



**Sveinung Skårset,**  
**Irene Michalopoulos**  
**Mary Nivison**  
Nordlandssykehuset  
Lofoten

## Bruk av hest i psykoterapi

### Implementering av EAP (Equine Assisted Psychotherapy) ved Nordlandssykehuset, Lofoten

Fra 2005 har Lofoten Hest og Helsesenter vært i drift med psykoterapi for grupper og individuelle terapier for barn, ungdom og voksne. Artikkelen ger et innblikk i hvordan pasientene interagerer med hestene i den psykoterapeutiske prosessen.

Stortingsmelding nr.25, Åpenhet og Helhet: om psykiske lidelser og tjenestetilbudene, (1996/1997), påpeker behovet for økt tilfang av metodikk innenfor psykisk helsevern. Vår erfaring fra over 20 års arbeid i psykisk helsevern med barn, unge og voksne bekrefter dette behovet. Vi står ofte overfor sammensatte lidelser hvor man må intervensere på flere områder og flere nivåer samtidig. Det har vært en målsetting for oss å finne terapimetoder som henvender seg til flere sider av mennesket, som involverer det kroppslige og sansemessige så vel som det kognitive apparat. Vi har ønsket at vårt terapeutiske arbeid skal nå ut over samtalen og be-

grensingene som ligger i samtalerommet. Slik har ideen om bruk av hest i psykoterapeutisk arbeid oppstått ved Nordlandssykehuset Lofoten.

Samvær og samarbeid med dyr er en naturlig del av menneskets liv. Gjensidig nysgjerrighet og nytte har ført hest og menneske sammen til et nært samarbeid som har vart i over 5000 år. Det har gitt hesten en plass i myter og fortellinger, og fremdeles har hesten en betydning i kulturen vår utover den rene nytteverdien. Hos oss har hesten hatt en spesiell plass som venn og medarbeider i transport og gårdsdrift.

I etterkrigstiden har bruk av dyr i terapi vokst

## Hestens styrke, autonomi og vitalitet kombinert med flokkatferd og fryktsomhet gjør den velegnet i behandling av mennesker med psykiske lidelser.

fram som et eget tema. Hund, katt og hest har vært sentrale dyr for dette i vårt land. Hesten har etter hvert fått en spesiell posisjon i rekreasjon/terapisammenheng, særlig i forhold til mennesker med fysiske eller mentale handikapp (Scheidhacker, 2001). Mer utradisjonelt er det å bruke hest i psykoterapi slik det gjøres i equine assisted psychotherapy (EAP) – hesteassistert psykoterapi (Kersten & Thomas, 2003).

Ideen sprang ut fra de gode resultatene man så både fysisk og psykisk når man lot mennesker med handikapp bruke hest i opptrening/habilitering. De første erfaringer ble gjort i Tyskland med skadde mennesker etter 2.verdenskrig (foredrag Scheidhacker mai 2005). I 1972 ble den Tyske forening for psykoterapiriding stiftet (Scheidhacker, 2001). I 1988 startet Dr. Michaela Scheidhacker et psykoterapeutisk behandlingsprogram med hest for schizofrene ved distriktssykehuset i Haar, utenfor München. Dette ble videreutviklet til et mer omfattende psykoterapeutisk behandlingsprogram med hest og

etter hvert en toårig utdanning i psykoterapeutisk riding. EAP skiller seg fra psykoterapeutisk riding bl.a. ved at arbeidet vesentlig foregår på bakken, dvs ikke ved hjelp av riding.

Denne artikkelen gir en oversikt over EAP, både dens bakgrunn, teo-retiske betraktninger, fordeler med å bruke en utradisjonell og opplevelsesorientert terapiform samt utfordringer denne metoden byr for klinikere og for klientene. Den tar utgangspunkt i litteratur, i EAPs egne kurs og i erfaringene med EAP slik den er implementert ved Nordlandssykehuset Lofoten.

### Hvorfor hest?

Både katt, hund og delfin er brukt i terapi med ulike utgangspunkt, også innenfor psykisk helsevern (Lukina, 2001, Mandrell, 2006). Katt og hund har mange egenskaper som gjør dem egnet til terapeutisk virksomhet og rekreasjon for men-

nesker, men deres reaksjon på pressede situasjoner og frykt er forskjellig fra hestens (Mandrell, 2006). Der hesten vil velge flukt eller tilbaketrekning som utvei, kan man risikere angrep fra hund og katt. Hund er også et dyr som vanligvis underkaster seg mennesker på en annen måte enn hesten. Bruksområdene blir forskjellig for disse dyrene.

Møtet menneske – hest har virkning på flere nivåer. Både hest og menneske er flokkdyr, mennesket er rovdyr og hesten byttedyr. En usikkerhet eksisterer i det første møtet mellom en hest og et menneske. Det er spørsmål om tillit og mulighet for samarbeid. Der hesten i vill tilstand ville flyktet, er vår temmede hest skeptisk, nysgjerrig, av og til hengiven, men alltid vaksom. Hestens styrke, autonomi og vitalitet kombinert med flokkatferd og fryktsomhet gjør den velegnet i behandling av mennesker med psykiske lidelser.

Hesten har evne til å lese og innstille seg på kroppsspråk. Dette er avgjørende for overlevelse i fri tilstand. Denne egenskapen gjør den i stand til å speile atmosfæren i rommet sammen med klientene (Kersten & Thomas, 2003). Er det mye frykt og uro agerer hestene urolig, er det aggresjon viser ofte hestene aggresjon og er det ro eller mangel på vitalitet kan de virke avslappet eller tafatte. Selve oppgaveløsningen, som innebærer kommunikasjon med hesten, er utfordrende. Hesten reagerer positivt på klar og tydelig kommunikasjon, men blir forvirret og protesterer hvis kommunikasjonen er uklar, tvetydig eller mangelfull. Klientens kommunikasjonsfunksjon blir dermed synliggjort.

### Forskning på EAP

Bruk av dyr i terapisammenheng har vært forsket på over lang tid. Bossard (1944) og Levinson (1962) er kreditert de tidligste artiklene på området. De ble til dels latterliggjort av sine kolleger, men seinere studier har vist effekt av dyr – menneske forhold på både det medisinske og psykososiale område (Siegel, 1990, Anderson, Reid & Jennings, 1992, Fine, 2000).

Det er ikke gjort forskning på EAP i Skandinavia tidligere. Det er gjort studier i USA bl.a. på effekt av EAP brukt i familiebehandling (Mann & Williams, 2002), på effekt av behandling av ungdom med atferdsvansker (Adudell, 2002) og på voksne (Aanderson, 2004). Studiene er ikke publisert. De

er tilgjengelige via organisasjonen Equine Assisted Growth and Learning Assotiation (EAGALA). Organisasjonen driver opplæring, utviklingsarbeid og forskning innen EAP.

Artiklene viser på forskjellig måte effekt av EAP. Felles for dem er at de har få klienter inkludert, det er ikke randomiserte undersøkelser med kontrollgrupper, og tallresultatene blir usikre. Ellers eksisterer mange subjektive, beskrivende artikler og klienthistorier om EAP sin effekt. Generelt er psykoterapiforskning komplisert (Boëthius & Berggren, 1998), og i enda større grad en opplevelsesorientert terapiform som EAP (Kersten & Thomas, 1997).

### Hovedelementer i terapigrunnlag

EAP når oss mennesker på flere måter samtidig, sansemessig, motorisk, kognitivt og emosjonelt. EAP har kvaliteter av en ordløs dialog mellom menneske og hest, og derved beveger den seg inn på områder som samtalerapi har vanskelig for å nå. Vår hypotese er at EAP raskere gjør klientene oppmerksom på egen grunnleggende problematikk og setter dem i stand til å jobbe med dette på en mer effektiv måte enn kun ved samtale. Hypotesen er ikke prøvet ut, men vi har som mål å undersøke hypotesen gjennom videre forskning.

EAP er en opplevelses/erfæringsbasert terapiform, eller experiential therapy, (Mandrell, 2006). I stedet for å sitte i et rom og prate om følelsesmessige eller atferdsmessige forhold, er klienten aktiv, handlende og gjør erfaringer i terapitimen som kan overføres til livet ellers. Handling og bevegelse i kombinasjon med samtale og utforskning av egen atferd, egne emosjoner, egne motiver osv. utgjør et grunnelement i terapimodellen. Erfæringsbasert terapi fasiliterer klientens emosjonelle utvikling gjennom uttrykk, utforskning, forståelse og restrukturering av følelser i en empatisk og overveiende god relasjon til terapeuten (Elliot, Watson, Goldman & Greenberg, 2004). Terapien struktureres slik at klienten må ta initiativ, ta avgjørelser og at erfaringen ledsages av spørsmål, analyse og utforskning av egne handlinger og reaksjoner (Mandrell, 2006).

Terapeutens hovedoppmerksomhet er på spill mellom hestene og klientene, hva det forteller oss og hva det betyr for klienten. Kontakten mel-

lom klientene og hestene er kjernen i EAP. Å opprette kontakt med en hest er krevende. Hesten har ikke ord, hesten er stor og kan oppleves som farlig. Klienten må derfor lese hestens intensjoner. Det blir viktig å se etter tegn på hvilken sinnstilstand hesten er i, av og til lete etter hva som motiverer hesten og prøve å oppnå et samarbeid. Klienten finner seg sammen med hesten i et intersubjektivt rom hvor gjensidig kommunikasjon er nødvendig for å oppnå kontakt. Klientens evne til å lese intensjoner, til å mentalisere (refleksiv funksjon, theory of mind), blir erfart og synliggjort. Forskere innen utviklingspsykologi setter denne evnen i sammenheng med tidlige samspillerfaringer, (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002). Den tidlige dialogen mellom barnet og de nærmeste omsorgspersonene, og dennes betydning, beskrives også av Daniel Stern i "Barnets Interpersonelle Univers" (1985/1991).

I "Moderskapskonstellasjonen" (1995/1997) viderefører Stern sine tanker om terapi i forhold til relasjonen foreldre - barn. Barnets tidligste relasjonelle erfaringer er ikke språkbaserte, de er førsymbolske. De bygger ikke på verbal gjensidighet og kan ikke nås med tradisjonelle psykologiske/psykiatriske forståelsesmåter. I EAP foregår en dialog uten ord som i noen tilfelle kan tangere erfaringer fra denne tidlige dialogen. Det oppstår metaforer hos klientene i møtet med hestene, som de anvender også utenfor ridehallen hvor terapien foregår. Disse metaforene handler ofte om kontakt, avvising, grensesetting, autonomi – temaer som er grunnleggende i våre tidligste relasjonelle erfaringer.

I nevrobiologisk forskning søker man å forstå bevissthet og bevissthetens opprinnelse. Hvordan oppstår den fullkomne filmen inni hodet vårt, som innehar alle sansekvaliteter i tillegg til våre tanker og følelser rundt det vi tenker? Denne filmen må ha så mange spor som det finnes synapser i nervesystemet (Damasio, 1999). EAP henvender seg til lukt, syn, hørsel, taktil sans og stereotaktisk sans samtidig, og står for en mer massiv sansestimulering enn samtalerapi på et kontor.

I analyse og utforskning med klienten vil terapeuten vektlegge forskjellige aspekter ved klientens problematikk. Derved vil også forskjellige aspekter ved EAP vektlegges, avhengig av klientens problematikk. Grunnleggerne av EAP har, i tillegg til ovennevnte, trukket fram kognitiv terapi, ge-

stalt terapi og systemisk terapi som viktig teoretisk ramme for metoden (Kersten & Thomas, 2003).

### **Implementering av EAP ved Nordlandssykehuset Lofoten**

Stiftelsen Lofoten Hest og Helsesenter (LHH), er en ideell organisasjon med et styre som består av representant fra Vestvågøy kommune, Nordlandssykehuset Lofoten, Mental Helse forening Vestvågøy, Lofoten ridesportsklubb og to uavhengige representanter. LHH har jobbet siden 1998 for å gjøre det mulig å ta i bruk hest i psykoterapi i vårt område. Med økonomisk støtte fra Helse- og Omsorgsdepartementet, Kulturdepartementet, Nordland fylke og Vestvågøy kommune ble de fysiske fasilitetene, ridehall og stall, virkeliggjort. Bygningsmassen sto ferdig i 2005 og EAP ble tatt i bruk samme år. Nordlandssykehuset Lofoten leier fasiliteter av LHH for en fast månedspris.

En voksenpsykiater og en barne- og ungdomspsykiater, en psykolog, to sosionomer og en sykepleier, alle med hesteerfaring og alle ansatt på sykehuset, har fått opplæring i metoden. EAGALA arrangerer kvalifiserende kurs. Det er 2 trinn i den grunnleggende utdanningen, basert på workshop med egenaktivitet i praksis og teoriopplæring. Videregående utdanning har i tillegg krav til veiledningstimer og skriftlig oppgave. I Lofoten er terapeutene ferdig med trinn 2 i grunnutdanningen og er i ferd med videregående utdanning.

LHH står for en helhetlig modell innen psykisk helsevern. Formiddagene brukes til EAP med sykehusets klienter. Ettermiddagene brukes til rideskole. Etter avtale med kommunene i Lofoten har barn og unge med spesielle behov, for eksempel barn med barnevernproblematikk, fortrinn på ridekursene. Som hjelpere på ridekurs har vi unge jenter i 12-16 års alder som er interessert i hest. For mange av dem er dette et viktig forebyggende tiltak.

Senteret har en ansatt daglig leder i 50% stilling og en ridelærer i 50% stilling. Øvrig arbeidsstokk i stallet er ansatt i samarbeid med NAV for å få arbeidstrening. I tillegg har vi periodevis folk som avtjener samfunnsstraff til å gjøre forefallende arbeid i stallet.

Stallet har plass til i alt 14 hester. De brukes både til psykoterapi om formiddagen og til rideskole om

ettermiddag/kveld.

Det har ikke vært vanskelig å rekruttere klienter til EAP og det har vært lite frafall av de som har begynt. Vi har til nå behandlet ca. 60 klienter med denne metoden.

### **Beskrivelse av EAP**

EAP er behandling hvor hesten er sentral i terapi-prosessen. Behandlingen foregår i gruppe, i familie eller individuelt. Klienten(e) får oppgaver å utføre knyttet til hestene. Oppgavene utføres fra bakken, det vil si ikke på hesteryggen. Hestene går mye fritt i hallen under terapisesjonene. Da kan de lettest benytte sine naturlige instinkter for kontakt-etablering, tilbaketrekning, avvisning eller flukt. Oppgavene kan være enkle eller mer sammensatte. De innebærer at klientene må opprette kontakt med hestene. Det er alltid to terapeuter som jobber sammen i EAP. Den ene har hovedfokus på hestene, deres bevegelser, deres kroppsspråk og på sikkerhet, den andre har hovedfokus på menneskene, deres kroppsspråk og deres samspill med hestene og hverandre. Underveis i terapisesjonen stiller terapeutene spørsmål eller innleder samtale for å belyse og utdype kommunikasjonen. Ofte vil terapeutene henlede klientens oppmerksomhet på hestene og deres atferd.

Hver sesjon varer i ca halvannen time. I gruppebehandling har vi pr i dag 12-16 sesjoner, i familiebehandling 5-8 sesjoner og i individuell behandling varierer det etter behov, alt fra 4 til over 20 sesjoner. Antall sesjoner i gruppene er basert på erfaringer vi har gjort oss.

Terapeutene bruker 20-30 min. før terapien til planlegging. Man tilstreber å tilpasse oppgavene til klienten/familien/gruppa sin prosess og utvikling. Tilsvarende brukes ca 30 minutter i etterkant til oppsummering. Selv om øvelsene er planlagt i forkant er det ofte behov for og mulighet til improvisasjon underveis. En øvelse kan ta en annen retning enn terapeutene hadde tenkt, og bringe fram andre aspekter hos klientene, bl.a. fordi hestenes atferd ikke er forutsigbar.

En klient/familie/gruppe vil ofte få sitt første møte med EAP i ridehallen sammen med tre løse hester som beskrevet i terapieksempelet ovenfor. Hestene vil utfolde seg på forskjellig vis, av og til med voldsom bevegelse, av og til rolig. Ofte grup-

## Sentralt i begge tilfelle er oppmerksomheten på hestene og hva de forteller oss med sin atferd.

perer de seg to sammen og en alene. Klientene vil få i oppgave å tenke høyt rundt det de ser. Hva gjør hestene? Hva er de opptatt av? Er det noen hester de liker spesielt godt? I samtale rundt en slik innledende observasjon forteller klientene om sine preferanser, sin frykt, hvordan de oppfatter hestenes atferd, og i gruppe- eller familieterapi sammenligner de seg med hverandre.

En naturlig progresjon i terapien er ofte å be individet/gruppa/familien om å velge ut en hest som de vil jobbe videre med. I gruppe eller familiesammenheng får man erfaring med dynamikk mellom medlemmene. Viktige undertema rundt valg, som autonomi, selvspekt, forhandlingsevne, fleksibilitet og grad av kontrollbehov, kommer raskt til overflaten og gir mulighet for terapeutisk intervensjon, eller kunnskap som kan brukes i videre planlegging av øvelser.

Hvis neste oppgave er å sette grime på den hesten de har valgt, vil mange av klientene bli utfordret i forhold til egen naturlig frykt. Evnen til håndtering av sterke følelser der og da blir eksponert. Fordi

det gis spesifikke oppgaver vil klientene også komme i kontakt med prestasjonsbehov og ønske om mestring. Anerkjennelse, ros, å forholde seg til ytre krav, er temaer som kommer fram.

Forholdet mellom hestene og klientene er med på å skape et rom for utvikling av metaforer og ny forståelse. En familie med samspillsproblemer ble henvist til familieterapi og ble tilbudt EAP. Familien besto av mor, far, datter 12 år og mors datter fra et tidligere forhold, på 16 år. Det identifiserte problemet var 16-åringens atferd. Hun søkte stadig mer ut sammen med eldre gutter, skulker skolen og hadde misbrukt hasj og alkohol ved flere anledninger.

Første behandlingstime møtet familien de to terapeutene og tre løse hester i hallen. De fikk i oppgave å velge ut en av hestene, ta på den grime/leietau og leie den til et angitt sted i hallen.

Familien startet en høylydt diskusjon om hvilken hest de skal velge. De tre hestene begynte å bevege seg mer og viste tegn på uro. En hest så ut til å jage en av de andre rundt i hallen. Terapeutene gjorde familien oppmerksom på det som skjedde

med hestene ved å beskrive hestenes endring i atferd. De stilte spørsmål om hva familien tenker om denne endringen. Familien stoppet krangelen et øyeblikk, og eldste datter utbrøt: "Det er akkurat slik Svein (stefaren) holder på med meg". Dette ble opptakten til en annen forståelse i familien av eldste datters/stedatters følelse av utestenging og favorisering av den yngre søsteren.

Det oppstår situasjoner hvor klienten(e) spiller seg i hestens atferd, blir utfordret av hestens atferd og opplever kommunikasjon med hesten. Terapien innebærer sanseopplevelser i alle modaliteter, i tillegg til samtale, refleksjon, eller mer konkret påpekning av kommunikasjon og kognitiv tilnærming til endring.

Terapeutene blir styrende i forhold til hva som vektlegges, her som i annen psykoterapi. Et barn med Asperger syndrom kan f. eks få konkret veiledning i sin kommunikasjon med hest, og terapeutene kan bidra til å trekke paralleller til kommunikasjon med andre barn. En gruppe voksne med angst kan via sine opplevelser med hesten, sin måte å kommunisere med hesten på, og terapeutenes åpne spørsmål rundt hestens atferd, få ny innsikt i egen evne til grensesetting, egen autonomi, kontrolltemaer, og få erfaring med affektregulering.

Sentralt i begge tilfelle er oppmerksomheten på hestene og hva de forteller oss med sin atferd.

Av og til er oppgaven konkret. En kvinne i 40-årene med angst hadde eksempelvis store grensesettingsproblemer. I en EAP gruppesesjon tegnet hun en sirkel i sanden som skulle representere hennes personlige grense. Med to løse hester i hallen ble hennes oppgave å holde de nysgjerrige, og til dels pågående hestene utenfor sin egen grense. Oppgaven ble forsterket ved å sette en havreboks inn i sirkelen. Den representerte hennes mest sårbare punkter. Hun måtte streve fysisk og mentalt der og da for å tydeliggjøre sin personlige grense vis a vis hestene. Seinere i terapiprosessen rapporterte hun at hun var en tydeligere grensesetter hjemme nå enn tidligere. Hun så helt konkret for seg bildet av seg i sirkelen og hestene som prøvde å trenge seg inn. Hun hentet krefter fra dette bildet til å sette grenser i hverdagen.

Hvordan klientene håndterer oppgavene i samspill med andre mennesker, om de tar initiativ, om noen blir passiv, går over egne grenser, eller hvordan gruppa/familien samarbeider om opp-



gaven er også blant temaene som dukker opp.

EAP bygger videre på denne typen oppgaver – noen enkle som beskrevet ovenfor, noen mer sammensatte. Oppgavene gir mulighet for tydeliggjøring og billedliggjøring av sentrale temaer hos klientene. Hestens atferd, hva den forteller klientene, hvordan den virker inn på klientene og hvordan klientene forholder seg til den, er viktige observasjonsområder og kilder til spørsmålsstilling fra terapeutenes side.

### Terapeutens rolle

I EAP er terapeuten i kroppslig bevegelse, utsatt for stimuli og innspill fra hestene akkurat som klienten. En av terapeutene må være hestekyndig, den andre bør ikke være for redd for hest. Den hestekyndige har hovedansvar for sikkerhet, men begge terapeutene må ha egen og klientenes sikkerhet i tankene under sesjonen. Man er ikke så trygg som i en stol på et kontor.

...den ordløse dialogen menneske – hest, skal tilpasses intervensjoner for å hjelpe klientene videre med sin grunnproblematikk.

Terapeutene arbeider med en presentert problematikk hos klientene samtidig som de har fokus på hendelser her og nå. Her og nå perspektivet, den ordløse dialogen menneske – hest, skal tilpasses intervensjoner for å hjelpe

klientene videre med sin grunnproblematikk. Mye av intervensjonene blir på handlingsplan ved å designe gode øvelser ut fra klientenes behov. Målet er å sette klientene i en situasjon hvor de erfarer og arbeider konkret med problemområder. Samtalen blir sekundær og relaterer seg til her og nå hendelser. Dette skiller EAP terapeutrollen fra den tradisjonelle samtaleterapeutrollen hvor nettopp samtalen er det sentrale og tidsperspektivet ofte i fortid eller framtid.

Det kreves at terapeutene har mye oppmerksomhet på, og henleder klientenes oppmerksomhet mot hestene. Ofte vil intervensjonene bestå av spørsmål rundt hestens atferd og hvordan den virker på klienten. Terapeutene kan stille spørsmål

om paralleller mellom det som skjer med hestene og det som skjer i livet ellers. Et eksempel er en mann i 50-årene med svær angst og tvangssymptomer. Han hentet en hest i grime/leietau og sto og pratet med terapeutene om sin opplevelse i etterkant. Han holdt hesten krampaktig hardt i leietauet så den nesten ikke hadde bevegelsesmulighet. Hesten ble urolig og vanskelig å holde. Terapeuten stilte spørsmål om måten å holde tauet på, hardt og helt oppe ved grima: "... jeg ser du holder hesten på en spesiell måte som gjør at den ikke får beveget seg. Vil en slik måte å holde fast på tilsvare noe du gjør ellers i livet?" Klienten ble først da klar over hvordan han holdt. Han slakket tauet og erfarte at hesten ble roligere og etter hvert sto stille. I den videre samtalen oppstod metaforen "å holde for stramt i grima". Den fikk betydning som et bilde på klientens tvangspregete atferd ellers i livet, og gjorde det mer mulig å snakke om den på en konstruktiv måte.

Terapeutene trer ofte i bakgrunnen i forhold til klientene og hestene. Det foregår mye i hallen som de ikke intervensjonerer på direkte. En del av erfaringen klienten får med hesten står for seg selv, og trenger ikke alltid noen kommentar.

Å omstille seg fra tradisjonell samtaleterapi til EAP krever bevisstgjøring av rollen på nytt. Å være handlende og tale via gode øvelser og spørsmål rundt dem, å være tilbaketrukket og observere uten å gi råd, veilede eller tolke og derved gi rom for erfaring og opplevelse hos klienten krever stor bevissthet. Å legge merke til detaljer i samspillet klient – hest og i ettertid stille spørsmål som får klienten til å reflektere over samspillet slik det utspilte seg for noen minutter siden, krever sterk tilstedeværelse hos terapeuten.

Det er fristende mange ganger å gi samtalen stor plass. Det kan være en avverge fra terapeut og klient mot å utsette seg for handlingsaspektet, hendelsene her og nå og de fysiske og psykiske utfordringer som ligger i det. Her og nå fokuset gjør det også nødvendig at terapeuten toner ned vekten på det patologiske, på diagnose og arbeider for å være tilstede i øyeblikket, og se de ressurser og løsningsmuligheter klienten frambyr. Det er en omstilling for terapeuter som lenge har jobbet innen en annen tradisjon.

## Konklusjon

EAP er en ny terapimetode i Norge. Den gir andre muligheter enn samtaletterapi i og med at fokus er på handling, bevegelse, samspill menneske – hest, her og nå. Den gjennomføres ved Nordlandssykehuset Lofoten i en psykiatrisk poliklinisk sammenheng. Erfaringene med metoden er lovende, og beskrivelser fra USA og Storbritannia som har mest erfaring med EAP, tyder på at metoden er effektiv. Det er imidlertid behov for forskning rundt EAP og effekt av terapiformen vis a vis andre terapiformer.

## Referanser

- Aanderson, K. (2004). *Subject variables affecting the perceived efficacy of equine assisted psychotherapy*. Upublisert manuskript. Concordia University College of Alberta.
- Adudell, M.M. (2002). *Effects of equine assisted psychotherapy on adolescent attitudes and behaviours*. Upublisert manuskript. Colorado Christian University.
- Anderson, W.P., Reid, C.M. & Jennings, G.L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157, 298-301.
- Boalt Boëthius, S. & Berggren, G. (1998). *Forskning om barn- og ungdomspsykoterapi*. Stockholm: Ericastiftelsen.
- Bossard, J.H.S. (1944). The mental hygiene of owning a dog. *Mental Hygiene*, 28, 408-413.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens. Body and emotion in the making of consciousness*. San Diego/New York/London: Harvest Books.
- Elliot, R., Watson, J., Goldman, R. & Greenberg, L.S. (2004). *Learning emotional-focused therapy: The process – experiential approach to change*. Washington DC: American Psychological Association.
- Fine, A.H. (Ed.). (2000). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. San Diego: Academic Press.
- Fonagy, P., Gergerly, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.
- Kersten, G. & Thomas, L. (1997). Straight from the horses mouth. *The Counselor*, Nov 1997, 25.
- Kersten, G. & Thomas, L. (2003). *Equine-assisted mental health resource handbook*. EAGALA Inc., USA.
- Levinson, B.M. (1962). The dog as co-therapist. *Mental Hygiene*, 46, 59-65.
- Lukina, L. (2001) *Dolphin assisted therapy* <http://www.dolphinassistedtherapy.com>
- Mandrell, P.J. (2006). *Introduction to Equine-Assisted Psychotherapy*. Texas: Eget forlag.
- Mann, D.S. & Williams, D. (2002). *Equine assisted family therapy for high-risk youth: Defining a model of treatment and measuring effectiveness*. Upublisert manuskript. Journey Home Inc. Walsenburg, Colorado.
- Scheidhacker, M. (2001). *Ich träumte von einem weisen Schimmel der mir den Weg zeigte*. Haar, Tyskland: BKH Haar.
- Siegel, J. (1990) Stressful life events and use of physician services among elderly: The moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1081-1086.
- Stern, D. (1985/1991). *Barnets interpersonella univers*. København: Hans Reizel.
- Stern, D. (1995/1997). *Moderskapskonstellasjonen*. København: Hans Reizel.
- St meld nr 25 (1996-97). *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene*. Stortingsmeldinger.
- EAGALA har en hjemmeside som har adressen <http://www.eagala.org>

## Abstract

Using horses in psychotherapy – implementing equine assisted psychotherapy at Nordland Hospital, Lofoten

This article gives an overview of Equine Assisted Psychotherapy (EAP) as it is used at Nordland Hospital, Lofoten, the first place in Norway to implement EAP. This method has been used in Lofoten since the autumn 2005 with about 60 patients. EAP uses horses as mediators in the psychotherapeutic process. Clients interact with the horses in ways that reveal clients' typical means of solving problems, of reacting and of thinking. The horses are not ridden. The article describes the main elements of EAP, looks at differences between office-based psychotherapy and EAP, and

discusses theoretical aspects behind the method. EAP is considered here an experiential, here-and-now therapy where the focus is on the nonverbal dialogue between horse and patient in the process of change. The article concludes that EAP is possible to implement with success in an outpatient clinic. It points out the need for more research on EAP, especially on efficacy of the method.

**Keywords, sökord, søkeord:** Equine assisted psychotherapy, EAP, Horse, Psychodynamic psychotherapy, child, adolescent psychotherapy.

**Sveinung Skårset** er barnepsykiater og avdelingsoverlege ved BUP Nordlandssykehuset Lofoten. Han er godkjent veileder i psykoterapi med barn/ ungdom. Siden 1999 har han arbeidet aktivt for å opprette et senter i Lofoten for psykoterapi med hest.

**Irene Michalopoulos** er psykologspesialist og jobber pr i dag ved Alna DPS med traumebehandling som spesialitet. Hun har vært med på utviklingen av Lofoten Hest og Helsesenter fra 2005 fram til 2008. Hun har skrevet spesialistoppgave om psykoterapi med hest.

**Mary Nivison**, dr.philos., sjefpsykolog, Spesialpsykiatrisk avdeling, Universitetssykehuset i Nord Norge, Tromsø, er pr i dag faglig leder ved Viken senter for psykiatri og sjelesorg, Bardu. På bak-grunn av sin forskningskompetanse har hun veiledet på artikkelen.



sveinung.skarset@nlsh.no