

STÄRKANDE, GRÄNSÖVERSKRIDANDE RELATIONER OCH MÖTEN



En förstudie kring hur man i Halland - genom samvaro med hästar - kan arbeta för att stärka den psykiska hälsan hos unga och unga vuxna **som löper risk att drabbas av eller lider av psykisk ohälsa.**

Elisabeth Falkhaven, Hushållningssällskapet Halland, HästHalland, februari 2010

Förstudien “Stärkande, gränsöverskridande relationer och möten” genomförs med medel från Region Hallands avdelning för Folkhälsa

Innehållsförteckning

Sammanfattning	4
Mål	5
Metod	5
Avgränsningar.....	5
Nomenklatur.....	5
Del 1	
Bakgrund	6
Var kommer hästen in?	6
Emotionell intelligens/emotionell kompetens.....	6
Förmågan att hantera/värdera problem	8
Förmåga till avslappning.....	8
Självkänsla.....	9
Hur arbetar man på andra platser?	11
Region Skåne.....	11
Psykiatriska kliniken i Skellefteå.....	12
Jämtlands läns landsting.....	13
Halland idag	15
Möjligheten till mötet och relationen.....	15
Företagare med verksamhet inom området idag och potentiella aktörer.....	15
Hästen och platsen för verksamheten.....	18
Slumpen styr.....	19
De som möter målgruppen.....	19
Del 2	
Hur kan vi arbeta vidare inom området i Halland?	21

Sammanfattning

I Halland idag mår många barn, ungdomar och unga vuxna psykiskt dåligt. Flera upplever ensamhetskänslor, skadar sig själva, är missnöjda med sig själva och upplever stress.

Det har visat sig i undersökningar att människor med funktionsnedsättningar på olika sätt, psykiska så väl som fysiska har mycket sämre hälsa än övrig befolkning och det är inte i relation till deras funktionsnedsättning.

Enligt rapporten **“Ungdomars och unga vuxnas psykiska hälsa och ohälsa – hur skapar vi förutsättningar för en god psykisk hälsa i Halland”** är vissa förmågor särskilt viktiga för den psykiska hälsan och välbefinnandet.

Det är alltså av vikt att ungdomar får stor möjlighet att ägna sin tid åt verksamheter som stärker just dessa förmågor.

Hästar stärker förmågor - hälsofrämjande

- Aktiverar det stressreducerande systemet
- Är medlevare, motiverare och vän
- Någon som initierar kontakt, någon att dela känslorna med.
- Beröring över längre tid och en stor yta
- Rytmask rörelsepåverkan
- Att rida på en häst bränner mer kalorier än att röra sig själv.
- Stärker mod och handlingskraft
- I relationen med hästen får vi öva samspel som vi också kan ha nytta av i relationen med människor.

Halland idag

Fritidsridning för funktionshindrade finns på 7 av länets 52 ridklubbar/ridskolor. Denna ridning genomförs på ridskolans egna hästar, hjälpen ges oftast av ridskolans egen personal.

Det finns i dagsläget några företagare i länet som bedriver eller är intresserade av att bedriva den typ av verksamhet. Några har pedagogisk- eller sjuksköterskekompetens upptill hästkompetens.

Hur arbetar vi vidare?

Det finns flera utvecklingsmöjligheter för denna typ av verksamhet i länet. Bland annat inom den verksamhet som finns, ex. Halmstadtravet och ridskolorna i länet.

I denna rapport har jag valt att fokusera på de som möter målgruppen och de företagare som driver eller vill utveckla verksamhet inom området.

1. Kompetensutveckling, kvalitets- säkringsarbete och samverkan mellan företagare som vill satsa på denna verksamhet.
2. Ta fram en informationsstrategi och bjud in de som möter målgruppen till information och kunskapspåfyllnad.
3. Mobila eller fasta team, bestående av den medicinska kompetensen som i samverkan med företagaren med häst och ungdomen lägger upp och genomför individuella program utefter behov hos individen.
4. Samverkan mellan skola - socialen och företagaren med häst i de fall ungdomar behöver vistas i annan miljö än skolan. Akuta situationer och planerad verksamhet.
5. Information till och kompetensutveckling av ledsagare och biståndsbedömare om möjligheten, var den finns, och även att ledsagarna kan assistera vid fritidsridning om deras klient behöver och vill detta.

Mål

Denna förstudie skall visa på hur man konkret kan arbeta vidare inom området *Hästens betydelse i folkhälsoarbetet*, för att genom samvaro med hästen stärka vissa gruppers psykiska hälsa.

Förstudien skall innefatta

- Tre förslag på hur vi konkret kan arbeta vidare inom området i Halland.
- En inventering av verksamhet som bedrivs idag och potentiella aktörer
- Identifiera samverkansmöjligheter och möjliga samverkansområden där kommun, region och landsting kan knytas ihop med de aktörer som bedriver verksamhet inom området.
- Om det finns behov av fler aktörer och i så fall var och inom vad.
- Förslag på hur man identifierar och rekryterar de som möter målgruppen.
- Förslag på hur man matchar behandlingskompetens med djurkompetens i detta fallet häst.

Genom projektet ges möjligheter att skapa förutsättningar för unga hallänningar att förbättra hälsan med hästens hjälp.

För kommunerna, Region Halland och Landstinget ges möjlighet att fördjupa samverkan inom området genom att denna förstudie kartlägger och klarlägger hur arbete med folkhälsofrågor - inom denna avgränsade grupp och med avgränsade verktyg - kan hanteras regionalt för bättre hälsa.

Avgränsningar

Vi avgränsar målgruppen i denna förstudie till barn och unga och unga vuxna som löper risk att drabbas av eller lider av psykisk ohälsa.

Metod

Metoderna jag använt är litteraturstudier och personliga intervjuer med berörda personer i Halland, Sverige och Polen. Margareta Håkansson har varit ett stort stöd i processen.

Nomenklatur

Nomenklaturen har inte varit självklar och blir på så sätt otydlig och svår att kommunicera. Behandling, terapi, stöd/handledning och aktivitet behöver definieras för tydlighetens skull, men framför allt för ansvarsfrågan, för säkerhet för klient och företagare samt för socialstyrelsens och jordbruksverkets tillsynskrav.

Internationellt använder man **Animal assisted therapy**, **Animal assisted activities** eller **Animal assisted education**. Detta kan man översätta till de olika djurslagen man använder sig av. ex. **Equine assisted therapy** (HUT på svenska) när det gäller häst.

Behandling = Terapi En person med medicinsk kompetens ansvarar för en behandling som skall eliminera ett identifierat problem hos individen. Djuret medverkar pga sina individuella egenskaper. **Terapi** är alltid individanpassad och djur och människa har valts ut utefter de behov som finns.

Aktivitet - Djuret används som förstärkande faktor till individ eller grupp i största allmänhet.

HUT - Hästunderstödd terapi är det samlingsbegrepp som används där hästen ingår som del i behandling eller aktivitet.

Ridterapi - alltid ett tillägg till en behandling som utförs av en yrkesutövare med behandlingsansvar.

Handledning - Stöd av en kunnig kollega (handledare) för en person i en lärosituation

Anpassad Fritidsridning - fritidsaktivitet för personer med funktionshinder där extra personal eller utrustning är nödvändig för att aktiviteten skall kunna genomföras

Hippoterapi - tidigare sjukgymnastisk behandling på hästryggen, används inte som begrepp i Sverige, dock fortfarande vanlig utomlands. Syftet är att överföra hästens rörelser till människans kropp

Del 1

Bakgrund

I Halland idag mår många barn, ungdomar och unga vuxna psykiskt dåligt. Flera upplever ensamhetskänslor, skadar sig själva, är missnöjda med sig själva och upplever stress. Andelen ungdomar som söker hjälp för att de mår dåligt har fördubblats i Halland mellan åren 2001 och 2006. Då skall man beakta att endast fyra av tio som anser sig behöva hjälp aktivt söker hjälp. Det finns en stor grupp som inte söker och alltså heller inte får hjälp.

Skillnaden på god upplevd hälsa och livskvalitet och dålig upplevd hälsa och livskvalitet handlar ofta om hur bra vi själva, våra nära och samhället är på att stärka det friska, tillföra sk friskfaktorer. Desto fler friskfaktorer vi har möjlighet att omge oss med desto större chans att vi utvecklar vårt "må bra" istället för vårt "må dåligt".

Enligt rapporten "**Ungdomars och unga vuxnas psykiska hälsa och ohälsa – hur skapar vi förutsättningar för en god psykisk hälsa i Halland**" – Region Halland 2010 är vissa förmågor särskilt viktiga för den psykisk hälsan och välbefinnandet;

- emotionell intelligens/kompetens
- familjeförhållanden och nära vänner
- förmåga att hantera problem
- förmåga att värdera problem
- förmåga till avslappning
- kognitiv förmåga
- levnadsvanor
- självkänsla

Det är alltså av vikt att ungdomar får möjlighet att ägna sin tid åt verksamheter som stärker just dessa förmågor.

I mötet med djur, i detta fallet häst, stärks de flesta av ovan nämnda förmågor och i nästa kapitel tydliggör jag hur och varför.

Var kommer hästen in?

Människan är en social varelse som redan från födseln är inriktad på att utöva samspel. Hon är också i stort behov av närhet, intimitet och beröring. Att interagera och kommunicera med en annan kraftfull varelse med egen vilja och kraft nog att ifrågasätta din vilja upplevs som en utmaning och stärker självförtroendet hos människan i hanteringen av hästen. Och att i samma paket få röra vid och bli berörd av en varm häst gör att människans "må bra" hormon, oxytocin, produceras vilket ökar välmåendet hos individen. Man känner sig också sedd och upplever att man är behövd.

Att ta ansvar för en annan levande individs hälsa och välfärd och sitt eget uppträdande och beteende i relationen till denna individ gör att man utvecklas och växer som individ.

Emotionell intelligens/emotionell kompetens

I ungänget med djur tränar man sin emotionella kompetens. Djuren talar inte samma språk som vi alltså behöver man lära sig läsa dem, sätta sig in i hur de kan tänkas uppleva och känna.

Man har bl a kunnat påvisa att barn som har kontakt med hästar mognar fortare än andra

barn. De har lättare att anpassa sig socialt och lättare att uttrycka sig och knyta kontakter.

Ungdomar som har mycket kontakter med djur har bättre självförtroende och de som växer upp med djur tar ett större socialt ansvar och har en större förmåga att känna empati (Manimalisrapporten, 1995)

Umgänget med hästar tränar förmågan att avläsa kroppsspråk, reaktioner och icke – verbal kommunikation, vilket även har betydelse för samspel och relationer mellan människor.

Interaktionen med hästar har också visat sig ha medicinska effekter. Studier har visat att djurägare har lägre kolesterolhalt och blodtryck, oberoende av rökning, alkohol och andra riskfaktorer t.ex hjärt- och kärlsjukdomar. Djurägare har dessutom lättare att hantera stress

(Manimalisrapporten - Sällskapsdjur, 1995)

“Vi människor är inriktade på att öva på samspel, från det vi föds är det en av de viktigaste överlevnadsstrategier vi har; att vara duktiga på samspel i alla dess former och färger. I relationen med hästen får vi öva samspel som vi också kan ha nytta av i relationen med människor.”

(Intervju ur Häst i Halland, 2005)

“Det finns en aspekt att man kan få en konkret uppgift, ett skötande av någonting som saknas ganska mycket i vårt samhälle idag annars. Jag tror att det betyder något för ens egen utveckling som människa. Att allt inte bara handlar om vad jag känner för tillfället utan det finns också ett sammanhang utanför mig som behöver min insats för att fungera som sammanhang.” (Intervju ur Häst i Halland, 2005)



Familjeförhållanden och nära vänner

Djur är ofta mycket viktiga kamrater. En undersökning visar att de flesta barn anger djur när de listar sina tio viktigaste relationer. För människor som hamnat snett i livet eller riskerar att hamna snett i livet, begår brott, mår psykiskt dåligt osv. kan umgänget med djur vara den relation som vänder den negativa spiralen. Forskning visar att bland annat hundar, katter och hästar kan öka patientens förmåga att ta till sig behandling som gör att det blir lättare att återanpassa sig till det omgivande samhället och vara en del av det på ett positivt och utvecklande sätt.

(Manimalisrapporten, 2005)

“Att lära sig att kommunicera med en häst är en utveckling av din egen kommunikationsförmåga.”

(Intervju ur Häst i Halland, 2005)

“Människor med svåra erfarenheter i relation till människor, och som tack vare det har svårt för relationer, har möjlighet att tillsammans med hästen ändå få utforska en typ av samspel. Man kan bli bra på samspelet med hästen fast man kanske inte, av olika skäl, klarar av att

överföra det till människan. Man kanske inte har vågat sig på det helt enkelt. Detta är bara en hypotes men hästen kan faktiskt utöva en särskild lockelse när man har mycket behov av tröst eller ett stort behov av närhet som man inte får tillgodosett någon annanstans. Kanske känns det inte så besvärligt att vända sig till en häst som till en människa.”

(Psykolog, Sundlin, A-L)

Förmåga att hantera problem

Förmåga att värdera problem

I många situationer som uppkommer när man hanterar hästar krävs snabba beslut och aktiv handling för att undvika faror. Man är ledare för hästen och mycket ansvar hamnar på person i situationer som uppstår. Hästar är stora och kraftfulla djur som är starkt benägna att fly faror. Det krävs alltså av dig att du snabbt kan värdera uppkomna situationer och lika snabbt bestämma vad som skall göras för att undvika skador. Detta tvingas man in i ofta ibland flera gånger dagligen i hanterandet av hästar. Man tränar denna förmåga ständigt och blir handlingskraftig.

“Det kräver handlingskraft när man lever ett liv tillsammans med hästar. Besluten måste oftast fattas snabbt och därefter tydligt kommuniceras till hästen. Det kräver också ett lugn, självbehärskning.”

(Intervju ur Häst i Halland, 2005)

“Jag tror att man dels får en väldig styrka att se saker och bedöma saker och så får man en flexibilitet i sitt handlande för man måste ju snabbt veta vad man skall göra när det händer vissa saker”

(Intervju ur Häst i Halland, 2005)

“Jag var tvungen att lära mig sätta gränser på ett annat sätt än vad jag hade behövt göra tidigare. När man studerar hur hästarna kommunicerar och hur de tydligt använder sig av ett ledarskap i flocken och betydelsen av att det här fungerar gjorde att jag förstod att skall jag kunna hantera mina hästar så måste jag bli en tydlig och klar ledare. Så jag var tvungen att bli tydlig och lära mig sätta gränser.”

(Intervju ur Häst i Halland, 2005)

Förmåga till avslappning

Viktigt i relationen med djur är att man kan behålla sitt lugn. I en relation med djur kan du aldrig luras. Du kan inte låtsas vara lugn och avslappnad tillsammans med hästen om du inte är det. Den läser dig, ofta bättre än du läser den. Du måste alltså bygga upp din egen förmåga att slappna av i många olika situationer.

“Det är väldigt mycket självkontroll när man handhar hästar. Man kan inte agera hur man vill. Jag försöker få så mycket självkontroll som möjligt för då kan man styra både sin ilska och sina rörelser.”

(Intervju ur Häst i Halland, 2005)

“I en undersökning fick 230 barn i årskurs tre i grundskolan pröva att under tio veckor vid tio tillfällen antingen få social träning utan hund, med hund, eller med en hund närvarande men utan social träning. Eleverna visade en ökning i socialt beteende och empati för alla programmen. Utöver detta minskade barnens öppna aggression och aggression gentemot andra personer om de genomgått programmet “social träning med hundar” i jämförelse med de andra två programmen“
(Tissen et al., 2007)

“Umgänge med hästar har visat sig ha en dämpande effekt på barns aggressivitet. En pilotstudie i USA visade att efter fem dagar med terapeutisk dagridläger för barn utan några psykiska eller fysiska problem, avtog ilska och frustration signifikant”

“Ytterligare studier bekräftar att ridterapi resulterar i minskad aggressivitet bland särskilt utsatta barn.” (Kaiser et al., 2004, 2006)

Självkänsla

Självkänslan styrks enormt mycket speciellt om man inte är van vid hanteringen av och mötet med dessa stora kraftfulla djur. Bara att våga – och lyckas – ta sig upp och sitta på en häst, eller leda den själv in från hagen, stärker självkänslan. När relationen fördjupas och stunden infinner sig när man tydligt upplever att man kan, att hästen och man själv liksom blir ett, blir man oövervinnlig!

“Man överskrider en massa gränser, man överskrider den stereotypa könsrollsgränsen, man överskrider ens egen roll som man alltid har som person, man överskrider gränsen mellan arter. Det är någonting med att det blir en helhet som blir existentiell, det går att bara vara utanför de vanliga avgränsningarna.”

(Psykolog Sundlin, A-L)



“Resultatet visade att intervjupersonerna fått en personlig vinst, som trots sin rädsla för hästar, antagit utmaningen att delta i ridterapi och därigenom fått sin självkänsla stärkt. Just detta att övervinna sin rädsla har även tidigare beskrivits som viktigt för patienter. Rädsla är ett hinder för kommunikation, lärande och utveckling. Psykiatriska patienter lider ofta av ångest dvs. en ospecifik oriktad rädsla. Den vanligaste handikappande rädslan är att ha ångest för att få ångest, vilket innebär att man alltmer undviker alla svåra och ångestskapande situationer, vilket blir själva handikappet. Därför är en mycket påtaglig rädsla lättare för patienten att arbeta med” (jfr. Hane, 1997).

I den kvalitativa forskningsstudie jag gjorde kring varför man håller på med hästar uttryckte en kvinna detta med självkänsla på ett mycket målande sätt:

“I dagens läge när tjejerna blir kallade för hora och alla möjliga uttryck så tror jag att det är oerhört viktigt att få vara i stallet. Att en häst lyssnar på en ung tjej. Att en häst ser en ung tjej. Att hon kan behärska en häst som väger runt 400 kg. Det tror jag ger en jättestor självkänsla till en ung tjej. Det känns gott i kroppen.”

(Intervju ur Häst i Halland, 2005)

“Det finns också en annan dimension av de sociala värden som fås av relationen. I den relationen ser man på djuret som en respekterad medvandrare med ett egen värde i sig själv i stället för en statusskapande eller känslomässig supporter.

Här förändras personens upplevelse av djuret från ett behovande till ett självförverkligande, mindre egoistiskt förhållningssätt.

Man lär av djuret. Man lär om sig själv och om hur man samverkar med andra. Denna förändring i förhållningssätt är också tydlig i mellanmännsliga relationer där man ofta kallar det ett mer moget förhållningssätt till relationen i sig.”

(Abraham Maslow, 1968)

“Det kan upplevas som lättare att skapa denna typ av förhållande med ett djur eftersom man inte riskerar att bli övergiven eller sviken av honom/henne. Djuret försvarar heller inte sitt ego på samma sätt som människan och skapar då inte de barriärer och murar som kan vara svåra att tränga igenom hos människan.”

(Fogle, B.)

“Djur kan medverka till att öka barns sociala förmåga inom en mängd olika områden. Barn som har djur mognar fortare än andra barn, de har lättare att anpassa sig socialt och lättare för att uttrycka sig och få kontakt med andra människor. För både människor och djur är det viktigt att kunna avläsa kroppsspråk, så kallad icke verbal kommunikation. Genom att umgås med djur tränas människor att lära sig tyda kroppsspråk och kroppssignaler som de

sedan har nytta av i sin relation med människor. Studier visar att ungdomar som har mycket kontakt med djur har bättre självförtroende och visar större socialt ansvar än ungdomar som inte växer upp med djur. Genom djurs närvaro kan det vara lättare att klara av livskriser som dödsfall och skilsmässor och andra händelser som psykologiskt ofta upplevs som ett svek. Ett djur fungerar ofta som “medlare” mellan människor.” *(Manimalis rapport ,2005)*

Resultaten visar även att det vore av värde med en fördjupning av hur de inre upplevelserna påverkas i samband med ridningen. Förmodligen är det förenat med vissa svårigheter att intervjua patienter om de inre upplevelserna främst patienter med psykossjukdomar. En tänkbar metod är observationer kombinerat med intervjuer av ridhuspersonal och patienters behandlare. Eftersom ridterapi är en tämligen ny företeelse, främst med avseende på psykiatriska patienter finns det utvecklingsområden. Det kan t ex vara specifika övningar riktade mot bestämda



diagnoser eller symtom. Redan har en av patienterna som deltar i “rehabilitering till häst”, funnit att långsam barbackaridning kombinerat med manövrering av hästen med små, knappt märkbara kommandon är särskilt bra som avstressningsövning. (*Patients erfarenhet av rehabilitering till häst, Umeå universitet, 2002.*)

Sist men inte minst kom detta fram i den vetenskapliga studien “Varför håller du på med hästar? Häst i Halland, 2005”

- *Man får utlopp för känslor, sorg såväl som glädje, hästen finns utan att ställa frågor och krav.*
- *En häst smiter inte. Relationen till djur kännetecknas i min värld av att djur smiter inte. Du behöver inte vara på din vakt. Du kan umgås med djuren och känna sambörigheten med dem och du behöver inte förvänta dig ett bugg i ryggen. Som människor oftast gör.*
- *Hästen får man komma riktigt nära. Ytan av hud, känslan av värme, hudhud kontakt kan ske över stor yta samtidigt om man kramar en häst. Utan krav.*

Hur arbetar man på andra platser?

Region Skåne

Region Skåne är aktivt i arbetet med att ta hjälp av hästen i rehabilitering och habilitering. Man arbetar hittills mest med den fysiska ohälsan. Föregångare i att man har systematiserat kvalitet på ridningen för barn med funktionshinder. Kvaliteten är systematiserad på så sätt att alla som ger behandling med hästar har krav på egen utbildning och den utbildningen ges inom den egna organisationen.

Region Skåne har nära samarbete med Söderåsens Forsgård
www.soderasensforsgard.se

och Humlamadens fritidsridning
www.humlamaden.com

Söderåsens Forsgård, Kvidinge, har ridsjukgymnastik och Bo på lantgård

Barn och Ungdomshabiliteringen i Halland har årliga ridsjukgymnastikläger på Söderåsens Forsgård för funktionshindrade. Verksamheten har funnits sedan 2002. Internatverksamhet för 30 övernattande. Region Skåne har anställt Ulrika, som driver verksamheten, 50 % som ridterapeut. Detta är den traditionella ridsjukgymnastiken. Här genomförs också en del utbildningar inom området.

Ulrika är sjukgymnast och ridterapeut.

Humlamaden fritidsridning, Veberöd, som integrerad verksamhet där man alltid möter människor i olika funktionsnivåer. Mötet med olikheter.

Har idag ett vårdavtal med multimodala smärtrehab. Region Skåne där man förmedlar både den gröna rehabiliteringen av utmattningsdepressioner och övriga patienter.

Psykiatrin i Skåne är mycket intresserade av att ta del av verksamheten.

SLU skall forska på verksamheten. Detta gör man tillsammans med Västmanland, Östergötland. Kanske Halland vill vara med?

Lis-Lott är barnsjuksköterska.

Malmö Högskola kommer att ta över utbildningen i ridterapi från Mitthögskolan. Malmö Högskola har också en utbildning kring djur i vården. Upplägget av ridterapiutbildningen pågår. Målet är att utbilda både personer med medicinsk utbildning och de utan medicinsk utbildning. Första året är tänkt vara gemensamt, därefter specialinriktning för de med en grundläggande medicinsk utbildning.

Alnarp har entreprenörsutbildning och har även haft kortare kurser kring djur i vården.

Psykiatriska kliniken i Skellefteå

(Ur Svenska Dagbladet, 2008)

På psykiatriska kliniken i Skellefteå har man valt att köpa in egna hästar för att använda i verksamheten. Den hästanknutna behandlingen finns alltså där för de som vill prova. Man kan komma hit med de flesta diagnoser, men patienten måste vilja själv och därmed vara motiverad.

De understryker att det inte är någon magi med hästar, men att de ger förutsättningar att träna mod, förmågan att lugna sig själv när man har ångest och att fungera bättre i det sociala samspelet.

Många av ryttarna sliter hårt med negativa - automatiska tankar.

“Jag är värdelös, känner mig varken duktig eller bra. Jag gör ingen skillnad för dem runt omkring mig”, säger många patienter.



Vi kan inte bestämma att "idag ska vi ut och köra". Stress gör allt sämre. Både för patienter och hästar. Kanske hinner vi bara sela hästen och måste nöja oss med det.

Hästen speglar det vi känner.

– Är du spänd blir hästen lätt det också, förklarar Marica Ljungholm.

Att det hela tiden finns med en tredje part, hästen, att samlas kring, titta på gör allting lättare och ger upphov till många glada skratt. Ryttare och behandlare hinner känna varandra väl och den interna humorn frodas.

– Rosengård är ett framtidskoncept, säger Carl-Gustaf Olofsson verksamhetschef på psykiatriska klinken i Skellefteå.

Han menar att om man är illa medfaren i sin relation till människor kan man öppna sig i relation till djur. Den här typen av verksamhet har många läkande dimensioner. Han berömmar sina medarbetare som tagit initiativet och driver Passage.

Sedan fem år tillbaka äger psykiatriska kliniken egna hästar. Trots tuffa ekonomiska villkor inom psykiatrin har de försvarat sin plats. I jämförelse med annan rehabilitering är de inte så dyra i drift.

Jag önskar verkligen att framtidens psykiatri kommer att erbjuda ett smörgåsbord av -rehabiliteringsformer. Hästar är bara ett alternativ och människor blir hjälpta av så olika saker, säger Lena Stenvall som drog igång ridterapi för patienter i psykiatrin, redan för tio år sedan

I början var jag väldigt inriktad på just ridningen. I dag kan jag se att det är allt runt omkring som är allra viktigast för våra patienter.

Numera håller den djur- och naturbaserade rehabiliteringen Passage som den heter till i stallet Rosengård. Hit kommer ungefär 25 patienter varje vecka, från psykiatrisk öppenvård och slutenvård för att i grupper ta hand om hästar, köra eller rida.

“Jag är tacksam för att jag har fått den här möjligheten. Ridterapi är helt avgörande i min kamp mot anorexin. Jag hoppas därför att fler ska få samma möjlighet.” (Sofia)

Jämtlands läns Landsting

(Från Jämtlands läns landstings hemsida)

Norske fjordingvalacken Center är en av Jämtlands läns landstings nyaste medarbetare - han köptes in sommaren 2007. Tillsammans med ridterapeuter och sjukgymnaster fyller Center en viktig roll för patienter som ordinerar ridterapi.

- När möjligheten dök upp att för en billig penning köpa in en utbildad terapihäst, en norsk fjording, såg jag en möjlighet att utveckla ridterapiens verksamhet, säger Solveig Nilsen, verksamhetschef för område psykiatri.

Just nu får 17 patienter regelbunden ridterapi, ytterligare 4 patienter står på väntelista.

- Naturbaserad aktivitet, social samvaro och samvaro med djur kan göra underverk för den psykiska hälsan. Ridterapi uppfyller alla dessa kriterier. Därutöver används hästen terapeutisk dvs som ett medel i kroppskännedomsträning, träning av sensoriska stimuli och rent psykologiskt som ett "ofarligt väsen" att relatera till, då patienterna som får ridterapi ofta har relationsstörningar och tillitsbrist, berättar Solveig Nilsen.

För mer information, kontakta:

Solveig Nilsen, verksamhetsområdeschef för psykiatri
Tfn: 063- 15 35 21 eller 070-6559230



Halland idag

Vi vet att det finns en grupp ungdomar och unga vuxna som mår psykiskt dåligt och som pga detta riskerar att marginaliseras i samhället framöver. Vi vet också att ett antal av dessa kan bli hjälpta genom att aktivt möta hästen och ges möjlighet att ha en relation med denna.

För att göra verklighet av dessa möten och relationer behöver vi titta på mötesplatser som finns idag, för att se vad som saknas och diskutera hur vi kan skapa de mötesplatser som saknas.

Möjligheten till mötet och relationen

Idag bor allt fler i städer, städerna växer och hästen finns inte självklart så nära ungdomen som tidigare, på de allra flesta platser.

Fortfarande finns dock ett lika stor intresse och en önskan från många ungdomar att få umgås med djur.

Hur möter vi och tillgodoser behoven på bästa sätt för att få delar av målgruppen ungdomar och unga vuxna som mår psykiskt dåligt att må bättre?

Vi börjar med att granska de platser som finns där ungdomar – utan inblandning av skola, social eller annan omsorgsverksamhet, kan möta hästen.

Ridskolor - Privatstall

Det finns 52 ridklubbar/ridskolor i länet kopplade till Svenska Ridsportförbundet. Fritidsridning för funktionshindrade finns på 7 av dessa. Denna ridning genomförs på ridskolans egna hästar, hjälpen ges av ridskolans egen personal. Den personliga assistenten, som den funktions-hindrade ibland har, kan också i vissa fall, i mån av kunskap och mod, hjälpa till.

Utbildningen hos personalen är varierande. Viss personal brinner för denna form av ridning.

Stallet och ridskolan har genom lång tid varit en mötesplats där man fått kontakt med hästen och skapat relationen. Idag fungerar många ridskolor inte på riktigt samma sätt som tidigare. Föräldern kör ofta barnet till ridskolan, barnet gör i ordning hästen och rider sedan lektion. Det är själva aktiviteten att rida som utövas.

Tidigare var ofta ridskolan en plats att möta hästen på. Det fanns tid att skapa en relation med en häst. Ibland ensam, ibland med vuxna i närheten och ibland i konkurrens med andra ungdomar. Föräldrarna fanns mycket sällan med i bilden utan hit åkte/cyklade/gick ungdomen för att komma hemifrån med alla de aspekter som låg i det och för att få umgås med hästen eller/och kompisarna i stallet.

Ridskolorna ligger ofta inte mitt i städerna och avståndet mellan ungdomen och ridskolan har idag ökat.

Trafiken har förtätats och blivit snabbare, dvs farligare och det är svårt och ofta förenat med fara för ungdomen att själv ta sig till en ridskola idag. Förr kunde man gå eller cykla dit. Det är inte lika många förunnat att kunna göra det idag. Föräldrar tvingas köra och kanske sitter och väntar på att man skall bli klar någon gång.

Samma som ovan gäller privata stallar där ofta ungdomar var en välkommen hjälp förr. Avstånden har ökat mellan ungdom och dessa stallar och inte lika många har möjlighet att skapa den relationen med stall- och/eller hästägaren som krävs för att få tillgång till hästen på egen tid.

På ridskolan idag är ofta miljön och attityden tuff och kompetitiv, det är ingen självklar

plats för den målgrupp vi vänder oss till att vara på.

Dessutom finns det många, många fler aktiviteter att välja på och utöva för dagens ungdomar än det fanns för bara 30 år sedan.

Den naturliga mötesplatsen mellan häst och ungdom är alltså inte riktigt lika naturlig längre.

Dessutom är den egna tiden med hästen ofta inte egen. Avtalade tider, väntande föräldrar, korta lektionspass med hästen begränsar skapandet av en fördjupad relation.

I Stockholm har kommunen anställt stallvärdar på olika ridskolor. Man har sett att stall ofta fungerar som ungdomsgårdar och ser de tydliga vinsterna i att utöka personalen på befintliga platser där ungdomar möts istället för att själva skapa egna mötesplatser.

Detta är ett bra exempel på hur man kan förbättra den sociala miljön på ridskolorna.

Halmstad travbana har idag en del aktiviteter med ungdomstrav och körkurser. Här finns mycket resurser att bygga vidare på.

Axevalla travbana har precis byggt ett sk ungdomsstall på området där Axevalla har sina stallar och bana. En inomhushall för körning av häst är en del i byggnationen. Detta är en tydlig del i deras ungdomsverksamhet.

Travbanans stallar med travsporten är dessutom en plats där killar kan känna att det är okey att vara på för att umgås med hästar.

Andra mötesplatser

Andra mötesplatser man kan tänka sig är 4 H gårdar. I länet har vi en **4H gård** med djur som är belägen i Kungsbacka kommun.

Stadsbondgården Olofstorp finns i Halmstads kommun. Stadsbondgården har

som syfte att ge allmänhet och skolungdom kontakt med djur och odlingsverksamhet. Här finns många djur, de flesta av våra svenska lantraser: kor, hästar, får, ankor, grisar med flera.

De möjligheter som finns i Halland idag kan utvecklas mycket. 4 H verksamheten drivs till stora delar idellt och frågan är om kommunen till fullor har förstått värdet av denna verksamhet?

Stadsbondgården, ridskolorna, 4 H verksamheten och Halmstadtravet har stora potentialer att bygga vidare på. Man kan mycket mera medvetet utveckla barn- och ungdomsverksamhet på dessa platser.

Företagare med verksamhet inom området idag och potentiella aktörer

Det finns i dagsläget ett fåtal företagare i länet som bedriver eller är intresserade av att bedriva den typ av verksamhet som skulle kunna användas i detta arbete.

Det finns några personer med terapiutbildning från Mitthögskolan i Örebro och BYS i Skara, Företagande med häst - Hälsa Friskvård, som är intresserade av att starta företag inom området, de har ingen verksamhet i dagsläget. Några av dessa har i dagsläget ingen gård eller hästar utan enbart kompetensen och behöver kopplas till andra som har häst.

Stall Lisa, Kungsbacka

(Intervju med Lisa Åberg, 2010)

En tydlig aktör/företagare inom området finns i Kungsbacka och har verksamhet för både Halland och Västra Götalands län; Stall Lisa. Stall Lisa driver en specialridskola som omfattar fritidsridning enbart till ryttare med olika typer av funktionshinder.

Halmstad och Varbergs sjukhus, barnhabilitering födda med handikapp, har nyligen varit på studiebesök för att se om verksamheten kan användas av dem.

Har drivit habiliteringsridning för Kungsbacka sjukhus. Lisa säger: "Det krävs en drivande person i personalen, en specialpedagog fanns då på sjukhuset i Kungsbacka och drev på att detta användes. Då fick barn med diagnoser ridning, när hon slutade blev det inget mer".

Stall Lisa har också haft samarbete med en specialskola för barn med hörsel- och eller synproblematik. Ett exempel är när en elev med samarbetssvårigheter placerades hos Stall Lisa dit han också fick undervisningen förlagd under en tid av speciella svårigheter. Lisa Åberg som driver stallet har en lärarutbildning i grunden och kunde delvis sköta pojkens utbildning i samma miljö. Resultatet av denna placering blev mycket gott för alla inblandade, pojken inte minst.

Plönningegymnasiet, Halmstad

Intervju med Johan Eriksson, 2010.

2008 startade Plönningegymnasiet Stall & Anläggning – ett nytt specialutformat program som vänder sig till de som har neuropsykiatriska funktionshinder, t ex. AD/HD eller Aspergers syndrom. Målet med utbildningen är bland annat att göra dessa ungdomar redo för livet på egen hand, att kunna klara av eget boende och det livet kräver.

Plönningegymnasiet har i dagsläget två årskursklasser med 9 elever i varje klass bestående av ungdomar med olika diagnoser. Till hösten startas den tredje upp. De har haft denna typ av verksamhet i två år och är mycket nöjda med resultatet hittills. Man har elever från andra län och hade förra året 20

sökanden. Eleverna bor på skolan och har heldagsprogram där djuren, hästen, hunden och för vissa ungdomar även korna är ett viktigt inslag under dagarna.

Djuren har olika funktioner. De tre hundarna som finns med i klassrummen agerar källor för närhet, glädje, kärlek, tröst och när eleven inte riktigt orkar sitta still för att ex. räkna lägger de sig en stund tillsammans med hundarna och får energipåfyllnad för att sedan ta sig an uppgifterna igen – utan att behöva stöka till det för de andra och sig själv. I stället för att varva upp sig i irritation över att man inte lyckas sitta still varvar de ner tillsammans med hundarna och får lugn och glädje.

Hästen är betydelsefull på det sättet att den är stor och upplevs oftast skrämmande av eleverna när de möter den första gången. När sedan eleverna vågar, vågar röra, ta hand om, rida på, skapa relation med, stärks deras självförtroende oerhört mycket. De växer! Dessutom är själva ridningen en balansövning, en träning i kroppskännedom, var går gränserna för mig, för hästen för oss båda tillsammans.

På Plönninge använder man också djuren direkt i undervisningen av ex. anatomi där man sätter små lappar på hästen utifrån var de olika muskelgrupperna sitter, benen, skelett osv.

Rutiner är för denna typ av elever är A och O och i stallet finns mycket rutiner som man arbetar utefter.

De lärare man använder i undervisningen av just dessa elever har själva fått välja om de vill arbeta med denna elevgrupp eller om de inte vill det. Detta utifrån att elevgruppen kan vara mycket krävande och då är det viktigt att det finns motivation hos lärarna. Hästarna används i undervisning generellt på Plönningegymnasiet.

Plönningegymnasiet sköter inga kontakter med sjukvården eller socialen. Dessa kontakter sker mellan eleven – om behovet finns – och ex. BUP på egen hand.

Johan, som håller i denna utbildning, har en pedagogisk utbildning. Personlig, social kompetens är oerhört viktig i mötet med ungdomen.

Kungsbacka Komvux

14-15 november, 2009 besökte en grupp från Halland, Polen. Hippoterapiseminarium och studiebesök stod på schemat.

Gruppen bestod av två lärare inom sjukvårdsutbildningen, rektor och utvecklingsledare för Kungsbacka Komvux och så jag. Intresset för att starta en utbildning inom området är stort från Kungsbacka Komvux sida. Kunskapspåfyllnad inom ämnet kändes nödvändig varför studieresa till Polen bestämdes. Seminariet var arrangerat av Hippoterapicentrum i Polen och de flesta föreläsare var Dr. i något ämne, forskare och utövare av verksamhet.

Mycket ny kunskap inhämtades och en del diskussioner fördes kring olika möjliga samarbetsmöjligheter framöver. Polen driver EU projekt tillsammans med England och Finland inom detta område. Alla dessa tre länder har "kommit längre" än Sverige när det gäller att använda hästen som en i teamet i behandling av människor med olika diagnoser.

Det vore intressant om ett sådant samarbete kunde formas. Sverige har mycket att lära av andra länder i denna verksamhet.

Efter hemkomst har vi haft ett möte där vi gick igenom de nyligen framtagna kvalitetscertifieringssystemen för utbildning av ridterapeuter som tagits fram av bland annat M. Håkansson, sjukgymnast och forskare inom området.

Diskussioner har också förts med P. Tillberg, sjukgymnast, ridterapeut och forskare inom området, kring vilken typ av kompetens ridterapeuter, sjukgymnaster och andra med den medicinska utbildningen i botten ser att de har behov av i denna verksamhet, som komplement till sin egen kompetens.

Det finns behov av assistenter till de leg. sjukgymnaster, sjuksköterskor och läkare. Hos denna grupp är hästkompetensen, etologi och kompetens inom beteendevetenskapens område viktigast.

Kanske kan Kungsbacka Komvux fylla en nisch här och utbilda för denna typ av kompetens.

Hästen och platsen för verksamheten

Kompetensen om hästen och dess funktion och behov i arbetet är lika viktig att ha med sig som kompetensen om människan och hennes särskilda behov.

Hästarna måste vara välutbildade och lämpliga för uppgiften. Hästar är också individer och vissa passar bättre än andra till just denna typ av verksamhet. Hästarna som används är relationsskapare. En häst är inte utbytbar mot annan häst. Samma häst måste alltså finnas kvar under överskådlig tid.

Hästarna som skall medverka i verksamheten måste tas väl om hand och ges möjlighet till arbetsfria dagar. De är en del i behandlingsteamet och behöver patientfri tid.

Platsen att vara på är en annan avgörande faktor. För optimalt utbyte av mötet och relationen med hästen krävs tid och lugn och ro. Trygghet är en annan viktig faktor.

Platsen att vara på måste få en möjlighet att vara den trygga platsen.

Slumpen styr

Förutsättningarna för att få bedriva medicinsk vård och behandling är alltid att det finns en

medicinskt ansvarig för verksamheten och det kräver dessutom personal med medicinsk kompetens. Däremot saknas, inom sjukvården, krav på att den medicinskt ansvarige skall ha kunskap om de fyrbenta medarbetarna, dvs hästarna. Detta betyder ofta att de personer som förordar, upphandlar eller arbetar med vård och behandling där hästen finns med som medarbetare och "terapeut" har egna drivkrafter och egen kompetens inom detta specifika område.

Så som situationen ser ut idag är det här mötet måste uppstå. Ungdomen som mår dåligt och som har en önskan om att få umgås med häst, eller för den delen andra djur, måste ha den goda turen att träffa på en personal med kunskap i just denna fråga och kunskap om var den handledningen eller behandlingen finns att få i länet/kommunen.

Visst hade det varit bra om handledning och behandling - där hästen används som del i behandlingen - tydliggörs, sätts på kartan och finns med som ett valbart alternativ till annan form av stödverksamhet och behandling?

De som möter målgruppen

Målgruppen är avgränsad till unga och unga vuxna som löper risk att drabbas av eller lider av psykisk ohälsa.

Var möter man denna målgrupp?

Med hänsyn tagen till att de som har störst intresse av att umgås med hästar är unga kvinnor eller flickor ser vi att den övervägande delen av de som kommer att vilja ta del av denna möjlighet är just flickor och unga kvinnor. Dock skall man komma ihåg att i utsatta situationer har många pojkar fått just det stödet, den närheten



de inte har hittat på annat håll, av hästar. Så här får man tänka inkluderande. Alla som skulle kunna tänkas ha nytta och glädje av denna typ av behandling och friskvård bör informeras om den och ges möjlighet att utöva den.

Här de verksamheter i Hallands län vi tror möter målgruppen i stor utsträckning.

- Barn och ungdomspsykiatriska mottagningar i länets alla kommuner
- Skolorna i länet
- Socialtjänsterna
- Försäkringskassan
- Ledsagare
- Biståndsbedömare
- Personliga ombud
- Arbetsförmedling
- Brukarorganisationerna kopplade till vårt psykiska mående



Del 2

Hur kan vi arbeta vidare inom området i Halland?

I folkhälsoarbetet generellt gäller det att ligga några steg före.

Folkhälsoarbetet i Region Halland fokuseras mot det hälsofrämjande synsättet, vilket utgår från det friska och de faktorer som man vet påverkar individens välbefinnande i positiv riktning.

Att förmedla och medverka till att forma fler friskfaktorer är ett viktigt arbete.

Här är några förslag på hur vi kan arbeta vidare med detta i Halland för att de som har önskemål om och nytta av att möta hästen också skall få en möjlighet att göra det.

Dessa förslag är övergripande och behöver bearbetas, diskuteras och förfinas i olika konstellationer för att tydliggöra ansvar och arbetsform.

Företagarna med häst -

Behandling och/eller handledning

Det finns ett antal företagare med häst i länet med olika kompetenser, som har hästar och gård och ett stort intresse för denna typ av verksamhet. Vad de ibland saknar är en kvalitetssäkring av denna typ av verksamhet och ofta har de inte hittat till de som vill "köpa" denna typ av tjänst. Dessa företagare har annan typ av hästverksamhet idag och vissa behöver hjälp med att tydliggöra sin kompetens och sitt utbud, **kvalitetssäkring** av "produkten".

Detta bör genomföras i olika **kompetensutvecklingsinsatser** av företagarna.

Kompetensen behövs troligen kompletteras från fall till fall utifrån de specifika behov ungdomen har.

Förslagsvis görs detta i samverkan med socialen, psykiatrin och skolorna i länet.

Det skulle vara bra om det finns ett **nätverk** för just dessa företagare, för samverkan, kompetensutbyte och tydlighet utåt.

Information till de som möter målgruppen

De som möter målgruppen behöver få tillgång till information och kunskap om den häst-understödda terapi som finns i länet och HUT i allmänhet.

Förslag: ta fram en **informationsstrategi**, där man informerar olika personalgrupper. Målsättningen kan vara att nå x antal chefer i x antal förvaltningar för att starta upp tankar kring hur man skulle kunna använda den här kunskapen i folkhälsoarbetet. Kan formen vara en kompetensutveckling som folkhälsoenheten erbjuder de personalgrupper som möter målgruppen?

Innefattar förslagsvis: Forskning och resultat, goda exempel och skräddarsydda lösningar för att få det att fungera.

Det behövs också information om vilka möjligheter som finns i länet, typ av verksamhet, målgrupper de riktar sig mot, kostnader, kvalitetssäkring och vart man kan vända sig för att få tillgång till dessa.

Detta för att de ungdomar som löper risk att drabbas av eller lider av psykisk ohälsa och är intresserade av att delta i denna verksamhet skall få en möjlighet att göra så.

Mobila team - Behandling

Ett team bestående av två eller tre personer åker till platsen där häst, företagaren och ungdom finns.

Teamet sätts ihop från ett större team på 7-9 personer beroende av behov hos ungdom. Det stora teamet behöver ha tillgång till kompetenser inom området; Sjukgymnastik/ridterapi, psykologi/psykoterapi, sociologi/beteendeterapi, läkare, sjuksköterska, pedagogik.

Företagaren med häst behöver övergripande kompetens inom; beteendevetenskap, etologi, hästkunskap/hantering och pedagogik. Plats att utöva verksamheten på.

Hästen behöver ha ett stabilt psyke och vara tränad för uppgiften och får inte användas för ofta för denna specifika uppgift. Hästen är en behandlingspersonal. Behöver patientfri tid.

Teamet träffar ungdom på plats förslagsvis en gång i veckan och beslutar behandlingsinriktning tillsammans med ungdom och företagare på plats.

Företagare med häst och ungdom arbetar tillsammans utefter behandlingsinriktningen beslutat antal dagar utan närvaro av teamet.

Fasta team - Förslag

Teamet finns på bestämd plats en gång i veckan.

Företagaren tillsammans med ungdom åker till möte med teamet en gång i veckan.

Behandling diskuteras, framgångar, motgångar och behov. Behandlingsinriktning beslutas tillsammans för nästkommande vecka

Företagaren och häst som ovan.

Skolan - socialen - företagaren med häst Behandling och/eller handledning

Samverkan mellan skolan, specialpedagog, socialen och företagaren med häst.

Behöver ungdomen komma helt bort ur skolans miljö för ett tag eller tillbringa ett par dagar i veckan på annan plats och med annan verksamhet? Behandling eller handledning?

Bör finnas som möjlighet att använda som krislösning men också som planerad verksamhet.

Avtal på terminsbasis mellan skola/socialen och företagaren med häst.

Skolans uppgift

Skolan har ansvaret för eleven. Utbildning för att nå uppsatta mål kan periodvis ske hos företagaren med häst. Om företagaren med häst har behörig lärarexamen kan skolan lägga upp ett program tillsammans med inblandade parter för att tillse att eleven får sin utbildning. Om inte behöver andra lösningar hittas.

Företagaren med häst

Företagaren med häst behöver övergripande kompetens inom; beteendevetenskap, etologi, hästkunskap/hantering och pedagogik. Plats att utöva verksamheten på. Kompetens och programutbud som företagaren har att erbjuda skolan/socialen skall vara tydligt sammansatt med referenser för kvalitetssäkring av verksamheten.

Upphörande av verksamheten

När tiden för ungdomen hos företagaren med häst börjar gå mot sitt slut skall en stegvis inskolning/integrering för ungdomen ta sin början så att han/hon får en långsam övergång åter till annan verksamhet.

Kompetensutveckling av ledsagare och biståndsbedömare

Ledsagare och biståndsbedömare behöver information om det utbud av fritidsridning som finns i Halland. Detta utifrån kunskap om hur hästen medverkar till att förbättra de fysiska förutsättningarna för olika funktionsstörningar.

Idag är det ofta ridskolans ansvar att assistera den funktionshindrade.

Eftersom kompetensen att assistera vid olika funktionsnedsättningar inte är självklar hos ridskolans personal skulle det behövas en tydligare ordning och ansvar här.

Om ledsagarna kompetensutvecklas inom området kan de vara sina klienter behjälpliga på ett helt annat sätt även i dessa situationer.

Referenser

Intervjuer med:

Håkansson, M. leg. sjukgymnast, MSc, 2010

Tillberg, P. leg. sjukgymnast, ridterapeut, 2010

Stengard-Olsson, U. Söderåsens Forsgård, leg. sjukgymnast och ridsjukgymnast, ridterapeut, 2010

Andersson, L-L Humlamadens Fritidsridning, leg. barnsjuksköterska, 2010

Åberg, L. Stall Lisa, pedagog, 2010

Eriksson, J. Plönningegymnasiet, pedagog, 2010

Sundlin AL. psykolog och beteendevetare, 2004

Lindgren, I. Hallands Ridsportförbund, 2010

Rapporter

“Patienters erfarenhet av rehabilitering till häst” (2002) Umeå universitet

Håkanson, M. et al, (2009) *“Etisk kod, Hästunderstödd terapi”*, SLU

Håkanson, M. et al, (2008) *“Husdjur och folkhälsa”*, SLU

Håkanson, M. (2009) *“Hästanknuten behandlingsinriktad verksamhet. Kvalitetskriterier för utövare och verksamheter.”*, SLU

Flygare, S. Forsberg, H. (2005) *“Hästar som redskap i medicinsk behandling”*, Luleå Tekniska Universitet

Håkanson, M. et al, (2009) *“Kartläggning av verksamhet som använder hästar i vård och behandling i Sverige 2008”*, SLU

Håkanson, M. et al, (2009) *“Kriterier för certifiering av terapeuter. Hästunderstödd terapi”*, SLU

“Manimalisrapporten, 2005” (2005) Manimalis

Håkanson, M., Palmgren-Karlsson, C. (2009) *“Områden för kvalitetsssäkring. Verksamheter med hästunderstödd terapi”*, SLU

Isaksson, P. (2010) *“Ungdomars och unga vuxnas psykiska hälsa och ohälsa”*, Region Halland

Litteratur

Fogle, B. (1981) *“Interrelations between people and pets”*, Thomas Books, Springfield, Illinois, USA

Katcher, A. H. & Beck, A. M. (1983) *“New perspectives on our lives with companion animals”*, University of Pennsylvania press, Philadelphia, USA

Neiman, LR. (1979) *"Horses"*, Abrams, New York
von Arbin, Charlotte, (1994) *"Hippoterapi"*, Kikkuli förlag AB, Färentuna

Rowan, A. N. (1988) *"Animals and people sharing the world"*, University press of New England, Hanover and London

Falkhaven, E. (2005) *"Häst i Halland - Människan och hästen, hästen och människan"*, Bulls tryckeri, Halmstad

Häkanson, M. (2008) *"Equine Assisted Therapy in Physiotherapy"*, Göteborg: Institute of Medicine at Sahlgrenska Academy. University of Gothenburg.

Silfverberg, G. (2009) *"Hästens och hundens roll i rehabilitering och förebyggande hälsoarbete"*, Institutionen för vårdvetenskap, Ersta Sköndal högskola, Stockholm

Hemsidor

Jämtlands läns Landsting - <http://www.jll.se/>

Region Halland - <http://www.regionhalland.se/extra/pod/>

Söderåsens Forsgård - <http://www.soderasensforsgard.se/>

Humlamadens fritidsridning - <http://www.humlamaden.com/>

Hallands Ridsportförbund - <http://www2.ridsport.se/halland>

Dagspress

Svenska Dagbladet, serie 2008

Ridskolor i Halland - anslutna till Svenska Ridsportförbundet - som 2010 har någon form av ridning för funktionshindrade;

Falkenbergsortens ryttaförening
Frillesås Ridklubb
Halmstads Fältrittsklubb
Hylte Ryttaförening
Lyckans Ridklubb
Tvååkers kör och ridklubb
Varbergs Ridklubb