

A close-up photograph of a horse's head, focusing on its eye and the surrounding mane. The mane is a light brown color and appears slightly damp or matted. The horse's eye is dark and partially obscured by the mane. The background is a soft, out-of-focus brown.

**"HVIS JEG KAN STYRE EN HEST...
EN SVÆR HEST, SÅ KAN JEG VEL
EGENTLIG OGSÅ GODT SIGE MIN
MENING TIL FOLK"
ET BRUGERPERSPEKTIV PÅ RIDETERAPI**

**SPECIALE PÅ KANDIDATUDDANNELSEN I SOCIALT ARBEJDE
INSTITUT FOR SOCIOLOGI OG SOCIALT ARBEJDE
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN
MARTS 2018
CAROLINE BRUN
STUDIENUMMER: 20151995
VEJLEDER: CECILIE KOLONDA MOESBY-JENSEN
ANTAL ANSLAG: 239.892**



**AALBORG UNIVERSITET
STUDENTERRAPPORT**

TAK

Først og fremmest vil jeg gerne sige tak til de informanter, som havde lyst til at deltage. Jeg er særligt taknemmelig for jeres åbenhed og den tid, I satte af til at blive interviewet. Derudover vil jeg gerne takke for den store hjælpsomhed, der blev udvist af de rideterapeuter, som satte mig i forbindelse med mine informanter. Dette gjorde det muligt for mig at opfylde mit ønske om at belyse rideterapi ud fra et brugerperspektiv.

Forsidefoto: Daniel Bruce Lee, www.danielbrucelee.com

Fotoet er bragt med personlig og skriftlig tilladelse fra fotografen

ABSTRACT

Background This master's thesis examines equine-assisted therapy (EAT) in the field of social work from a user's perspective. Horses are more frequently incorporated and used in psychotherapy and social work in Denmark as well as internationally. Horses are used because of their high sensibility and ability to mirror human behavior. The research within this field lacks a standardization of terminology and additional testing of current research results.

Aim The aim of this master's thesis has been to explore how EAT is described from a user's perspective and to examine if and how former participants have benefitted or used experiences from EAT in other areas of their lives.

Methods The master's thesis is a qualitative study based on seven interviews with women aged between the early twenties and the early thirties, who have concluded various EAT courses. The seven women can be categorized as sensitive and vulnerable. Some have suffered from anxiety and depression or have had a drug addiction, while others have been diagnosed with e.g. ADHD or a personality disorder, and others yet have had a dysfunctional childhood. To unfold the analysis a number of theories have been applied, among them: Honneth's recognition theory, elements from Goffman's dramaturgical perspective and stigma theory, the strength perspective, elements from Luhmann's theory on trust, Albert Bandura's self-efficacy theory and reflections on empowerment.

Results and conclusions The participants have positive descriptions of EAT. EAT is regarded as a calm and safe space where the participants feel recognition from the horse, with whom they form a kind of mutual friendship. The therapist is of high significance too, as the participants trust them, and therefore the participants are able to open up and be vulnerable in their therapeutic relation. EAT gives the participants a break from diagnoses and problems which encourages them to try new activities in EAT and overcome personal insecurities and boundaries. The participants regard overcoming these personal insecurities and boundaries as personal achievements and it raises their sense of mastery. In addition to that, some of the participants experience that they benefit more from EAT than from other kinds of therapy. According to the participants they have had positive profits, as EAT has raised their self-confidence, self-worth, self-efficacy and quality of life, which give them the authority to take charge and make changes in their lives.

INDHOLD

1. INDLEDNING	9
1.1 PROBLEMFELT OG INTRODUKTION	9
1.2 HESTENS EGENSKABER	12
1.3 BETEGNELSER OG TILGANGE	14
1.4 ET FELT MED MANGLENDE STRINGENS	16
1.5 PROBLEMFORMULERING	18
2. UDVALGT FORSKNINGSVANDRING	20
2.1 FORSKNING I DANMARK	20
2.2 KERN-GODAL ET EL. – ET NORSK STUDIE MED BRUGERPERSPEKTIV	22
2.3 CARLSSON – ET SVENSK STUDIE OM SAMSPIL MELLEM BRUGER, HEST OG TERAPEUT	23
2.4 SPECIALETS BIDRAG	25
2.4.1 Begrebsbrug i specialet	25
3. METODE	27
3.1 PERSONLIGE FORFORSTÅELSER OG BIAS	27
3.2 FORSKNINGSDESIGN	28
3.3 VIDENSKABSTEORETISK AFSÆT	28
3.3.1 Den ydmyge interviewer	30
3.3.2 Synet på hesten	30
3.4 SPECIALETS EMPIRISKE GRUNDLAG	31
3.4.1 Adgang og indledende feltarbejde	31
3.4.2 Erkendelsesproces og ny strategi	32
3.4.3 Adgang til informanter	33
3.5 ETISKE OVERVEJELSER	35
3.5.1 Gatekeepere	35
3.5.2 Informeret samtykke og fortrolighed	36
3.5.3 Ethiske overvejelser over en sårbar målgruppe	37
3.6 PRÆSENTATION AF INFORMANTER	38
3.6.1 Refleksioner over informantgruppe	40
3.7 METODEVALG	40
3.7.1 Interview	41
3.7.2 Interviewguide	42
3.8. EMPIRIINDSAMLINGENS FORLØB	43
3.8.1 Interviewsituationen	43
3.8.2 Lokationer	44
3.9 DATABEARBEJDNING	45
3.9.1 Transskription	45
3.9.2 Tilgang til empiri og opbygning af analyse	45

4. ANALYSE	48
4.1 FRIRUM	48
4.1.1 Brugernes udlægning af frirummet	48
4.1.2 En tilgang med plads til at være i nuet	49
4.1.3 Ro	54
4.1.4 Opsummering	57
4.2 RELATIONEN TIL HESTEN	57
4.2.1 "Han var bare ligesom en rigtig god ven"	58
4.2.1.1 Anerkendelse	59
4.2.2 At kunne være sig selv	61
4.2.2.1 Indtryksstyring	64
4.2.3 Hesten som mediator	65
4.2.4 Opsummering	68
4.3 RIDETERAPEUTEN – EN TILLIDSFULD RELATION	68
4.3.1 Tillid	69
4.3.1.1 Tillid til en fagperson	70
4.3.1.2 Personlig tillid og anerkendende relationsarbejde	71
4.3.2 Mødet på bagscenen	75
4.3.3 Opsummering	77
4.4 UDBYTTE I RIDETERAPEIN	78
4.4.1 At træde i karakter	78
4.4.2 Kropsbevidsthed	79
4.4.3 At blive værdsat i fællesskabet	80
4.4.4 "Bare en oplevelse af succes"	82
4.4.4.1 Self-efficacy	83
4.4.5 Opsummering	92
4.5 UDBYTTE UDEN FOR RIDETERAPIEN	93
4.5.1 At skabe forandring	93
4.5.2 Glæde og åbenhed	95
4.5.3 Empowerment	97
4.5.4 Opsummering	98
5. RETROSPEKTIVE REFLEKSIONER	100
5.1.METODOLOGISKE OVERVEJELSER	100
5.2 KVALITETSSIKRING	101
6. KONKLUSION	103
7. LITTERATUR	1007
7.1 ELEKTRONISKE KILDER	114

1. INDLEDNING

Dette speciale omhandler rideterapi som en indsats rettet mod psykisk sårbare brugere. Formålet med undersøgelsen har været at anlægge et brugerperspektiv og derigennem undersøge om og, eventuelt, hvordan rideterapi har haft betydning for tidligere brugere. Specialet er opstået på baggrund af en stigende både videnskabelig og offentlig, men også personlig interesse for området.

Specialet beror på syv interviews med tidligere brugere af rideterapi. I specialets metodeafsnit vil jeg redegøre for og reflektere over min adgang til disse informanter samt mine metodevalg. Specialets analyse er opdelt i fem afsnit på baggrund af de fem overordnede elementer i min empiri. Første afsnit omhandler rideterapien som et frirum, og jeg vil her gøre brug af det såkaldte *styrkeperspektiv*. Andet afsnit omhandler brugernes relation til hesten, som jeg vil belyse ud fra *Axel Honneth* og *Erving Goffman*. Jeg vil dertil anvende refleksioner om *det fælles tredje* og *relationsarbejde*. I tredje afsnit beskæftiger jeg mig med brugernes relation til rideterapeuten. Her vil jeg igen anvende *Axel Honneth*, *Erving Goffman* og *Niklas Luhmann*. I fjerde afsnit belyser jeg vha. *Albert Bandura* brugernes udbytte af rideterapien. Analysens femte del omhandler brugernes udbytte i sammenhænge uden for rideterapien. Dette afsnit afsluttes med en diskussion i henhold til *empowerment-begrebet*. Inden konklusionen anlægger jeg et retrospektivt blik på min undersøgelse, hvor jeg også reflekterer over de metodologiske konsekvenser, som har præget specialet, samt hvorvidt specialet lever op til kravene om kvalitetssikring for kvalitative undersøgelser. Jeg vil nu indlede specialet med et problemfelt, hvor jeg præsenterer feltet og dets betegnelser. Derefter vil jeg fremlægge min problemformulering og efterfølgende udfolde specialets bidrag i henhold til udvalgt forskning på området.

1.1 PROBLEMFELT OG INTRODUKTION

Forbindelser mellem dyr og mennesker går langt tilbage, og dyr har ikke kun været anvendt som arbejdskraft eller transportmiddel. Der har eksisteret relationer af terapeutisk karakter mellem dyr og mennesker i mere end 12.000 år (Morrison 2007:51; Frewin & Gardiner 2005:3). Et dyr kan anvendes som et decideret hjælpemiddel, hvor det eksempelvis er trænet som førerhund for en blind eller er servicehund for et fysisk handikappet

menneske. Der findes også epilepsihunde, som er trænet til at opfange tegn på epilepsianfald. Hunde anvendes også i politiarbejde, ligesom der fra 1998 til 2012 var politiheste i Danmark (Thodberg & Christensen 2014:36; Nielsen 2012). Dyr indgår i dag oftere og oftere i terapeutiske sammenhænge som et redskab i arbejdet med mennesker, der har fysiske diagnoser, men også med et mere psykoterapeutiske sigte, hvor det er selve samværet eller samspillet mellem menneske og dyr, der er omdrejningspunktet (Thodberg & Christensen 2014:36). Der findes fx læse- og bibliotekshunde, som er et tiltag drevet af frivillige, hvor et barn kan mødes med en hund og hundens ejer på et lokalt bibliotek, og hvor barnet øver sig i at læse højt for hunden. Idéen bag er, at hunden tilbyder nærvær og opmærksomhed, men samtidig ikke dømmer barnet, hvis det læser forkert, hvilket gør barnet trygt ved at læse (Læsehunde). Et andet eksempel er TrygFonden, som tilbyder besøgshunde til ældre (TrygFonden Besøgshunde), og på flere danske ældrecentre får beboere besøg af besøgsponyer (Kragelund 2017; Gori 2016). Ifølge Leo K. Bustad (1920-1998), som var professor i veterinærmedicin ved Washington State University og pioner på området, støttede kliniske observationer og forskning op gennem 1980'erne og 1990'erne en gammel tro på, at mennesket ved at være i kontakt med dyr og naturen forbedre sin sundhed og trivsel. Han henviste til en lang række undersøgelser, hvor det tyder på, at dyr kan reducere blodtryk og stressniveau, forbedre ældre menneskers livskvalitet, styrke børns socialisering med jævnaldrende, udvikle en omsorgsfuld adfærd hos børn, være en støtte i bearbejdningen af angst samt opmuntre unge mennesker til at føle gensidighed og ansvar over for andre og mindske oplevelsen af at være ensom (Bustad 1989:5).

I USA er implementeringen af terapi med dyr nået langt, og det samme gør sig gældende i Norge, hvor der er en stigende videnskabelig interesse for området. I 2009 deltog 476 norske praktiserende læger, psykiatere og psykologer i en spørgeskemaundersøgelse, hvor de blev adspurgt, om de havde inddraget dyreassisterede interventioner i psykiatrisk behandling. Det havde op til to tredjedele, og de fandt det samtidig effektivt (Berget & Greperud 2011:93; Hansen & Thodberg 2014:25). Ifølge Karen Thodberg og Janne Winther Christen, begge seniorforskere ved Institut for Husdyrvidenskab på Aarhus Universitet, er der i Danmark ikke mange opgørelser på området. De mener dog, at der i offentligheden er en stigende interesse for terapiformer med dyr. Dette kan skyldes, at mange mennesker i dag

har eller har haft egne kæledyr og deraf har erfaringer med at give og modtage omsorg og føle sig mødt uden forbehold (Thodberg & Christensen 2014:37). I 2009 foretog Thodberg og Christensen en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse blandt danske udøvere af terapi med dyr. Der var i alt 34 personer, der aktivt anvendte dyr i en terapeutisk sammenhæng. Langt de fleste, 82 procent, anvendte heste (Thodberg & Christensen 2014:43). De, som anvendte heste, svarede, at den fysiske effekt af terapien var, at patienter opnåede en højere grad af kropsbevidsthed, bedre motorik og balance. På det mentale plan var de hyppigst angivne effekter, at patienter følte en højere grad af ro, var bedre til at koncentrere sig, blev mere bevidste om deres kropssprog, blev mere empatiske og i højere grad fik lyst til at være sociale (Thodberg & Christensen 2014:43).

Ridning som terapiform er blevet sporet tilbage til det femte århundrede før Kristi fødsel, hvor det menes, at sårede græske soldater blev opfordret til at ride for på den måde at genvinde og styrke deres kampmoral (Burgon 2011a:18). I 1952 vandt danske Lis Hartel en sølvmedalje i dressur ved OL på trods af, at hun i 1940'erne havde været lammet af polio. Derefter kom ridning i fokus inden for fysioterapien i flere lande (von Arbin 1994:9). Efterfølgende stiftede Hartel det første europæiske center for rideterapi for patienter med fysiske handikaps, som spredte sig ud over Europa i slutningen af 1950'erne (Carlsson 2016:2; Notgrass & Pettinelli 2015:163). De første centre for ridefysioterapi åbnede derefter i Canada i 1965 og i USA i løbet af 1960'erne og 1970'erne (Notgrass & Pettinelli 2015:163). Det er særligt mennesker med nedsat balance, gangbesvær, nedsat koordinati-on og kropsholdning, der kan have gavn af denne form for fysioterapi, da man gennem hestens bevægemønstre kan træne menneskets bevægemønstre, styrke og balance (Danske Fysioterapeuter).

Siden 1990'erne er hesten også blevet anvendt i psykoterapeutisk behandling (Bachi 2012:367; Lentini & Knox 2015:279; Gilling et al. 2014:53). Terapi med heste anvendes i arbejdet med mange forskellige målgrupper. Det kan eksempelvis være voldsdømte, psykisk syge, spiseforstyrrede eller mennesker diagnosticeret med ADHD, autisme eller personlighedsforstyrrelse (Latelli & Abrams 2015:125-126; Frewin & Gardiner 2005:8). Heste bliver ligeledes anvendt i mere coachingprægede discipliner, hvor de anvendes ift. at styrke teamtræning og som videreuddannelse, hvor lederkompetencer udvikles og optimeres med henblik på succes i arbejdslivet. Terapi med heste og de mange varianter på området

kommer ligeledes mere og mere i den danske offentligheds søgelys (Burgon 2011a:8; Møller & Vad 2017; Møller 2017; Hyttel 2016; Lind 2010; Kongstad 2014).

Det danske sundhedsvæsen har ikke altid været positivt indstillet over for inddragelsen af dyr i terapeutisk arbejde (Thodberg & Christensen 2014:37), men efterhånden er der flere eksempler på samarbejder mellem kommuner og udbydere af rideterapi, hvor rideterapi tilbydes til udsatte og sårbare målgrupper. Flere bo- og opholdssteder tilbyder rideterapi eller samarbejder med et nærtliggende sted for rideterapi – fx Holmstrupgård, som er et pædagogisk og miljøterapeutisk tilbud til unge med psykiske vanskeligheder i dagsbehandling (Holmstrupgård). I Lejre Kommune kan børn og unge visiteres til dagtilbuddet Isafjord Gård, et specialpædagogisk tilbud for børn og unge, som også tilbyder rideterapi (Isafjord Gård). I Viborg Kommune tilbydes rideterapi til børn og unge med psykiatriske diagnoser og/eller med symptomer på mistrivsel (Viborg Kommune), og i Vordingborg Kommune tilbydes rideterapi til voksne med sindslidelser på det socialpsykiatriske bosted Grøndalen (Vordingborg Kommune). Senest er Team Nordahl i Hedensted Kommune, som tilbyder terapi med heste og ridning, blevet godkendt af Socialtilsynet som botilbud, der er baseret på hesteassisteret terapi til borgere mellem 18 til 60 år med nedsat fysisk funktionsevne, særlige behov eller psykiske lidelser (Møller 2017; Socialstyrelsen A). Dertil findes der flere særligt tilrettelagte uddannelsesforløb (STU), som er ungdomsuddannelser til udviklingshæmmede unge eller unge med særlige behov (Undervisningsministeriet) med ridelinjer, ligesom der er eksempler med kommunale jobcentre, som samarbejder med rideterapeuter (STU-akademiet; Dagtilbuddet Damsgaarden; Egemosegaard; Frederiksens Isheste; Team Nordahl; Lille Damkjærgaard).

1.2 HESTENS EGENSKABER

Hesten udemærker sig i terapeutiske sammenhænge grundet sin særlige natur. Hesten er både et frygtsomt, men også stærkt dyr med en naturlig evne til at spejle menneskelig adfærd. I modsætning til andre dyr, som bruges i terapisammenhænge, fx hunde, er hesten ikke et rovdyr og er dermed ikke interesseret i at spise mennesker (Frewin & Gardiner 2005:5). Hesten er derimod et byttedyr og er derfor utrolig sensitiv og altid på vagt over for potentielle farer og rovdyr. Derfor har hesten en medfødt evne til at fornemme andre væseners sindsstemninger (Frewin & Gardiner 2005:5). Dertil er hesten et udpræget flok-

dyr, hvilket gør den utrolig opmærksom på resten af flokkens adfærd og emotioner. Denne opmærksomhed gør ligeledes hesten i stand til at observere og reagere på menneskets adfærd samt verbale og non-verbale kommunikation (Latella & Abrams 2015:116). Da hesten er et byttedyr, som samtidig lever i flok, søger den naturligt en leder af flokken, som kan gøre den tryk. Dette kan være en hest såvel som det menneske, den står over for i eksempelvis rideterapien (Burgon 2011a:26-27). Derudover er der et stærkt hierarki i en hesteflok, og for at overleve har hesten derfor en højtudviklet sans for at læse og respondere på social adfærd (Trotter et al. 2008:264).

Hestens evne til at spejle tilbyder i terapissammenhænge en øjeblikkelig feedback på menneskelig adfærd og kropssprog (Burgon 2011a:27). Hesten er samtidig så fintfølelse, at den reagerer på stimuli, som måske går ubemærket hen for mennesket (Lentini & Knox 2009:51; Latella & Abrams 2015:116). Hvis et menneske udviser eksempelvis aggressiv, urolig eller ophidset adfærd, vil hesten opleve, at denne adfærd kan være farlig for den. Den kan derfor enten respondere med samme adfærd eller ved at distancere sig og trække sig fysisk væk fra mennesket. Hvis mennesket på den anden side forholder sig roligt, selvikkert, tillidsfuldt, imødekommende og blidt, vil hesten højst sandsynligt udvise samarbejdsvilje og selv forholde sig roligt. Spejlingen giver mennesket mulighed for at blive opmærksom på at handle i overensstemmelse med sine følelser. Hesten tvinger desuden et menneske til at give klare instrukser, da den ikke reagerer eller adlyder som ønsket, hvis mennesket ikke er konsekvent og klar i sin kommunikation (Burgon 2011a:27-28; Frewin & Gardiner 2005:6; Trotter et al. 2008:264). Hesten dømmes ikke mennesket på baggrund af udseende eller social status og har ingen forventninger eller fordomme. Hesten reagerer i stedet uden kritik og på menneskets umiddelbare hensigter og adfærd (Frewin & Gardiner 2005:4-5). Hesten er bedre til at konfrontere adfærd og attituder end mennesker i egenskab af dens instinktive evne til at respondere ærligt. Dette kan gøre mennesket opmærksom på sine tanker, ord og handlinger, hvilket kan være en hjælp til at håndtere tilværelsen og skabe positive relationer. Hesten giver altså mennesket mulighed for at lære mere om sig selv som socialt væsen (Burgon 2011a:10). Det terapeutiske arbejde med hesten anvendes dermed som en måde at arbejde med adfærd, følelser, attituder, relationer og kommunikation (Carlsson 2017:21). Mennesket kan lære at tage lederskab ved at iagttage dynamikkerne i hestens flok (Latella & Abrams 2015:116), og forskning tyder på, at interaktionen med hesten i terapeutiske sammenhænge kan forøge klienters selvværd og

selvtillid og har betydning for deltagernes selvbillede, hvilket kan påvirke deres sociale kompetencer. Dertil kan det reducere stress, aggression og adfærdsvanskeligheder (Trotter et al. 2008; Carlsson 2017:10; Lentini & Knox 2015:298-299).

I et komparativt studie fra USA fra 2008 sammenlignedes *equine assisted counseling* og *classroom-based counseling* som behandlingsformer rettet mod børn og unge, der havde alvorlige adfærdsvanskeligheder, indlæringsvanskeligheder og/eller havde svært ved at tilpasse sig socialt og deraf havde risiko for manglende akademiske og/eller sociale succeser. Børnene var delt op i to grupper med hver sin terapiform og gennemgik et forløb over 12 uger med en ugentlig session. Undersøgelsen var kvantitativ og baseret på spørgeskemaer, som blev besvaret af deltagerne ved forløbets begyndelse og igen ved dets afslutning (Trotter et al. 2008:254-258). For gruppen af børn, som indgik i *equine assisted counseling*, var der en statistisk højere fremgang end for den gruppe, som deltog i *classroom-based counseling*. Hestegruppen oplevede mindre social stress, højere selvværd, mindre hyperaktivitet, blev mindre aggressive og havde færre adfærdsvanskeligheder (Trotter et al. 274).

1.3 BETEGNELSER OG TILGANGE

Der findes en lang række forskellige betegnelser for terapi, som involverer heste. Overordnet findes begrebet *dyreterapi* eller på engelsk *animal assisted therapy*, som er betegnelser for, at socialarbejdere, lærere eller andre fagprofessionelle inddrager dyr i arbejdet med menneskets sundhed og psykosociale forhold (Carlsson 2016:2; Burgon 2011a:8). Under denne paraplydefinition findes der et utal af definitioner, som omhandler terapiformer med heste (Carlsson 2016:2). Inden for ridefysioterapi refereres ofte til *hippoterapi*. Det er en passiv form for ridning, hvor rytteren ikke kontrollerer hesten, men hvor hestens bevægelser fungerer som et værktøj, der kan regulere og forbedre rytterens bevægelser. Formålet er at forbedre kropsholdning og bevægelighed, regulere muskelspændinger og styrke balancen. Hippoterapi anvendes i forbindelse med fx Downs Syndrom, sklerose, traumatisk hjerneskade, autisme eller skader på rygmarven. Studier har også vist, at ridefysioterapi giver respiratoriske og kognitive forbedringer hos disse målgrupper, forbedrer talevanskeligheder og sansemotorik (Smith-Osborne & Selby 2010:293).

Psykoteraapeutiske former for rideterapi kommer i mange forskellige varianter. I nogle former er ridningen den centrale aktivitet, mens der i andre former ikke rides overhovedet, men kun arbejdes med hesten fra jorden. Det kan også være en kombination af ridning, øvelser fra jorden samt pleje og pasning af heste fx at strigle og rense hove (Gilling et al. 2014:53). På trods af udbredelsen af brugen af heste i terapeutiske sammenhænge, er der ikke et fælles sprog (Latella & Abrams 2015:115; Burgon 2011a:2). Nogle af de termer, som anvendes er *equine assisted therapy*, *equine assisted wellness*, *equine facilitated psychotherapy*, *therapeutic riding*, *riding therapy*, *horse supported psychotherapy* eller *equine assisted learning* (Carlsson 2016:4; McConell 2010:4). I Danmark findes der også mange forskellige betegnelser, bl.a. *rideterapi* (Egelyst Rideterapi; DK Rådgivning), *hesteterapi* (Gitte Sperling Krop og Psyke; Hesteterapien), *hesteassisteret terapi* (Hellios; Happy Horses), *mindfulness ridning* (Amager Rideterapi), *hesteguidet terapi* (Emotional Body; True Lead Academy), *pædagogisk ridning* (Rideterapi & Pædagogisk Ridning), *hesteassisteret udviklingsforløb* (Hyllesletterne) og *hesteassisteret personlig udvikling* (Team Nordahl).

I 1999 grundlagdes EAGALA (Equine Assisted Growth and Learning Association), som er en international non-profit sammenslutning, hvor professionelle, dvs. EAGALA-certificerede, anvender heste i psykoteraapeutisk arbejde med mental sundhed og personlig udvikling (HAVOL; McConell 2010:11). EAGALA beskriver deres metode, EAGALA-modellen, som en form for terapi med heste, hvor der udelukkende arbejdes fra jorden. I en dansk sammenhæng findes *HAVOL* (Heste Assisteret Vækst og Læring), som er en netværksgruppe under EAGALA. Siden 2006 er mere end 60 personer i Danmark blevet certificeret under EAGALA (HAVOL).

Jeg vil ikke gå yderligere i dybden med, hvad de ovennævnte tilgange indeholder, men i stedet henvise til svenske Catharina Carlsson, som i sin ph.d.-afhandling foretager en klar skelnen mellem *equine assisted psychotherapy*, *equine facilitated psychotherapy*, *equine assisted learning* på den ene side og *equine assisted social work* på den anden side. Førstnævnte betegner hun som interaktive processer, hvor en medarbejder med sundhedsfaglig baggrund og en *equine professional* samarbejder om en klients behandling sammen med hesten (Carlsson 2016:5). I modsætning til de tre førstnævnte tilgange definerer Carlsson *equine assisted social work* som en tilgang, hvor der kun indgår et styk personale, som er ansvarlig for klient såvel som hesten (Carlsson 2016:6).

Ud over den manglende fælles terminologi er feltet også præget af, at det ikke er opstillet fælles standarder for, hvordan terapien skal praktiseres (Burgon 2011a:2). I Danmark er der dog en bevægelse hen mod at efterkomme dette, da flere rideterapeuter i 2012 samlede sig i *Rideterapeutforeningen*, som er "*foreningen for uddannede og kompetente fagfolk, der arbejder professionelt med rideterapi i Danmark*" (Rideterapeutforeningen). Foreningen er stiftet med det formål at sikre kvaliteten i det rideterapeutiske arbejde. For at blive optaget i foreningen kræves en "*mellemlang uddannelse med mennesker på professionsbachelorniveau eller højere*". Dertil kræves der et "*overordnet*" kendskab til psykiske sygdomme. Medlemmer skal desuden have taget rideterapeutiske kurser, have faglig viden om hestehold og et godkendt praktikforløb af mindst en uges varighed. Der er på nuværende tidspunkt 27 medlemmer (Rideterapeutforeningen).

1.4 ET FELT MED MANGLENDE STRINGENS

Som det fremgår ovenfor er rideterapi et broget felt, og der findes et væld af metoder, tilgange og betegnelser inden for området (Burgon 2011b:167). På samme måde som der ikke er fælles definitioner og termer, er også forskningen på området præget af denne manglende systematik. Det er den fysioterapeutiske rideterapi, som er den mest veldokumenterede (Smith-Osborne & Selby 2010:298), mens forskningen inden for den psykoterapeutiske afdeling ikke er nær så veldokumenteret og i højere grad er præget af manglende stringens. Feltet ansues som problematisk, da studierne på feltet synes at hvile på de individuelle forskeres personlige doktriner fremfor en overordnet teoretisk ramme (Bachi 2012:367).

I 2012 påbegyndtes forskningsprojektet *The EAGALA project – an assessment of a special therapeutic approach involving horses* på Psykologisk Institut på Aarhus Universitet (Psykologisk Institut Aarhus Universitet). I forbindelse med forskningsprojektet udgav de to forskningsledere Andrew Moskowitz, professor i klinisk psykologi, og Helle Spindler, lektor i klinisk psykologi, samt en af deres specialestuderende, Sara Gilling, i 2014 *Studier af hesteassisteret psykoterapi til voksne: Et systematisk review*. Reviewet omhandler deres undersøgelse foretaget i 2012 af 12 studier af hesteassisteret psykoterapi til voksne foretaget i bl.a. England og USA. Deres undersøgelse inkluderer kvantitative og kvalitative undersøgelser. Studierne er publiceret mellem 2003 og 2011 (Gilling et al. 2014:52-55). I reviewet ønsker de at undersøge, om hesteassisteret terapi har en effekt ift. at behandle

voksne patientgrupper, på hvilke områder behandlingen er gavnlig for patienterne samt hvilke typer af patienter, som kan få udbytte af behandlingen (Gilling et al. 2014:54). I reviewet konkluderer de, at det er et nyt forskningsområde, men at der ud fra studierne tegner sig en lovende effekt. Studierne viser, at mennesker med skizofreni, PTSD, depression eller anoreksi synes at have udbytte. Dertil tegner der sig et billede af, at mennesker med relationelle, psykologiske eller fysiske problematikker, som ikke tidligere har responderet på andre terapiformer, synes at have gavn af hesteassisteret terapi (Gilling et al. 2014:66). Dog påpeger de, at for at kunne fastslå potentialet af hesteassisteret terapi, er der behov for bedre empiri. Særligt mener de, at der bør laves undersøgelser med højere deltagerantal og stærkere forskningsdesign. De efterlyser mere stringens i forskningen, så det på den måde bliver muligt at evidensbasere behandlingsformen (Gilling et al. 2014:60-61). Studierne viser, at terapiformen har potentiale, men undersøgelserne er ikke stærke nok til at dokumentere effekt (Gilling et al. 2014:62). De kvalitative studier viste ifølge Gilling et al., at patienter oplevede en forbedring af deres evne til at koncentrere sig og være opmærksomme, følte højere selvtillid og kropsbevidsthed (Gilling et al. 2014:66), og i alle kvalitative studier oplevede deltagerne *"hvad man kan kalde et særligt bånd til hestene"* (Gilling et al. 2014:59). Dertil fandt studier med kvantitativt design, at der var positiv fremgang ift. symptomer knyttet til psykiatriske lidelser eller generelt fysisk og psykisk velvære (Gilling et al. 2014:66). Gilling et al. mener, at der i fremtidig forskning er behov for konkret differentiering af de mange forskellige typer af hesteassisteret terapi, og at de forskellige typer bør undersøges separat. Derudover påpeger de også, at langtidseffekten af hesteassisteret terapi bør undersøges (Gilling et al. 2014:65).

I et review fra 2015 konkluderer amerikanske Lentini og Knox på baggrund af 47 publikationer om børn og unges udbytte, at equine-facilitated therapy er en effektiv behandlingsmetode (Lentini & Knox 2015:283). I studier hvor målgruppen var ungdomsforbrydere og unge uden for skolesystemet og arbejdsmarkedet, blev disse bedre til social interaktion, oplevede højere selvtillid og blev mere tilpassede. I studier med børn, der havde været seksuelt misbrugt, forbedrede de deres sociale kompetencer, og børn med autisme oplevede forbedrede relationer til deres forældre, højere livskvalitet, en højere grad af empowerment og mere livsglæde (Lentini & Knox 2015:292-293). Lentini og Knox problematis-

serer dog ligeledes, at der mangler en fælles terminologi, som giver bedre grundlag for efterprøvning af studier (Lentini & Knox 2015:300).

I et review fra 2016 drager svenske Catharina Carlsson samme konklusioner. Hun behandler i alt 55 artikler og 15 afhandlinger om emnet. Hun inddrager kvalitative og kvantitative studier udgivet mellem år 2000 og 2014 og beskæftiger sig ikke med studier, som fokuserer på rideterapi for fysisk handikappede. Ifølge Carlsson var undersøgelser på området indtil år 2000 ualmindelige, og de studier, som blev foretaget, fokuserede stort set kun på de fysiske og ikke de psykosociale resultater (Carlsson 2016:4). Størstedelen af de studier, Carlsson inddrager, er foretaget i USA. Hun konkluderer, at der mangler beskrivelser af formålene med de forskellige interventioner, hvilke teoretiske perspektiver, der ligger bag de forskellige tilgange, samt hvilken rolle hesten tildeles (Carlsson 2016:19-20). Fælles for Carlsson, Lentini og Knox samt Gilling et al. er altså, at de konkluderer, at der mangler ensretning i terminologier og forskningsmetoder.

1.5 PROBLEMFORMULERING

På baggrund af, at hesten i højere grad anvendes i terapeutiske sammenhænge og i indsatser, hvor der arbejdes med brugeres psykiske og sociale trivsel, og på baggrund af de resultater, som forskningen peger på, har jeg udviklet en nysgerrighed over for fænomenet rideterapi. Dertil har en personlig interesse for dyr, og særligt heste, været med til at vække min begejstring for, at heste anvendes i sådanne sammenhænge, hvilket også har sporet mig ind på emnet. Jeg ser desuden et behov for, at rideterapi i en dansk sammenhæng i højere grad belyses ud fra et brugerperspektiv, da den fremlagte forskning fokuserer på eller inddrager terapeuters vurderinger. Alt dette har ledt mig frem til nedenstående problemformulering.

Hvordan beskriver tidligere brugere af rideterapi deres oplevelse med denne form for indsats, og hvordan oplever de, at rideterapien har haft betydning for deres øvrige tilværelse?

Ud fra denne problemformulering anlægger jeg altså et retrospektivt blik på rideterapi ud fra et brugerperspektiv. Jeg afgrænser mig fra at beskæftige mig med ridefysioterapi og retter i stedet blikket mod rideterapi som en indsats, hvor der arbejdes med psykisk og social trivsel. Jeg vil i det næste afsnit præsentere udvalgt forskning på området, som jeg vil holde op mod min undersøgelse. Derefter vil jeg specificere specialets bidrag til feltet.

2. UDVALGT FORSKNINGSVANDRING

I dette afsnit præsenteres og redegøres for forskning på området. Herunder argumenterer jeg også for forskningens relevans ift. specialet.

2.1 FORSKNING I DANMARK

Som nævnt ovenfor er der i en dansk kontekst ikke udgivet meget forskning på området. I 2014 er der udgivet en artikel i tidsskriftet *Psyke & Logos* om rideterapi i gruppeforløb i dagbehandlingen i Viborg Kommune. Tilbuddet ledes af familie- og rideterapeut Inge Klitgaard, psykolog Tinnie Quistorff Clausen samt rideterapeut og psykolog Tine Friss Magill, som ligeledes har forfattet artiklen. De børn, som henvises til dette tilbud, er i skolealderen. Børnene har ofte negative identitetskonklusioner, hvilket vil sige, at de har et negativt syn på sig selv og egne evner og muligvis løbende er blevet bekræftet i dette af eksempelvis familie eller i skolen. 31 børn har gennemført et forløb på tre måneder. Børnene deltager i hold med i alt fire deltagere, og forløbet varer tre måneder. De arbejder både med øvelser fra jorden og rider. Børnene er henvist ud fra individuelle vurderinger og har ofte ikke haft tilstrækkeligt gavn af andre tilbud (Klitgaard et al. 2014:89-93).

I tilbuddet er målet at understøtte samt muliggøre, at børnene udvikler mere positive fortællinger om sig selv, og at de i højere grad oplever, hvad Klitgaard et al. betegner som *agenthed*. Agenthed betegnes som "*det at opleve sig som aktivt handlende og kompetent i eget liv*" (Klitgaard et al. 2014:87). Evalueringen af rideterapien viser, at børnene får mulighed for at etablere nye erfaringer, der kan udfordre de ofte negative konklusioner, de har draget om deres egen identitet. Det beskrives, at børnene udvikler nye færdigheder, som bidrager til, at de føler agenthed over eget liv. De færdigheder, som opnås gennem rideterapien, kan over tid overføres til andre arenaer i børnenes liv (Klitgaard et al. 2014:87-89).

I starten og slutningen af hver session er der foretaget feedbackmålinger, som måler trivsel samt oplevelsen af den enkelte session. Målingerne foretages på baggrund af standardiserede feedbackskalaer. Børnene scorer konsekvent højt ift., at de er glade for rideterapien og vurderer, at det er en relevant behandling for dem. Ved siden af rideterapien tilbydes også samtalebaseret terapi, som ligeledes måles hver gang. Her er scoren mere

blandet. Klitgaard et al. tilskriver den høje score i rideterapien, at børnene måske slet ikke oplever rideterapien som behandling (Klitgaard et al. 2014:92)

Ifølge Klitgaard et al. udvikler børnene deres sociale samspil med de andre deltagere og opfører sig mere anerkendende, positivt og inkluderende over for hinanden, de lytter til hinanden, opmuntrer hinanden og giver hinanden plads. Det beskrives, at børnene udvikler en omsorgsfuld relation til den hest, de er tilknyttet, og at denne relation smitter af på forholdet til deres rideterapeut. Børnene overskrider grænser og udvikler strategier, som de efterfølgende selv beretter, at de har trukket på i andre sammenhænge (Klitgaard et al. 2014:93). Børnene oplever højere selvværd i kraft af den trygge relation til hesten, og fordi de oplever fremskridt i deres ridning og håndtering af hesten (Klitgaard et al. 2014:98). Der er endnu ikke dokumenteret en effekt af rideterapien uden for rideterapien, men det tyder på, at børnene generelt er gladere. Børnene, deres forældre samt andre omsorgspersoner og professionelle omkring børnene beretter om, at de har bedre koncentration, sjældnere er i konflikter med andre og har øget social kontakt (Klitgaard et al. 2014:93).

Hesten giver ifølge Klitgaard et al. en "*unik, relationel oplevelse*", hvor børnene hurtigt knytter bånd og udtrykker positive følelser over for den (Klitgaard et al. 2014:96). Ifølge Klitgaard et al. er det en fordel, at terapien er centreret omkring en aktivitet, hvor der sker konkrete ting i samspillet med hesten, som de ansatte kan gå ind og medfortolke. Samtidig får børnene mulighed for at sparre omkring den nye læring med de andre børn i gruppen (Klitgaard et al. 2014:97). Børnene oplever rideterapien som terapi uden stigmatisering, da hesten er umiddelbar og ikke forudindtaget, hvilket gør det muligt for dem at se sig selv uden deres "*problemhistorier*", hvilket ikke opleves som muligt i lige så høj grad over for mennesker (Klitgaard et al. 2014:98).

Dog er der begrænsninger ved indsatsen, da effekterne for børn mellem fem og otte år synes at fortage, når børnene stopper i rideterapien. Ifølge Klitgaard et al. kan det skyldes, at børnene er for unge til at reflektere på samme måde som de ældre børn. De lidt ældre børn, som havde angst eller havde en isoleret adfærd, har formået at tage fremskridtene fra rideterapien med sig, mens de ældre børn med adfærdsmæssige vanskeligheder havde sværere ved at fastholde de positive selvfortællinger og agentheden. Det skyldtes muligvis, at disse børn havde et større behov for støtte til at fastholde de alternative handlemuligheder, de havde tillært sig i rideterapien (Klitgaard et al. 2014:99-100).

Jeg inddrager studiet af denne indsats, da det belyser rideterapi i en dansk kontekst, og hvor der ligeledes er fokus på brugernes oplevelser. Dog indgår også fagprofessionelles samt forældres eller andre omsorgspersoners vurderinger i evalueringen. Dertil beskæftiger jeg mig, som jeg vil udfolde i metodeafsnittet, med en informantgruppe, som ikke er børn, da størstedelen har gået i rideterapi som store teenagere eller som voksen.

2.2 KERN-GODAL ET AL. – ET NORSK STUDIE MED BRUGERPERSPEKTIV

I et studie fra Oslo Universitet foretaget i 2016 hævdes det, at de færreste undersøgelser på området fokuserer på brugernes egne oplevelser af interventioner med heste (Kern-Godal et al. 2016:2). Studiet er foretaget af Ann Kern Godal, Ida H. Brenna, Norunn Kongstad, Espen A. Arnevik, Edle Ravndal, som er tilknyttet Department of Addiction Treatment, Norwegian Centre for Addiction Research Department of Psychology ved Oslo Universitet samt det norske hospital Reinsvoll Psychiatric Hospital. På baggrund af ovenstående påstand foretager de netop et empirisk studie med brugerperspektiv på hesteassisteret terapi. Omdrejningspunktet for undersøgelsen er fire mænd og fire kvinder mellem 20 og 30 år, som er i behandling for stofmisbrug. En del af behandlingen er hesteassisteret terapi, og mere konkret undersøger de, hvordan deltagerne oplever hesten og dennes betydning for deres behandlingsforløb (Kern-Godal et al. 2016:2-3).

Terapien bestod af arbejde med hesten fra jorden samt ridning (Kern-Godal et al. 2016:3). Deltagerne var forskellige steder i deres behandlingsforløb. Ud over at være i behandling for stofmisbrug, havde én ADHD, én havde en depression og to havde personlighedsforstyrrelser. Forskerne har fulgt de otte informanter i en periode på ti uger. Forskerne har anvendt semistrukturerede interviews, semistrukturerede spørgeskemaer, videooptagelser af tre af deltagerne samt notesbøger fra tre af deltagerne med deres egne betragtninger fra terapien (Kern-Godal et al. 2016:3-4). Forskerne er ud fra ønsket om et klart brugerperspektiv gået fænomenologisk til værks og har derfor foretaget en tematisk analyse af materialet. I studiet konkluderes det, at patienter kan skabe en positiv tilknytning til hesten, hvor hesten fungerer som en støtte, der gør dem i stand til at regulere deres følelser og skabe positive selvopfattelser. Den positive tilknytning ser ligeledes ud til at kunne skabe en stærk alliance til rideterapeuten (Kern-Godal et al. 2016:10). Dertil blev deltagerne i stand til at overkomme usikkerheder og mestre nervøsitet (Kern-Godal et al. 2016:7-8).

Jeg vil i min analyse inddrage Kern-Godal et al, da forskerne i dette studie har haft et ønske om at give stemme til de patienter, som de ønsker at opnå mere viden om (Kern-Godal et al. 2016:4). Dette er også en del af motivationen bag dette speciale. I Kern-Godals studie fokuseres der udelukkende på brugerperspektiv, ligesom det gøres i nærværende speciale. Dertil er studiet ligeledes foretaget i en skandinavisk kontekst. Informantgruppen hos Kern-Godal et al. er mere homogen end min, forstået på den måde, at informanterne går i behandling samme sted og grundet samme problematik – stofmisbrug. To af mine informanter har haft et stofmisbrug, men det er ikke udelukkende derfor, de har gået i rideterapi. Dog er fire af Kern-Godals informanter diagnosticeret med yderligere problematikker som ADHD, depression, og personlighedsforstyrrelser, hvilket også er diagnoser, som er stillet ved flere af mine informanter. Jeg er først blevet opmærksom på Kern-Godal et al.'s studie efter, jeg har kodet min egen empiri. Studiet har ud over ligheder i tilgang og formål, også ligheder ift. de empiriske tematikker, som jeg har fundet (Kern-Godal et al. 2016:5). Jeg vil komme nærmere ind på disse i min egen analyse.

2.3 CARLSSON – ET SVENSK STUDIE OM SAMSPIL MELLEM HEST, BRUGER OG TERAPEUT

I 2017 udgiver svenske Catharina Carlsson en ph.d.-afhandling om hesteunderstøttet socialt arbejde på Institut for Socialt Arbejde på Linnaeus Universitet i Sverige. Carlsson har undersøgt hesteunderstøttet socialt arbejde blandt selvskadende unge, og det overordnede formål var at studere, hvilken rolle hesten har haft for de unge deltagere såvel som for personalet (Carlsson 2017:9). Hun foretog sin etnografiske undersøgelse på et behandlingshjem for selvskadende unge, hvor hesteunderstøttet socialt arbejde indgik. Her interviewede hun otte medarbejdere og ni kvindelige klienter, som var mellem 15 og 21 år. Dertil har hun foretaget observationer og videoobservationer af hver klients sessioner (Carlsson 2017:55-59). Til slut har hun foretaget opfølgende interviews (Carlsson 2017:61-62).

I Carlssons studie viste det sig, at informanterne oplevede en forbedret evne til at regulere deres følelser, at de blev roligere, mere positive og følte sig mere trygge, når de var sammen med hesten (Carlsson 2017:72). Samspelet med hesten modvirkede deltagernes tilbøjeligheder til at stille forsvarsmekanismer op, da de grundet hestens ikke-dømmende ad-

færd oplevede, at de var mere motiverede ift. at opleve forandring. Dermed turde de unge mennesker i højere grad vise deres sande jeg. Hestene var også med til at skabe en mere autentisk relation mellem deltagere og personale, som var bygget på tillid, og hvor begge parter følte sig trygge nok til at dele private anliggender (Carlsson 2017:73-74). Hesten blev oplevet som mere tilgivende og ærlig end mennesker, og derfor følte de unge sig mere accepteret (Carlsson 2017:80).

Carlssons analyse viser, at hesten ændrer forudsætningerne for den terapeutiske relation. De unge fik en højere fortrolighed med personalet, og hesten virkede beroligende på dem, hvilket gjorde, at de oplevede at være mere til stede i nuet samt at kunne frigøre sig fra negative tanker og følelser gennem de non-verbale og ikke-dømmende tilbagemeldinger, de fik fra hesten. Det nærvær, som de oplevede fra hesten, gav "*et øjeblikks stilhed, hvilket her betyder, at de unges indre kritiker blev stille for en stund*" (egen oversættelse (Carlsson 2017:80)). Brugerne oplevede altså, at selvstigmatiseringen ophørte i dette lille tidsrum (Carlsson 2017:80). Her kan drages en parallel til Klitgaard et al., hvor det netop også blev tydeligt, at de unge kunne begynde at skabe nye og mere positive selvfortællinger (Klitgaard et al. 2014:100).

Jeg inddrager Carlssons studie i min analyse, da det er et nyere studie fra Skandinavien, der, ligesom jeg, beskæftiger sig med en psykisk sårbar målgruppe. Dertil består klientgruppen i hendes studie udelukkende af kvinder, ligesom min informantgruppe gør. Endvidere er afhandlingen skrevet inden for samme fag – dog på et andet universitet i et andet land. Til forskel fra Carlsson tager jeg udgangspunkt i brugerperspektivet. Hun fokuserer i høj grad på *triaden*, altså samspillet mellem bruger, hest og terapeut. Det er ikke fordi, triaden ikke interesserer mig, men jeg har udelukkende min viden fra én part, brugeren. Da jeg udelukkende har min viden fra brugerne og fra interviews, og ikke fra direkte observation af samspillet, har jeg ikke i så høj grad som Carlsson kunnet undersøge den dynamik, der er mellem hest, personale og bruger. I sin analyse anvender Carlsson Goffmans stigma-teori. I min analyse vil jeg komme nærmere ind på, hvilke resultater Carlsson fik på baggrund af Goffman.

2.4 SPECIALETS BIDRAG

I den forskning, jeg har gennemgået ovenfor, er bestemte indsatser og tilgange blevet evalueret. I dette speciale beskæftiger jeg mig ikke med et enkelt specifikt tilbud, hvor der indgår rideterapi. I henhold til den danske forskning på området vil dette speciale kunne bidrage med et perspektiv, der udelukkende er baseret på brugererfaringer.

Gilling et al. konkluderer, at der mangler forskning, som undersøger langtidseffekten af rideterapi. Jeg er helt bevidst om, at jeg med denne undersøgelse ikke kan dokumentere langtidseffekter, fordi det varierer, hvor længe det er siden, mine informanter er stoppet i rideterapi. Én har ikke gået til det i over et år, mens andre er stoppet kort tid forinden mit interview og fortsat har kontakt til det sted, de gik i terapi. Jeg vil dog argumentere for, at specialet kan bidrage i form af at belyse brugernes oplevede effekter – også på lang sigt, da jeg har givet mine informanter mulighed for at reflektere over, hvordan de oplevede ride-terapien, og hvordan de vurderer, at har haft betydning for deres fortsatte liv. Dog med ovennævnte forbehold. Som det vil fremgå i metodeafsnittet var det vanskeligt at etablere kontakt til nuværende brugere. Undersøgelsen er derfor baseret med udgangspunkt i *tidligere* brugere.

2.4.1 Begrebsbrug i specialet

Som det fremgik tidligere er der adskillige betegnelser for rideterapeutisk arbejde. De informanter, som indvilgede i at deltage i min undersøgelse, har gået i rideterapi forskellige steder. Af hensyn til deres anonymitet undlader jeg at nævne, hvilke betegnelser disse steder har anvendt. Fem af mine informanter har gået steder, der, ud fra Carlssons definitioner, kan siges at kategoriseres som equine assisted social work, da der kun har indgået én rideterapeut og ikke andet personale. Derfor ville det være oplagt, at jeg i mit speciale, som netop skrives inden for faget socialt arbejde, benyttede Carlssons term. Men de resterende to informanter har gået hos en rideterapeut, som er certificeret under EAGALA. Her er ride-terapien dog blevet udvidet og har således ikke kun været baseret på øvelser fra jorden, som ellers er den tilgang, som EAGALA er baseret på. Denne rideterapeut havde to ansatte, som også var til stede under sessionerne. Jeg vælger at gøre brug af termen *rideterapi*, fordi jeg mener, at denne betegnelse favner bredt og dermed inkluderer alle de tilgange, som mine informanter har mødt. Det er desuden også den betegnelse, som de fleste af mine informanter benytter under deres interviews. Hensigten med dette speciale er dog heller

ikke at undersøge og evaluere en bestemt form for rideterapi samt hvilke teorier og metodiske principper, den bygger på, hvorfor de forskellige steders betegnelser og bagvedliggende teorier derfor er mere underordnede. Jeg er i stedet interesseret i at undersøge, hvordan tidligere brugere har oplevet rideterapien – om de har oplevet, at der var elementer eller mekanismer, som var essentielle for at et udbytte kunne finde sted, hvad udbyttet kan bestå i samt om rideterapien har haft betydning i andre sammenhænge i deres liv.

3. METODE

Jeg vil nu redegøre for specialets metode. Jeg vil først fremlægge mine forforståelser og dernæst gennemgå mit forskningsdesign og specialets videnskabsteoretiske afsæt. Efterfølgende vil jeg belyse min adgang til feltet. Herunder vil jeg også redegøre for mine etiske overvejelser. Derefter vil begrunde mine metodevalg samt reflektere over forløbet af empiriindsamlingen, og slutteligt vil jeg gøre rede for min databearbejdning.

3.1 PERSONLIGE FORFORSTÅELSER OG BIAS

Jeg er vokset op på landet på en mindre fritidsgård, hvor mine forældre altid har haft dyr, bl.a. islandske heste. Jeg har redet, siden jeg var barn, og jeg har altid holdt utrolig meget af dyr. Jeg har ikke selv gået i rideterapi, men det er min personlige oplevelse, at samværet med hesten er givende. Det givende består for mig i, at jeg føler nærvær og nærhed gennem den fysiske berøring af dyret. Dertil har jeg følt, at hesten har mødt mig uden fordomme og har kunnet mærke og forstå, hvordan jeg havde det. Som voksen har jeg boet på Island, hvor jeg havde job som staldpige. En stor del af tiden arbejdede jeg også som turistguide på hesteryg på både korte dagsture og lange ture over flere dage. På korte ture havde vi indimellem besøg af børn og unge med specielle behov grundet fysiske og/eller psykiske udfordringer. Her blev det tydeligt for mig, at disse børn og unge følte stor glæde ved samværet med hesten. De tilkendegav, at det var en god oplevelse at bruge deres krop på en ny måde, at mærke deres krop bevæge sig sammen med hesten, og at de nød at snakke og kæle med hesten.

På baggrund af ovenstående har jeg en positiv forforståelse af mit specialeemne, og jeg er meget begejstret for, at hesten anvendes i terapisammenhænge. Det vil jeg naturligvis tage højde for i mine videnskabsteoretiske overvejelser. Det er også i høj grad også ud fra min personlige begejstring for emnet, at jeg har valgt at beskæftige mig med det i mit speciale.

Sideløbende med min forståelse af, at samværet med hesten kan indeholde alle disse positive ting, har jeg samtidig også en mere kritisk forforståelse, der går på, at mennesket, som er hesten overlegent verbalt, har en magt til at videreformidle og oversætte for hesten, uden af denne kan protestere. Min kritiske forforståelse går altså på, at rideterapeuter muligvis kan tillægge hesten eller hestens handlinger betydninger, som handler om,

hvordan rideterapeuten læser dem eller ønsker at fremstille dem, fremfor om det var hestens intentioner. Dette kritiske perspektiv går dog på mennesket, og ikke hesten. Endelig har jeg en forforståelse, som går på, at hesten er det absolut vigtigste element i rideterapi, og at rideterapeuterne af brugerne tillægges mindre betydning. I afsnit 3.3. *Videnskabsteoretisk afsæt* vil jeg komme nærmere ind på, hvordan jeg i specialet forholder mig til mine forforståelser.

3.2 FORSKNINGSDESIGN

Som specialestuderende er jeg bevidst om, at jeg med min undersøgelse ikke bedriver forskning. Jeg vil alligevel tage udgangspunkt i sociolog Laila Launsø og Olaf Rieper, specialist i evalueringsmetoder, der har grupperet forskning, som tager udgangspunkt i mennesker, i fire idealtypiske forskningstyper. Disse forskningstyper kalder de *den beskrivende, den forklarende, den forstående og den handlingsrettede forskningstype* (Launsø & Rieper 2005:12). For at besvare min problemformulering vil jeg læne mig op ad den forstående forskningstype.

Den forstående forskningstype er netop kendetegnet ved, at der søges "*viden baseret på den udforskedes perspektiv. Dvs. den udforskedes subjektivitet indgår som det væsentlige datamateriale. Man søger at afdække menneskers meninger, vurderinger, motiver og intentioner i deres specifikke kontekst*" (Launsø & Rieper 2005:22). Inden for den forstående forskningstype er det såkaldte kernespørgsmål "*Hvilken mening tillægger kilden (x) et bestemt fænomen (y) i en bestemt kontekst (z)?*" (Launsø & Rieper 2005:22). Det dominerende perspektiv er altså den udforskedes (Launsø & Rieper 2005:36). I min undersøgelse er kilden til viden netop brugeres subjektive oplevelser, og jeg søger akkurat at afdække disse brugeres vurderinger af fænomenet, hvilket også har betinget udformningen af min problemformulering.

3.3 VIDENSKABSTEORETISK AFSÆT

Grundet mine stærke forforståelser samt mit ønske om at forstå fænomenet rideterapi ud fra et brugerperspektiv, vælger jeg at tage afsæt i *hermeneutikken*. Hermeneutik referer til fortolkning og fortolkningskunst (Juul 2012b:107). Specialet positionerer sig mere bestemt inden for den *filosofiske hermeneutik*, som er udviklet af Martin Heidegger og Hans Georg Gadamer. Ifølge Heidegger er mennesket altid en del af den verden, han eller hun

studerer, og kan således ikke løsrive sig fuldstændigt fra denne. Mennesket er således ikke i stand til at sætte sine forforståelser i parentes og gå fuldstændig fordomsfrit til det, som studeres (Juul 2012b:121). Gadamer viderefører denne tankegang. Ifølge Gadamer er en forsker inden for den filosofiske hermeneutik ikke en "*neutral observatør*", da forskeren altid vil bringe sine egne fordomme i spil. Disse fordomme er dog ifølge Gadamer ikke problematiske. Han anser dem ikke som noget, der forhindrer forskerens forståelse, men betragter dem som produktive og ligefrem nødvendige for forskerens erkendelse. Menneskets fordomme udgør altså en "*forståelseshorison*", og determinerer dermed både, hvad mennesket er i stand til at forstå, og samtidig hvad det ikke er i stand til at forstå (Juul 2012b:122). I en hermeneutisk sammenhæng er fordomme udkast. Gennem ens undersøgelse udfordres disse fordomme via nye erfaringer for derigennem at opnå mere viden om det, der ønskes undersøgt (Juul 2012b:130).

Hermeneutikken er kendetegnet ved *den hermeneutiske cirkel*. Den hermeneutiske cirkel består af den "*vekselvirkning, der foregår mellem del og helhed*" i en fortolkning. Altså kan en helhed ikke forstås uafhængigt af enkeltdele og omvendt (Juul 2012b:111). I den filosofiske hermeneutik udmønter den hermeneutiske cirkel sig således, at forskeren træder ind i cirklen. Her er der dermed tale om en vekselvirkning, hvor de nye erkendelser og den nye viden, som forskeren tilegner sig, er afhængig af forskerens tidligere erkendelser. Således revurderes tidligere erkendelser på baggrund af tilegnelse af ny viden (Juul & Bransholm 2012:404).

Mit valg af emne samt de spørgsmål, jeg går til feltet med, er betinget af mine forforståelser (Juul 2012b:128). Inden for den filosofiske hermeneutik er det et uundgåeligt krav, at man fremlægger sine forforståelser, men samtidig også anvender dem og er villig til at drage sig nye erfaringer. Jeg har derfor ovenfor fremlagt mine forforståelser, og jeg vil senere i specialet reflektere over, hvordan disse er blevet udfordret i samspil med den nye viden, specialet har givet mig (Juul 2012b:129). Grundet mine stærke forforståelser har det altså ikke været muligt for mig at gå åbent og fordomsfrit til feltet, hvorfor jeg netop placerer mig inden for denne videnskabsteoretiske retning. Jeg vil argumentere for, at dette afsæt er kompatibelt med mit valg af forskningstype, da det fortsat tillader mig at udforske et brugerperspektiv.

3.3.1 Den ydmyge interviewer

Til trods for mine mange forforståelser har jeg aldrig selv gået i rideterapi, og jeg indtager derfor en ydmyg position i mødet med mine informanter, hvor jeg læner mig op ad fænomenologien. Det gør jeg i et forsøg på at forholde mig så åbent som muligt for at opnå så meget ny viden, forståelse og dybde som muligt. Den eneste verden, som ifølge fænomenologien er virkelig, er dén, som viser sig for mennesket gennem menneskets oplevelser og erfaringer med den (Juul 2012a:66). Derfor kan jeg ikke undersøge brugeroplevelsen af rideterapi som en social indsats uden at gå til de brugere, som har oplevet denne indsats.

"I kvalitativ forskning er fænomenologi i almindelighed et begreb, der peger på en interesse for at forstå sociale fænomener ud fra aktørernes egne perspektiver og beskrive verden, som den opleves af subjekterne, ud fra den antagelse, at den vigtige virkelighed er det, mennesker opfatter den som" (Kvale & Brinkmann 2015:48).

Som Kvale og Brinkmann skriver, så anvender jeg fænomenologien som en vej til brugerperspektivet og ud fra en overbevisning om, at det er brugerne, som kan skaffe mig den viden, jeg søger. Da jeg undersøger deres oplevelser, anser jeg dem netop som eksperter, og jeg har dermed fulgt den fænomenologiske betragtning om, at *"det er interviewpersonen, der ved bedst, ikke forskeren"* (Juul 2012a:100).

Selvom jeg i interviewsituationen efterstræber denne ydmyge position, efterlever jeg ikke den fænomenologiske betragtning, der holder sig til at konstruere begreber, som overskrider informanternes *"commonsense-tænkning"* (Juul 2012a:101). Som sagt anser jeg i stedet mine forforståelser som determinerende, men også som frugtbare og medproducerende i min videre bearbejdning af data.

3.3.2 Synet på hesten

Selvom jeg holder meget af heste og anskuer alle heste som unikke væsener med forskellige personligheder, så er det samtidig også meget vigtigt for mig ikke at menneskeliggøre dyr. Carlsson reflekterer i sin afhandling over det videnskabsteoretiske standpunkt, hun indtager over for hesten. Carlsson veksler mellem en *antropocentisk* og en *antropomorf* position. Med et antropocentrisk syn på hesten står mennesket i centrum, og således frem-

står hesten som et objekt fremfor at blive erkendt som et subjekt (Carlsson 2017:49). En anden fremgangsmåde er at tilskrive dyr menneskelige egenskaber ved at anlægge et antropomorft perspektiv. Således bliver hesten et subjekt med aktørskab og et selvstændigt sind. Hvis hesten betragtes som et subjekt, kan man stadig have den tilgang, at det er mennesket, som bør have magt og kontrol over dyret. Carlsson betragter ikke hesten som et væsen, der besidder menneskelige egenskaber, men hun betragter det heller ikke som et objekt (Carlsson 2017:49). Carlsson henviser til, at hesten besidder egne og racemæssige egenskaber, og at heste og mennesker er to forskellige arter, hvorfor de må behandles forskelligt. Dette kan vanskeliggøre anskuelsen af dyr og mennesker som ligeværdige. Hesten må derfor ses som et subjekt, men det må stadig behandles ud fra, at mennesket er i kontrol (Carlsson 2017:50). Jeg lægger mig op ad denne anskuelse, som både tillader mig at anse heste som unikke væsener, men samtidig også fastholde, at dyr og mennesker er forskellige.

3.4 SPECIALETS EMPIRISKE GRUNDLAG

I dette afsnit vil jeg præsentere det empiriske materiale, som min undersøgelse bygger på. Forinden vil jeg redegøre for min vej ind i feltet og reflektere over, hvordan betingelserne for min adgang har haft konsekvenser for den empiri, jeg er endt med at indsamle.

3.4.1 Adgang og indledende feltarbejde

I foråret 2017 går jeg med tanker om, at emnet for mit speciale skal være terapi med heste rettet mod en socialt udsat og/eller sårbar målgruppe. Jeg kontakter derfor en bekendt, jeg tre år forinden har mødt gennem fælles interesse for heste og natur. Da vi mødte hinanden arbejde vedkommende bl.a. med anbragte børn og heste. Jeg kontakter min bekendte med henblik på at få inspiration og for eventuelt gennem vedkommende eller vedkommendes netværk at skabe kontakt til et sted, hvor det kunne være relevant at udføre feltarbejde eller skabe kontakt til mulige informanter. Min bekendte introducerer mig til en rideterapeut, jeg her vil kalde *Jette*, der særligt arbejder med unge. Jeg får god kontakt til Jette og over tid aftaler vi, at jeg må komme og observere sessioner med unge, som Jette mener, vil kunne rumme min tilstedeværelse.

Jeg får altså kontakt til feltet gennem *snowball sampling*. Snowball sampling er ifølge professor i organisatorisk og samfundsvidenskabelig forskning Alan Bryman (1947-2017) netop, at der tages kontakt til personer, der er relevante for undersøgelsens emne, som foreslår og formidler kontakt til flere personer, der også er relevante for emnet. Disse personer kan så igen formidle kontakt til flere relevante personer osv. (Bryman 2012:424). Jette ville, om muligt, sætte mig i forbindelse med en bruger, der havde afsluttet sit terapiforløb, som jeg kunne interviewe. Dette ville altså være endnu et led i min snowball sampling.

Jette og jeg aftaler, at jeg i løbet af to dage skal observere fem terapisessioner, hvilket så skal gentages ugen efter. Jeg observerer den første terapisession som planlagt. Brugeren er en ung kvinde i 20'erne. Derefter ankommer den næste unge kvinde, som skal i terapi. Det viser sig, at hun ikke – som jeg ellers var blevet informeret om – var blevet spurgt, om hun ønskede, at jeg var til stede eller ej. Ej heller havde hun, som aftalt med Jette, læst eller underskrevet det informerede samtykke, som Jette havde sagt ja til at videreformidle. Brugeren bliver meget ked af det og afviser, at jeg må observere hendes session, hvilket jeg naturligvis respekterer. Jeg venter derfor på den sidste session, men den bliver aflyst, da den sidste bruger er blevet indlagt på psykiatrisk afdeling. Næste dag giver Jette mig besked om, at de to sidste, jeg skulle observere, alligevel ikke ønsker, at jeg er til stede. Jeg oplever altså det, som Benny Karpatschof kalder *kontaktproblemet*. Det opstår, når man ikke kan blive accepteret som en nogenlunde naturlig aktør i feltet, og når man ikke kan etablere et tillidsforhold til et tilstrækkeligt antal af feltets aktører og dermed få den nødvendige information (Karpatschof 2015:546).

3.4.2 Erkendelsesproces og ny strategi

Mit feltarbejde forløber altså på ingen måde som planlagt eller forventet, hvilket tvinger mig til at genoverveje, hvordan og gennem hvem jeg egentlig kan opnå viden om feltet. Når der er tre unge, som afviser min tilstedeværelse, fortæller og bekræfter det mig i, at rideterapi anvendes ift. en sårbar målgruppe. Jeg reflekterer derfor over, om de er for sårbare til, at jeg kan undersøge mit emne gennem dem. Set retrospektivt har jeg muligvis været for optimistisk, da jeg har troet, at jeg uden særlig introduktion har kunnet møde op og hilse på de unge, lige inden de skulle i terapi. Derudover har det muligvis også været naivt af mig at tro, at de unge ville acceptere min tilstedeværelse i en situation, som er så privat og

følsom. Jeg har efterfølgende spekuleret på, om jeg ville have de samme forventninger om at kunne være til stede, hvis jeg skulle undersøge andre terapiformer, fx sessioner mellem en klinisk psykolog og en klient.

Da jeg ønsker at fastholde brugerperspektivet, vælger jeg i stedet at undersøge emnet gennem tidligere brugere af rideterapi, dvs. brugere, som har afsluttet deres forløb. Jeg har en formodning om, at tidligere brugere i kraft af deres afslutning har en større distance til emnet, som i højere grad gør det mindre følsomt at reflektere over det. Måske kan distancen også bidrage til, at de mere nuanceret kan reflektere over deres oplevelser, end når de er midt i processen. Dette betyder, at min undersøgelse bliver et retrospektivt blik på ride-terapi. I stedet for at benytte mig af observationer, vælger jeg at indsamle empiri gennem interviews. Jeg vil argumentere for valget af denne metode i afsnit 3.7 *Metodevalg*.

Udover at bestyrke mig i, at målgruppen er sårbar, har jeg også anvendt andre erfaringer fra observationen. Observationen gav mig et indblik i, hvordan en session *kan* foregå. Endelig var min viden fra observationerne værdifuld i mit interview med den informant, jeg via Jette fik kontakt til, da det gav anledning til, at vi helt havde fælles referencerammer. Fx at jeg kunne navnene på Jettes heste, og at jeg vidste, hvordan stalden så ud. Dette var en fordel, da det medførte, at informanten følte mig mere fortrolig med mig. Af hensyn til informantens anonymitet vælger jeg at undlade at skrive, hvilken informant Jette satte mig i kontakt med.

3.4.3 Adgang til informanter

Ugen efter det mislykkede feltarbejde besøger jeg igen Jette for at informere hende om, at jeg ikke ønske at fortsætte mit feltarbejde hos hende. Jeg begrundet det med mine tanker om den sårbare målgruppe. Derudover vurderer jeg, at hvis den valgte metode - observation - skal lykkes, har jeg behov for mere tid hos hende, end mit speciale kan tillade. Jeg formoder, at det kræver tid at få skabt en tillidsfuld relation, som kan tillade min tilstedeværelse under flere sessioner. Jeg understreger dog over for hende, at jeg fortsat meget gerne vil interviewe den tidligere bruger, som hun har tænkt, muligvis kunne have lyst til at deltage i et interview. Jette sætter mig i forbindelse med denne bruger, som jeg ender med at interviewe.

For at få kontakt til flere informanter tager jeg kontakt til *Rideterapeutforeningen* og *HAVOL*. Jeg vælger at gå gennem disse foreninger, fordi jeg gerne vil sikre mig, at mine informanter har gået i rideterapi, som er foregået på et anerkendt fagligt niveau.

På Rideterapeutforeningens hjemmeside har de listet deres medlemmer. Jeg henvender mig via telefon eller mail til alle medlemmer i hele landet, og forklarer mit ærinde; at jeg skriver speciale, og at jeg søger informanter, og om de vil sætte mig i forbindelse med tidligere brugere. Jeg sender dem en kort skrivelse (Bilag 1), som de kan videreformidle. Da jeg henvendte mig, var det min hensigt, at de kunne slå skrivelsen op på deres Facebook-side, bringe det i et nyhedsbrev eller på andre opslagstavler, som tidligere brugere har adgang til. I stedet spurgte de direkte de pågældende brugere, som nu er mine informanter. Således kommer jeg i kontakt med fire informanter.

På HAVOLs hjemmeside er det mere uklart, hvem der er medlem, så jeg kontakter i stedet foreningen og spørger, om de vil videreformidle mit opslag til deres medlemmer. Jeg spørger også, om HAVOL vil slå det op på deres Facebook-side. Jeg får dog aldrig svar fra hverken hjemmesiden eller deres Facebook. Til gengæld finder jeg selv frem til en Facebook-gruppe for unge, som går i rideterapi. Selvom det er en offentlig Facebook-gruppe, vil jeg af hensyn til mine informanters anonymitet undlade at angive Facebook-gruppens navn. Jeg kan se, at Facebook-gruppens administrator er certificeret under HAVOL, så jeg kontakter hende og spørger, om hun som administrator vil slå mit opslag op i gruppen. Det vil hun, og to informanter henvender sig efterfølgende til mig.

Ift. adgangen til informanter har min overvejende positive forforståelse været en fordel forstået på den måde, at min interesse for heste og rideterapi er blevet mødt positivt af rideterapeuterne, hvilket har åbnet døre for mig i form af at sætte mig i kontakt med informanterne. Informanterne har ligeledes mødt min interesse positivt, og de har også spurgt ind til mine erfaringer med heste. Hermed ikke sagt, at jeg ikke havde kunnet få adgang til informanter, hvis jeg ikke havde kendskab til ridning og heste. Jeg er dog overbevist om, at det har været en fordel, da rideterapeuterne i kraft af min personlige interesse muligvis har anskuet mig som én, der går positivt og mindre kritisk til deres felt. Dertil mener jeg også, at det har skabt en mindre distance mellem mig og mine informanter, da vi har haft noget til fælles, hvilket har kunnet lette interviewsituationen.

3.5 ETISKE OVERVEJELSER

Jeg vil herunder reflektere over, hvilke etiske overvejelser, der har været i forbindelse med den måde, hvorpå jeg har fået adgang til mine informanter. Jeg vil særligt reflektere over rideterapeuternes rolle som gatekeepers, og jeg vil samtidig redegøre for, hvordan jeg forsøgte at sikre mig, at rideterapeuterne ikke fik yderligere indflydelse, end at de blot satte mig i kontakt med informanterne.

3.5.1 Gatekeepere

Der er flere etiske overvejelser i forbindelse med de måder, hvorpå jeg har fået adgang til mine informanter. Fem informanter er blevet spurgt direkte af deres pågældende rideterapeut. Når de har sagt ja, har rideterapeuten videreformidlet deres kontaktoplysninger til mig, og jeg har derefter kontaktet dem enten telefonisk, via mail, SMS eller Facebooks Messenger. Rideterapeuterne har altså fungeret som gatekeepers, da det er via dem, at jeg har fået adgang til mine informanter. Gatekeeperen er en person fra feltet, som har autoritet til at give mig som studerende adgang til feltet med henblik på at udføre min undersøgelse (Kristiansen & Krogstrup 1999:139). Når rideterapeuterne har henvendt sig direkte til informanterne, har det muligvis påvirket dem på den måde, at de har haft svært ved at sige nej til at deltage. Derudover kan det overvejes, om rideterapeuterne har udvalgt brugere, som har haft overvejende positive oplevelser med rideterapien, og som derfor vil komme med positive tilkendegivelser af rideterapeuternes arbejde. Bryman skriver netop, at det er nødvendigt at overveje, hvilke tanker gatekeeperen gør sig om undersøgelsens motiv, og at gatekeeperen ofte vil forsøge at præge undersøgelsen eksempelvis ift., hvem som kan indgå i undersøgelsen (Bryman 2012:151). Bryman skriver også, at gatekeeperen kan gøre sig overvejelser om, hvad feltet kan opnå ved at give forskeren adgang (Bryman 2012:151). Rideterapeuterne har muligvis gjort sig overvejelser om, at de gennem en udvælgelse af borgere med positive oplevelser har kunnet skabe en god fortælling om deres arbejde. Flere af informanterne har fortsat kontakt med deres rideterapeut, hvilket muligvis kan medføre, at de tilbageholder kritik af rideterapien og terapeuten, da det er en person, som de efterfølgende skal se.

De sidste to informanter henvender sig selv til mig efter at have læst opslaget i den pågældende Facebook-gruppe. Administratoren af Facebook-gruppen fungerer også som en ga-

tekeeper, da det er hende, som slår opslaget op i den lukkede gruppe. Hun udspørger altså ikke personligt udvalgte medlemmer, men videreformidler mit opslag til alle medlemmer af gruppen på samme tid. Da jeg ikke er medlem af denne Facebook-gruppe, ved jeg ikke, hvordan hun har videreformidlet mit opslag. Måske har hun bare postet mit opslag og skrevet en neutral tekst, eller også har hun måske videreformildet det i en opfordrende tone, da hun muligvis har interesse i, at hendes brugere deltager i min undersøgelse. Facebook-gruppen har med administratoren 29 medlemmer. Jeg ved dog ikke, om de 28 resterende medlemmer udelukkende er brugere, ansatte eller andre, som har med stedet at gøre. Men af de 28 medlemmer er der to, der henvender sig, hvilket giver mig en formodning om, at administratoren, der som sagt er certificeret under HAVOL, ikke har forsøgt at påvirke sine brugere til at deltage.

På trods af den mulige påvirkning, rideterapeuterne har haft på informanterne, har rideterapeuterne samtidig også bidraget til at åbne feltet op og gøre min undersøgelse mulig. De har været med til at sikre, at mine informanter er personer, som kan rumme en interview-situation, og som er i stand til at have en dialog om emnet forstået på den måde, at de både kognitivt og psykisk har det godt nok til at deltage. Endelig vil jeg argumentere for, at hvis ikke rideterapeuterne havde spurgt dem direkte, ville jeg muligvis aldrig have fået kontakt til dem. Dette er eksempelvis tilfældet med informanten Lisa, som fortæller mig, at hun kun sagde ja til at deltage, da henvendelsen gik gennem hendes tidligere rideterapeut, som hun stoler så meget på. Således har valget af snowball sampling været en fordel, da jeg er gået gennem en person, hun stoler på. Den direkte forespørgsel har altså været et vilkår ift. min adgang til informanter, og jeg har ikke kunnet nå uden om de magtfulde gatekeepers.

3.5.2 Informeret samtykke og fortrolighed

Jeg er meget bevidst om, at informanterne muligvis er blevet påvirket af deres rideterapeut ift. at sige ja til at deltage. Når rideterapeuterne har videreformidlet informanternes kontaktoplysninger til mig, og jeg derefter har kontaktet dem, har jeg derfor selv igen direkte spurgt, om de havde lyst til at deltage. Jeg har gjort dem klart, at de kun skal deltage, hvis de ønsker det, og jeg har derved forsøgt at give dem mulighed for at ombestemme sig og takke nej uden om deres rideterapeut.

Idet informanterne sagde ja til at deltage, sendte jeg dem et informeret samtykke (Bilag 2), som jeg forklarede, hvad var, bad dem læse igennem og gjorde klart, at de skulle stille spørgsmål, hvis der var noget, de ikke forstod. Da vi mødes til interviewet, gennemgår vi endnu en gang det informerede samtykke, inden de skriver under. Med det informerede samtykke gør jeg informanterne opmærksom på undersøgelsens overordnede formål, og jeg sikrer mig, at informanterne deltager frivilligt, da samtykket er et udtryk for, at jeg respekterer deltagernes evne til selv at træffe en beslutning om at deltage (Kvale & Brinkmann 2015:116). På den måde signalerer jeg også til deltagerne, at det er deres samtykke, jeg godtager, og ikke deres rideterapeuts. Jeg værner om informanternes fortrolighed og informerer dem om, at de vil blive anonymiseret. Jeg forklarer dem, at jeg sikrer deres anonymitet ved at ændre deres navne og andre sporbare oplysninger, som fx deres eksakte alder, og at jeg heller ikke gengiver navnene på deres rideterapeuter eller heste, således at deres sporbarhed minimeres. Derudover oplyser jeg dem om, at de til en hver tid har ret til at trække sig ud af undersøgelsen (Kvale & Brinkmann 2015:116). Jeg værner desuden om deres fortrolighed ved at opbevare data fra deres interview fortroligt (Kvale & Brinkmann 2015:118).

3.5.3 Ethiske overvejelser over en sårbar målgruppe

Mit feltarbejde understregede, at den målgruppe, jeg er interesseret i, er meget sårbar. Det er særligt derfor, det har været vigtigt for mig at sikre mig deres anonymitet. Dertil havde jeg også en formodning om, at flere ville være interesserede i at deltage, hvis de blev anonymiseret. Den måde, hvorpå jeg har fået kontakt med mine informanter, altså snowballing, har haft konsekvenser for den videre udformning af mit speciale. Grundet snowball samplingen er informanterne ekstra sporbare for deres pågældende rideterapeut. Dette har styrket mit ønske om at anonymisere dem, da jeg ikke ønsker, at informanterne har betænkeligheder i relation til om det, de siger til mig, kan få betydning for relationen til deres rideterapeut. Som nævnt oven for er biografiske oplysninger som fx navn og alder blevet sløret, men jeg har efterfølgende befundet mig i et dilemma ift. om og hvor meget jeg skulle sløre informanternes identitet og udtalelser. På den ene side har jeg ønsket at skrive et speciale, som var fuldstændig tro mod min empiri. På den anden side har jeg lovet mine informanter anonymitet. Jeg kunne derfor vælge at være tro over for empirien og dermed fortrolighedsstemple specialet. Dette ville betyde, at jeg ikke ændrer oplysninger,

som kan være værdifulde for min analyse. Hvis jeg gør dette, kan jeg meget præcist udbrede informanternes oplevelse med rideterapi. På den anden side finder jeg det ærgerligt at fortrolighedsstemple specialet, da jeg ønsker at bidrage med viden til feltet, som kan række ud over min egen personlige læring. Jeg vælger derfor, ud over at sløre og begrænse biografiske oplysninger, også at sløre eller ændre andre oplysninger, som gør informanterne sporbare. Det er fx udfordringer, diagnoser samt konkrete begivenheder under ride-terapien. Jeg har altså foretaget *symbolske udskiftninger*, hvilket vil sige, at jeg har lavet ændringer om informantens identitet og livsforhold, men at disse ændringer ikke har nogen indflydelse på tekstens centrale meningsindhold. Præsentationerne af mine informanter er dermed troværdige, forstået på den måde, at det, jeg beskriver, repræsenterer tendenserne i mit materiale (Thagaard 2004:206-207).

3.6 PRÆSENTATION AF INFORMANTER

Jeg vil i dette afsnit præsentere mine syv informanter. Jeg vil kort beskrive, hvordan terapien forgik, hvor længe de gik i rideterapi, samt hvorfor de startede.

Camilla

Camilla er først i 30'erne. Hun har gået i individuel rideterapi, hvor hun både har lavet øvelser fra jorden og redet ud i naturen sammen med sin rideterapeut. Camilla har angst og er depressiv. Camilla opsøgte selv det sted, hvor hun endte med at gå i rideterapi. Hun finansierede selv sin rideterapi, og hun gik der i omkring et halvt år. Da jeg interviewer Camilla, er det omkring tre måneder siden, hun stoppede i rideterapi.

Ella

Ella er sidst i 20'erne. Hun har gået i individuel rideterapi, som har været en kombination af forskellige øvelser fra jorden og på hesten samt rideture i naturen. Ella har haft angst og er vokset op med forældre, som var misbrugere. Hun startede i rideterapi, da hun havde et ønske om at lære sin krop bedre at kende. Ellas rideterapi var selvbetalt. Hun gik i rideterapi i omkring et år, og da jeg interviewer hende, er det et år siden, hun stoppede. Hun kommer dog stadig ved rideterapeuten, men går ikke i et terapeutisk forløb.

Lisa

Lisa er først i 20'erne. Hun har gået i individuel rideterapi, som også har været en kombination af forskellige øvelser fra jorden og på hesten og rideture i naturen. Lisa har, siden hun var barn, været anbragt uden for hjemmet. Hun gået i rideterapi gennem sit opholdssted. Lisa har som teenager været meget indadvendt og har isoleret sig fra andre mennesker. Hun har gået til rideterapi i syv-otte år og stoppede omkring fire måneder inden interviewet.

Lotte

Lotte er sidst i 20'erne. Hun har haft en barndom, som var præget af mobning og omsorgssvigt. Lotte er diagnosticeret med ADHD og en personlighedsforstyrrelse. Da hun var først i 20'erne flyttede hun ind på et opholdssted, hvor de tilbød rideterapi. Rideterapien var individuel, foregik oftest i en ridehal og både fra jorden såvel som til hest. Da jeg interviewer hende, er det omkring halvandet år siden, hendes forløb sluttede.

Selma

Selma er midt i 20'erne. Hun er diagnosticeret med ADHD samt en personlighedsforstyrrelse, har haft et stofmisbrug, og har været anbragt uden for hjemmet som barn. Selma har gået i rideterapi i syv år. Terapien har været individuel, men hun har også haft lidt kontakt med andre brugere, der gik samme sted. Hendes rideterapi har været på både inden- og udendørs ridebane såvel som rideture i naturen, og hun blev tilbudt at gå i rideterapi gennem sit opholdssted. Selma har afsluttet sit forløb, men har stadig kontakt til stedet og kommer der indimellem.

Anna

Anna er midt i 20'erne. Hun har ad to omgange fået bevilget et gruppeforløb af kommunen. Forinden havde hun været i et aktiveringsforløb. Anna bruger ikke selv ordet depression, men hun fortæller, at hun "*gad ikke leve mere*", inden hun startede i rideterapi. Ifølge Anna har hun aldrig haft "*fodfæste*" nogen steder, og hun har koncentrationsbesvær. Inden hun startede i rideterapi, havde hun et overforbrug af hash. Da jeg interviewer Anna, er det omkring et halvt år siden, hun stoppede i rideterapi.

Petra

Petra er først i 30'erne. Hun har fået bevilget et forløb af sin kommune og har også gået i et gruppeforløb. Petra lider af angst og særligt social angst. Hun er desuden født uden fingrene på den ene hånd. Petras forløb er sluttet omkring et halvt år inden, jeg interviewer hende.

3.6.1 Refleksioner over informantgruppe

Petra er den eneste af mine informanter, som ikke har redet, inden hun startede i rideterapi. De øvrige informanter har redet – dog varierer omfanget og deres tidligere kendskab til heste. Informantgruppen kan ikke siges at være homogen. De har forskellige udfordringer, som har bragt dem til rideterapien. Længden af deres forløb varierer meget, men de kan alle betegnes som havende været psykisk sårbare på det tidspunkt, de startede i rideterapi. Der er ingen fast definition af psykisk sårbarhed. Psykisk sårbare udgøres af en bred gruppe af mennesker, som har varierende ressourcer og funktionsnedsættelser. Sidstnævnte kan være fysiske, psykiske såvel som sociale (Ottosen & Montgomery 2016:93; Socialstyrelsen B). Psykisk sårbarhed kan siges at dække over "*psykisk mistrivsel*" eller "*mentale helbredsproblemer*" som eksempelvis "*lav livstilfredshed, psykiske og psykosomatiske symptomer, oplevet stress, ensomhed eller søvnproblemer*" (Ottosen & Montgomery 2016:93). Psykisk sårbarhed dækker altså bredere end at få konstateret psykiske lidelser eller stillet diagnoser af fagprofessionelle, fx en læge eller en psykiater – hvilket nogle af mine informanter dog også har fået (Ottosen & Montgomery 2016:93).

Under interviewene oplever jeg, at flere af informanterne har udtalte agendaer for, hvorfor de vælger at deltage. De pointerer fx, at de gerne vil fortælle om deres positive oplevelser med rideterapi. Ved at fortælle "den gode historie" håber de, at kendskabet til rideterapi vil blive større, og at der derved muligvis vil blive bevilget flere økonomiske midler til området.

3.7 METODEVALG

I følgende afsnit vil jeg argumentere for og reflektere over mit metodevalg samt forløbet af min empiriindsamling.

3.7.1 Interview

For at besvare min problemformulering vælger jeg at gå kvalitativt til værks. Det gør jeg, fordi den kvalitative metode netop giver mulighed for at "*indfange [...] menneskers fortællinger, forståelser og fortolkninger – hvor forskeren kommer i nærkontakt med de mennesker, der undersøges*" (Jacobsen & Jensen 2012:14). Altså har kvalitative metoder den styrke, at de kan anvendes til mere dybdegående at undersøge menneskets subjektive oplevelser og erfaringer.

Når mine informanter har gået i rideterapi forskellige steder, har de mødt forskellige tilgange til det rideterapeutiske arbejde og dermed muligvis variationer i perspektivet på formålet med det rideterapeutiske arbejde. Dette betyder som sagt, at jeg ikke kan evaluere en bestemt indsats. Jeg mener dog ikke, at dette er en begrænsning for min undersøgelse. Jeg får i stedet muligheden for at identificere mønstre og forskelle på tværs af forskellige tilgange. Hvis det viser sig, at alle informanter har oplevet det samme, kan det sige noget om, hvad der gør sig gældende for rideterapien på tværs af arbejdsmetoderne. Her kan den kvalitative metode netop bidrage til at udfolde informantens oplevelse af rideterapien som fænomen.

Konkret vælger jeg at indsamle min empiri gennem interviews. Med et kvalitativt forskningsinterview kan der i højere grad end med nogen anden metode ifølge Kvale og Brinkmann opnås adgang til de grundlæggende oplevelser, mennesket har af den levede verden (Kvale & Brinkmann 2015:50). Jeg vælger et *semistruktureret livsverdensinterview*. Ifølge Brinkmann og Kvale er formålet med denne interviewform, at det med udgangspunkt i subjekterne/de udforskede egne perspektiver forsøges at forstå temaer fra den verden, som de lever (Kvale 2015:49). Kvale og Brinkmann definerer livsverden som en "*verden, som man møder den i hverdagslivet, og som den fremtræder i den umiddelbare og middelbare oplevelse uafhængigt af og forud for alle forklaringer*" (Kvale 2015:50). De beskrivelser af interviewpersonernes levede verdener, som man opnår gennem denne type af interview, har til formål at danne grundlag for fortolkning af "*betydningen af de beskrevne fænomener*" (Kvale & Brinkmann 2015:49). Formålet med dette speciale er netop at opnå viden om rideterapi fra et brugerperspektiv, og livsverdensinterviewet vil altså kunne afdekke dette.

Min problemformulering indebærer et retrospektivt perspektiv på mit emne, hvilket også understøtter mit metodevalg. Et interview er netop en tilbageskuende konstruktion af en situeret oplevelse. Interviewet finder sted i en anden sammenhæng, som ikke er sammenfaldende med den situerede handling, som man ønsker at opnå viden om. I et interviewet er der fokus på det udtalte, altså sproget, og netop gennem sproget har interviewpersonen mulighed for at "*formidle orienteringer*", dvs. måder, interviewpersonen handler, bevæger sig på og reagerer på i den situerede praksis. Disse orienteringer bliver udspillet som intentioner, altså noget, som har et mere eller mindre bevidst formål eller motiv. På den måde kan orienteringer, som var før-refleksive udelades, mens andre orienteringer, som måske ikke var vigtige i handlingsøjeblikket, kan tilskrives mening (Warming 2005:151).

Det kan diskuteres, om det er problematisk, at jeg ift. et emne, hvor der, som fremlagt ovenfor, netop efterlyses evidensbaseret, anvender en tilgang, som ligger lavt i det såkaldte *evidenshierarki* (Rieper & Hansen 2007:18). "*Undersøgelser af brugernes [...] oplevelse af interventioner betragtes af evidenshierarkiets fortalere som havende meget begrænset evidensstyrke*" (Rieper & Hansen 2007:39). Rationalet bag dette er, at brugere ved at blive inddraget i en brugerundersøgelse vil opleve, at de og deres problemstillinger tages alvorligt. Dette kan påvirke dem til at afgive en for positiv vurdering, selvom interventionen ingen effekt har eller måske endda er skadelig (Rieper & Hansen 2007:39). De kan altså have en forvredet eller mindre gyldig opfattelse af kausalitet, altså de faktiske årsagsvirkningsrelationer (Rieper & Hansen 2017:18-19). Jeg er bevidst om, at der også kan være andre faktorer end rideterapien, som kan have spillet ind på mine informanternes oplevelser. Dertil er jeg naturligvis bevidst om, at jeg med mit metodevalg ikke kan evidensbasere eventuelle effekter af rideterapi. Mit ærinde er i stedet at foretage en mere dybdegående undersøgelse, hvor brugerens oplevelse er i spil – vel vidende, at mine resultater udelukkende er baseret på deres ytringer.

3.7.2 Interviewguide

Den semistrukturerede interviewform indebærer, at der tages udgangspunkt i en interviewguide (Bilag 3), der er koncentreret om bestemte temaer. Disse temaer har jeg uddybet i mere konkrete interviewspørgsmål (Kvale & Brinkmann 2015:49). Temaerne er uledt af mine forforståelser kombineret med den viden og de resultater, der indtil nu har været inden for feltet. Interviewguiden er en støtte, der kan sikre, at vi under interviewet

kommer omkring de emner, som jeg finder relevante, men rækkefølgen af spørgsmålene er mindre vigtig. Jeg vælger derfor en forholdsvis åben interviewform, så der er plads til, at interviewet kan bevæge sig i en retning, som informanten tager. Interviewguiden er dermed vejledende og kan være et redskab, som jeg kan støtte mig til, hvis samtalen går i stå, eller hvis jeg ønsker uddybning af bestemte emner (Tanggaard & Brinkmann 2015:38).

Et semistruktureret livsverdensinterview er bl.a. karakteriseret ved, at det er *deskriptivt*. Det vil sige, at jeg som interviewer efterstræber mig på at få mine informanter til med så stor nøjagtighed som muligt at beskrive, hvad de oplevede og følte, og hvordan de handlede. Med det deskriptive element har jeg fokus på de mange nuancer, der er ved det givne fænomen (Kvale & Brinkmann 2015:51). Konkret har jeg altså efterstræbt det deskriptive element gennem udformningen af min interviewguide, hvor jeg har forsøgt at udarbejde temaer og spørgsmål, som kan lede op til detaljerede svar. Det gør jeg ved ikke udelukkende at fokusere på oplevelsen af selve rideterapisessionerne, men også ved at spørge ind til de mere praktiske omstændigheder ved terapien, fx hvor længe og hvor ofte, informanterne gik der. Som nævnt oven for indtager jeg også en bevidst naiv og nysgerrig position under interviewene. Det gør jeg for at sikre mig en åbenhed over for, hvad informanterne bringer i spil frem for udelukkende at arbejde med de temaer, som jeg har opstillet i min interviewguide (Kvale & Brinkmann 2015:51-52).

3.8. EMPIRIINDSAMLINGENS FORLØB

Jeg reflekterer herunder over forløbet af mine interviews. I den forbindelse vil jeg også gøre mig overvejelser angående de lokationer, hvor interviewene blev udført.

3.8.1 Interviewsituationen

Interviewene varer omkring en time med undtagelse af interviewene med Ella og Anna, som varer henholdsvis omkring halvanden time og en halv time. Jeg indleder interviewet med en briefing, hvor jeg forklarer, hvad der skal ske under interviewet, og hvad jeg skal bruge diktafonerne og interviewguiden til. Ved interviewets afrunding debriefer jeg informanten og spørger, om der er noget, hun ønsker at tilføje, eller om der er noget, hun synes, vi mangler at komme omkring (Kvale & Brinkmann 2015:183). Ifølge Kvale og Brinkmann kan der, efter et interview er afsluttet, være en form for anspændthed hos interviewpersonen, fordi han/hun netop har udfoldet et personligt emne til en fremmed

(Kvale & Brinkmann 2015:183). Med undtagelse af Camilla, som skulle hurtigt videre efter interviewet, bliver jeg derfor siddende og konverserer lidt med informanterne, efter diktafonen er slukket. Derved forsøger jeg at sikre mig, at de er tilpas med at have deltaget i interviewet og ikke er betænkelige ved situationen og dens konsekvenser, når vi skilles.

3.8.2 Lokationer

Informanterne interviewes på forskellige lokationer. Lokationerne påvirker muligvis de svar, de giver mig. I en interviewsituation kan det være udfordrende for interviewerens at skabe en atmosfære, som informanten oplever som fortrolig (Thagaard 2004:86). Jeg forsøger derfor at skabe en fortrolig atmosfære ved at lade informanterne vælge, hvor vi skal mødes. Dette er dog med undtagelse af Selma, da det er hendes rideterapeut, der sætter tidspunktet for vores møde, som kommer til at foregå på rideterapeutens gård. Jeg vender tilbage til dette senere i afsnittet.

Interviewene med Petra, Anna, Lisa og Camilla foregår efter deres ønske på en café. Når vi mødes på café, kan det have den fordel, at vi er på en mere neutral grund, og informanterne føler sig derfor muligvis mere ligeværdige med mig. På den anden side kan det muligvis påvirke dem, at der også er andre gæster til stede på caféen, som muligvis kan høre, hvad vi taler om, selvom jeg har forsøgt at placere os et sted på caféen, hvor der ikke er andre gæster tæt på. Jeg oplever dog ikke, at hverken Petra, Anna, Lisa eller Camilla er tilbageholdende.

Ella udtrykker et ønske om, at vi mødes et privat sted, men ikke hjemme hos hende. Jeg tilbyder derfor, at vi kan mødes i min lejlighed. Det kan muligvis påvirke Ella at være gæst i et hjem, hun aldrig har været i før. Jeg oplever dog, at hun føler sig tryk, da hun er imødekomme og har lyst til at udfolde sine oplevelser. Interviewet med Lotte foregår efter hendes ønske i hendes egen lejlighed. Dette har muligvis været med til at gøre Lotte tryk ved situationen, da hun er i vante rammer. På den anden side har hun måske lidt sværere ved at slappe af, da hun muligvis føler sig forpligtet til at agere vært og sørge for, at jeg som gæst befinder mig godt i hendes hjem.

Interviewet med Selma foregår, som jeg angav tidligere, på det sted, hun har gået i ride-terapi. Interviewet afholdes her, da det ud fra rideterapeutens vurdering vil gøre Selma mere tryk ved situationen. Da jeg ankommer, byder Selmas rideterapeut mig velkommen,

derefter kommer Selma, rideterapeuten forlader os, og Selma og jeg går i gang med interviewet. Efterfølgende viser Selma rundt på stedet og fortæller om de forskellige heste. Når interviewet foregår hos rideterapeuten, påvirker det muligvis Selma på den måde, at det kan være vanskeligere for hende at udtrykke kritik. Det er dog klart min fornemmelse, at hun føler sig tryk i disse omgivelser, og derfor gerne vil udfolde sine fortællinger. Da Selma viser mig rundt, fornemmer jeg også, at hun føler en stolthed over at være en del af stedet.

3.9 DATABEARBEJDNING

Herunder vil jeg gennemgå min bearbejdning af data, samt hvordan denne spiller sammen med opbygningen af min analyse.

3.9.1 Transskription

Alle interviews optages med diktafon, og jeg transskriberer dem efterfølgende. Jeg vælger at transskribere interviewene, fordi det giver struktur og skaber overblik over min empiri, således at materialet bliver velegnet til analyse (Brinkmann & Kvale 2015:238). Med hensyn til transskriptionsprocedure vælger jeg at transskribere alle interviews fuldt ud. Jeg noterer dog ikke tonefald, da jeg ikke har fokus på samtale- eller konversationsanalyse (Brinkmann & Kvale 2015:240). Jeg ønsker i stedet at fastholde og fokusere på de meninger, der kommer frem i det sagte i interviewene (Riis 2005:119). Enkelte passager er dog udeladt af tidsmæssige eller etiske årsager. Ydermere ønsker jeg at sikre mine informanternes anonymitet, hvorfor navnene på rideterapeuter, heste og steder udelades. Når informanterne bruger de specifikke navne, skriver jeg i stedet *rideterapeuten* osv. i parentes. Efter at have analyseret materialet vælger jeg at redigere i de citater, jeg bringer i analysen, ved at fjerne fyldord som *øh*. Dette gør jeg for at skærpe citatets mening (Kvale & Brinkmann 2015:354).

3.9.2 Tilgang til empiri og opbygning af analyse

Efter transskriptionen foretager jeg en kodning af udskrifterne. Kodning er en systematisk gennemgang af et datamateriale og har ifølge tidligere lektor i sociologiske metoder ved Aalborg Universitet, Ole Riis, to sider. Ifølge ham foretages der på den ene side en *analytisk klassifikation* af datamaterialet, som bruges til at opdele datamaterialet efter temaer. På den anden side bliver disse temaer sammenkædet, og der trækkes forbindelser mellem

dem i en *syntese* (Riis 2005:156). Det er netop denne todelte gennemgang, som min bearbejdning har båret præg af. Helt konkret gjorde jeg det, at jeg først læste mine interviews igennem flere gange for at få indblik i indholdet. Dernæst udpegede jeg temaer, som var centrale og gennemgående i interviewene. Temaernes funktion er at give et indblik i, hvad informanterne har fundet betydningsfuldt i rideterapien. Efter at jeg identificeret de centrale temaer, koder jeg mine interviews gennem en systematisk opdeling ud fra disse temaer. Via den opdelte kodning bliver det tydeligt for mig, at de forskellige temaer lapper ind over hinanden, og at der er sammenhænge og årsagsforbindelser mellem dem (Riis 2005:165-166).

I gennemgangen af min empiri har jeg identificeret fem nedenstående temaer, som er relevante for min problemformulering:

- *Frirum*
- *Relationen til hesten*
- *Relationen til rideterapeuten*
- *Udbytte i rideterapien*
- *Udbytte uden for rideterapien*

Analysen er tilsvarende opdelt i fem analysedele på baggrund af temaerne, og jeg vil samtidig være tydelig omkring sammenhænge og overlap mellem disse.

Min databearbejdning har altså været datadreven, og jeg har dermed til en vis grad arbejdet ud fra en *induktiv* tilgang. Derfor har jeg først efter kodningen anlagt et teoretisk blik på min data (Riis 2005:15-116). En induktiv tilgang er funderet i data, hvor forskeren tager udgangspunkt i datamaterialet og udvikler empiriske generaliseringer, som kan overføres til lignende situationer (Bazeley 2013:336). Den induktive tilgang har paralleller til *grounded theory*, som er en undersøgelsesmetode inden for kvalitativ forskning. Inden for grounded theory er formålet at "*opdage, udvikle og verificere en teori på basis af empiriske data*" (Boolsen 2015:241). Jeg har ikke indledt min undersøgelse ud fra en eller flere bestemte teorier, men har netop udledt relevante teorier på baggrund af empirien. Når jeg efter kodningen har anlagt et teoretisk blik på min empiri, er det blevet tydeligt for mig, at teorien i visse tilfælde har kunnet understrege den sammenhæng, jeg har fundet mellem

forskellige temaer. De fem analysedele er derfor ikke opdelt i en gennemgang af de empiriske fund og dernæst et teoretisk perspektiv på disse. Jeg vælger i stedet at veksle mellem en uddybning af mine empiriske temaer, mit teoretiske blik på disse samt sammenhænge mellem temaerne. Mere præcist betyder dette, at jeg har valgt ikke lave et konkret teori afsnit, som udfolder den teori, jeg vil anvende i analysen. I stedet vil jeg først redegøre og begrunde for mit valg af de pågældende teorier, når det er relevant at bringe dem i spil i analysen. Dette gør jeg, da jeg mener, det er i god tråd med min tilgang til empirien, hvor jeg netop har valgt at lade data tale.

Som nævnt er jeg drevet af stærke forforståelser, der påvirker min tilgang til data, selv om jeg også har arbejdet ud fra et ønske om at lade data tale. Den måde, hvorpå jeg har draget mine slutninger, læner sig derfor også op ad den *abduktive* tilgang. Abduktion indebærer en dialektisk proces mellem empiri og eksisterende teoretiske forståelser. På den måde rekontekstualiseres de teoretiske forståelser, hvilket kan føre til en ny fortolkning og måske genovervejelse af teori (Bazeley 2013:336). Abduktion har således ligheder med den hermeneutiske cirkel, da abduktion også betyder at "*kunne forstå noget på en ny måde ved at betragte dette noget i en ny idéssammenhæng*" (Andersen 2007:113). Dog er det i højere grad mine forforståelser snarere end teori, som har været styrende for mig, og som har resulteret i, at jeg ikke har kunnet gå fuldstændigt induktivt til værks.

4. ANALYSE

Jeg har i ovenstående afsnit redegjort for og reflekteret over min metode. Forinden har jeg fremlagt forskning, som er relevant for min undersøgelse. Jeg vil nu påbegynde min analyse. Formålet med analysen er komme nærmere en forståelse af, hvordan rideterapi opleves af tidligere brugere.

4.1 FRIRUM

I denne første analysedel vil jeg udfolde og beskæftige mig med, hvordan alle informanter beskriver rideterapien som et frirum. I gennemgangen af min empiri er det blevet tydeligt, at frirummet skabes af flere elementer, og jeg vil herunder beskæftige mig med disse. Som nævnt i afsnit 3.9.2 blev det klart for mig, at der var sammenhænge og overlap mellem de forskellige temaer. På samme måde er der også sammenhænge og overlap mellem de elementer, som skaber frirummet. Jeg vil i dette afsnit anlægge et teoretisk blik ud fra det såkaldte *styrkeperspektiv*. Inden da vil jeg kort redgøre for brugernes beskrivelse af frirummet.

4.1.1 Brugernes udlægning af frirummet

Rideterapien opleves som et sikkert sted, hvor brugerne finder ro. Lisa og Selma oplevede rideterapien som et sted med mulighed for at slå sig løs med "leg", hvilket også gjorde sig gældende for deltagere hos Kern-Godal et al. (Kern-Godal et al. 2016:6). Camilla beskriver rideterapien som et "afbræk", et "frirum" og en "boble", Petra bruger ordet "pause", mens Ella kalder det for "mit rum".

Når jeg kommer derud, så glemmer jeg ligesom alt, der er. Jeg kan have haft galoperende angst på vej derud, og ligeså snart jeg så kommer derud og tager mine støvler på og går ud på folden, så ryger jeg lige ti niveauer ned, så jeg træder ligesom ind i sådan en boble, hvor man bare er (Camilla)

Som citatet ovenfor viser, oplever Camilla rideterapien som et lille åndehul, hvor hun føler sig sikker og får en pause fra sin angst. Også Lisa beretter om, hvordan hun ser samværet med hestene som et tilflugtssted, hvor hun kan søge trøst og forståelse, når hun er ked af

det, og hvor hun kan lægge afstand til de ting, der måtte gå hende på. Faktisk oplever samtlige informanter, at rideterapien kan skabe en distance til de udfordringer, som tynger dem i deres hverdag. Det er ligeledes tydeligt, at brugerne har oplevet, at rideterapien var et sted uden forventninger og krav, men et sted hvor det var muligt bare at være.

4.1.2 En tilgang med plads til at være i nuet

Et af de elementer, som var med til at skabe oplevelsen af at være i et frirum, var den tilgang, brugerne oplevede, at rideterapeuterne praktiserede i rideterapien. Jeg er bevidst om, at jeg ikke har min viden fra terapeuterne, men at min viden om deres tilgang går gennem brugerne. Jeg kan derfor ikke med sikkerhed udtale mig om, hvilke teorier og tilgange rideterapeuterne trækker på og anvender til at underbygge deres arbejde. Jeg vælger alligevel at gå i dybden med dette, da den tilgang, brugerne oplever, de har mødt, har understøttet deres oplevelse af rideterapien som et frirum.

Til at belyse den tilgang til det sociale arbejde, som brugerne oplever at have mødt i rideterapien, vil jeg inddrage *styrkeperspektivet*. Jeg vil benytte fortaler for og medudvikler af perspektivet samt tidligere professor ved School of Social Welfare ved Kansas University, Dennis Saleebey, (1936-2016), og Karen Healy, lektor på School of Social Work ved det australske University of Queensland. Styrkeperspektivet er en anerkendende tilgang, som bygger på optimisme og kreativitet. Inden for denne tilgang vægtes brugernes selvbestemmelse, og der fokuseres frem for alt på brugerens evner og potentialer (Dennis 1996:297; Healy 2014:200). Styrkeperspektivet efterstræber at gøre det muligt for brugere at udtrykke, hvilke håb de har for fremtiden samt at gøre dem i stand til at realisere disse (Dennis 1996:297; Healy 2014:201). Styrkeperspektivet inddrages, da brugernes oplevelser er overensstemmende med antagelser og praksisser inden for dette perspektiv. Jeg anvender ikke perspektivet, fordi jeg ønsker at identificere, hvorvidt rideterapeuterne arbejder ud fra dette, men fordi det kan belyse den betydning, som brugerne tillægger rideterapeuternes tilgang.

Med undtagelsen af Petra og Anna, som har gået i mere planlagte forløb, har de andre brugeres rideterapeuter givet dem plads til at sige, hvad de godt kunne tænke sig at lave på den pågældende dag. I styrkeperspektivet opfordrer socialarbejderen netop brugeren til at

være med til at sætte dagsordenen for arbejdet (Healy 2014:214). I rideterapien var der ifølge brugerne plads til at være i nuet, og de beretter om, hvordan rideterapeuten ofte har spurgt dem, hvad de havde lyst til at lave på dagen. Dermed har de fået mulighed for at mærke efter og vurdere, hvad de gerne ville. Dette stemmer også overens med styrkeperspektivet, hvor det netop antages, at brugeren selv har kompetence til at bestemme, hvad der er bedst for ham/hende (Healy 2014:207). Styrkeperspektivet kan således siges at læne sig op ad fænomenologien, da perspektivet i udgangspunktet tager afsæt i brugerens ønsker, og hvad, han/hun ser som muligt.

Det ikke-fastlagte forløb opleves dertil som en frihed, da brugerne ikke har noget at forvente eller være nervøse over at skulle ind og præstere. Brugerne oplevede også rideterapien som et sted uden fokus på fortiden. De har ikke oplevet, at rideterapeuterne har været tilbageskuende, eller at de italesatte, at de i terapien skulle bearbejde, hvad der måtte fylde af problemer eller udfordringer i brugernes liv. Ifølge Saleebey afviser styrkeperspektivet, at traumatiske hændelser hindrer mennesker i at opnå det, de ønsker (Saleebey 1996:297). Styrkeperspektivet er derfor netop ikke tilbageskuende, da målet ikke er at løse problemer i brugerens fortid. Styrkeperspektivet fokuserer som sådan heller ikke på nutidens problemer, men på at realisere brugerens mål, så brugeren kan opnå et bedre liv på egne betingelser (Healy 2014:200-202).

*Vi taler ikke om mine traumer på den måde. Det er meget sådan her og nu og fremad. Altså så det er mere fremadskuende sådan... hun er sådan mere sådan [...]
"Der er selvfølgelig alt det, der er sket, men hvordan vil du have det resten af dit liv?" (Ella)*

Af citatet fremgår det netop, at Ellas rideterapeut anerkender, at hun har haft vanskeligheder i sit liv, men at de nu sammen skal fokusere på, hvad Ella ønsker at opnå fremadrettet. Frem for at fokusere på fortiden, gives Ella muligheden for at finde ud af, hvad hun nu ønsker. Det ikke-tilbageskuende fokus gør også, at brugerne ikke ser rideterapien som et behandlingsforløb.

C: Jeg så det ikke som en behandling. Det er måske også, fordi vi ikke snakkede så meget om selve forløbet, jeg så det bare som sådan et lille afbræk i hverdagen, der ellers var lidt tung.

I: Sådan, du sagde før, at det var et frirum?

C: Ja, præcis. Så jeg så det ikke som terapi. Jeg så det bare som ja... noget rart
(Camilla)

Ovenstående citat viser, at Camilla ikke tænker på sin rideterapi som behandling af sin angst eller depression. Denne tilgang har understøttet oplevelsen at, at rideterapien var et frirum, hvor man bare kunne være – uden direkte fokus på de negative udfordringer, brugeren oplevede i sin hverdag, hvilket netop er kendetegnende for styrkeperspektivet (Healy 2014:201). Camilla kan derfor bare være i nuet fremfor at fokusere på de omstændigheder, der har bragt hende til rideterapien.

Som sagt forbinder brugerne rideterapien med et fokus på nuet, der har bestået i, at brugerne ikke er blevet pålagt at planlægge deres vej gennem rideterapien, men at de har kunnet bestemme det hen ad vejen. Dog oplever Ella, Camilla, Anna og Petra, at de, efterhånden som deres forløb skrider frem, får et ønske om at blive dygtigere ryttere, hvilket de har oplevet, at rideterapeuten har efterkommet. Her har rideterapeuten altså arbejdet med at opnå brugernes konkrete mål, hvilket netop stemmer overens med styrkeperspektivet (Healy: 2014:206).

Da Selma efter interviewet viser mig rundt sammen med sin rideterapeut, fortæller hun mig, at hun i kraft af rideterapien har fundet ud af, hvad hun gerne vil arbejde med i fremtiden. Gennem rideterapien er det blevet tydeligt for hende, at hun holder meget af at bruge sine hænder, og at hun samtidig gerne vil snakke med andre mennesker. Hun vil derfor gerne være vicevært. Jeg oplever, at rideterapeuten på en anerkendende måde bekræfter Selma i, at hun ville være god til dette job, hvilket er tilsvarende den optimistiske indstilling, som praktikere i styrkeperspektivet må indtage over for deres brugere. Her hjælper rideterapeuten nemlig Selma med at se, at hun har det, der skal til for at gennemføre det mål, hun har sat sig for (Healy 2014:202). Ifølge styrkeperspektivet er det ikke muligt for mennesker at udvikle sig, hvis ikke andre aktivt går ind og bekræfter dem i deres evne til dette (Healy 2014:213), hvilket Selmas rideterapeut, som vist oven for, gør.

Også Ella oplevede, at hendes rideterapeut bekræftede hende i, at hun var i stand til at udvikle sig, da Ella fortæller, at hun har taget et skridt i retning mod at sige sit arbejde op. Ifølge Ella betonedes rideterapeuten det positivt, at hun havde været i stand til at mærke og handle på sin lyst til at sige op.

Styrkeperspektivet kritiseres for ikke at anerkende, at der er en ulighed mellem socialarbejder og bruger (Healy 2014:220). Men i rideterapien synes denne ulighed ikke at underkendes, da brugerne betragter rideterapeuterne som fagpersoner med stor viden om heste og ridning. Brugerne udtrykker derfor også, at de godt ved, at rideterapeuten i sidste ende kan afslå deres ønsker, hvis de fx vil ride på en hest, som rideterapeuten vurderer, de ikke er i stand til at håndtere. Denne ulighed bliver altså netop tydelig i rideterapien, men brugerne oplever det som noget positivt, da der med denne viden og autoritet også følger et ansvar, som kan fritage brugerne fra at skulle præstere.

C: Hun tog ligesom et pres af mig [...]

I: Hvad mener du med, hun tog pres af dig?

C: Det der med at jeg ikke skulle sørge for noget. At jeg ikke skulle beslutte noget. Det var i virkeligheden ikke mit ansvar. Jeg skulle bare møde op og følge hende

(Camilla)

Ifølge Saleebey kritiseres styrkeperspektivet for ikke at tage hånd om de eventuelt alvorlige problematikker, som brugeren plages af – i dette tilfælde årsagen til, at brugeren er startet i rideterapi. Kritikken går altså på, at der bliver lagt et for stort ansvar over på brugeren ift. at skabe forandring i sit liv (Saleebey 1996:303; Healy 2014:220). Ifølge Saleebey ignorerer eller afviser praktikere inden for dette perspektiv ikke disse "rigtige" problematikker fx en diagnose, men de anlægger i stedet et fokus, hvor denne problematik ikke kommer til at definere brugerne (Saleebey 1996:303). Dette er netop tilfældet i rideterapien, hvor det er muligt for mine informanter at drøfte disse ting med rideterapeuten – såfremt de selv, og ikke rideterapeuten, ønsker og tager initiativ til det.

Mine informanter giver altså ikke udtryk for, at de bliver stillet i en position, hvor de får ansvaret for at skabe forandring i livet på længere sigt. I den forbindelse oplevede de også,

at rideterapeuten tog ansvar og angav retning på den enkelte dag, når informanten ikke selv var i stand til det. Rideterapeuterne kan altså lette brugerne på kort sigt ved at tage beslutninger om, hvad der skal ske, hvis brugerne ikke har lyst til at gøre det. Rideterapeuten har med sin funktion som facilitator og sikkerhedsperson været med til at skabe oplevelsen af et frirum, da terapeuten har kunnet tage pres af informanterne ved at sørge for, hvad der skulle ske. Der kan også argumenteres for, at styrkeperspektivets fokus på at styrke håb for fremtiden, ikke ville gøre rideterapien til en oplevelse af et frirum, da for meget fokus på fremtiden netop kan opfattes som et pres. Men som sagt oplever brugerne ikke krav om at formulere disse håb, altså synes de typiske kritikpunkter af styrkeperspektivet ikke oplevet af mine informanter.

Brugerne oplever altså, at det er positivt, at de i rideterapien ikke behøver at præstere, og at deres rideterapeuter ikke fokuserer på, at de skal opfylde mål eller leve op til krav. Dette har også været et centralt fund i Carlssons undersøgelse. Ifølge Carlsson er det altafgørende, at personalet fokuserer på deltagerens evne til at løse en opgave uden at bebrejde deltagerne, hvis den ikke lykkes (Carlsson 2017:81). Dette stemmer netop overens med styrkeperspektivets fokus på at fremhæve brugerens evner. Hvis personalet kom til at fokusere på at præstere, resulterede det ifølge Carlsson i et fokus på de unges diagnoser, og de unge følte sig derved netop bedømt, hvilket gjorde, at deres indre kritiker, som ellers forsvandt i rideterapien, igen fik taletid (Carlsson 2017:80-82). Selvkritikken er dog ikke et tema blandt mine informanter, men jeg kan som Carlsson udlede, at fraværet af fokus på diagnoser og præstation gør, at mine informanter oplever rideterapien som et frirum, hvilket kan siges at have ligheder med at være fri for en indre kritiker. Som sagt kan jeg ikke udtale mig om baggrunden for, hvorfor rideterapeuterne ikke fokuserer på mine informanters diagnoser. Det gør de dog også muligvis. I og med at mine informanter ikke synes, at der fra rideterapeutens side er fokus på deres diagnoser eller psykiske udfordringer, oplever de, at de ikke bliver dømt, og at fraværet af krav om at præstere netop giver dem muligheden for faktisk at præstere og lykkes. Dette vil jeg komme nærmere ind på senere i analysen.

4.1.3 Ro

Alle informanter bruger ordet *ro*. Ordet bruges som udtryk for flere forskellige ting og med forskellige konsekvenser. I dette afsnit beskæftiger jeg mig med, hvad der skaber denne ro, samt hvilken betydning roen har.

I studiet fra Kern-Godal et al. beskrev alle deltagere også, at de følte sig rolige. Deltagerne, som var i behandling for stofmisbrug, sammenlignede rideterapiens effekt med den effekt, de opnåede, når de indtog stoffer. At indtage stoffer var en måde at gå ind i sin egen lille verden og glemme alt omkring sig, men ved at fokusere på rideterapien kunne de tænke på noget andet end deres personlige problemer (Kern-Godal et al. 2016:6). Dette gør sig også gældende for min informant Anna.

Det er nok noget af det bedste, jeg har oplevet i hele mit liv faktisk. Også fordi det netop giver den ro dér. Hvis folk har det lidt skidt, eller hvis de for eksempel lige som mig røg hash for at prøve at slappe af... så ville de lære utrolig meget af [...] hestetterapi (Anna)

Anna sammenligner her den ro, hun fik, når hun røg hash, med den ro, hun mærker i rideterapien. For Anna er der dog den forskel, at roen i rideterapien medfører, at hun kan lære noget, hvor hashrygningen blot var en form for timeout i en verden, der var svær at være i.

Selma, Lotte, Ella, Camilla og Anna beskriver, hvordan det giver dem ro at stå ved siden af hesten, måske læne sig ind over den og forsøge at trække vejret i samme tempo som hesten. De oplever, at det har en beroligende effekt på dem. Denne positive oplevelse af den fysiske kontakt med hesten gjorde sig ligeledes gældende for deltagerne hos Kern-Godal et al. (Kern-Godal et al. 2016:7). Lotte fandt ro, når hun trådte ind på ridebanen sammen med hesten. Hun fortæller, at hun i starten af en time kunne være en "*latent landmine*", men at hesten mødte hendes vrede med en ro, som fik hende til at slappe af.

Og man bare er skidesur. Og man bare synes, at verden det er et lortested at være. Og så kommer det der rolige bæst og bare overtager fuldstændig. Og bare siger "Op i røven med den der verden. Nu er det bare dig og mig". Og så kan man gå

derfra som en eller anden... slaskedukke. Og bare føle sig lidt mere oven på i hvert fald (Lotte)

Det, som Lotte oplever, er, at hesten fornemmer, hvordan hun har det, og møder hende med forståelse for hendes vrede. Samtidig vidner citatet om, at Lotte oplever, at hesten med sit nærvær lukker verden uden for rideterapien ude. Den måde, hvorpå hesten møder Lotte, er netop med til at skabe oplevelsen af, at rideterapien er et frirum. Samtidig viser citatet også, at Lotte efter en session føler, at hun har det bedre. For mine øvrige informanter findes roen også særligt i mødet med hesten, hvor de oplever at blive mødt med nærvær og accept.

I: *Du snakkede lidt om det lidt før, når man gik ud på og hilste på hestene...*

S: *Mmm.*

I: *Du så følte en ro...*

S: *Ja.*

I: *Hvad... hvad er det for en ro?*

S: *[...] Det er en følelse af accept (Selma)*

Oplevelsen af ro gør, at brugerne føler sig trygge nok til at turde være sig selv, hvilket gør at de tør åbne op over for deres rideterapeut.

Det var ligesom jeg bare kunne være helt mig selv, hvis jeg var hos (rideterapeuten) [...] Fordi der er så meget ro hos hende, ikke? [...] Og det der med, der er så meget ro hos hende og hos hestene. Så er det ligesom, så bliver du selv rolig, og vi bare... vi bare kunne snakke om alting (Lisa)

Hestene har, som ovenstående citater viser, en beroligende effekt. Den ro, som Lotte, Selma og Lisa beskriver, skabes af hestens tilstedeværelse. Lotte oplever, at hesten slår ring om de to og afgrænser dem fra den verden, som Lotte oplever som negativ. Selma oplever også, at hesten sender hende en besked, der handler om, at den accepterer hende og hendes tilstedeværelse, hvilket giver hende ro. For Lisa gør hestens ro, at hun kan være sig selv, og dermed er ro altså en forudsætning for, at Lisa kan udvikle en tæt og fortrolig rela-

tion til sin rideterapeut. Derudover oplever brugerne også, at rideterapien er en særlig tid, som er sat af til dem.

*Men hvor [...] der også egentlig har været noget tid, som har været sat af til mig.
Og hvor det var, jeg vidste, jeg ville ikke blive forstyrret [...] Så vi har jo haft nogen
snakke (Lotte)*

Lotte udtrykker, at rideterapien var en særlig tid, der var sat af og kun handlede om hende, hvilket også har været vigtigt for Ella. Citaterne illustrerer, hvordan brugerne oplever, at rideterapien er deres rum, og hvor visheden om, at intet forstyrrende trænger ind, gør brugerne i stand til at tale fortroligt. Her kan styrkeperspektivet igen inddrages, da samarbejdet mellem brugerne og socialarbejderne ifølge dette fremmes ved at foregå i fysiske rammer, hvor man ikke afbrydes (Healy 2014:213). Brugerne har netop oplevet, at den distance og ro, de følte i rideterapien, bl.a. kom, fordi de ikke blev afbrudt. Dermed bliver roen altså også en forudsætning for at åbne op over for terapeuten.

Anna beskriver, hvordan den ro, hun mødte i rideterapien, gjorde det muligt for hende at arbejde med sig selv og prøve ting af.

*Der fik jeg lov at finde roen til rent faktisk at turde ting i stedet for. Der var jo
ingen der kiggede ned på én (Anna)*

Roen gjorde, at hun følte sig sikker nok til at udfordre sig selv og overvinde usikkerheder. For Anna består roen i, at der var plads til at fejle, og at fejl ikke blev sanktioneret. Derudover bestod roen også i at være et sted, hvor man ikke blev dømt eller mødt med krav. Det er altså igen et eksempel på, at tilgangen i rideterapien har skabt ro, som så igen har givet hende mod på at afprøve ting.

Det er interessant, at alle informanter oplever ro. Selv Anna og Petra, som modsat de andre har gået i et forløb med andre deltagere, har også haft denne oplevelse. Faktisk giver konstellationen med flere deltagere på holdet ifølge Petra og Anna dem netop ro, og denne ro oplever de som forudsætningen for, at de kan arbejde med sig selv og udvikle sig. De ser det som en fordel, at man, fordi man var flere på holdet, ikke hele tiden havde rideterapeu-

ten og personalets øjne direkte på sig, men i stedet kunne stå lidt for sig selv og så spørge om hjælp og vejledning, hvis der var behov for det. At være sammen med andre gav dem faktisk netop mulighed for ikke at få så meget opmærksomhed, men ro til at koncentrere sig om sig selv.

4.1.4 Opsummering

I dette afsnit har jeg belyst rideterapien som et frirum. Brugerne oplever rideterapien som et uforstyrret sted, hvor de kan skabe distance til både fortiden såvel som nutidige problematikker i deres tilværelse. Distancen til hverdagen, rideterapeuternes ikke-tilbageskuende tilgang og også særligt hesten virker beroligende på brugerne. Brugerne oplever, at rideterapien giver dem plads til blot at være til stede i nuet. De finder ro i hestens nærvær og accept, men også i terapiformens fysiske placering, altså at brugerne fysisk afgrænser sig og får distance til hverdagen, i løbet af den tid de er til rideterapi. Roen styrker oplevelsen af, at rideterapien er et frirum, hvor det er tilladt bare at være, hvor der skabes stilhed, og hvor man er fritaget fra at præstere. Ro er altså også at være fri for noget, hvilket netop er essensen af et frirum. Samtidig er frirummet også frugtbart, da brugerne ved at mærke roen får mulighed for at åbne op og arbejde med sig selv. Det interessante er, at frirummet opleves som en form for pause, men den sætter samtidig også brugerne i stand til at arbejde med sig selv. På den måde bliver rideterapien et helle, som står i kontrast til verden udenfor. Her kan de få en pause, mens de samtidig kan forberede sig på livet uden for rideterapien. Sidstnævnte vil jeg komme lidt nærmere ind på senere analysen.

4.2 RELATIONEN TIL HESTEN

Min anden analysedel omhandler brugernes relation til hesten. Alle brugere har arbejdet med forskellige heste, men de har mere eller mindre været tilknyttet en fast hest. I dette afsnit vil jeg anvende Axel Honneths *privatsfære* fra hans *anerkendelsesteori*. Dertil vil jeg anvende Erving Goffmans begreber om *faktisk* og *tilsyneladelse social identitet* samt hans begreb *indtryksstyring*. Endelig vil jeg anskue hesten som *et fælles tredje*.

4.2.1 "Han var bare ligesom en rigtig god ven"

Alle brugere oplever at have en særlig relation til den hest, som de oftest har brugt i ride-terapien. Brugerne beskriver relationen som "et bånd", "et venskab" og "en forbindelse" og oplever, at hesten møder dem uden krav og med en ubetinget kærlighed. Hesten bliver beskrevet som en ven, der er der for brugerne, når de er kede af det. Den trøster dem, møder dem med forståelse og passer på dem. Samtidig vægter brugerne også at opnå dette bånd med hesten, da de oplever, at det er i kraft af denne forbindelse, at de kan lykkes med deres opgaver. Brugerne arbejder altså bevidst på at danne en tillidsfuld relation, da det bevirker, at de kan få gode oplevelser og succeser. Igen er der ligheder mellem min undersøgelse og Kern-Godal et al., hvor deltagerne også værdsatte deres relation til hesten, som de beskrev som forstående, ikke-dømmende, sjov, lærerig og terapeutisk (Kern-Godal et al. 2016:8). Hos Klitgaard et al. udvikler brugerne også en omsorgsfuld relation til hesten (Klitgaard et al. 2014:93). I citatet nedenfor fortæller Selma om sin yndlingshest.

S: Han har været der som mine gode ven [...] Han har været der for mig og støttet mig.

I: Hvordan kunne han være der for dig? Eller hvordan kunne du mærke hans støtte?

S: [...] det var ligesom, hvis jeg havde en rigtig skidt dag, og jeg bare lavede... prøvede at lave nogen øvelser med ham fra jorden af... så lige pludselig så stoppede jeg op og bare var rigtig ked af det faktisk. Og så var det som [om], han lagde... så gik han hen til mig faktisk [...] Og ligesom bare stod der og gloede på mig. Og ligesom ventede på, at jeg var klar. Så var han også klar. Og nogle gange så stod jeg også og krammede ham. Og han stod bare der og tog i mod faktisk (Selma)

Alle brugere beskriver deres relation til hesten som en, der er præget af en høj grad af gensidighed. Gensidighed forstået på den måde, at lige som brugerne føler sig mødt og rummet, forstået og passet på af hesten, er det vigtigt for brugerne at være omsorgsfulde over for hesten. De hjælper og støtter hesten, hvis den bliver bange og er i det hele taget opmærksomme på at sørge for, at hesten har det godt, den tid de er sammen. Eksempelvis fortæller Selma, at hun altid spørger sin rideterapeut, hvordan hesten har haft det i løbet af

dagen. Hun sørger også for, at der ikke er noget, som gør ondt på hesten, når hun fx sadler den op.

4.2.1.1 Anerkendelse

Denne gensidige relation kan belyses ud fra den tyske sociolog og filosof Axel Honneth (1949-) og hans *anerkendelsesteori*. Jeg vil med Honneth belyse, hvordan brugerne oplever anerkendelsesrelationer i rideterapien. Hvor udgangspunktet i styrkeperspektivet er, at individet selv formulerer ønsker for tilværelsen, indebærer anerkendelsesteorien et normativt ideal. Anerkendelse indebærer ifølge Honneth et universelt menneskeligt behov, som både er forudsætningen for det gode liv og er nødvendigt, hvis mennesket skal opnå en positiv identitetsdannelse (Høilund & Juul 2005:25). "*Menneskelige subjekter opnår nemlig kun et intakt selvforhold i kraft af at se sig selv bekræftet eller anerkendt på grund af værdien af bestemte egenskaber og rettigheder*" (Honneth 2003:92). Som menneske er man derfor afhængig af andres anerkendelse, altså at blive set som det unikke menneske, man er, hvilket Honneth også kalder at være *synlig* (Høilund & Juul 2005:125). Anerkendelsesteorien vil blive anvendt til at belyse den udvikling, som brugerne oplever i kraft af at blive set.

Honneth udvikler tre former for gensidig anerkendelse, som ifølge ham skal være til stede, for at individet kan opnå en vellykket identitetsdannelse. De tre anerkendelsessfærer er *privatsfæren*, *den retslige sfære* og *den solidariske sfære* (Høilund & Juul 2005:24-27). I dette speciale vil jeg kun anvende den private og den solidariske sfære, hvorfor jeg ikke vil redegøre for den retslige sfære. Jeg vil først redegøre for den solidariske sfære i analysens sidste del.

Privatsfæren omhandler familiære og venskabelige relationer, altså nære og kærlighedsbaserede forhold, og er en følelsesbaseret anerkendelse (Honneth 2003:92; Høilund & Juul 2005:26; Willig 2003:15). Denne sfære muliggør et positivt selvbillede i kraft af individets vished om, at den affektive binding individet har til relationer i denne sfære er kontinuerlige. Altså at denne affektivitet varer ved, næsten uanset hvad (Høilund & Juul 2005:36).

Som nævnt i mit videnskabsteoretiske afsnit anser *jeg* heste og mennesker for at være forskellige, hvorfor *jeg* tager afstand fra at menneskeliggøre hesten. Men i empirien er det tydeligt, at informanterne direkte beskriver relationen som et venskab. Det er altså bru-

gernes *oplevelse*, at de har en nær og følelsesmæssig relation, hvorfor jeg mener, at det er meningsfuldt at bringe anerkendelsesrelationen i spil. Som angivet ovenfor, oplever brugerne ikke kun, at hesten viser dem affektion, men de udviser også dette over for hesten. Kærligheden i privatsfæren hviler netop på et kontinuerligt og ”*gensidigt affektivt behov*” (Willig 2003:15; Høilund & Juul 2005:26), hvilket brugerne altså oplever, at de har med hesten.

I den private sfære bliver individet ifølge Honneth fortroligt med egne ressourcer og værdier og oplever, hvordan disse bliver modtaget og anerkendt af de nære relationer. Af privatsfæren udspringer selvtilliden, som gør det muligt for individet at handle såvel som at kommunikere og deltage i nære fællesskaber (Willig 2003:15; Høilund & Juul 2005:26). Lisa har tidligere haft svært ved at sætte grænser og sige fra i sine relationer. I den gensidige relation oplever hun, at hesten anerkender hende, selvom hun tager styringen over den.

Og jeg har ikke villet sige, hvad jeg synes [...] hvis der nogen, der siger ”Kom nu. Nu gør vi det”. Så er jeg bare sådan sagt ja. Fordi jeg ikke har nogen mening. Fordi jeg tænkte ”I skal bare bestemme”. Hvor at jeg kommer jo til at bestemme, når jeg er på hesten. Fordi så er det jo mig, der skal bestemme, hvor den skal hen. Så ligesom der har jeg lært af, at du kan godt sige nej. Uden personen bliver sur. Det er jo det rideterapeuten så lærte [mig] med, at hesten bliver jo ikke sur over, at jeg vil hellere have, den går den anden vej [...] det har været sådan noget med det, ligesom du har lært det... i den anden altså sammenhæng, hvor du har redet [...] At sige til hesten ”Vi skal altså ikke til højre. Vi skal til venstre”
(Lisa)

Som det fremgår ovenfor bliver Lisa fortrolig med at lede hesten, og hun udforsker sin evne til at træde i karakter og tage lederskab over den. Hun oplever, at hesten tager vel imod dette og fortsat anerkender hende, selvom hun har bestemt over den. Lisa opnår derigennem en selvtillid, hvilket netop gør hende i stand til at udtrykke sig i sammenhænge uden for rideterapien.

4.2.2 At kunne være sig selv

En af årsagerne til, at brugerne føler sig så tætte med hesten er, at de oplever, at de kan være sig selv i selskab med den. Med andre ord føler brugerne sig accepteret for den, de er. De oplever, at hesten ikke møder dem med hverken krav eller forventninger.

E: Der er ikke nogen intentioner. Altså jeg skal ikke lede efter skjulte intentioner.

I: Hos hesten?

E: Ja, hos hesten. Den har ikke nogen skjulte intentioner (Ella)

Ella erfarer, at hesten ikke forventer bestemte præstationer af hende i deres samvær. Det får hende til at slappe af, og samtidig vækker det også en tillid til hesten, da hun fornemmer, at den ikke vil hende noget ondt. Selma, Lisa og Ella lægger vægt på, at de følte, at de kunne være sig selv, når de var sammen med hestene.

L: Jeg kan ligesom være mere mig selv, når jeg er med en hest. For det er ligesom, de fortæller dig nogen ting sådan. Det er ligesom "Du kan godt slappe af nu" eller et eller andet [...]

I: Hvad er sådan at være mere sig selv?

[...]

L: Altså jeg synes sådan... det der med du ikke sådan... skjuler sådan, hvem man er. At ligesom du har jo også din mening og sådan noget, ikke? (Lisa)

Af citatet fremgår det, at Lisa sammen med hestene tør være sig selv, og at hun derfor også tør udtrykke sin mening. Når brugere oplever, at hesten ikke dømmes, og at den ikke har en skjult dagorden, så skabes der ifølge Carlsson en tillid, som gør det lettere for brugerne at være autentiske. Med autentisk forstår hun, at brugerne ikke forsøger at opretholde et bestemt billede af sig selv, men i stedet udtrykker deres sande tanker og følelser (Carlsson 2017:27). Lisa giver i citatet ovenfor netop udtryk for, at hun i samvær med hesten er sig selv og ikke skjuler, hvad hun mener.

Carlsson drager en parallel mellem det at være autentisk og Goffmans *faktiske sociale identitet* og *tilsyneladende sociale identitet*. Begreberne stammer fra Goffmans bog *Stigma*, som

omhandler, hvordan afvigende personer håndterer samt kontrollerer informationer om sig selv i sociale sammenhænge. Jeg vil her kort redegøre for stigma samt faktisk og tilsyneladende social identitet, og derefter fremlægge Carlssons anvendelse.

Stigma baseres på stereotype forestillinger om bestemte grupper af mennesker. Stigmatisering er at tillægge personer med bestemte træk eller en bestemt adfærd dybt mis-krediterende og nedvurderende egenskaber (Goffman 1975:15-17). Det fundamentale i den stigmatiseredes liv er et fravær af accept, fordi omverdenen ikke omgås vedkommende "*på lige fod*" (Goffman 1975:19; Jacobsen & Christiansen 2002:135). Stigma opstår, når der er en uoverensstemmelse mellem den tilsyneladende og faktiske sociale identitet.

Ifølge Goffman besidder alle individer en social identitet, som dækker over de sociale kategorier, individet placeres i på baggrund af de egenskaber og/eller karakteristika, individet besidder (Jacobsen & Christiansen 2002:134). Den sociale identitet opdeles i individets tilsyneladende sociale identitet og faktiske sociale identitet. Den tilsyneladende sociale identitet er den sociale kategori, man umiddelbart ville placere individet i. Den faktiske sociale identitet er den kategori, individet rent faktisk kan henvises til, altså de egenskaber, som individet faktisk besidder (Jacobsen & Christiansen 2002:134; Goffman 1975:14).

Hos både Carlsson og Klitgaard et al. oplever deltagerne, at de for en stund befries for stigmatiserende fortællinger om sig selv. Mine informanter taler ikke direkte om at være stigmatiserede eller at opleve sig selv som afvigere, men de taler om, at de i hestens selskab ikke behøver at skjule, hvem de er. At være autentisk eller at handle på baggrund af sin faktiske sociale identitet handler ifølge Carlsson om at være sig selv og dermed være bevidst om sine behov og følelser, uden at man føler sig anderledes eller er bange for, at der bliver stillet spørgsmål til disse. Det modsatte af at være autentisk er ifølge Carlsson, når individet opretholder et falsk selv, altså den tilsyneladende sociale identitet (Carlsson 2017:86). For Carlsson er den tilsyneladende identitet forbundet med at skjule sin sande identitet.

I Carlssons afhandling bliver de unge befriet for at kæmpe for at opretholde facaden, og de kan i stedet være mere autentiske, altså ifølge Carlsson handle ud fra deres faktiske sociale identitet. Carlsson argumenterer for, at dette er muligt pga. hesten, fordi den opleves som én, der ikke dømmes (Carlsson 2017:89). Carlssons anvendelse af de to sociale identiteter er også interessant for min undersøgelse, da oplevelsen af at kunne være sig selv er essentiel for flere af mine informanter.

Hestene har lært mig, at det er okay at være dig [...] At den ligesom "Det er okay, at du er dig [...] Og jeg dømmes dig ikke for den, du er" [...] når jeg kommer hen til den, så møder den mig, som den jeg er [...] Og ikke som et eller andet... åndsvag idiot eller et eller andet [...] Eller som en sød person eller sådan noget. Den tager i mod dig, som du er (Selma)

Jeg fortolker citatet således, at Selma i mødet med hestene ikke oplever, at de tilskriver hende særlige egenskaber, men at de ser hende som den, hun rent faktisk er. Af den grund er hestene ifølge Selma ikke-dømmende. Her kan drages en parallel til Klitgaard et al., hvor børnene pga. hestens umiddelbarhed, og fordi hesten ikke var forudindtaget, blev i stand til at løsrive sig fra deres problemhistorie (Klitgaard et al. 2014:98). I citatet herunder taler Selma om, at hun ikke behøver at sætte en facade op, når hun er sammen med hestene.

S: Man behøver ikke at have det fancieste tøj på herude. Jeg synes faktisk, at efterhånden [som] jeg er kommet herude, så skulle man lige... i starten der skulle jeg i hvert fald lige have krigsmaling og lige sat håret. Men du skal alligevel have en ridehjem på, og du bliver beskidt alligevel [...] Altså... så efter to uger faktisk... [...] så tænkte jeg bare "Fuck det! Okay, mit hår er uglet. Jeg skal alligevel have ridehjem på" agtigt, ikke? Så kom man sådan mere naturligt [...] Og ligesom som én selv [...] Og ikke behøver at lægge makeup for at dække en facade for eksempel, ikke? [...] Så det er ligesom om, man godt kan være sig selv her ude faktisk.

I: Ja [...] Hvorfor tør du være dig selv sammen med hestene?

S: Fordi de dømmes ikke én [...] De dømmes jo ikke én for dit udseende [...] Men for hvordan du er (Selma)

Det fravær af accept, som kendetegner det stigmatiserede individs liv, gør sig altså heller ikke gældende for Selma. Hun oplever tværtimod at blive accepteret, bedømt for sit indre og at være på lige fod med hestene, hvilket gør, at hun kan være sig selv, vise hvem hun er og dermed handle ud fra sin faktiske sociale identitet.

4.2.2.1 Indtryksstyring

Jeg vil her også at gøre brug af Goffmans begreb *indtryksstyring*, som stammer fra værket *The Presentation of Self in Everyday Life* fra 1959. Indtryksstyring er "*menneskets kapacitet til at kontrollere det indtryk, det gør på andre, ved at sætte sig i deres sted for at få et indtryk af, hvilken adfærd der er mest passende i en given situation*" (Andersen 2013:146). En af de vigtigste pointer hos Goffman er, at når mennesker træder ind i en social sammenhæng, har de et ønske om at give et bestemt indtryk af sig selv til dem, som er til stede i denne sammenhæng (Jacobsen & Kristiansen 2002:92). Når et individ forsøger at indtryksstyre, forsøger det altså at kontrollere andres opfattelse og behandling af én (Goffman 1990 [1959]:15; Andersen 2013:146).

Ved at tage makeup på og at have styr på frisuren, har Selma i starten forsøgt at kontrollere, hvordan hun blev opfattet på stedet for rideterapi. I mødet med hesten oplever hun, at hesten ser hende for den, hun er. I den forbindelse indser hun også, at det ikke er muligt at indtryksstyre vha. sit ydre, da hesten ikke dømmer hende på baggrund af det. Hun tør at komme som den, hun er, og det skjold, som makeuppen er, bliver unødvendigt, fordi hun føler sig tryk og sikker i mødet med hesten. At hesten møder Selma uden dom, men med accept, giver hende altså lyst til at vise, hvem hun er. At blive mødt på denne måde bidrager til oplevelsen af rideterapien som et helle, hvor hun ikke behøver sin facade, men kan lade denne maske falde.

Ella tænkte i starten også meget på, hvordan hun blev opfattet. Hendes bekymringer gik på, hvad hestene syntes om hende, og hun var bange for, at de ikke kunne lide hende. Hun forsøgte derfor at sætte sig i hestens sted for at finde ud af, hvilken adfærd var passende. Men hun oplevede faktisk, at når hun gav slip på at forsøge at indtryksstyre, så opsøgte hesten hendes selskab, hvilket hun så som en bekræftelse på, at hun var én, som var værd at være sammen med. Ella beskriver mødet med hesten som særligt, fordi den har lært hende, at deres relation er en, hvor hun ikke behøver "*at gøre alt muligt*", men bare kan være sig selv. Samtidig beretter hun om, hvordan hesten valgte hende til, når hun var sig selv.

[...] at jeg bare er mig selv. Og jeg giver slip på at det her prøve... altså prøve at være ovre i hest, ikke? [...] og så siger den "Du er fandeme fed, bare sådan som du er. Det kan jeg godt lide. Jeg vil være sådan ved siden af dig" (Ella)

Hesten vælger altså Ellas selskab til, når hun ikke længere forsøger at regne ud, hvordan hun skal få den til at kunne lide hende, men når hun ikke gør andet end bare at være til stede. Dette er med til at styrke Ellas oplevelse af, at hun kan være sig selv sammen med hesten. Både Ella og Selma oplever, at hestene ser dem for dem, de er, og at hesten belønner dem med at opsøge dem, når de bare er sig selv.

På den ene side kan der argumenteres for, at frafaldet af behov for indtryksstyring igen understøtter, at hesten er med til skabe frirummet. På den anden side kan det diskuteres, om det overhovedet nogensinde er muligt ikke at indtryksstyre. Brugerne oplever her, at de kan være sig selv, og at de ikke behøver tænke på, hvordan hesten opfatter dem. I ovenstående har Ella og Selma jo netop erfaret, at den adfærd, som er passende i samværet med hesten og som samtidig for Ella giver det største udbytte, netop er at være sig selv. På den måde kan mødet mellem hest og bruger altså ikke siges at være frit for indtryksstyring. Til gengæld vil jeg argumentere for, at brugerne *oplever*, at der er en større frihed forbundet med den belønning, de får fra hesten, når de agerer som sig selv. Ifølge Maja Lundemark Andersen er indtryksstyring det *kit*, som muliggør menneskeligt samvær, da det skaber overensstemmelse mellem de kommunikative koder, som anvendes af de forskellige deltagere (Andersen 2013:146). Ella oplever netop, at hesten responderer positivt på hendes kommunikation, når hun er sig selv. Altså foretager hun en indtryksstyring, som består i, at hun tilpasser sig situationen ved at være sig selv, som gør, at øvelsen med hesten, deres samvær, overhovedet kan lykkes.

4.2.3 Hesten som mediator

Som beskrevet tidligere skaber hesten en ro, som gør det muligt for brugerne at åbne op og tale fortroligt med deres rideterapeut. For Lotte fungerer hesten som en mediator for kommunikationen mellem hende og hendes rideterapeut.

Jamen, det der med egentlig fordi at man får snakket sammen... hen over noget andet end at bare sidde og snakke sammen. Og så også meget det her med hvis jeg havde svært ved at sige tingene. Så siger hun "Sig det til hesten i stedet for". Så skulle jeg stå og snakke til den her hest [...] Det gjorde det lidt nemmere. Også det der med at man ikke skulle sidde og kigge på hinanden. Og stå og tale til hinan-

den. Fordi det kan godt være rigtig svært, hvis det er nogen rigtig svære ting at skulle snakke om. Så er det nemmere at gøre det med hovedet ind i en hest (Lotte)

Ifølge Lotte er det både gennem, men også i kraft af hesten, at hun kan tale med sin rideterapeut. Samtidig fritager hesten Lotte for en direkte konfrontation og kommunikation med rideterapeuten, hvilket endnu en gang understreger, at hesten er med til at skabe frirummet.

Jeg vil her anvende udtrykket *det fælles tredje*, som er et begreb, der opstod i løbet af 1980'erne. Begrebet anvendes særligt inden for det socialpædagogiske arbejde med børn og dækker over, at et barn og en voksen udfører en fælles arbejdsproces, som ikke vedrører deres indbyrdes relationer (Husen 1985:31-32; Erlandsen 2013:31). Det fælles tredje kan eksempelvis bestå af en leg eller en tegning, som barnet tegner, som begge parter er optagede af, og som gør det nemmere for barnet at deltage ligeværdigt i en samtale. I stedet for direkte at konfrontere barnet med, hvordan det har det, fokuseres i stedet på det fælles tredje. Det fælles tredje er en måde at skabe et fælles fokuspunkt, som kan ligge inden for barnets erfaringsområde (Husen 1985:32; Krog & Secher 2009:154-155). Med undtagelse af Lisa er alle mine informanter startet i rideterapi som teenagere eller som voksne. Alligevel mener jeg, at begrebet er relevant for specialet.

Det terapeutiske arbejde med hesten kan siges at udgøre et fælles tredje. For det første fordi hesten, som Lotte udtrykker i citatet, gør, at hun ikke behøver den direkte konfrontation med sin rideterapeut, men at hun i stedet kan koncentrere sig om at tale til hesten. Selvom hun godt ved, at rideterapeuten lytter til, hvad Lotte siger til hesten, så opfatter Lotte det først og fremmest, som om hun retter sin opmærksomhed mod hesten, hvilket så efterfølgende er givende i relation til rideterapeuten.

Flere af informanterne har ud over rideterapi deltaget i andre behandlingsformer. Med undtagelse af Lisa fortæller alle informanter, at de har gået til samtaleterapi hos en psykolog. Størstedelen har positive tilkendegivelser over for denne terapiform, men flere af dem udtrykker samtidig, at de på visse punkter har oplevet rideterapien som mere givende. Eksempelvis var Ella glad for sin samtaleterapi, men samtidig oplevede hun, at den i høj

grad fokuserede på bevæggrundene for, at hun havde opsøgt terapi, hvilket kom til at definere og fastlåse hende. Anna mener modsat Ella ikke, at psykologsamtaler gavtede hende.

I rideterapien der får man lov at arbejde med sig selv. Der skal man selv ind og prøve at finde ud af tingene. Hvor at ved psykologer, der bliver [de] ved med at sidde og prikke til dig. De psykologer, jeg havde, de blev ved med at sige "Hvordan har du det med det?". Og det kunne de sige minimum 120 gange inden for én session [...] Og selvom man prøvede at uddybe mere og mere, hvordan man havde det med det, så blev de ved med at stille de samme spørgsmål (Anna)

I citatet oven for referer Anna netop til, at rideterapien for hende gik ud på at løse en opgave, som modsat psykologsamtalerne ikke fokuserede på eller konfronterede hende med hendes følelser og sindstilstand. Hun så øvelserne med hesten - altså det fælles tredje - som en måde at få lov til at arbejde med sig selv på, hvorimod hun oplevede psykologsamtalernes fokusering på, hvordan hun havde det, som en hindring for at arbejde med sig selv. Det er endnu et eksempel på, at brugerne oplever den ikke-tilbageskuende tilgang som givende. Petra mener også, at rideterapien har gjort det muligt for hende at arbejde med sig selv. I citatet herunder fortæller hun om sit seneste forløb med en psykolog.

Det var sådan lidt hjælp til selvhjælp [...] der er jeg ikke rigtig nået hen endnu. Hun lagde rigtig meget ansvaret over på mig. Og det ville jeg helst ikke. Selvfølgelig så har man jo også et ansvar, når man tager til ridning og sådan noget, ikke også? Men jeg synes bare [...] der er stor forskel ... du gør de her ting helt af dig selv... du arbejder med dig selv uden at tænke over det faktisk (Petra)

Af citatet fremgår netop essensen af det fælles tredje. Petra oplever, at hun gennem det fælles tredje altså arbejdet med hesten automatisk kommer til at arbejde med sig selv uden at have fokus på det. Det er interessant, at Petra, da hun gik til psykolog, oplevede, at hun ikke var i stand til at tage imod en tilgang, der var baseret på hjælp til selvhjælp, da hun, som jeg senere vil vise, faktisk bliver i stand til at hjælpe sig selv.

I denne forbindelse vil jeg dog understrege, at andre af mine informanter giver udtryk for, at rideterapien ikke har kunnet stå alene. Lotte mener, at den anden form for behand-

ling og terapi, hun havde fået, er forudsætningen for, at hun overhovedet kunne starte i rideterapien. Selvom Petra ovenfor udtrykker kritik af sin seneste psykolog, har hun tidligere været tilknyttet den samme psykolog gennem flere år, som hun refererer positivt til gennem interviewet. Som sagt har Selma en personlighedsforstyrrelse, og hun refererer også ofte til øvelser fra andre behandlingsformer, som hun fortsat trækker på. Camilla anser derimod rideterapi som den eneste form for behandling, som kan hjælpe hende.

Som understreget tidligere, har jeg intet belæg for at udtale mig om rideterapeuternes faglige tilgange, men som jeg har vist ovenfor, kan hesten og rideterapien siges at være et fælles tredje, da fokus flyttes fra bruger og over på aktiviteten med hesten. Ved at fungere som mediator bliver hesten endnu en gang medskaber af rideterapien som et frirum, hvor brugerne fritages fra den konfrontation, som de oplever i andre terapiformer. Derigennem bliver relationen mellem bruger og rideterapeut produktiv, da deres relation styrkes, samtidig med at brugeren udvikler sig.

4.2.4 Opsummering

Jeg har i dette afsnit belyst brugernes relation til hesten. Brugerne beskriver en følelsesmæssig tæt og gensidig relation, hvor de oplever sig anerkendt og samtidig trygge nok til at være sig selv og handle autentisk. Brugerne oplever, at de i rideterapien kan være sig selv, fordi hesten møder dem og vælger dem til, som de er. Dertil oplever de mødet med hesten som frit for krav og intentioner, og hesten bliver på den måde også medskaber af det frirum, som jeg beskæftigede mig med i første del af analysen. Dertil har jeg belyst, at hesten som et fælles tredje også skaber frirummet, da brugerne oplever, at fokuset på hesten fritager dem for direkte at blive konfronteret med, hvordan de har det. Fokuset på hesten er dog ikke som en fritagelse fra at arbejde med sig selv - brugerne oplever det nærmere som årsagen til, at de bliver i stand til at arbejde med sig selv.

4.3 RIDETERAPEUTEN – EN TILLIDSFULD RELATION

Dette afsnit omhandler brugernes beskrivelse af relationen til deres rideterapeut. Brugerne beskriver forholdet til rideterapeuterne som præget af tryghed og tillid, og at rideterapeuterne både opmuntrer og udfordrer dem. Brugerne stoler på rideterapeuten, da de oplever, at de passer på dem og dermed gør rideterapien til et sikkert sted. Mens forholdet til

hesten er præget af gensidig støtte og omsorg, er forholdet til rideterapeuten præget af gensidig tillid. Jeg vil i dette afsnit anlægge et teoretisk blik ud fra Niklas Luhmann og hans teori om *tillid*. Dertil vil jeg anvende begrebet *anerkendende relationsarbejde*. Afsnittet afrundes med en diskussion af resultater fra Carlssons afhandling, som er draget ud fra Goffmans *bagscene-begreb*.

4.3.1 Tillid

Jeg vil starte med at belyse den tillid, som relationen bærer præg af. Det vil jeg gøre ud fra den tyske sociolog Niklas Luhmann (1927-1998), som jeg her vil introducere. I 1968 udgiver Luhmann værket *Tillid – en mekanisme til reduktion af social kompleksitet*. Ifølge Luhmann er tillid vigtigt gennem hele menneskets liv, da det har betydning for menneskets trivsel og evne til at håndtere det moderne samfunds livsbetingelser. Tillid motiverer, engagerer og forpligter og fremmer således samarbejde og skaber sammenhængskraft (Luhmann 1999:38; Warming & Christensen 2016:27). Luhmann er konstruktivistisk systemteoretiker og beskæftiger sig overordnet med tillid som en mekanisme til at reducere *social kompleksitet*. I det moderne samfund må mennesket foretage en lang række valg, og den risiko, som disse valg er forbundet med, kan ifølge Luhmann reduceres af tillid (Warming & Christensen 2016:28). Tillid sætter ifølge Luhmann mennesket i stand til at handle på trods af usikkerhed (Warming & Christensen 2016:31). Jeg afgrænser mig fra at gå yderligere ind i tillid som kompleksitetsreducerende og anvender i stedet Luhmann til at belyse den tillid, som brugerne oplever, præger relationen til rideterapeuterne.

Luhmann beskæftiger sig ikke med menneskets disponering for tillid (Warming & Christensen 2016:33). Tillid er ifølge Luhmann et "*relationelt fænomen*" (Warming & Christensen 2016:35), og tillid bygges således netop op i gensidighed gennem både at udvise tillid, men også at honorere den udviste tillid (Warming & Christensen 2016:31). Ifølge Luhmann er tillid ikke en kompetence, som findes "*inden i mennesket*", men nærmere noget, der principielt altid kan opbygges mellem mennesker (Warming & Christen 2016:33). Dette sker ved at kommunikere tillid. Dog kan tillid ikke afkræves af andre mennesker, men det er i stedet noget, "*man skal gøre sig fortjent til*" (Warming & Christen 2016:32). Tillid opstår altså, når man lever op til det, man så at sige har lovet, eller som Luhmann udtrykker det: "*Værdig til tillid er den, som holder fast ved det, som han har meddelt bevidst eller*

ubevidst" (Luhmann 1999:81). Dette sker vha. "*de små skridts princip*", hvor man både selv udviser tillid, men også værdsætter, når andre viser én tillid. Man giver således små tegn på, at man vil tilliden ved at leve op til den tillid, som den anden udviser over for én. Og tillid er således noget, der kan tage lang tid at opbygge (Luhmann 1999:84; Warming & Christen 2016:33-34).

4.3.1.1 Tillid til en fagperson

Luhmann sonder mellem to former for tillid. Jeg vil starte med at anvende *systemtillid*, hvilket han forstår som tillid til abstrakte systemer (Warming & Christen 2016:33). Denne form for tillid, som Luhmann også kalder den autoritative tillid, opstår ikke i kraft af en personlig relation, men handler om et systems troværdighed, legitimitet samt værdimæssige orienteringer. Den, der har tillid til et systems stabilitet, forudsætter, at systemet fungerer og sætter dermed sin lid til systemets fungeren frem for bekendte personer (Luhmann 1999:96; Warming & Christensen 2016:34). Warming og Christensen giver eksemplet, at selvom en borger ikke kender en sagsbehandler, har borgeren tillid til, at sagsbehandlerens håndtering af en konkret sag samt sagsbehandlerens dømmekraft er i tråd med lovgivningen, og at sagsbehandleren har et grundigt kendskab til denne lovgivning, hvilket sikrer borgeren, som ikke har mulighed for dette indgående kendskab (Warming & Christensen 2016:35).

Særligt Camilla, Ella, Petra og Anna udtrykker, at de har tillid til deres rideterapeut i kraft af den viden, de har om heste. De sætter eksempelvis deres lid til, at rideterapeuten som repræsentant for denne behandlingsform altid forvalter rideterapien på en sikker og ansvarlig måde, hvor de ikke kommer til skade. Da Petra og Anna hver især er til rideterapi første gang, skal de vælge den hest, de vil arbejde med gennem deres forløb. De fortæller begge, at rideterapeuten præsenterer hestene, men også anbefaler dem en bestemt hest. De ender begge med at vælge den hest, de er blevet anbefalet, hvilket også kan belyses ud fra Luhmanns systemtillid. Da det er første gang, de møder rideterapeuten, har de intet kendskab til hende, men møder hende som en fagperson. De stoler derfor på, at hun med sin faglige viden og erfaring med rideterapi er i stand til at bedømme, hvilken hest de vil få mest ud af at arbejde med.

4.3.1.2 Personlig tillid og anerkendende relationsarbejde

Jeg vil herunder anvende den anden af Luhmanns tillidsformer, *personlig tillid*, i samspil med begrebet *anerkendende relationsarbejde*.

Personlig tillid er tillid til konkrete personer som fx familiemedlemmer, romantiske partnere, venner eller kolleger, men det kan også være fagpersoner som en lærer eller en terapeut. Det essentielle i denne tillidsform er, at den er funderet på et gensidigt tillidsforhold. Gensidigheden opstår, når en person kommunikerer eller udviser tillid, og når denne person også viser, at han/hun fortjener den tillid, som han/hun bliver vist. Den personlige tillid handler altså ikke om, at man stoler på den anden i kraft af det, som deres rolle som fx lærer eller forælder repræsenterer, og det er samtidig heller ikke en følelsesmæssig forbindelse. Den personlige tillid kan være funderet i, at man har en fælles historik, som enten går langt tilbage, eller som har udspillet sig mere intenst over en lidt kortere periode. Når man har personlig tillid til en anden, vælger man at løbe en risiko og gøre sig sårbar over for den anden, for denne anden har bevist over for én, at han/hun har gode intentioner og er kompetent til at håndtere tilliden (Warming & Christensen 2016:33-34). Som Luhmann formulerer det: "*Tillid er og bliver et vovestykke*" (Luhmann 1999:62).

Relationsarbejde er et bredere og lettere diffust begreb (Warming & Christensen 2016:65) og er derfor ikke konkret defineret. Ud fra et socialpædagogisk perspektiv indebærer relationsarbejde, at en borger skaber en tryk og tillidsfuld relation til en socialarbejder, hvor denne træder frem som medmenneske, og hvor borgeren mødes som et selvstændigt menneske med ret til selvbestemmelse. En stærk relation betragtes som forudsætningen for at kunne skabe forandring i borgerens liv (Hansen 2013:286-287). Som nævnt i afsnit 4.1, har jeg ikke belæg for at udtale mig om, hvilke perspektiver rideterapeuterne arbejder ud fra, men jeg vil alligevel inddrage relationsarbejde som begreb, da jeg mener, det kan belyse den relation, informanterne oplever.

Særligt Lisa nærer en stor tillid til sin rideterapeut. Dette kan hænge sammen med, at Lisa er den af mine informanter, som har været yngst, da hun startede i rideterapien, og dermed har fået noget af den voksenkontakt, hun synes, hun som barn har manglet. Da jeg interviewer Lisa, forekommer det mig ofte meget svært at få hende til at tale om sin personlige oplevelse med rideterapi og hestene. Hun taler i stedet meget af tiden ud fra sin rideterapeut og tager udgangspunkt i, hvad terapeuten har ytret eller forklaret hende. Det-

te er til tider frustrerende for mig under interviewet, men jeg er efterfølgende klar over, at det måske er udtryk for den store tiltro, Lisa har til sin rideterapeut.

Når jeg kommer fra et opholdssted, så er det meget svært at stole på folk. Fordi man kan sige, mine egne forældre har jeg ikke kunnet stole på. Så derfor har jeg jo mistet tilliden til folk [...] det er ligesom... det kommer bare lige pludselig. Og så kan jeg bare mærke "Dig. Dig kan jeg godt stole på". Og jeg kan ikke rigtig sige, hvad det er. Men det er bare sådan noget, der kommer. Når jeg stoler så meget på (rideterapeuten), så kan hun få mig til lidt flere ting (Lisa)

Som det fremgår af citatet, føler Lisa sig mærket af sine forældres svigt, men hun har derimod opnået en tillidsfuld relation til sin rideterapeut. Lisa formulerer det selv som noget, der er sket lige pludselig, men det kan også være udtryk for *de små skridts princip*, hvor rideterapeuten meget langsomt, og modsat Lisas forældre, har givet tegn til, at hun kan leve op til den tillid, Lisa har vist hende. Denne langsomme tilgang har måske bevirket, at Lisa ikke har lagt mærke til det før til slut. Derudover fremgår det, at tilliden i højere grad gør Lisa i stand til at handle. Lisa er ikke så glad for at galoppere¹, men indimellem udfører rideterapeuten hende til at gøre det.

L: Så bliver man nødt til at overkomme sin sådan skræk agtigt, ikke? [...]

I: Ja. Hvordan var det at skulle gøre noget, man var bange for?

L: Det er selvfølgelig grænseoverskridende. Men fordi jeg stoler så meget på (rideterapeuten), så jeg tænker, hun ved, hvad hun laver (Lisa)

I kraft af den tillid, Lisa har til sin rideterapeut, tør hun overskride sine grænser. Den tillid, Lisa har til sin rideterapeut, kan altså i henhold til Luhmann siges at være en personlig tillid. Det kan det for det første i kraft af, at de har kendt hinanden længe. Derudover tør Lisa at gøre sig sårbar over for rideterapeuten og derved blotte sin usikkerhed. Hun tør at lægge sin skæbne i rideterapeutens hænder, fordi hun stoler på, at rideterapeuten kan håndtere hendes usikkerhed. Hvis Lisa derimod ikke stolede på sin rideterapeut, ville det

¹ Galop er den hurtigste af hestens gangarter (Tellerup & Glahn 2004:154).

muligvis være helt umuligt for hende at udfordre sig selv og forsøge at overvinde frygten for at galoppere.

Tillidsforholdet mellem Lisa og hendes rideterapeut går også den anden vej. Lisa sammenligner sig i interviewet ofte med andre brugere, som har gået hos samme rideterapeut. Hun fortæller, at hun ved, at mange af de øvrige brugere ikke havde frit valg blandt terapihestene, men det oplevede hun, at hun havde. Hun ser det som et udtryk for, at rideterapeuten havde tillid til og anerkendte hendes evner som rytter, og at rideterapeuten stolede på, at Lisa kunne håndtere alle hendes heste. Da Lisa bliver student, vil hun gerne låne sin yndlingshest af rideterapeuten, så den kan komme med på et af hendes studenterbilleder, hvilket hun får lov til. Det ser hun også som en tillidserklæring fra rideterapeutens side, som består i, at hun har tillid til, at Lisa kan håndtere hesten i denne sammenhæng uden for rideterapien. Derudover er det også udtryk for et mere personligt engagement, som rækker ud over terapeut/brugerrelationen. Dette engagement kan siges at være udtryk for den personlige tillid, som rideterapeuten viser Lisa. Det kan samtidig også karakteriseres som anerkendende relationsarbejde. Når rideterapeuten udviser dette mere personlige engagement, fremstår hun netop som et medmenneske, hvilket er kendetegnende for relationsarbejde. Endelig kan det siges at høre ind under anerkendelse i Honneths privatsfære, som netop er præget af gensidighed og af anerkendelse af et menneskes ressourcer og evner.

Petra oplever også den personlige tillid til sin rideterapeut, da hun en dag får et angstanfald i stalden. Petra overvejer i den forbindelse, om hun skal vise, at hun er ked af det. Fordi personalet altid kun har oplevet hende som glad, er det med Petras egne ord meget grænseoverskridende at indvie dem i, at hun er ked af det.

Det var lidt svært for mig og ligesom at være sårbar, ikke? Ja, hun er så forstående derude, at jeg tænkte bagefter "Det er okay det her" (Petra)

Når Petra oplever det som svært at vise sin sårbarhed, men samtidig vælger at gøre det, vidner det om, at hun tør løbe denne risiko, fordi hun har tillid til, at rideterapeuten kan håndtere det. Petra oplever som Lisa også, at tilliden mellem hende og rideterapeuten er

gensidig. Petra bliver taget med på råd af sin rideterapeut ift. en ny hest, som hendes ride-terapeut har købt, og som rideterapeuten håber, vil blive en god terapihest.

Det betyder utrolig meget for mig, at (rideterapeuten) hun har så meget tillid til mig [...] at hun lader mig arbejde med en hest, som hun ikke engang kender særlig godt [...] jeg synes, det [er] altså virkelig en ære. Jeg er meget stolt af at få lov til det [...] så stiger min selvtillid bare lidt mere, ikke? (Petra)

Petra har ikke redet, inden hun startede i rideterapien. Derfor oplever hun det som en stor tillidserklæring, at rideterapeuten mener, at Petra kan vurdere, om det er en god terapihest, hvilket styrker hendes selvtillid. Når et menneske bliver vist tillid, motiveres det psykologisk (Warming & Christensen 2016:31), og et menneskes handlingspotentiale vokser, når tilliden til dets egen selvfremsstilling samt andres fortolkning af denne selvfremsstilling vokser. På den måde muliggøres nye former for adfærd (Luhmann 1999:81). Dette bliver netop tilfældet for Petra, som, i kraft af den tillid hun bliver udvist, får mere og mere mod på at arbejde med heste.

Ovenstående kan også belyses vha. anerkendelse i den private sfære, da Petra altså oplever, at hun er blevet fortrolig med sine ressourcer ift. at håndtere terapiheste, og hun ser disse evner modtaget og anerkendt af sin rideterapeut. Dette styrker netop, i henhold til Honneths privatsfære, Petras selvtillid. Denne selvtillid gør ifølge Honneth individet i stand til at handle og deltage i fællesskaber (Høilund & Juul 2005:26). Det vil blive uddybet i senere i analysen.

Gensidigheden er ifølge Luhmann forudsætningen for alle tillidsrelationer (Warming & Christiansen 2016:31), og det er interessant for dette speciale, at gensidigheden for Lisa og Petra særligt centrerer sig om hesten, da det er igennem hesten, at rideterapeuterne kan udvise tillid, og brugerne kan honorere denne. Rideterapeuterne honorerer samtidig også brugernes tillid, da de lever op til denne, når brugerne blotter deres sårbarheder. Derudover bliver hesten et middel til at udvise og modtage anerkendelse.

I henhold til ovenstående afsnit, hvor jeg argumenterer for, at rideterapien fungerer som et frirum, kan det diskuteres, om den tillidsfulde relation til rideterapeuten også er med til at skabe frirummet. Hvis frirum forstås som et sted, hvad enten det er fysisk af-

grænset eller ej, som er sikkert, så kan der argumenteres for, at tilliden til rideterapeuten er frirumsskabende, da flere af brugerne oplever at føle sikkerhed i kraft af rideterapeuten. På den anden side er der ifølge Luhmann altid en usikkerhed og risiko forbundet med at udvise tillid (Luhmann 1999:82-83). Samtidig tillader tillid dog mennesket at se bort fra visse risici, fordi man ved at vælge tillid accepterer, at den potentielle skade, som kan forekomme, hvis den viste tillid svigtes, er større end den fordel, som der kan være ved tillids-handlingen (Warming & Christensen 2016:28). Der kan altså argumenteres for, at der er noget på spil ift. at vise rideterapeuten tillid, men det har samtidig også en mulig gevinst, hvor sidstnævnte gør sig gældende for mine informanter.

4.3.2 Mødet på bagscenen

Som tidligere nævnt beskæftiger Carlsson sig i høj grad med samspillet mellem hest, personale og deltagere. I Carlssons afhandling betragter hun stalden som et samtalerum mellem personalet og de unge deltagere (Carlson 2017:39). I den forbindelse anvender hun begreberne *frontscene* og *bagscene* fra Goffmans dramaturgiske perspektiv, som også stammer fra *The Presentation of Self in Everyday Life*. For Goffman var dramaturgien et redskab til at forstå menneskers handlinger og årsagerne hertil (Jacobsen & Kristiansen 2002:88). Ifølge Goffman udspiller individets identitet sig forskelligt, alt efter om individet befinder sig på frontscenen eller bagscenen. På frontscenen møder individet et publikum, og derfor spiller individet de roller, som stemmer overens med de normer, der er på den pågældende scene altså den sammenhæng eller det område, individet befinder sig i. Da individet ønsker at give publikum et bestemt billede af sig selv, både fremhæver individet visse egenskaber, men skjuler samtidig andre. På bagscenen derimod er individet fri for publikums vurdering (Jacobsen & Kristiansen 2002:100). På bagscenen kan individet slappe af og være sig selv. Uden publikum er der rum til at justere og rette fejl i optræden på frontscenen (Goffman 1990 [1959]:115).

I Carlssons analyse viste det sig, at personalet og de unge både vekslede mellem at agere ud fra, om stalden var en front- eller bagscene. Når personalet og de unge oplevede stalden som en bagscene, slappede de mere af og opførte sig mere autentisk (Carlsson 2017:87). Hvis personalet eksempelvis fokuserede på, at de unge skulle præstere, trak deltagerne sig lidt væk fra personalet og agerede som på frontscene (Carlsson 2017:87). Når personalet og ungdommen agerede, som om stalden var en bagscene, fik de mere private

relationer. Da hesten oplevedes som ikke-vurderende, behøvede de ikke blive urolige for, hvordan de blev opfattet af hesten, hvilket gjorde dem i stand til at agere mere privat. Dertil oplevede såvel personale som deltagere, at hesten anerkendte de to parter på lige fod, hvilket gjorde dem mere jævnbyrdige (Carlsson 2017:88-89). På den måde faldede idéen om, hvad der blev anset som professionel adfærd. Hesten modvirkede altså sædvanlige opfattelser af, hvordan de professionelle behandlere bør agere, og de opførte sig derfor mere privat, hvilket af Carlsson tolkes som, at de opførte sig som på en bagscene. De professionelle kunne blive mere fortrolige med de unge og give udtryk for egne følelser, hvilket ikke er muligt, når man er styret af frontscenens normer (Carlsson 2017:88).

Jeg indledte analysen med at beskæftige mig rideterapien som et frirum, brugerne oplever som sikkert, og hvor de kan skabe distance, finde ro, slappe af og lade deres masker falde. Jeg vil argumentere for, at den boble eller pause, som brugerne oplever, at rideterapien er, kan siges at være en form for bagscene, som står i kontrast til store dele af brugernes øvrige liv uden for rideterapien. Dertil bruger mine informanter også rideterapien som en mulighed for at øve sig på præstationer uden for rideterapien, altså frontscenen. Som beskrevet tidligere ser Anna rideterapien som et sted, hvor hun ikke skulle imødekomme nogen forventninger, og hun angiver netop, at hun i rideterapien har fået plads til at øve sig med hesten og muligvis også fejle, uden at det bliver sanktioneret. Tidligere i analysen fremlagde jeg, at brugerne oplevede, at de kunne være sig selv og ikke behøvede iføre sig en facade eller foretage indtryksstyring. Der kan på den anden side også argumenteres for, at hvis rideterapien anskues som en frontscene, så foretager Selma netop en indtrykssyring, hvor hun forsøger at afgive et billede af sig selv, som stemmer overens med forventningerne i denne landlige og udendørs kontekst, hvor det muligvis anses som forkert eller unødvendigt at gøre noget ud af sig selv på denne måde. Ved at undlade at tage makeup har Selma derfor muligvis fulgt de koder, som har gjort samvær med rideterapeuten og de øvrige brugere muligt.

Grundet mit metodevalg er det svært for mig at udtale mig om, hvorvidt rideterapeuterne agerer, som om terapien er en front- eller bagscene, og jeg kan ikke vurdere, om de ligesom mine informanter oplever hesten som ikke-dømmende. Dog vægter mine informanter, at både de og terapeuterne kan være private og autentiske over for hinanden. Under mit feltarbejde hos Jette blev det også tydeligt for mig, at Jette var meget privat over

for de unge, og at hun fortalte om sin egen familie eller svære oplevelser, som hun selv havde haft i livet. På den måde var Jette altså også, i henhold til Carlssons studie, med til at skabe grundlaget for, at rideterapien kunne opleves som en bagscene. Som det fremgik tidligere, har mine informanter ikke givet udtryk for, at rideterapeuterne på noget tidspunkt har lagt pres på dem ift. at præstere, hvilket også har bestyrket, at rideterapien har været en bagscene. I min undersøgelse bliver det udelukkende oplevet positivt af informanterne, hvis rideterapeuterne træder i karakter som professionelle, da de opfatter det som et tegn på, at de er i trygge hænder. De oplever det altså ikke, modsat Carlssons undersøgelse, som noget negativt, når rideterapeuterne indtager en professionel position.

4.3.3 Opsummering

Denne del af analysen har belyst, hvordan brugerne oplever relationen til deres rideterapeuter, og hvilken betydning denne relation har for deres oplevelse af rideterapien. Forholdet er præget af at være anerkendende såvel som tillidsfuldt, og begge parter bringer private dimensioner ind i relationen. Dette styrker brugerne på den måde, at de tør udfordre usikkerheder og give sig i kast med ting, de ikke tidligere har prøvet eller turdet. Den tillids- og anerkendelsesprægede relation har altså været fordrende for brugernes selvtilid. Der er forskellige former for tillid på spil. Ella, Camilla, Anna og Petra oplever systemtilliden, da de stoler på deres rideterapeut i kraft af den viden, vedkommende besidder, og fordi de oplever rideterapeuten som én, der garanterer dem sikkerhed ift. en praksis, som er mere eller mindre ukendt for dem. Petra og særligt Lisa oplever en personlig tillid, hvor de tør gøre sig sårbare over for deres rideterapeut. Endnu engang fungerer hesten som en mediator, hvorigennem de forskellige parter kan udvise og honorere tillid. Det er forbundet med en risiko at vise rideterapeuten tillid, men fordi denne honoreres, og fordi brugerne oplever at blive anerkendt af rideterapeuterne, styrkes deres selvopfattelse og selvtilid. Relationen til rideterapeuten understøtter endnu en gang, at rideterapien fungerer som brugernes givtige frirum, fordi de føler sig trygge i rideterapeutens selskab og dermed tør udfordre sig selv.

4.4 UDBYTTE I RIDETERAPEIN

I følgende afsnit vil jeg beskæftige mig med det udbytte, som brugerne ifølge dem selv har haft af rideterapien. Som det fremgår af analysen indtil nu, er rideterapien blevet oplevet som et frirum. Frirummet er blevet skabt af den ro og tilgang, som brugerne har mødt i rideterapien, men også gennem deres forhold til hesten såvel som til rideterapeuten. Frirummet har haft den betydning, at det på den ene side har været et sted, hvor brugerne har følt sig sikre og har kunnet være sig selv. På den anden side har frirummet også rummet nye muligheder for brugerne, hvilket jeg vil udfolde i dette afsnit. Jeg vil herunder gennemgå brugernes oplevede udbytte, og i den forbindelse vil jeg igen inddrage Honneth. Efterfølgende vil jeg anlægge et teoretisk blik ud fra Albert Banduras teori om *self-efficacy*.

4.4.1 At træde i karakter

For Ella, Lisa, Anna og Camilla har rideterapien betydet, at de har lært at sætte sig i respekt og træde i karakter over for hesten ved klart og tydeligt at kommunikere, hvad de ønsker eller ønsker, den skal gøre, når de fx laver øvelser med den fra jorden. I citatet herunder svarer Camilla på, om hun har lært noget i rideterapien, som hun har overført til andre sammenhænge.

Jeg [havde] nok mistet troen på mig selv, og så altså så de her heste de... de har lidt lært mig, at hvis ikke man ligesom sætter sig i respekt, og hvis ikke man ligesom tager styringen, så løber de altså over enden med dig (Camilla)

Camilla har altså erfaret, at hun over for hesten har været nødt til at være tydelig, hvis hun har villet sætte en grænse, og dette fortæller hun, at hun har taget med sig uden for rideterapien og i det små begyndt at sætte grænser i sine menneskelige relationer. Ligesom Lisa har Anna haft svært ved at udtrykke sin egen mening, og hun har i høj grad også handlet, som andre har forventet af hende. I kraft af rideterapien har hun fået lettere ved at stå fast på sin egen mening.

A: Nu ved jeg sådan lidt mere, hvad jeg vil i livet. Jeg tør faktisk at give igen, hvis at der er noget, jeg er utilfreds med, så tør jeg at sige min mening.

I: Okay.

A: Og førhen der føjede jeg mig bare og bare gjorde, som der nærmest blev bedt om.

I: Hvorfor tror du, at du er i stand til det nu?

A: Det er fordi, jeg har fået den ro til rent faktisk at kunne arbejde mere med mig selv (Anna)

Anna lægger som Camilla vægt på, at hun i kraft af rideterapien er blevet i stand til at sige fra. Hun udtrykker dog, modsat Camilla, ikke en direkte overførsel fra hestene, men refererer igen til den ro, som hun oplevede kendetegnende for rideterapien. Anna er meget optaget af, at hun fik tid til at arbejde med sig selv, men det er vanskeligt for hende at sætte ord på, hvad dette arbejde egentlig bestod i. Dog er hun i stand til at fremhæve resultatet, som bl.a. er ovenstående. Det bliver altså igen tydeligt, at det er roen i frirummet, som gør Anna i stand til at udvikle sig og sige fra.

4.4.2 Kropsbevidsthed

Hos Kern-Godal et al. oplevede deltagerne, at de blev mere bevidste om deres egne følelser og fik styrket deres kropskontrol på baggrund af interaktionen med hesten. Her beskrev de, at hesten reagerede på en måde, som gjorde det nemmere for dem både at forstå og regulere deres opførsel. Ved at erfare, hvordan deres egen opførsel påvirkede hesten, indså de, at det var muligt og overkommeligt at ændre adfærd (Kern-Godal et al. 2016:7). Mine informanter giver ikke som sådan udtryk for større kropskontrol, men de giver, som vist ovenfor, udtryk for, at de er blevet mere bevidste om den måde, de kommunikerer med deres krop på og derigennem sætter grænser. Ella startede i rideterapi med det formål at lære sin krop at kende og få mere kropskontakt. Hun beretter, at hun gennem sit forløb er blevet bedre i stand til at fornemme sin krop og lytte til dens signaler. Derudover oplever hun også større tiltro til sin fysiske formåen og til sit helbred. Tidligere oplevede hun sig selv som svagelig og på grænsen til at være hypokonder, mens hun nu tror på, at hun har de fornødne fysiske kræfter, og hun lader sig ikke slå ud, hvis hun føler sig øm, svag eller træt. Camilla beretter ligeledes om en større kropsbevidsthed, men tillægger den ikke lige så stor betydning som Ella.

Petra har opnået større bevidsthed om sit kropssprog. Hvor det for Lisa, Anna, Ella og Camilla handler om at blive mere tydelig i kropssproget, er Petra blevet opmærksom på at være mindre voldsom og mere afdæmpet i sit kropssprog.

Ja, altså før i tiden der brugte jeg jo store bevægelser om alt muligt, ikke også? Nu har jeg mere blide bevægelser [...] Fordi når jeg sådan tænker om mig selv "Gad vide, [hvad] folk de sådan egentlig har tænkt sådan om [...] mig"... med store armbevægelser og det hele, ikke også? Altså fordi de par gang, når jeg gjorde det så ved hesten, så rykkede den lige sådan tilbage, ikke? Og det bryder jeg mig faktisk ikke om (Petra)

Hestens spejling og respons på Petras store armbevægelser har altså gjort hende bevidst om, hvordan disse kan opfattes. I kraft af hestens respons er hun blevet mere bevidst om sit kropssprog, og hun tænker nu mere over, hvilke signaler, hun sender gennem sit kropssprog. Hun har derved opnået en forståelse af, hvordan hendes kropssprog tidligere kunne opfattes, og gennem arbejdet med hesten har hun reguleret dette. Hun har altså indset, hvordan hendes kropssprog påvirkede hesten og har gennem rideterapien indset, at det var muligt, og måske også hensigtsmæssigt, at ændre denne adfærd – i hvert fald hvis hun ønskede at regulere det billede, hun gav af sig selv til andre. Petra oplever, at hun i kraft af rideterapien er blevet i stand til at give et billede af sig selv, som i højere grad stemmer mere overens med, hvordan hun selv mener, hun er.

4.4.3 At blive værdsat i fællesskabet

Ifølge Klitgaard et al. udviklede de børn, som gik på hold sammen, en anerkendende og inkluderende adfærd over for hinanden, hvor de opmuntrede hinanden (Klitgaard et al. 2014:93). De af mine informanter, som har gået i gruppeforløb eller har omgået øvrige brugere hos samme rideterapeut, oplevede også fællesskabet som anerkendende. Som nævnt tidligere oplever brugerne at blive anerkendt i privatsfæren af hesten såvel som af rideterapeuten. For Petra strakte den anerkendelse, hun fik fra sin rideterapeut, sig også til Honneths solidariske sfære, hvor hun oplever at blive værdsat pga. den måde, hun håndterer hesten og ridningen på.

P: *Og så (rideterapeuten) hun har også snakket om, om hun må nævne mig til andre sådan "Jamen, jeg har hende her herude her, som gør sådan og sådan". Ja.*

I: *Okay.*

P: *"Fortæl!". Jeg vil jo gerne være hvor folk tænker "Okay. Hvis hun kan, så kan jeg også" (Petra)*

Anerkendelsen i den solidariske sfære er netop social værdsættelse. Her bliver det enkelte individ anerkendt for at besidde evner og at have en levemåde, som er til gavn for fællesskabet. Individet oplever i denne sfære både at blive anerkendt som en del af det fællesskab, vedkommende indgår i, men bliver samtidig også anerkendt som et unikt individ. Derigennem opfatter individet sig selv som et medlem af det solidariske fællesskab (Honneth 2003:93; Willig 2003:16-17; Høilund & Juul 2005:27).

For Petra er det en anerkendelse, at det kan få en værdi for andre i dette rideterapeutiske fællesskab, at hun har haft en tilgang eller resultater i rideterapien, som kan gavne de øvrige brugere. Hun oplever altså en individuel anerkendelse af hende i rideterapien, og samtidig oplever hun, at hendes evner kan have værdi for andre brugere (Honneth 2003:93). Det er interessant, at Petra har kunnet opnå anerkendelse i den solidariske sfære, da hun grundet sin sociale angst ofte har været udfordret ift. det sociale element med de andre brugere på sit hold. Alligevel bliver det muligt for Petra at bidrage til det rideterapeutiske fællesskab, som rækker ud over hendes eget hold, hvilket er meget værdifuldt for hende. Klitgaard et al. konkluderede også, at børnene højnede deres selvværd grundet de fremskridt, de gjorde ift. ridningen og deres håndtering af hesten. Klitgaard et al. relaterede dog ikke dette til fællesskabet med de øvrige børn på holdet (Klitgaard et al. 2014:98).

Også Selma og Anna har oplevet anerkendelse gennem relationen til de andre, de gik i rideterapi med. Det var særligt ift. brugere, som ikke havde gået i rideterapi lige så længe, som de selv havde. Selma og Anna oplevede at kunne styrke nye brugere med deres viden og erfaring.

Lige pludselig var det mig, der lidt vidste, hvordan tingene skulle gøres. Jeg kunne gå hen og sige "Hey... nu skal vi i gang med denne her opgave og..." (latter) "Det behøver du ikke være nervøs for. Det skal nok gå det hele. Det er spændende" [...]

Det var fedt ... ikke fordi, at jeg følte, at jeg havde overmagt eller noget. Men det der med at kunne hjælpe et andet menneske, fordi man kunne se, hvor nervøse de havde været. Ligesom jeg selv var første gang, jeg skulle starte [...] Det gav en eller anden ro indvendigt (Anna)

I den forbindelse formulerer Anna direkte oplevelsen af, at hun i kraft af sin viden havde værdi for fællesskabet.

Der var det ligesom om, man var en del af noget. Og man var faktisk noget værd (Anna)

Anna udviser altså en støttende og inkluderende adfærd over for de nye brugere, og den indvendige ro, som Anna giver udtryk, kan ud fra Honneth defineres som selvværdsættelse. Det er altså den praktiske forholden til sig selv, som består i at individet værdsætter sig selv som medlem af og bidragsyder til det solidariske fællesskab, som der er blandt de, der går til rideterapi (Willig 2003:17).

4.4.4 "Bare en oplevelse af succes"

Noget, der særligt har præget oplevelsen af rideterapi, er, at det har været et sted, hvor brugerne har oplevet "succes". Dette har både været ift. at opnå resultater i øvelser, der er lykkedes med hesten, men de har samtidig også fået troen på, at de er i stand til at opnå succes. Brugerne lægger vægt på, at rideterapien har givet dem mulighed for at udfordre sig selv og lykkes med ting, som de tidligere ikke har troet, var muligt. For flere af brugerne var det eksempelvis en stor succes at kunne kontrollere hesten uden redskaber som træktov og pisk, men alene ved kropssprog og stemmen.

Når vi gik sammen op på ridebanen, jamen så behøvede jeg ikke holde [hesten] i et træktorv. Hun gik bare med mig. Når jeg stoppede op, stoppede hun sammen med mig [...] det troede jeg faktisk aldrig, jeg skulle [...] komme til at kunne. Gå med en hest som om det var en hund uden snor. Men det gjorde jeg jo (Lotte)

Samtidig har brugerne oplevet en udvikling, hvor de er blevet i stand til at gøre ting, som de i starten var bange for, fx at gå bag om hesten eller løfte dens ben, når der skulle renses hove. Eksempelvis fortæller Petra, at det var en stor overvindelse for hende at turde gå bag om hesten. Ella var i starten bange for at gå ud og hente en hest på folden, hvis hestene stod tæt sammen, men det fik hun med tiden mod til at gøre. For brugerne er det altså også forbundet med succes, når de overvinder disse udfordringer.

Endnu en gang er der ligheder mellem mine fund og Kern-Godal et al. Også deres deltagere oplevede, at de havde succes, at de var i stand til at kontrollere hesten og at de var i stand til at overvinde deres frygt og præstere i arbejdet med hesten (Kern-Godal et al. 2016:7). For nogle deltagere i studiet bestod denne *mastery*, som de kaldte det, i den belønning, de følte, når de formåede at håndtere eller kontrollere hesten. Andre deltagere lagde vægt på, at de gennem samarbejde med hesten kunne præstere eller gennemføre noget, hvilket de så som en personlig bedrift. De deltagere, som var nervøse eller bange for hestene, brugte mastery om evnen til at håndtere deres nervøsitet og dermed overvinde deres frygt. Kern-Godal et al. ser dette som udtryk for self-efficacy, succes og empowerment både ift. hesten, opgaven og deltageren selv (Kern-Godal et al. 2016:7-8). I analysens femte og sidste del vil jeg inddrage og kort diskutere empowerment, men jeg vil nu rette blikket mod self-efficacy.

4.4.4.1 Self-efficacy

Til at udfolde oplevelsen af succes vil jeg gøre brug af den canadisk-amerikanske psykolog og professor ved Stanford University, Albert Bandura (1925-), og hans teori om *self-efficacy*. Self-efficacy kan på dansk oversættes til selvkompetence (Kähler 2012:9) eller selvtilstrækkelighed (Hutchinson & Oltedal 2006:156). Jeg vælger dog at anvende den engelske betegnelse self-efficacy.

Bandura kan placeres inden for læringsteorien og beskæftiger sig både med social og kognitiv indlæring (Hutchinson & Oltedal 2016:150-151). Hvis et menneske møder udfordringer og vanskeligheder i livet, er det ifølge Bandura afgørende, at mennesket har en tro på, at det kan mestre eller overkomme denne givne udfordring eller vanskelighed (Hutchinson & Oltedal 2006:156). "*Perceived self-efficacy refers to belief in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*" (Bandura 1997:3). Det afgørende i et menneskets kompetence er dets forventninger til sig selv.

Det er det fordi, menneskets tiltro til og forventninger til egne evner og kompetencer er bestemmende for, om og hvordan det vil forsøge at overvinde dets problemer, hvor meget og hvor længe det anstrenger sig for at opnå et bestemt mål, hvor længe det kan udholde forhindringer samt hvor resilient det er, når det møder modgang. Jo mere et menneske tror på, at det er i stand til at overvinde en vanskelighed eller forhindring, desto mere tid og kræfter vil det bruge på dette (Bandura 1997:3; Kähler 2012:9). Self-efficacy handler altså om, hvordan mennesker opnår troen på, at de rent faktisk kan gøre noget. Det handler ikke om, hvad mennesket ved, det faktisk kan, men hvad det tror, det kan (Kähler 2012:50). Self-efficacy kan altså siges at være troen på, at det nytter at gøre noget.

Jeg argumenterer herunder for, at rideterapien har styrket mine informanternes self-efficacy. Succesoplevelserne fylder rigtig meget for specielt Selma. Hun er særligt fokuseret på, at hun har lært at forstå, at selvom hun fejler, så kan hun godt lykkes med tingene efterfølgende.

Jeg har lært, at man godt kan... opleve succes, selvom det ikke føles sådan altid [...] Jeg har lært, at når det er af helvedes til, så kan det også kun blive bedre
(Selma)

Med andre ord har Selma lært, at hun ikke behøver at give op, selvom hun møder modgang, og hun har således fået en tro på, at hun faktisk er i stand til at lykkes med ting, selvom de virker svære. Ellas nyvundne tiltro til sin fysik er et udtryk for højere self-efficacy, fordi hun nu forventer, at hendes krop nu er stærk nok til at klare belastninger, og fordi hun oplever den som mere modstandsdygtig og sig selv som mere udholdende.

Jeg blev også påkørt af en bil [...] Og jeg var sådan "Nå ja. Men jeg er også faldet af i galop" eller sådan "I'm still alive". Eller jeg er ikke lige så bange for at dø længere (Ella)

Selma og Ellas nye syn på og forventninger til egne kompetencer kan også være udtryk for det, Klitgaard et al. kalder en mere positiv selvforståelse eller selvfortælling, altså en mere positiv forståelse af, hvem de er, og hvad de er i stand til (Klitgaard et al. 2014:87). Ella

overfører sine nye erfaringer fra rideterapien til sit øvrige liv. Eksempelvis beskriver hun, hvordan hun har fået lettere ved at håndtere og ikke lade sig slå ud af udfordringer på sit arbejde, og hun har lært, at der også på arbejdet er plads til at fejle og prøve sig frem.

I Carlssons studie viser det sig også, at de unge blev mindre bange for at fejle grundet hestens beroligende effekt, og fordi de oplevede den som mere tilgivende end mennesker (Carlsson 2017:80). Ligesom Ella udtrykker de øvrige informanter også, at de ikke længere er så bange for at fejle. Ifølge Petra var rideterapien et sted, hvor hun ikke lod sig begrænse, selvom hun fx ikke havde kendskab til den øvelse, hun skulle lave.

Jeg har ikke det her filter her, som når man måske bliver usikker, så kan man måske godt sådan trække sig "Ej, men det vil jeg ikke alligevel". Det har jeg ikke [i rideterapien]. Jeg har ikke det her filter her. Jeg skal bare prøve det hele (Petra)

Petra er altså ikke hæmmet af en usikkerhed, som går på, om hun er i stand til at klare udfordringen eller ej – hun har altid mod på at forsøge. Af ovenstående citater fremgår det, at brugerne har udviklet en tro på, at "tingene nok skal gå", og af Lisas og Ellas citater fremgår det, at de har taget det med sig i deres øvrige liv, da de i højere grad oplever at tro på, at de er i stand til at håndtere de udfordringer, de måtte møde. De ser med andre ord lidt mere positivt på deres evne til at håndtere eventuelle belastninger og dermed også på deres tilværelse. De har altså udviklet forventninger til sig selv, der handler om, at de har evnerne til at overvinde deres problemer.

At gennemføre

Ifølge Bandura findes der fire kilder, som kan bevirke højere self-efficacy (Bandura 1997:79).

Jeg anvender her de danske oversættelser *gennem- eller fuldførelse af opgaver, iagttagelse af andre, verbale tilskyndelser og emotionelle tilstande* (Kähler 2012:9).

Gennem- eller fuldførelse af opgaver er ifølge Bandura den mest betydningsfulde af de fire kilder, da der herigennem opnås det "most authentic evidence" for, om man har det, der skal til for at lykkes. Ved oplevelsen af succes vil man blive mere robust ift. at overkomme de udfordringer, som måtte komme til én (Bandura 1997:80). Ved at have gjort sig erfarin-

ger med at lykkes, styrkes troen på, at man er i stand til at overkomme forhindringer. Erfaringen med at mestre noget er altså en indikator på, at man besidder den nødvendige kompetence, og succes giver mennesket en stærk tro på, at det kan (Kähler 2012:49). Det er ikke nok, at et menneske ved, at det besidder den nødvendige viden eller de nødvendige færdigheder, det skal også være sikker på, at det er stand til at bruge sin viden og sine færdigheder. Det vigtige er altså ikke succesoplevelsen i sig selv, men den kognitive bearbejdning af denne (Kähler 1997:50).

Camilla bruger lige som Selma ordet succes. Camilla fremhæver en situation, hvor hun lige som Lotte lykkes med at få hesten til at følge hende uden tov. Her får Camilla så at sige syn for sagen og bevis for, at hun er i stand til klare øvelsen.

Det var en... "Yes det kunne jeg godt"-følelse (Camilla)

I citatet udtrykker hun netop, hvordan hendes præstation bekræfter hende i, at hun har de nødvendige evner, og at hun er i stand til at bruge dem. Gennem de sejre, som Petra oplever i rideterapien, styrkes også hendes tro på egne evner, og hun trækker på præstationerne i rideterapien, hvis hun møder udfordringer i dagligdagen.

Når man har de her ting... udfordringer til hverdag... så er det bare en god ting at sådan, ligesom at tænke "Jeg gjorde faktisk det her. Jeg kunne faktisk det her"
(Petra)

Lisa har også fået styrket sin self-efficacy via denne kilde. Hun har overført den kontrol, hun har taget over hesten til andre sammenhænge i sit liv. Som beskrevet tidligere i spe-cialet har det været svært for hende at sige sin mening, og hun har handlet, som andre har dikteret. Igennem rideterapien lærer Lisa at håndtere og kontrollere hesten, og hun drager her en parallel mellem evner til at kunne styre hesten og sige sin mening til andre mennesker.

Altså jeg kunne godt [...] lidt sådan at tænke "Jeg kan jo... hvis jeg kan styre en hest... en svær hest, så kan jeg vel egentlig også godt sige min mening til folk"
(Lisa)

For Lisa er det en præstation at styre en svær hest, hvilket også bliver en indikator på, at hun også har styrken til at kunne sige sin mening. At kunne kontrollere hesten giver hende samtidig troen på, at det kan lade sig gøre at tage kontrol og stå ved sig selv uden for ride-terapien. Eksempelvis har Lisa haft klassekammerater, som har villet have hende til at lave deres lektier for dem, men ved at opleve succes med den svære hest, styrkes hendes tro på, at hun kan sige sin mening, og dermed bliver hun i stand til at sige fra over for dette urimelige krav.

Vikarierende erfaringer

Den næste kilde er iagttagelse af andre eller vikarierende erfaringer (Kähler 1997:53). Ifølge Bandura påvirker det et menneske at vurdere sine evner ift. til andre menneskers bedrifter (Bandura 1997:86). Når mennesket bruger andres erfaringer som en model for dét, det selv gør, kan det bidrage til en fornemmelse af dets kompetence (Bandura 1997:86; Kähler 2012:53). Ved at opleve, at mennesker, som minder om én selv, handler succesfuldt, vil man typisk tænke, at man selv kan mestre lignende aktiviteter. Således højnes self-efficacy (Bandura 1997:87-88; Kähler 2012:54).

Denne kilde til self-efficacy fylder ikke særligt i min empiri. Dette kan skyldes, at de fleste af mine informanter går i individuel terapi. Endnu en gang er det dog interessant, at netop Petra oplever den. På trods af at hun ikke bryder sig om det sociale element med de øvrige brugere på holdet, så højner vikarierende erfaringer hendes self-efficacy. Hun har i sit forløb sammenlignet sig selv med en anden pige fra holdet, som var bange for at ride.

Men jeg tror, vi spejler [os] også lidt i hinanden. Fordi jeg tænkte sådan lidt, at hun sætter sig op på en hest med hendes rideangst, så kan jeg også sætte mig op på en hest med mine manglende fingre, ikke også? Måske har hun kigget lidt på mig og tænkt sådan, at jeg kan klare de her ting, ikke også? (Petra)

Når Petra ser denne pige trodse sin angst for at ride og sætte sig i sadlen, så får Petra tanken om, at det må hun også selv være i stand til. Omvendt fremgår det også, at Petra har reflekteret over, at hun også kan være en model for pigen med rideangst, og de kan således højne hinandens self-efficacy gennem vikarierende erfaringer. Jeg kan dog ikke vide, om pigen med rideangst oplever, at hun og Petra har spejlet sig i hinanden, og om hun har brugt Petra som en model på denne måde. Det er alligevel interessant, at Petra gør sig disse refleksioner. Anna og Selma, som også har gået i forløb med andre, giver dog ikke udtryk for den form for kilde til self-efficacy, men som det fremgik ovenfor, forsøger også de at støtte nye brugere med egne erfaringer.

Verbale tilskyndelser

Den tredje kilde til self-efficacy er ifølge Bandura verbale tilskyndelser. Når personer, som har betydning for én, udtrykker tro på ens evner, kan det styrke ens egen tro på disse (Bandura 1997:101). Når nogen verbalt overtaler én til, at man besidder de nødvendige evner til at mestre en bestemt opgave, så er man mere tilbøjelig til at gøre sig de nødvendige anstrengelser og fortsætte (Bandura 1997:101). Det kan eksempelvis være feedback, der gives på en afsluttet opgave (Kähler 2012:57). Selvvurderinger kan altså til dels baseres ud fra tilkendegivelser fra personer med erfaring og viden inden for løsningen af de bestemte opgaver. Effekten af den verbale tilskyndelse afhænger af, hvor meget tiltro man har til den person, som kommer med tilskyndelsen. Jo mere troværdig denne person er, jo mere er man tilbøjelig til at ændre opfattelsen af egne evner (Bandura 1997:205).

I afsnit 4.3.1 *Tillid* fremgik det, at brugerne nærer tillid til deres rideterapeut som person og som fagprofessionel. Her belyste jeg, hvordan Lisa indlod sig på at galoppere, til trods for at hun er bange for det. Lisa nærer, som belyst, stor tillid til sin rideterapeut, og dennes verbale tilskyndelser har også bidraget til at styrke Lisas tro på, at hun er i stand til at sige sin mening.

Hun har altid sagt sådan "Tænk, du kan ride [den hest]. Det er der ikke mange, der kan. Så hvis du kan det, så kan du også gå ud til verden og sige din mening"
(Lisa)

Grundet Lisas tiltro til sin rideterapeut styrker hendes tilskyndelser Lisas tro på, at hun er i stand til at ytre sin egen mening.

I citatet herunder refererer Ella til en episode, hvor hun under en balanceøvelse på hesten troede, hun ville falde af, men i stedet indså, at hun faktisk var i stand til at gennemføre øvelsen.

E: Selve oplevelsen var måske mere sådan "Kan jeg? Nå, men det kunne jeg".

I: [...] hvordan opdagede du, at du kunne? [...]

E: [...] (rideterapeuten) talte til mig. Så det er fordi, hun siger "Det er godt. Det kan du godt, og det [er] fint [...] Bare så godt som du kan, Ella" eller sådan, ikke? (Ella)

Rideterapeutens tilskyndelser overbeviser altså Ella om, at hun er i stand til at bevare balancen på hesten og lave øvelsen. Som også tidligere fremhævet, nærer Ella tillid til rideterapeuten som fagperson, og Ellas selvsvurdering baseres i dette tilfælde netop ud fra tilkendegivelser fra rideterapeuten, som har erfaring og viden inden for rideterapi.

Modsat de øvrige informanterne gav Lotte ofte ikke meget for rideterapeutens verbale tilskyndelser. Hun bad hende faktisk ofte om at være stille, da Lotte i stedet ønskede, at kommunikationen skulle rettes mod hesten. Verbale tilskyndelser har således ikke været en kilde til styrket self-efficacy for Lotte.

Som tidligere nævnt kan heste modsat menneske ikke anvende verbal kommunikation, og derfor kan hesten ikke bidrage med verbale tilskyndelser, som kan styrke brugerens tro på og forventninger til egne evner. Dog vil jeg argumentere for, at den tætte relation og den anerkendelse, som brugerne oplever, hesten giver dem, kan siges at være en anden for tilskyndelse, som også bidrager til at styrke brugerne. Nære relationer påvirker nemlig et menneskes mulighed for at udfolde sig. Når et menneske knytter trygge bånd til personer, som står dem nært, bliver de bedre rustet til at magte og ikke bukke under for de belastninger (Grøholt 2000:140-141). Jeg er bevidst om, at hesten ikke er et menneske, og jeg er bevidst om, at anerkendelse er noget andet end det konkrete feedback-element, som kendetegner denne kilde. Men jeg vil argumentere for, at den støtte, som brugerne finder i

hesten også kan siges at være en form for opfordring, som går på, at de er gode nok og dermed i stand til at klare opgaven.

Fysiske og emotionelle tilstande

Den sidste kilde til self-efficacy er emotionelle og kropslige tilstande. Mennesket vurderer sine kompetencer på baggrund af disse tilstande, og de har betydning for, hvordan en given opgave udføres. Enten kan en sådan tilstand virke befordrende og dermed styrke udførelsen af en opgave, eller også kan den virke hindrende (Kähler 2012:58-61). Mennesker er ifølge Bandura tilbøjelige til at anskue en ophidset emotionel tilstand i en stressfuld situation som tegn på sårbarhed eller dysfunktion. Mennesker er mere tilbøjelige til at forvente succes, når de ikke oplever disse kraftige aversioner. Hvis individet har en lav tro på egne evner, er det mere tilbøjeligt til at være sensitivt over for kropslige reaktioner og nærer dermed mindre tro på, at det kan klare de givne udfordringer. Den sidste måde at højne self-efficacy på er altså ved at reducere stressniveauet og tendensen til negative emotioner og ændre på menneskets forkerte fortolkninger af dets kropslige tilstand. Den handler således om at blive bedre til at forstå og kontrollere sine følelser (Bandura 1997:106-109). Dette kræver, at mennesket lærer at mestre den situation, som er angstprovokerende, hvilket indebærer, at mennesket må blive opmærksom på, hvad det er i situationen, det er bange for. Hvis mennesket ikke bliver opmærksom på dette, vil det i stedet bruge sin frygt til at undgå den angstprovokerende situation (Kähler 2012:85).

Denne kilde er interessant, da den gør sig gældende for Lisa, Ella, Selma og Petra. Lisa og hendes rideterapeut har haft fokus på at identificere de ting, som Lisa har været bange for, hvilket for Lisa har været en hjælp til at overkomme sin frygt.

Så hjælper det også tit, hvis du for eksempel er lidt nervøs for et eller andet. Fordi så får du snakket om, hvad det er, du er nervøs for [...] For det er ligesom, hvis du får ord på, hvad din frygt er, så er det ligesom, det bliver lidt nemmere, når du så sidder på hesten (Lisa)

Citatet viser, at de har arbejdet på, at Lisa skal blive bevidst om, hvad hendes nervøsitet bunder i, og at hun ved at sætte ord på sin frygt, får nemmere ved at overvinde den. Ifølge

Ella har hun fået langt mere tillid til sin egen krop, og hun er blevet mindre tilbøjelig til at tolke eller anvende kropslige og emotionelle reaktioner som tegn på, at hun mangler de rette evner.

Det er i hvert fald noget, jeg har taget med mig. Det der med at sige "Det kan jeg ikke". Og så måske bare være sådan "Okay, det her gør mig lidt nervøs, men jeg prøver lige" (Ella)

Ella vedkender sig sin nervøsitet, men hun ser den ikke som et tegn på, at hun ikke har de rette kompetencer, og hun undgår ikke situationen pga. nervøsiteten. Hun ændrer altså sin tolkning af den nervøse tilstand og ser den ikke længere som et tegn på, at hun er sårbar eller ude af stand til at klare balanceøvelsen.

Selma taler meget om, at hun ofte føler uro i sin krop, og at uroen kan gøre hende både trist, men også kan være en form for "blokering" ift. at arbejde med sig selv i rideterapien. Selma har en personlighedsforstyrrelse, og hun bruger et billede af, at der findes en dårlig Selma og en god Selma, som skaber blokeringer i hendes hoved. Selma og hendes rideterapeut har under hendes forløb fokuseret på vejrtrækning og på, hvordan hun gennem vejrtrækning kan få kontrol over uroen, blokeringerne og den dårlige Selma. Selma udtrykker ikke eksplicit, at hun pga. blokeringen eller hyperventilering ikke tror på, at hun har de rette evner. Men hun ser det alligevel som en forhindring for, at hun kan gennemføre øvelserne med hesten.

Hvis du for eksempel er lidt sur eller ked af det... og du er i gang med at lave noget fra jorden af med hesten... så spejler den dig jo. Så fungerer det ikke rigtig [...] men jeg synes lidt, at hvis du lige tager den... lige får vejret og lige sådan noget, ikke? Så synes jeg faktisk at... at det er lidt ligesom om, at det lykkes stille og roligt hen ad vejen. Hvis man lige stopper op. Lige trækker vejret. Og så lige... prøver sig frem på en anden måde måske, ikke? I stedet for at gå og være slatten og bare "Hmm" agtigt, ikke? (Selma)

I citatet udtrykker Selma, at hesten med sin spejling gør hende bevidst om, at hendes emotionelle tilstand kan være en forhindring for, at de kan udføre øvelsen. Men i stedet for at

se den emotionelle tilstand som et varsel om, at hun ikke kan lave øvelsen, vedkender hun sig sine følelser og reducerer vreden og tristheden ved hjælp af sin vejrtrækning. Ifølge Bandura kan mennesket ikke ændre årsagen til sine følelser, men det kan få kontrol ved at lindre dem. Hvis et menneske tror på, at det kan mildne en ubehagelig tilstand, så bliver tilstanden mindre ubehagelig, og hvis et menneske i højere grad bliver i stand til at kontrollere sin adfærd, så nedsættes de emotionelle reaktioner, hvilket kan forbedre tilværelsen og fremtidsudsigterne (Kähler 2012:74). Af citatet fremgår det netop, at Selma anvender vejrtrækningen som et lindrende middel og derefter kan udføre øvelsen.

Som nævnt er Petra diagnosticeret med angst og får en dag et angstanfald, da hun er i stalden. I denne situation erkender hun, at hun er påvirket af angsten, men er samtidig også fast besluttet på, at det ikke skal gå ud over arbejdet med sig selv i rideterapien. I citatet herunder fortæller Petra, at hun på dagen for vores interview så sin eksmand uden for supermarkedet, da hun var på vej ind for at handle.

Jeg fik et lillebitte angstanfald her i morges. Fordi jeg så min eksmand. Og [...] med de ting min gamle psykolog har lært mig ... ved at jeg går til ridning... så kunne jeg håndtere det. På en eller anden måde kunne jeg bare sådan lidt... "Ikke lade det sluge dig" [...] og det hjalp faktisk. Jeg gik ind og handlede i butikken. Jeg blev færdig [...] Og det er jo en sejr for mig at... jeg skal fokusere på, at "Ja, det kan sgu godt være, at jeg havde det sådan her". Men jeg gennemførte mit (Petra)

Petras kropslige og emotionelle reaktion på at se sin eksmand får hende ikke til at undgå at handle. I stedet for at anskue sin angst som et udtryk for, at hun er for sårbar eller ikke er i stand til at gennemføre indkøbsturen, kontrollerer hun angsten og opnår denne sejr ved at trække på erfaringer fra bl.a. rideterapien. Det er dog lidt uklart, hvad disse erfaringer helt konkret er opstået på baggrund af. Af citatet fremgår det desuden også, at det ikke udelukkende er erfaring fra rideterapien, men også fra psykologen, som hun bringer i spil.

4.4.5 Opsummering

I ovenstående har jeg fremlagt og analyseret brugernes udbytte af rideterapien. Brugerne oplever, at rideterapien har gjort dem i stand til at træde i karakter, sætte grænser og ytre

deres mening, og at de er blevet mere bevidste om betydningen af deres kropssprog. På baggrund af ovenstående analyse udleder jeg, at brugerne gennem rideterapien får mulighed for at udfordre og overvinde usikkerheder og derigennem opnå succesoplevelser. Brugerne har fået styrket deres forventninger til at besidde de nødvendige evner for at klare opgaver i rideterapien, hvilket giver dem troen på, at de også har de fornødne ressourcer i hændelser uden for rideterapien. Det er tydeligt, at rideterapien har betydet, at alle informanter har højnet deres self-efficacy, og at elementer ved rideterapien udgør de fire kilder, som ifølge Bandura kan styrke self-efficacy. Jeg har anvendt Bandura til at identificere, hvordan brugerne er begyndt at tænke anderledes om sig selv og egne evner. Samtidig har hans teori kunnet belyse, hvordan ændringen ikke kun foregår i individet selv, men også gennem observation og interaktion med rideterapeut, hest og andre brugere. I dette afsnit har jeg kort berørt, hvordan informanternes præstationer og erfaringer har påvirket deres øvrige liv, hvilket jeg herunder vil uddybe.

4.5 UDBYTTE UDEN FOR RIDETERAPIEN

I denne sidste del af specialets analyse vil jeg udfolde, hvordan brugerne i deres øvrige tilværelse trækker på oplevelser fra rideterapien. Jeg vil afrunde denne analysedel med kort at diskutere ud fra *empowerment-begrebet*.

4.5.1 At skabe forandring

Flere af mine informanter trækker direkte på oplevelser fra rideterapien, som de bruger som forklaring på, at de har været i stand til at handle på bestemte måder i livet efterfølgende. Ella og Anna tilskriver rideterapien, at de har været i stand til at gennemføre ting, som har ændret deres liv. Ella fortæller, at rideterapien gjorde hende i stand til at sige sit arbejde gennem mange år op. Hun forklarer, at rideterapien hjalp hende med at komme i kontakt med sig selv, og hun blev dermed i stand til at mærke, hvad hun egentlig selv havde lyst til.

E: Og det er derfor, jeg er overbevist om, at hvis jeg ikke havde gået i rideterapi, så havde jeg stadig haft det arbejde. Ja.

I: Fordi at...?

E: Jeg ikke havde lært at lytte til mig selv ordentligt. Ja.

[...]

I: *Så at rideterapien har... har gjort dig i stand til at mærke de her ting?*

E: *Ja, og jeg tror, det at jeg fik lov til at have mit eget rum, hvor jeg bare var mig*
(Ella)

Her er endnu et eksempel på, hvordan frirummets ro har gjort Ella i stand til at mærke efter og gjort hende i stand til at tage initiativ til at sige op. I interviewet beskriver Ella også arbejdet som noget, der indimellem indeholdt positive ting, men grundlæggende ser hun oplevelsen i rideterapien som årsagen til, at hun blev i stand til at stoppe på en arbejdsplads, som ikke var god for hende. Også Anna har fundet mere retning i livet og er i stand til at sætte grænser, frem for bare at gøre det, som hun oplevede, blev forventet af hende. Anna havde inden rideterapi svært ved at holde fast i opgaver og gav hurtigt op grundet utålmodighed. I rideterapien lærer hun, at det lønner sig at have tålmodighed ift. opgaver med hesten, og at selvom det ikke lykkes i første forsøg, giver det pote at blive ved.

Der er faktisk noget godt ved at have tålmodigheden i at skulle arbejde med opgaverne. I stedet for bare at sige "Okay, fint. Hesten gider ikke det her. Nu går jeg min vej" (Anna)

Her er endnu et eksempel på den første kilde til self-efficacy, nemlig at Anna i højere grad er blevet udholdende og ikke forlader opgaven, selvom den synes vanskelig. For Anna har det stor betydning at have lært, at der er gevinst ved at holde fast i opgaverne. Efter sit rideterapiforløb deltog hun i et vandrepjekt i sin kommune, hvor mennesker uden for beskæftigelse skulle gennemføre en vandretur i Norge. Ifølge Anna havde hun hverken været i stand til at gennemføre vandreturen eller den praktik, hun skulle i for at deltage på vandreturen, hvis ikke hun havde lært at være tålmodig og ikke give op gennem rideterapien. Rideterapien har højnet Annas self-efficacy, da den har givet hende styrken til at udholde og gennemføre og på den måde opnå en ny sejr.

For Petra er der en direkte sammenhæng mellem rideterapien og hendes øvrige liv, og hun bliver med egne ord "*uovervindelig*", når hun oplever succes i arbejdet med hesten.

Når jeg har været derude, jamen så er der ikke ret meget, der kan slå mig om kuld [...] så kan jeg være sådan uovervindelig-agtig [...] De gange hvor det var, at for eksempel [hesten] lavede en join up² dér og gik hen mod mig og fulgte efter mig, ikke? [...] Jeg var bare megaglad og... og så har man også lyst til at gøre noget for sig selv [...] Normalt så spiser jeg ikke rigtig noget. Så har man lyst til at spise. Man har lyst til at gå ned at handle. Man har lyst til at blande sig med andre mennesker
(Petra)

Petra oplever altså, at hendes succesoplevelser giver hende en glæde og en tro på sig selv, som gør hende i stand til at opretholde en hverdag. Petra tager på den måde en form for ansvar for sin egen tilværelse, hvilket hun ellers ikke følte sig klar til, da hun gik til psykolog.

Lotte er mere vævende, når hun bliver spurgt, om rideterapien har påvirket hendes tilværelse. Alligevel bruger hun erfaringer fra rideterapien i sine relationer. Lotte har især taget hestens evne til at bevare roen med sig. Lotte har en lillesøster, som hun fortæller, har et svært liv, og som er meget urolig. Når søsteren bliver urolig, bevarer Lotte roen – præcis som hesten gjorde, når hun kom ud til rideterapi. Lottes oplevelse af, at hesten rummede og forstod hende, uden hun behøvede at forklare hesten, hvordan hun havde det, overfører Lotte til lillesøsteren. Hesten har både lært hende, at det er vigtigt at bevare roen, men hun trækker også på sin oplevelse af, hvordan det var at være den, som havde behov for at blive mødt med ro. Hun bruger altså sin oplevelse til at skabe en god relation til sin søster.

4.5.2 Glæde og åbenhed

Kern-Godal et al. fandt i deres studie, at deltagerne udtrykte glæde og morskab, når de talte om interaktionen med hesten. Disse tilkendegivelser var dog vage, da årsagen til disse følelser var uvis. Deltagerne var enten ikke i stand til, eller også ønskede de ikke at fortæl-

² En *join up* er en øvelse til at kommunikere og opnå samhørighed med hesten. Mere konkret går øvelsen ud på, at et menneske genner en hest rundt i fx en runddel. Når hesten er klar, inviterer mennesket med sit kropssprog hesten til at komme ind i midten af runddelen. Join up-øjeblikket er, når hesten tager imod denne invitation og frivilligt vælger at gå frem og række mulen mod menneskets skulder (Roberts 2005:36-45).

le, hvorfor det gjorde dem glade at være sammen med hestene. Alligevel har størstedelen af deltagerne haft behovet for at udtrykke den fornøjelse, de har oplevet (Kern-Godal et al. 2016:6-7). Jeg oplever også, at mine informanter er meget sikre i deres konstatering af, at de har været glade for at gå i rideterapi, men samtidig er det ofte svært for dem at begrunde hvorfor.

Flere af mine informanter er dog tydelige omkring, at glæden strækker sig til deres øvrige tilværelse, efter de har gået i rideterapi. Ifølge Ella følte hun sig ofte opløftet efter en session, og Anna fortæller, at hun har fået mere livsglæde, men også mere mod på livet i kraft af rideterapien. Rideterapien har ifølge Camilla højet hendes humor og livslyst. Camilla ser ikke, som flere af de andre informanter, at rideterapien har påvirket hendes liv på en lige så direkte eller konkret måde. Men for Camilla har det været et lyspunkt at opdage, at hun kunne finde et frirum, den tid hun var der, hvilket samtidig har skabt håb for hendes fremtid.

[...] det har vist mig, at alting ikke er så håbløst. Så man kan godt finde noget godt. Så det har alligevel været et springbræt videre til noget indhold i mit liv
(Camilla)

Dertil er dette frirum blevet så vigtigt for Camilla, at hun trods en stram økonomi vil gøre, hvad hun kan for, at ridning kan blive en fast del af hendes hverdag. Rideterapien har givet hende troen på, at livet kan blive bedre, og samtidig har det også givet hende kræfter til at handle på og aktivt gå efter noget, som bringer mening og glæde til hendes liv. I henhold til styrkeperspektivet er et af målene netop at give mennesker håb for fremtiden, hvilket jeg her må konstatere, at Camilla har fået. Også Ella har planer om at fastholde ridningen. Hun har brudt med arbejdet, som er dårligt for hende, og søger nu det, som gør hende godt. Ella og Camilla vil altså bevare det, som gør livet mere glædeligt for dem. Her kan drages en parallel til Petra, som opretholder sin hverdag, hvilket også kan siges at være et skridt på vejen til et godt liv.

Flere informanter oplever en større åbenhed som følge af rideterapien. Lisa og Selma mener, at de er blevet mere åbne og udadvendte over for andre mennesker efter at have gået i rideterapi. Som nævnt var Lisa helt indelukket, inden hun startede i terapi, men i kraft af

rideterapien er hun blevet i stand til at indgå i sociale interaktioner. Lotte har oplevet, at hun efterfølgende er blevet mere åben over for at afprøve mere alternative behandlingsformer, og hun afskriver dem ikke, før hun har givet dem en chance. Hun er altså blevet mere åben over for at afprøve nye metoder, som kan hjælpe hende til at få det bedre. Ligesom Ella har rideterapien også lært Petra at tage tingene, som de kommer og ikke lade sig slå ud af dem.

Jamen, det kan godt være tingene, de føles sådan... sådan virkelig uoverskuelige. Men [...] man lærer bare at acceptere tingene. "Ja. Der skete det der. Hvad kan vi så gøre ved det? Kan vi gøre noget ved det? Måske. Det kan godt være" (Petra)

Som det fremgår ovenfor, udtrykker Petra ikke, at hun er sikker på, at hun kan klare alt, men hun lader sig ikke slå ud af og bruger ikke tid på ting, hun ikke selv kan ændre. Åbenheden består altså også i, at informanterne er blevet bedre til at tage imod, hvad der måtte komme til dem i livet.

4.5.3 Empowerment

Som tidligere beskrevet, viste flere studier med rideterapi bl.a. Kern-Godal et al., at deltagerne oplevede højere *empowerment*. Empowerment er efterhånden et udtryk, som bruges i mange forskellige sammenhænge og varianter og med forskellige hensigter. Dog kan det overordnet siges at betegne handlingsstrategier, som efterstræber at gøre underprivilegerede mennesker selvstændige og give dem kontrol og magt over egne livsbetingelser (Skytte 2015:37; Andersen & Larsen 2004:434; Andersen et al. 2000:21). I et mere konfliktteoretisk perspektiv defineres empowerment som magtmobilisering, hvor der mobiliseres kræfter i den enkelte, således at denne bliver i stand til at ændre problematikker på system- og samfunds niveau (Hutchinson & Olte dal 2006:188).

Jeg kan på sin vis udlede, at det er et udtryk for empowerment, når brugerne formår at mobilisere forskellige kræfter, som de bruger til at kæmpe for det, de synes, er et godt liv for dem selv. Inden for empowerment er det desuden sigtet, at individet bliver i stand til at blive opmærksom på de faktorer, der holder individet nede (Hutchinson & Olte dal 2006:188). Ella har i den forbindelse gjort op med sit arbejde, som hun mærkede var dårligt for hende, og Lisa har i rideterapien arbejdet med at gøre op med relationer, som kræ-

vede urimelige ting af hende. Dette kan også siges at være et udtryk for højere empowerment. Dog har de ikke ændret så meget på disse forhold, men mere brudt med dem.

På den anden side beskæftiger min undersøgelse sig ikke med strukturelle forhold, men med viden på individ- eller mikroniveau, bl.a. fordi jeg overvejende har beskæftiget mig med teorier om individers udvikling og relationer mellem individer, som har været i direkte samspil (Guldager 2014:108). Det kan derfor diskuteres, om det er korrekt at anvende empowerment, da empowerment nemlig ofte indebærer et mål, som rækker ud over dette mikroniveau. Det kan derfor være meningsfuldt igen at inddrage styrkeperspektivet. Styrkeperspektivet kan til en vis grad siges at være foreneligt med empowerment, da dette perspektiv også arbejder for at fremme menneskers autonomi og resiliens, men styrkeperspektivet har dog ikke i samme grad fokus på de sociale og strukturelle årsager til belastninger i et menneskes eller en gruppes liv (Saleebey 1996:298-299; Healy 2014:206-207). Derfor kan det siges at være mere foreneligt med min undersøgelse. Styrkeperspektivet efterstræber netop at få brugere til at blive klar over egne evner og potentialer og fremme deres håb, hvilket må siges at være tilfældet for disse brugere af rideterapi (Dennis 1996:297; Healy 2014:201). Rideterapien kan altså siges at leve op til perspektivets hensigter, da rideterapien har fremmet brugernes personlige autonomi i den forstand, at brugere for det første oplever, at de i højere grad er blevet i stand til at skabe forandring og for det andet oplever, at de har mere indflydelse på den retning, de ønsker tilværelsen skal tage.

Hvis jeg vender blikket mod Klitgaard et al., kan jeg også læne mig op ad deres resultater og udlede, at også mine informanter oplever højere agenthed, altså at de ser sig selv som aktivt handlende og kompetente i egne liv og dermed er i stand til at foretage forandringer i egen tilværelse (Klitgaard et al. 2014:87).

4.5.4 Opsummering

I denne analysedel har jeg undersøgt, hvordan brugerne trækker på deres rideterapeutiske erfaringer i sammenhænge uden for rideterapien. Brugere oplever, at rideterapien gør dem glade og opløftede, at de har følt sig mere oven på og har fået mere livsglæde. Fælles for informanterne er, at de alle efterfølgende har oplevet at få mere mod på tilværelsen, en større åbenhed over for, hvad der måtte komme til dem af udfordringer i livet, samt en større tro på, at de kan klare disse udfordringer. Dertil har brugerne fået øje på, at de be-

sidder evner og potentiale, hvilket styrker deres opfattelse af, hvad de er i stand til. I rideterapien gør brugerne sig erfaringer, som de efterfølgende bringer i spil i andre sammenhænge. Lotte er blevet mere åben over for behandlingsformer, som hun nu er åben over for at afprøve for at se, om hun derigennem kan få det bedre. Dertil trækker hun erfaringer fra rideterapien, og bruger roen som en handlestrategi og et redskab til at opretholde en god relation til sin søster. Selma, Lisa og Anna er blevet mere åbne og udadvendte over for andre mennesker, og Petra bliver i kraft af rideterapien i højere grad i stand til at opretholde sin hverdag. Anna er grundet rideterapien blevet mere udholdende og tålmodig, og giver ikke op på samme måder, men bliver ved sine opgaver og gennemfører dem. Selma giver heller ikke op, selvom tingene føles svære, og Ella er ligeledes blevet mere udholdende, da hun føler sig stærkere både fysisk og mentalt og i rideterapien finder styrken til at sige til job op. Camilla fokuserer ikke i samme grad på at have fået øje på hverken evner eller potentiale i rideterapien. Dog har rideterapien bragt hende så stor glæde, at hun bliver motiveret til at mobilisere de kræfter og midler, der er nødvendige for at hun kan fortsætte. På den måde kan også Camilla siges at blive handledygtig i eget liv.

5. RETROSPEKTIVE REFLEKSIONER

Jeg vil herunder reflektere over, hvad der har påvirket min undersøgelses resultater. Dertil vil jeg kort reflektere over specialets kvalitetssikring.

5.1.METODOLOGISKE OVERVEJELSER

Ifølge Kvale og Brinkmann kan der i forbindelse med en analyse stilles mange forskellige spørgsmål. Disse spørgsmål afhænger af forskerens forudsætninger, og dermed er spørgsmålene bestemmende for, hvilke meninger som dukker op i analysen (Kvale & Brinkmann 2015:276). Denne undersøgelses resultater er bl.a. determineret af mine forforståelser, selvom jeg har forsøgt at forholde mig åbent til mine kilder.

Specialet har både bekræftet, men også udfordret mine forforståelser. Jeg er blevet bekræftet i, at samvær med hesten er givende, men det har i høj grad fået mig til at revurdere min opfattelse af rideterapeuten. Jeg forestillede mig, at forholdet til hesten ville være det vigtigste for informanterne, og at rideterapeuterne næsten udelukkende fungerede som en form for oversætter og sikkerhedsforanstaltning. Da jeg besluttede mig for at beskæftige mig med rideterapi, forestillede jeg mig, at terapihesten var i stand til at møde borgeren mere anerkendende og med en højere grad af ligeværd end rideterapeuten. Det har dog vist sig, at rideterapeuten opleves som mindst lige så anerkendende og fordrende for brugerens udbytte som hesten. Dertil havde jeg også en forestilling, om at terapien var tilrettelagt, så den havde et klart udtalt mål, og at der blev italesat en direkte bearbejdning af årsagen til, at bruger var startet i rideterapi. Dette har heller ikke har gjort sig gældende for mine informanter. Endelig forestillede jeg mig, at rideterapeuten muligvis kunne præge terapien ved at fremlægge hestens adfærd og reaktioner og tilskrive den egenskaber eller hensigter, som den slet ikke havde. Grundet mit metodevalg og det brugerperspektiv, specialet bygger på, har det været svært for mig at efterprøve denne fordom. Jeg kan dog sige, at selvom rideterapeuterne har været med til at oversætte for hesten, så udtaler mine informanter sig i høj grad også ud fra deres egne oplevelser – altså at det er deres oplevelse, at hesten ingen intentioner har, at de kan være sig selv, at hesten reagere på deres humør osv. Det er ikke udelukkende noget, rideterapeuten har oversat for dem.

Det retrospektive blik, som har determineret specialet, har muligvis resulteret i det positive billede, der tegner sig af rideterapien. At adgangen til informanterne gik gennem

rideterapeuterne kan have betydet, at jeg muligvis ikke har fået kontakt til informanter med negative erfaringer eller brugere, som har afbrudt deres forløb. Fordi de informanter, jeg er endt med at interviewe, har gjort sig positive erfaringer, er det langt hen ad vejen blevet en undersøgelse af, hvad der gjorde oplevelsen af rideterapien så positiv. Jeg ville muligvis have fået helt andre resultater, hvis jeg havde interviewet brugere, som havde afbrudt deres forløb, eller hvis jeg var lykkedes med observationerne. I disse tilfælde ville informantgruppen så være brugere, som stod i rideterapien på det givne tidspunkt, og derfor måske i højere grad havde fokus på de negative eller svære oplevelser.

5.2 KVALITETSSIKRING

Ifølge Tove Thagaard, professor ved Institut for sociologi og samfundsgeografi ved Oslo Universitet, kan en kvalitativ undersøgelses kvalitet vurderes ud fra begreberne *troværdighed*, *bekræftbarhed* og *overførbarhed* (Thagaard 2004:176).

Troværdighed indebærer, at undersøgelsen er udført på en måde, som virker tillidsvækkende. Ved at redegøre for, hvordan data er fremkommet, kan troværdigheden styrkes (Thagaard 2004:176-177). I henhold til at efterkomme en troværdig undersøgelse har jeg forsøgt at gøre min undersøgelsesmetode og min adgang til informanterne samt min databearbejdning så gennemsigtig som mulig.

Med bekræftbarhed forstås en kritisk vurdering af de tolkninger, som opstår på baggrund af undersøgelsen, samt om resultaterne kan bekræftes af anden forskning på området (Thagaard 2004:187). Jeg har forsøgt at være tydelig omkring mine egne forforståelser og den position, jeg på forhånd havde indtaget til mit emne. Dertil har jeg gennem specialet inddraget resultater fra forskning, som har haft ligheder med min undersøgelse, men jeg har samtidig også påpeget forskelle.

Overførbarhed dækker ifølge Thagaard over om resultaterne fra dette speciale kan være relevant i andre situationer, altså om de har relevans uden for dette speciale – herunder om undersøgelsen "*har bidraget til forståelsen af grundlæggende træk ved det studerede fænomen*" (Thagaard 2004:192). Jeg er bevidst om, at min undersøgelse på baggrund af det beskedne antal af interviews ikke er repræsentativ. Jeg vil dog argumentere for, at mine resultater har relevans i andre sammenhænge, som ønsker at undersøge rideterapi som indsats ud fra et brugerperspektiv. Det kan diskuteres, om resultaterne pga. min sammen-

satte informantgruppe, kan overføres til studier af specifikke rideterapeutiske indsatser, men jeg har i stedet kunnet sige noget mere overordnet om rideterapi, da jeg har påpeget tendenser, som gik på tværs. I den sammenhæng vil jeg argumentere for, at resultaterne er særligt relevant for undersøgelser af rideterapi, som det udføres inden for de standarder, som findes hos såvel Rideterapeutforeningen som HAVOL. Min undersøgelse har dog den begrænsning, at jeg af hensyn til informanterne ikke angiver, hvilken gruppe deres rideterapeut tilhører. Denne skelnen har dog heller ikke været relevant, da tendenserne i min empiri går på tværs af de to foreninger.

6. KONKLUSION

I dette speciale har jeg beskæftiget mig med rideterapi ud fra et brugerperspektiv. Jeg har afgrænset mig fra rideterapi, som har et fysioterapeutisk sigte, og har i stedet beskæftiget mig med rideterapi som en indsats for psykisk sårbare brugere. Formålet med specialet har været at få indsigt i, hvordan tidligere brugere har oplevet en rideterapeutisk indsats - herunder om deltagelsen i et sådant forløb har haft betydning for brugernes tilværelse uden for rideterapien.

Grundet stærke forforståelser har jeg taget afsæt i en filosofisk hermeneutik, hvor mine fordomme har fungeret som afsæt for at opnå ny viden og reviderede erkendelser om ride-terapi og oplevelsen af brug af heste i socialt arbejde. Specialet beror på syv semistrukturerede interviews med tidligere brugere af rideterapi. Indledningsvis forsøgte jeg at indsamle empiri gennem observation, men her måtte jeg erkende, at brugerne var for sårbare til at rumme min tilstedeværelse. Jeg valgte derfor at gå gennem brugere, som havde afsluttet deres forløb. Det gjorde jeg ud fra en formodning om, at de i kraft af at have endt deres forløb, måtte have en større distance til indsatsen og det, som de havde arbejdet med under terapien, hvorfor det ville være lettere for dem at tale med en fremmed om det. Således er min undersøgelse blevet et retrospektivt blik på denne form for indsats.

Dette har samtidig betydet, at jeg har kunnet forfølge, om brugerne har oplevet, at rideterapien har haft betydning for dem på længere sigt, hvilket netop har været efterspurgt inden for den lidt brogede forskning, som præger feltet. Dog med det forbehold, at det for mine informanter er mellem tre måneder og cirka halvandet år siden, de stoppede. Specialet kan ikke siges at have bidraget ift. at efterkomme efterspørgslen på efterprøvning og stringens på området. Dog kan specialet bidrage i en dansk kontekst, hvor forskningen er sparsom, da det kan sige noget om brugerperspektivet, og om hvordan brugerne har anvendt erfaringer fra rideterapi i deres liv efterfølgende.

Ifølge brugerne er de essentielle komponenter i rideterapien, at de finder et frirum, at de etablerer tætte relationer til både hest og rideterapeut, og at de i rideterapien får mulighed

for og mod på at udfordre sig selv og overvinde usikkerheder, hvilket de også trækker på i sammenhænge uden for rideterapien.

Fælles for de syv informanter er, at rideterapien har fungeret som et frirum. Her har brugerne oplevet, at de kunne skabe afstand til negative episoder eller udfordringer i tilværelsen. Rideterapien opleves af brugerne som et uforstyrret sted med fokus på og plads til at være i nuet, hvor de kan slå sig lidt løs i form af leg med hesten, og hvor de mødes uden krav og forventninger om at præstere. Noget af det, som i høj grad kendetegner rideterapien, er, at brugerne forbinder indsatsen med at møde og finde ro på selve stedet for rideterapi og i mødet med hesten. Roen er både konkret som i en tid, der er uforstyrret, men den er også et modstykke til den indre uro, som brugerne kan opleve, og så er det en ro i form af at blive accepteret for den, man er. I analysen af frirummet har jeg anvendt styrkeperspektivet til at belyse den tilgang, som brugerne oplever, rideterapeuterne har. Styrkeperspektivet har samtidig kunne understrege, at rideterapien var et frirum, fordi der med den ikke-tilbageskuende tilgang blev skabt afstand til hvad end, der måtte belaste brugerne af diagnoser og udfordringer. På den måde har tilgangen understøttet oplevelsen af rideterapien som frirum for brugerne. Derudover har perspektivet også kunnet belyse, at rideterapeuterne har bekræftet og anerkendt brugerne, når de har udtalt mål for fremtiden, eller når de har vist handlingspotentialer i en vanskelig situation. Jeg skal dog igen understrege, at jeg ikke har belæg for at udtale mig om, hvilke teorier terapeuterne trækker på, det er blot min tolkning, at brugernes oplevelser kan belyses via dette perspektiv.

I rideterapien opstår der relationer, som er af stor betydning for brugerne. I andre kvalitative studier har det vist sig, at deltagerne har oplevet et særligt bånd til hesten. Dette har i høj grad også gjort sig gældende for mine informanter. Brugerne knytter sig til hesten, som de oplever som anerkendende, og de beskriver deres relation som gensidig, hvilket jeg har belyst ud fra Honneths anerkendelsesteori. På baggrund af den høje grad af gensidighed, som brugerne beskriver, har jeg argumenteret for, at brugerne i mødet med hesten oplever den følelsesmæssige anerkendelse eller anerkendelse i privatsfæren, som er med til at give brugerne selvtillid. Brugerne har desuden oplevet, at de kunne være sig selv, når de var i hestens selskab. Dette har endnu en gang været med til at understrege, at hesten er medskaber af det sikre og trygge frirum. Dertil har jeg anvendt Goffmans begreb om indtryksstyring til at belyse, at brugerne har forsøgt at udføre indtryksstyring i rideterapien,

men at de oplever, at det ikke er nødvendigt at afgive et bestemt indtryk af sig selv til hesten, da den ser dem, som de er, og at den faktisk belønner dem, når de er sig selv og stopper med at forsøge at regne ud, hvad hesten ønsker af dem. Det kan dog diskuteres, om de fortsat indtryksstyrer, men jeg argumenterer for, at brugerne oplever det som en større frihed ikke at skulle opstille en facade eller at forsøge at regne ud, hvad hesten ønsker af én.

Af analysen fremgår det også, at hesten kan fungere som en mediator eller et fælles tredje. Ved at anskue arbejdet med hesten som et fælles tredje har jeg endnu en gang belyst, hvordan brugerne ikke oplever rideterapien som en direkte behandling. Flere af brugerne oplever det ikke-konfronterende element som mere fordrende for deres udvikling end eksempelvis psykologsamtaler, men samtidig mener andre, at de ikke ville have haft udbytte af rideterapien, hvis ikke de forinden havde modtaget andre former for hjælp.

En anden relation, som har vist sig at have stor betydning, er den, brugerne oplever til deres rideterapeut. Jeg har belyst denne relation ved hjælp af Luhmanns to tillidsformer, systemtillid og personlig tillid. Systemtilliden har belyst, hvordan nogle brugere stoler på rideterapeuten som fagperson i kraft af dennes viden, mens den personlige tillid har kunnet belyse den gensidige tillid, som udspiller sig mellem nogle brugere og deres rideterapeuter. Brugerne tør udvise tillid og gøre sig sårbare over for rideterapeuterne, men sørger samtidig for også at honorere det, når rideterapeuterne udviser dem tillid eller bringe dimensioner i spil. Her bliver hesten en kanal, hvorigennem de to parter kan udvise og honorere tillid.

Tilliden er ifølge Luhmann fordrende for et menneskes trivsel og handlingspotentiale. Den anerkendelse, brugerne oplever fra rideterapeuten opfylder i henhold til Honneth behovet for anerkendelse i privatsfæren, hvilket også er fordrende for brugernes selvtillid. Brugerne oplever netop, at de i rideterapien får mod på at udfordre sig selv og overvinde usikkerheder, de bliver i stand til at træde i karakter over for hesten og sige fra og til, og at de udvikler en større bevidsthed om deres kropssprog og betydningen af denne. De brugere, som har gået på hold med andre, oplever at blive værdsat, når de bringer deres nye evner i spil. Jeg har vha. Honneth belyst, hvordan denne værdsættelse får brugernes selvværd til at stige.

Jeg kan ligeledes konkludere, at rideterapien i henhold til Bandura har højnet brugernes self-efficacy gennem at lykkes med deres opgaver, sammenligne sig med andre brugere og modtage verbal støtte fra rideterapeuten. Endelig er det tydeligt, at brugerne er blevet bedre til at identificere og håndtere kropslige og mentale reaktioner, så det ikke længere bliver en hindring for brugerne, når de skal mestre udfordringer. I denne forbindelse spiller hesten en vigtig rolle, da den kan være en hjælp for brugerne til at identificere, at de har en kropslig eller emotionel reaktion, som ikke er fordrende for arbejdet.

I analysens sidste del bliver det tydeligt, at brugerne trækker på erfaringer fra rideterapien i deres øvrige tilværelse. Rideterapien har betydet, at de er blevet mere tålmodige, udholdende, udadvendte og åbne. De har en større tro på, at de i stand til at overkomme udfordringer, de træder i karakter og sætter grænser i relationer. Endelig er de i højere grad blevet i stand til at mærke, hvad de gerne selv vil og finder derved retning i livet, håb for fremtiden samt mod på og lyst til livet.

Ud fra ovenstående analyse og den empiri, som det var muligt for mig at få adgang til, kan jeg konkludere, at rideterapi af tidligere brugere opleves som en indsats, der har positiv betydning for deres tilværelse. Hestens nærvær, ikke-fordømmende natur og anerkendelse opleves af brugerne som en forsikring om, at de i rideterapien kan være sig selv. Sammen med den anerkendelse og tillid, som opstår mellem rideterapeut og brugere, og ride-terapeuternes tilgang skabes et afgrænset frirum, hvor brugerne føler sig trygge og finder ro. Frirummet fungerer derfor også som et sikkert fundament, hvorfra brugerne tør kaste sig ud i nye udfordringer og arbejde med sig selv. I kraft af rideterapien oplever brugerne succes, føler sig værdsat og bliver i stand til at bidrage til fællesskaber omkring rideterapien. De får derigennem en højere tro på egne evner, en mere positiv indstilling til tilværelsen og finder styrke til at foretage valg, som de oplever, forbedrer deres tilværelse.

7. LITTERATUR

Andersen, J. & J. E. Larsen (2004): *Empowerment og socialt arbejde* i Larsen, J. E. & I. H. Møller (red.): *Socialpolitik*, Hans Reitzel, København

Andersen, M. L. (2013): *Goffman i socialt arbejde* i Hasen, S. J. (red.) 2013: *Perspektiver på sociale problemer*, Hans Reitzels Forlag, København

Andersen, M. L., P. N. Brok & H. Mathiasen (2000): *Empowerment på dansk*, Dafolo Forlag, Frederikshavn, 1. udgave, 1. oplag

Andersen, S. A. (2007): *Kritisk realisme som perspektiv i socialt arbejde – en introduktion og forskningsoversigt*, Social Skriftserie, Den Sociale Højskole i Århus, nr. 8

Bachi, K. (2012): *Equine-Facilitated Psychotherapy: The Gap between Practice and Knowledge* i *Society & Animals*, årgang 20, nr. 4

Bandura, A. (1997): *Self-efficacy, The Exercise of Control*, W.H. Freeman and Company, New York

Bazeley, P. (2013): *Qualitative data analysis, Practical strategies*, Sage

Berget, B. & S. Greperud (2011): *Animal-Assisted Interventions for psychiatric patients: Beliefs in treatment effects among practitioners* i *European Journal of Integrative Medicine* 3

Bryman, A. (2012): *Social Research Methods*, Oxford University Press, Oxford, 4. udgave

Boolsen, M. W. (2015): Kap. 10 *Grounded Theory* i Tanggaard, L. & S. Brinkmann (red.): *Kvalitative metoder, En grundbog*, Hans Reitzels Forlag, 2. udgave, 1. oplag

Burgon, H. L. (2011a): *A Reflexive Exploration of the Experiences of At-Risk Young People Participating in Therapeutic Horsemanship*, Cardiff University, School of Social Sciences, udgivet af ProQuest LLC i 2013

Burgon, H. L. (2011b): *Queen of the world: Experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy* i *Journal of Social Work Practice*, årgang 25, nr. 2

Burgon, H. L. (2013): *Horses, Mindfulness and the Natural Environment: Observations from a qualitative study with at-risk young people participating in Therapeutic Horsemanship* i *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, årgang 17, nr. 2

Bustad, L. K. (1989): *Nyere opdagelser om vores forhold til naturen* i Hansen, T. & K. Thodberg (red.) (2014): *Psyke & Logos*, nr. 3, årgang 35, Dansk Psykologisk Forlag, København

Carlsson, C. (2016): *A Narrative Review of Qualitative and Quantitative Research in Equine-assisted Social Work or Therapy – Addressing Gaps and Contradictory Result* i *Animalia An Anthrozoology Journal*, årgang 2, nr. 1, 14. februar 2016

Carlsson, C. (2017): *Hästunderstött Socialt Arbete – et samtalsrum med potentiella möjligheter för ungdomar med självskadebeteenden och deras personal*, Linnaeus University Press, Växjö, Linnaeus University Dissertations, nr. 238/2017

Erlandsen, T. (2013): Kap. 2 *Socialpædagogikkens udvikling i Danmark* i Erlandsen, T., N. R. Jensen, S. Langager & K. E. Petersen (red.): *Socialpædagogik – en grundbog*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 1. oplag

Frewin, K. & B. Gardiner (2005): *New Age or Old Sage? A review of Equine Assisted Therapy* i *The Australian Journal of Counselling Psychology*, nr. 6

Gilling, S., A. Moskowitz & H. Spindler (2014): *Studier af hesteassisteret psykoterapi til voksne: Et systematisk review* i Hansen, T. & K. Thodberg (red.): *Psyke & Logos*, årgang 35, nr. 2, Dansk Psykologisk Forlag, København

Goffman, E. (1975): *Stigma*, Gyldendal, København

Goffman, E. (1990 [1959]): *The Presentation of Self in Everyday Life*, Penguin Books, London

Grøholt, B. (2000): *Ungdomstiden og mestringsperspektivet* i Gjørum, B., B. Grøholt & H. Sommerschild (red.): *Mestring som mulighed i mødet med børn, unge og forældre*, Gyldendal, 1. udgave, 1. oplag

Guldager, J. (2014): Kap. 2 *Komplementaritet og dialektik* i Ejrnæs, M. & J. Guldager: *Helhedssyn og forklaring i sociologi, socialt, sundhedsfagligt og pædagogisk arbejde*, Akademisk Forlag, 1. udgave, 3. oplag

Hansen, J. H. (2013): Kap. 19 *Socialpædagogik iagttaget som et socialt praksisfelt* i Erlandsen, T., N. R. Jensen, S. Langager & K. E. Petersen (red.): *Socialpædagogik – en grundbog*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 1. oplag

Hansen, T. G. B. & K. Thodberg (2014): *Aktuelle perspektiver på menneskers forhold til dyr – en dansk introduktion* i Hansen, T. & K. Thodberg (red.): *Psyke & Logos*, nr. 3, årgang 35, Dansk Psykologisk Forlag, København

Healy, K. (2014): *Socialt Arbejde i Teori og Kontekst, En grundbog*, Akademisk Forlag, København, 1. udgave, 5. oplag

Honneth, A. (2003): *Behovet for anerkendelse, En tekstsamling*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 3. oplag

Husen, M. (1985): *Socialpædagogik og arbejdsprocesser*, Socialpædagogernes Faglige Organisation, København

Hutchinson, G. S & S. Oltedal (2006): *Modeller i socialt arbejde*, Hans Reitzels Forlag, 2. udgave, 7. oplag

Høilund, P. & S. Juul (2005): *Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde*, Hans Reitzels Forlag, København

Jacobsen, M. H. & S. Q. Jensen (2012): *Kvalitative udfordringer, Kvalitativ metode under forandring* i Jacobsen, M. H. & S. Q. Jensen (red.): *Kvalitative udfordringer*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 1. oplag

Jacobsen, M. H. & S. Kristiansen (2002): *Erving Goffman, Sociologien om det elementære livs sociale former*, Hans Reitzels Forlag, København

Juul, S. (2012a): Kap. 3 *Fænomenologi* i Juul, S. & K. B. Pedersen (red.): *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori, En indføring*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 1. oplag

Juul, S. (2012b): Kap. 4 *Hermeneutik* i Juul, S. & K. B. Pedersen (red.): *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori, En indføring*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 1. oplag

Juul, S. & K. B. Pedersen (2012): Kap. 11 *Videnskabsteoretiske retninger og projektarbejdet* i Juul, S. & K. B. Pedersen (red.): *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori, En indføring*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 1. oplag

Karpatschhof, B. (2015): Kap. 21 *Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter* i Tanggaard, L. & S. Brinkmann (red.): *Kvalitative metoder, En grundbog*, Hans Reitzels Forlag, 2. udgave, 1. oplag

Kern-Godal, A., I. H. Brenna, N. Krogstad, E. A. Arnevik & E. Ravndal (2016): *Contribution to the patient-horse relationship to substance use disorder treatment: Patients' experiences* i *International Journal of Qualitative Studies of Health and Well-Being*, årgang 11, nr. 1

Klitgaard, I., T. Q. Clausen & T. Friis Magill (2014): *Rideterapi for børn – i et narrativt perspektiv* i Hansen, T. & K. Thodberg (red.): *Psyke & Logos*, nr. 3, årgang 35, Dansk Psykologisk Forlag, København

Kristiansen, S. & H. K. Krogstrup (1999): *Deltagende observation, Introduktion til samfundsvidenskabelig metode*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 6. oplag

Krog, N. E. & L. Secher (2009): *Godt for børn – anerkendende relationer i praxis*, Hans Reitzels Forlag, 1. Udgave

Kvale, S. & S. Brinkmann (2015): *Interview, Det kvalitativ forskningsinterview som håndværk*, Hans Reitzels Forlag, København, 3. udgave, 1. plag

Kähler, C. F. (2012): *Det kompetente selv, en introduktion til Albert Banduras teori og selvkompetence og kontrol*, Frydenlund, Frederiksberg, 1. udgave, 1. oplag

Latella, D. & B. N. Abrams (2015): Kap. 10 *The Role of the Equine in Animal-Assisted Interactions* i Fine, A. H.: *Handbook on Animal-Assisted Therapy, Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions*, Elsevier Inc., 4. udgave

Launsø, L. & O. Rieper (2005): *Forskning om og med mennesker, Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning*, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck,

Lentini, J. A. & M. S. Knox (2009): *A Qualitative and Quantitative Review of Equine Facilitated Psychotherapy (EFP) with Children and Adolescents* i *The Open Complementary Medicine Journal*, nr. 1

Lentini, J. A. & M. S. Knox (2015): *Equine-Facilitated Psychotherapy With Children and Adolescents; An Update and Literature Review* i *Journal of Creativity in Mental Health*, årgang 10, nr. 3

Luhmann, N. (1999): *Tillid – en mekanisme til reduktion af social kompleksitet*, Hans Reitzels forlag, København

Notgrass, C G. & D. Pettinelli (2015): *Equine Assisted Psychotherapy: The Equine Assisted Growth and Learning Association's Model Overview of Equine-Based Modalities* i *Journal of Experiential Education*, årgang 38, nr. 2

McConell, P. J. (2010): *National survey on equine assisted therapy: An exploratory study of current practitioners and programs*, Walden University, UMI Dissertation Publishing, ProQuest LCC

Morrison, M. L. (2007): *Health Benefits of Animal-Assisted Interventions* i *Complimentary Health Practice Review*, Sage Publications, januar 2007, årgang 12, nr. 1

Ottosen, M. H. & C. J. De Montgomery (2016): *Psykisk sårbare unge* i Thomsen, J. P. (red.): *Unge i Danmark – 18 år og på vej til voksenlivet, Årgang 95 – Forløbsundersøgelsen af børn født i 1995*, SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, København

Rieper, O. & H. F. Hansen (2007): *Metodedebatten om evidens*, AKF-Forlaget, København

Riis, O. (2005): *Samfundsvidenskab i praksis, Introduktion til anvendt metode*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 2. oplag

Robert, M. (2005): *Fra mine hænder til dine, En praktisk guide til træning af heste gennem kommunikation og samarbejde*, Aschehoug, København

Saleebey, D. (1996): *The Strengths Perspective in Social Work Practice: Extensions and Cautions* i *Social Work*, årgang 41, nr. 3, udgivet af Oxford University Press

Skytte, M. (2015): *Socialt arbejde* i Guldager, Jens & Marianne Skytte (red.) *Socialt arbejde – teorier og perspektiver*, Akademisk Forlag København, 1. udgave, 2. oplag

Tanggaard, L. & S. Brinkmann (2015): Kap. 1 *Interviewet: Samtalen som forskningsmetode* i Tanggaard, L. & S. Brinkmann (red.): *Kvalitative metoder, En grundbog*, Hans Reitzels Forlag, 2. udgave, 1. oplag

Tellerup, N. & C. Glahn (red.) (2004): *Gyldendals hestehåndbog*, Nordisk Forlag A/S, København, 1. udgave, 2. oplag

Thagaard, T. (2004): *Systematik og indlevelse, En indføring i kvalitativ metode*, Akademisk Forlag, København

Thodberg, K. & J. W. Christensen (2014): *Anvendelse af dyr som terapeutisk redskab – Teorier, eksisterende undersøgelser, og hvordan forskningsfeltet kommer videre* i Hansen, T. & K. Thodberg (red.): *Psyke & Logos*, nr. 3, årgang 35, Dansk Psykologisk Forlag, København

Trotter, K. S., C. K. Chandler, D. Goodwin-Bond & J. Casey (2008): *A Comparative Study of the Efficacy of Group Equine Assisted Counseling With At-Risk Children and Adolescents* i *Journal of Creativity in Mental Health*, årgang 3, nr. 3

Smith-Osborne, A. & A. Selby (2010): *Implications of the Literature on Equine-Assisted Activities for Use as a Complementary Intervention in Social Work Practice with Children and Adolescents* i *Child and Adolescent Social Work Journal*, august 2010, årgang 27, nr. 4

Von Arbin, C. (1994) *Hippoterapi*, Kikkuli

Warming, H. (2005): Kap. 7 *Erkendelse gennem oplevelse: Når indlevelse ikke er mulig* i Järvinen, M. & N. Mik-Meyer (red.): *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv*, Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 2. oplag,

Warming, H. & M. Christensen (2016): *Tillid i socialt og pædagogisk arbejde med børn og unge*, Akademisk Forlag, København, 1. udgave, 1. oplag

Willig, R. (2003): *Indledning* i Honneth, Axel, *Behovet for anerkendelse, En tekstsamling*, Hans Reitzels Forlag, 1. udgave, 3. oplag

7.1 ELEKTRONISKE KILDER

Amager Rideterapi: www.amager-rideterapi.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Dagstilbuddet Damsgaarden: <https://dagtilbuddet-damsgaarden.dk>

Lokaliseret 16. marts 2018

Danske Fysioterapeuter: <https://fysio.dk/radgivning-regler/overenskomster/Overenskomster-og-aftaler-paa-praksisomraadet/ridefysioterapi/ridefysioterapi>

Lokaliseret 16. marts 2018

DK Rådgivning: www.dkraadgivning.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Egelyst Rideterapi: www.egelyst.com

Lokaliseret 16. marts 2018

Egemosegård Autisme & Heste: <http://autismeogheste.dk/tilbud/stu/>

Lokaliseret 16. marts 2018

Emotional Body: www.emotionalbody.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Fester, Morten (2014): *Danmark – et notat om ridesportens udvikling og fremtid*, Danmarks Idrætsforbund, Brøndby,

https://www.rideforbund.dk/~media/rideforbund/Om%20DRF/Strategier/Ridesporten_i_Danmark_DIFl.ashx

Lokaliseret 16. marts 2018

Frederiksens Isheste <http://www.frederiksens-isheste.dk/stu>

Lokaliseret 16. marts 2018

Gitte Sperling, Krop & Psyke: www.gittesperling.com

Lokaliseret 16. marts 2018

Gori, B. M. (2016): *Ponyer på plejehjemsbesøg* bragt på *nordjyske.dk* 3. oktober 2016,
<https://nordjyske.dk/nyheder/ponyer-paa-plejehjemsbesoeg/bc48149b-bb64-4120-bba3-d6f7ffa615a8>

Lokaliseret 16. marts 2018

Isafjord Gård: <http://www.isafjord-islandske-hestes.dk/3620287>

Lokaliseret 16. marts 2018

Happy Horses: www.happyhorses.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

HAVOL: www.havol.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Hellios: www.paedagogiskridning.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Hestetapien: www.hestetapien.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Holmstrupgård: <http://www.holmstrupgaard.rm.dk/skole-og-afdelinger/sarlige-tilbud/rideterapi/>

Lokaliseret 16. marts 2018

Hyllesletterne: www.paedagogiskridning.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Hyttel, E. D. (2016): *Lokal rideterapi under lup: Kan hestehvisker forbedre menneskets psyke?* i *Horsens Folkeblad* 10. juni 2016, <https://hsfo.dk/hedensted/Lokal-rideterapi-under-lup-Kan-hestehvisker-forbedre-menneskets-psyke/artikel/83217>

Lokaliseret 16. marts 2018

Kongstad, A. (2014): *10 år med terapi til hest* bragt i *Jyllands-Posten* 7. juni 2014, <https://jyllands-posten.dk/aarhus/article6786912.ece>

Lokaliseret 16. marts 2018

Kragelund, L. R. (2017): *Besøgshest fik masser af gulerødder og klap: Den er simpelthen så sød* bragt i *Jydske Vestkysten* 1. august 2017, <https://www.jv.dk/kolding/Besoegshest-fik-masser-af-guleroedder-og-klap-Den-er-simpelthen-saa-soed/artikel/2526971>

Lokaliseret 16. marts 2018

Lille Damkærsgaard: <http://www.lilledamkaergaard.dk>

Lokaliseret 16. marts 2018

Lind, L. E. (2010): *Når det er svært at få venner* i *Kristeligt Dagblad* bragt 10. august 2010, <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjæl/når-det-er-svært-få-venner>

Lokaliseret 16. marts 2018

Læsehunde <https://www.laesehund.dk/foreningen/om-danske-laesehund/>

Lokaliseret 16. marts 2018

Nielsen, M. K. (2012) *Københavns ridende politi sadler af* i *Berlingske Tidende*, bragt 23. august 2012, <https://www.b.dk/nationalt/koebenhavns-ridende-politi-sadler-af>

Lokaliseret 16. marts 2018

Møller, T. & M. V. Vad (2017): *Hestetterapi: Andreas rider sig til et roligt temperament* bragt på *dr.dk* 25. december 2017,

<https://www.dr.dk/nyheder/regionale/midtvest/hestetterapi-andreas-rider-sig-til-et-roligt-temperament>

Lokaliseret 16. marts 2018

Møller, O. (2017): *Bo med heste og få det godt* bragt på *TVSyd.dk* 1. september 2017,

<https://www.tvsyd.dk/artikel/bo-med-hest-og-faa-det-godt>

Lokaliseret 16. marts 2018

Psykologisk Institut Aarhus Universitet:

<http://psy.au.dk/forskning/forskningsenheder/attachment-dissociation-and-traumatic-stress-research-unit-adits/projects/>

Lokaliseret 16. marts 2018

Rideterapeutforeningen: www.rideterapeutforeningen.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Rideterapi & Pædagogisk Ridning: www.paedagogiskridning.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

Socialstyrelsen (A):

<https://findtilbud.tilbudsportalen.dk/Social/Details?area=5341&filteroptions=7492%2C6353&id=861804&tab=6694>

Lokaliseret 16. marts 2018

Socialstyrelsen (B): <https://socialstyrelsen.dk/unge/psykisk-saarbarhed/om-psykisk-saarbarhed>

Lokaliseret 16. marts 2018

STU-Akademiet: <http://stu-akademiet.dk>

Lokaliseret 16. marts 2018

Team Nordahl: www.teamnordahl.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

True Lead Academy: www.trueleadacademy.dk

Lokaliseret 16. marts 2018

TrygFonden Besøgshunde: <https://besogshunde.dk>

Lokaliseret 16. marts 2018

Undervisningsministeriet: <https://uvm.dk/saerligt-tilrettelagt-ungdomsuddannelse>

Lokaliseret 16. marts 2018

Viborg Kommune, Ydelseskatalog:

<https://kommune.viborg.dk/~media/Kommune/BORGER/Boern-unge-og-familie/Raadgivning-og-stoette-til-familier/Familiecenter-Viborg/Ydelseskatalog.pdf?la=da>

Lokaliseret 16. marts 2018

Vordingborg Kommune, Center for Socialpsykiatri: <https://vordingborg.dk/center-for-socialpsykiatri/vi-tilbyder/botilbud/groensalen/>

Lokaliseret 16. marts 2018