opplegg utformet av profesjonelle fagfolk for å tilføye forskning til et begrenset kunnskapsfelt innenfor hesteassisterte tjenester. I denne studien ble det bekreftet positiv effekt også uten teoretisk forankring.

4.3.1. Hesten den avgjørende faktoren

Træen et. al. (2012) peker på hvordan hestens naturlige trekk fremmer positive kvaliteter hos mennesket, hvor hesten utgjør nøkkelen for de gode resultatene. Eksempelvis at hesten naturlig reagerer og signaliserer negativt på et anspent, sint eller utrygt menneske. Hesten kan legge merke til følelser som mennesker har vanskelig for å oppdage. Dermed kan man hesten fungere som en metafor for deltakerne (Latella & Abrams, 2015). Ved å lære hvordan å kontrollere egne følelser og kroppsspråk for å få til et samarbeid med det store, sensitive dyret

kan deltakerne få økt bevissthet og et bedre forhold til egne følelser (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). Ved å få til samspillet med hesten og bedre bli kjent med seg selv kan hesten bidra til at mennesker opplever økt selvtillit, mestring og tillit (Latella & Abrams, 2015). Holmes et. al. (2011) fant i sin studie at de positive effektene på angstsymptomene ikke forsvant ved bruk av en modell hest, noe symptomene gjorde ved interaksjon med en levende hest. Dette kan tyde på at hestens egenskaper har en betydning for de positive funnene.

Træen et. al. (2012) beskriver også hvordan hesten gir terapeuter nye innganger til å bygge en god relasjon med sine pasienter. Dermed at kan en hest også kan fremme positive opplevelser i mellommenneskelige relasjoner. Hesten vil sannsynligvis kunne bidra til å bedre ungdoms forhold til sine jevnaldrende i stallen. Økt opplevd sosial støtte er en av de positive funnene innenfor hesteassisterte tjenester (Hauge, Kvaalem, Berget, Enders-Slegers & Braastad, 2013). Om den spesifikke instruktøren, opplegget eller de jevnaldrende deltakerne kan være grunnen til at den opplevde sosiale støtten økte, er usikkert. En annen mulighet er at hestens egenskaper fremmer til gode mellommenneskelig relasjoner som fører til økt opplevelse av sosial støtte.

I studien til Pelyva et. al. (2020) ble ikke ungdom selektert ut fra spesielle utfordringer, men satt i grupper basert på om de var i kontakt med hest eller ikke. Deltakerne var elever ved en videregående skole, som gikk linjer med ulike fokusområder. Etter første kartleggingsundersøkelse viste skårene at deltakerne lå innenfor normalbefolkningen etter deres målinger. Riktig nok viste skårene at deltakerne med kontakt med hest allerede før studien begynte hadde færre atferdsvansker enn deltakerne som ikke hadde kontakt med hest. Funnene kan både tolkes som at ungdom med mindre atferdsvansker tiltrekkes til ridning, eller at hesten og faktorene knyttet til hesten har hatt en betydning. Hadde dette vært en norsk studie kunne det vært hensiktsmessig og trukket inn sosioøkonomiske faktorer, da det i Norge krever at en ungdoms familie har en god økonomi for finansiere hest som hobby. Familiens sosioøkonomiske status er ikke avgjørende, men kan spille en rolle på ungdommens utviklede egenskaper (Bekken, Dahl, & Wel, 2018).

Forskningen på hesteassisterte tjenester viser positive funn, men det ser man også på tjenester der andre dyr tas i bruk. Generelt har det blitt vist at dyreassisterte tjenester kan tilrettelegge for økt livskvalitet, tro på egen mestringsevne, bedret sosial atferd og bedret skoleprestasjoner

(Hauge, Kvalem, Berget, Enders-Slegers & Braastad, 2013). For tjenester med bruk av dyr er det noen forutsetninger for at de skal være tilgjengelige og mulige å tilby. Deltakerne må være uten allergier som stopper dem fra å delta, dyrene må være av kaliberet som gjør det trygt å gjennomføre uavhengig av deltakernes erfaring med dyr, instruktører med adekvat kompetanse må være interessert i å tilby tjenestene og fasilitetene der tjenestene skal holdes bør være innen rimelig avstand fra deltakernes bosted (Holmes, Goodwin, Readhead & Gouymour 2011).

4.4. Betydningen av å styrke ungdoms selvbilde for individet og samfunnet

4.4.1. Betydning for ungdommen

Ved å styrke ungdommers selvbilde får de bedre forutsetninger i sitt voksenliv.

Ungdomsårene er av stor betydning for hvilken start man får i sitt voksne liv (Nøkleby, Muller & Ames, 2021). Disse årene kan påvirke inntekten, livsstilen og mestring en kan få som voksen (Bekken, Dahl, & Wel, 2018). Men om et styrket selvbilde alene er nok til å ruste ungdommen mot utfordringer de kan møte i sitt liv kan det stilles spørsmålsteget ved. Arbeid og utdanning er viktig for individets muligheter, livskvalitet og helse (Bekken, Dahl, & Wel, 2018). Dårlig mestringsfølelse, lavt selvbilde og lav motivasjon er fellesnevner hos flere av ungdommene som mister sitt fotfeste i sitt utdanningsløp (Bragdø & Spjelkvavik, 2013). Riktignok har det blitt vist at ungdommer som fullfører videregående utdanning ikke er garantert jobb (Bekken, Dahl, & Wel, 2018). Arbeidsmarkedet, som en rekke andre kontekstuelle faktorer kan svinge. Uavhengig av individets ressurser kan kontekstuelle faktorer skape utfordringer som kan påvirke menneskers selvbilde negativt. Empowerment, å tro på og å fremme brukernes ressurser er viktige verdier i det sosialfaglige arbeidet (FO, 2019). Men det er ikke alltid nok å gjøre individet eller dets forutsetninger mer attraktive. Sosionomens ansvar er også å avdekke om endringsarbeidet må gjøres på samfunnsnivå. Et godt selvbilde kan gi bedre forutsetninger for å ikke falle utenfor viktig samfunnsarenaer, men det forebyggende arbeidet må foregå bredt også med eventuelle kontekstuelle barrierer (Bekken, Dahl, & Wel, 2018).

4.4.2. Betydning for samfunnet

Funnene i de utvalgte artiklene er på individnivå. Ser man dette fra et samfunnsnivå vil hesteassisterte tjenester passe innenfor definisjonen på forebyggende tiltak for å fremme folkehelsen. I Helsedirektoratets rapport (IS-2748) defineres folkehelse slik «Folkehelsearbeid er definert som samfunnets innsats for å påvirke faktorer som fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygge sykdom skade eller lidelse, beskytte mot helsetrusler og arbeid for en jevnere fordeling av påvirkningsfaktorer».

Det kan tenkes at Norges økonomi blir bedre av å ha en befolkning med styrkede selvbilder. Hvem som står ansvarlig for befolkningens helse varierer fra land til land, eksempelvis individet, familien, forsikringsselskapet eller staten. I Norge er ansvaret gitt til velferdsstaten som gir ut tjenester og goder for å bedre og ivareta befolkningens helse (Helsedirektoratet, 2018). I Norge øker psykiske helseplager blant barn og unge (Markussen og Seland, 2012), samtidig som man ser at andelen voksne med psykiske lidelser øker (Meld. St. 47 (2008-2009)). Dette betyr at andelen som opplever faktorer som påvirker selvbildet negativt er økende (Håkonsen, 2018) samt antallet som mottar tjenester fra velferdsstaten. Selv om flere utsettes for psykiske vansker er Norge fremdeles et rikt land (FN-sambandet, 2021). Men økende helseutgifter er en utfordring for landets økonomiske bærekraft. I Norge er tankegangen at for et samfunn er det økonomisk gunstig å ha en befolkning med god helse (Helsedirektoratet, 2018). Sosiale forhold er et viktig aspekt som påvirker landets helse og den økonomiske bærekraften og utviklingen gjensidig. På denne måten vil all aktivitet som styrker befolkningens selvbilde ha betydning for folkehelsen, hvor hesteassisterte tjenester kan være et virkemiddel for å styrke folkehelsen.

4.5. Hesteassisterte tjenester en del av det forebyggende arbeidet

Hesteassisterte tjenester blir i flere studier anbefalt som et forebyggende tiltak som kan fremme god utvikling for ungdom (Pelyva, Kresak, Szovak & Toth, 2020). Hesteassisterte tjenester har vist å ha positive effekter for deltakerne som er gjennomførte studiene. Men i flere av de valgte studiene trakk deltakere seg fra studien. Noen grunnet familiesituasjon, bytte av bosted eller av lignende årsaker, mens andre på grunn av allergier (Pendry, Carr, Smith & Roeter, 2014). Det finnes en rekke ulike tjenester og tiltak for det forebyggende arbeidet som ikke innebærer hest som gjennom fritidstilbud, ansettelse av miljøarbeidere på skolen, helsestasjoner for ungdom og lignende (Helsedirektoratet, 2018). Årsakene for hvorfor unge mister fotfeste i skolen og arbeidslivet er mange. Derfor kreves det et helhetlig og bredt tilbud av tjenester og tiltak som kan forebygge tidlig og på mange fronter (Bergsli, 2013). Gjennom å ta i bruk hesteassisterte tjenester får kommunen enda et virkemiddel i sitt forebyggende arbeid.

Selv om de hesteassisterte tjenestene nå anses som legitime etter to tiår med forskning er det å gjøre tjenestene kjent nasjonalt en viktig jobb (Hauge, Kvalem, Berget, Enders-Slegers & Braastad, 2013). Når det fattes vedtak om hvilke forebyggende tjenester en kommune skal

tilby vil det være naturlig om det som vurderes er det som er kjent for kommunen. Ettersom utfordringene samfunnet står overfor stadig er i endring kreves det at velferdstjenestene som er innovative for å ha virkning (Willumsen, Sirnes & Ødegård, 2021). Kommuner med sosialarbeidere som har kjennskap til og vurderer et bredt repertoar av tjenester kan anses å være gunstig for både bruker og samfunn.

Selv om hesteassisterte tjenester viser seg å ha effekt, kan det være mindre realistisk at det er mulig å tilby i stor skala. Per i dag har flertallet av de hesteassisterte tjenestene lav kapasitet og krever mye ressurser for å dekke ansattes lønn, vedlikehold av stall og hestens leveforhold (Træen, Moan & Rosenvinge, 2012). Skal det tilbys i større skala kan en forutsetning være å drifte mer effektivt uten å miste verdien for deltakerne.

5.0. Avslutning

Hvordan kan hesteassisterte tjenester styrke ungdoms selvbylde, hvilken betydning har dette? Alle de valgte studiene viser at hesteassisterte tjenester har en effekt for ungdommers selvbylde. I de fire studiene er oppleggets innhold og bruken av hesten ulik. Noen av deltakerne tok del i stallarbeid hvor interaksjon med hesten skjedde fra bakken, i andre studier foregikk samspillet med hesten fra sal eller vogn. Oppleggets varighet og frekvensen varierte også imellom studiene. Dette viser til at flere ulike tilnæringer med hest har betydning for å styrke selvbyldets mange dimensjoner hos ungdom.

Et styrket selvbylde kan gi bedre forutsetninger og bidra til en gunstig utvikling for ungdom og i voksenlivet. Ved å styrke ungdommers selvbylde kan man bidra til å bedre folkehelsen. Å påstå at hesteassisterte tjenester vil føre til et samfunn med god folkehelse for alle blir en veldig forenklet årsak-virkning sammenheng. Jeg har i oppgaven valgt å se på betydningen av å styrke selvbylde for å bedre folkehelsen og individets muligheter. Det er mange andre områder som er av betydning for folkehelsen og individets muligheter slik som fysisk aktivitet, sosial tilhørighet, livskvalitet, livsstils valg med mer. Det å styrke et selvbylde og ungdommers utvikling er avhengig av de personlige og kontekstuelle faktorene på mange ulike arenaer. Forebyggende arbeid må foregå bredt og på mange fronter for å nå de ulike ungdommene. Forskningen på hesteassisterte tjenester viser at det kan passe godt inn i det forebyggende arbeidet. Gjennom arbeidet med denne oppgaven ser jeg at hesteassisterte tjenester vil kunne fungere godt i et samspill med andre forebyggende tjenester og tiltak for å støtte utviklingen av et godt selvbylde hos ungdom.

Litteraturliste

- Aubert, W. (1985). *Det skjulte samfunn*. Universitetsforlaget.
- Bekken, W., Dahl, E. & Wel, K. V. D. (2018). *Unge i risiko for å bli stående utenfor: Hva kan kommunene gjøre? Noen tilnærminger*. (OsloMet rapport 2018:4). OsloMet – storbyuniversitet. <https://skriftserien.oslomet.no/index.php/skriftserien/article/view/93/92>
- Berget, B., Ekeberg, Ø. & Braastad, B. O. (2008). Clinical Practice and Epidemiology in Mental health. *Animal-Assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: Effect on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial*, 4(9). <https://doi.org/10.1186/1745-0179-4-9>
- Bergsli, H. (2013). *Helse og frafall i videregående opplæring*. Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Bragdø, A. & Spjelkavik, Ø. (2013). *Individuell oppfølging av unge i ferd med å havne utenfor skole og arbeid*. (AFI-rapport 2013:9). Arbeidsforskningsinstituttet. https://evalueringsportalen.no/evaluering/individuell-oppfolging-av-unge-i-ferd-med-aa-havne-utenfor-skole-og-arbeid/Individuell_oppfolging_av_unge.pdf/@@inline
- Dalland, O. (2018). *Metode og oppgaveskriving*. (6. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Erikson, E. H. (2000). *Barndommen og samfunnet*. Gyldendal.
- Frederick, K. E., Haz, J. I., Lanning, B. (2015). Community Mental Health Journal. *Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-risk Adolescents*. 51(7), 809-017. <https://doi.org/10.1007/s10597-015-9836-x>
- FO. (2019). *Yrkesetiske grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. FO. <https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Hauge, H., Kvalem, L., Berget, B., Enders-Slegers, M. & Braastad, B. O. (2013). International Journal of Adolescence and Youth. *Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents – an intervention study*. 19(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.779587>

Helsedirektoratet. (2018). *Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling. Helsedirektoratets innspill til videreutvikling av folkehelsepolitikken.* (Rapport IS-2748).
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-og-baerekraftig-samfunnsutvikling/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf/attachment/inline/3bee41d0-0b38-4957-913e-bedad965e37a:a89f2b8d35a30992c90f2f4c4f872d2ffdd0abaa/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf>

Holmes, C. P., Godwin, D., Redhead, E. S. & Goymour, K. L. (2012). Child and Adolescent Social Work Journal. *The Benefits of Equine-Assisted Activities: An Exploratory Study.* 29(111-122). <https://doi.org/10.1007/s10560-011-0251-z>

Håkonsen, K. (2018). *Psykologi og psykiske lidelser.* (5. utg.). Gyldendal Akademisk.
Latella, D. & Abrams, B. N. (2015). The Role of the Equine in Animal-Assisted Interactions. I A. H. Fine (Red.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy : Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions* (s. 115-137). Academic Press Elsevier.

Markussen, E. og Seland, I. (2012). *Å redusere bortvalg – bare skolenes ansvar? En undersøkelse av bortvalg ved de videregående skolene i Akershus fylkeskommune skoleåret 2010–2011.* Rapport 6/2012. NIFU.

Nøkleby, H., Berg, R. C., Muller, A., E. & Ames, H. M. R. (2021). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt.* Folkehelseinstituttet.
Pelyva I. Z., Kresak R., Szovak E. & Toth A. L. (2020). International Journal of Environmental Research and Public Health. How Equine-Assisted Activities Affect the Prosocial Behavior of Adolescents. 17(8). 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082967>

Pendry, P., Carr, A. M., Smith, A. N. & Roeter, S. M. (2014). The Journal of Primary Prevention. *Improving Adolescent Social Competence and Behavior: A Randomized Trial of an 11-Week Equine Facilitated Learning Prevention Program.* 35(4), 281-293.
<https://doi.org/10.1007/s10935-014-0350-7>

Meld. St. 47. (2008-2009). *Samhandlingsreformen – rett behandling – på rett sted – til rett tid.* Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-47-2008-2009-/id567201/?ch=1>

Træen, B., Moan, K. & Rosenvinge, J. H. (2012). Norsk psykologiforening. *Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling for pasienter med spiseforstyrrelser*. 49(4), 248-355.

Willumsen, E. & Ødeberg, A. (2021). *Tverrprofesjonelt samarbeid et samfunnsoppdrag*. (2. utg., 17-92). Universitetsforlaget.

