

HUNDEASSISTERET PSYKOTERAPI – ERFARINGER FRA DANSKE PSYKOLOGER

Af Natacha Friis Thirstrup¹, Chalotte Glintborg² og Tia G.B. Hansen³

Nogle psykologer inddrager dyr i deres terapeutiske praksis. Idéen er ikke knyttet til en bestemt terapiform, men anvendes som en udvidelse af repertoire i den tilgang, terapeuten i øvrigt benytter. Litteratur fra andre lande beskriver inddragelse af dyr i klassiske tilgange såsom psykodynamisk, klientcentreret og kognitivt-adfærdsterapeutisk terapi, og der findes studier af, hvad erfarne praktikere anbefaler og efterlyser. Derimod er det ikke tidligere undersøgt, hvordan danske psykologer oplever inddragelse af dyr i deres terapi. For at belyse dette foretog vi et interviewstudie med fire danske psykologer, der har erfaring med hunde i terapirummet. Vi spurgte, hvordan og på hvilket grundlag de inddrager hunden i terapien, hvad de oplever, at hunden bidrager med, og hvilke udfordringer de ser. De interviewede fortalte fortrinsvis om terapi med børn og unge, og de gav eksempler på direkte og indirekte måder, hvorpå hunden kunne inddrages. På tværs af terapeutiske tilgange (kognitive, socialpsykologiske og narrative) sås temaer som beroligelse, motivation og styrkelse af den terapeutiske alliance som mulige effekter af hundens tilstedeværelse. Artiklen diskuterer studiets hovedresultater i forhold til den internationale litteratur på området og kommer også ind på forbehold og forhold, der bør tages højde for, hvis man vil inddrage en hund sit psykoterapeutiske arbejde.

Nøgleord: dyreassisteret intervention, hundeassisteret terapi, psykoterapi, antropozoologi.

Keywords: animal-assisted intervention, dog-assisted therapy, psychotherapy, anthrozoology.

-
- 1 Natacha Friis Thirstrup, cand.psych., er ansat i Næstved Kommunes psykologgruppe. Artiklen har afsæt i Natachas speciale fra Aalborg Universitet, e-mail: natacha.thirstrup@gmail.com.
 - 2 Chalotte Glintborg, ph.d., lektor ved Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet. Leder af forskningsgruppe og professionsprogram i rehabiliteringspsykologi, e-mail: cgl@ikp.aau.dk.
 - 3 Tia G.B. Hansen er psykolog, ph.d., lektor ved Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet. Leder af Center for Human Animal Psychology, e-mail: tia@ikp.aau.dk.

1. Indledning

Børnepsykologen Boris Levinson (1962) gives ofte æren for at være den første til at formulere idéen om, at dyr kan understøtte psykoterapi. Han havde observeret, at det kunne fremme kontakten med børn, han havde i terapi, når hans hund var med i lokalet, og han agiterede til sin død for ”kæledyrsterapi” og start af forskning heri (Lacoff, 2000).

Faktisk var idéen ikke helt ny, blot hidtil uformuleret som psykoterapeutisk relevant og i videnskabelige kredse. Vi ved fx, at filosofen Rousseau mente, det var godt for børns udvikling at have kæledyr, at sygeplejens opfinder, Florence Nightingale, mente, at smådyr var godt selskab for syge mennesker, og at psykiatriske institutioner har anvendt pasning af landbrugsdyr (og nyttehaver) som aktivering af patienter. Desuden yndede Freud at have sin hund med i terapilokalet – skønt dens rolle i terapien forblev ubeskrevet (Serpell, 2015). Det var dog først hen imod årtusindskiftet, at inddragelse af dyr tog fart i former for praksis, der har støtte til øget menneskelig trivsel som formål.

I dag er *dyreassisteret intervention* fællesbetegnelse for sådanne indsatser, mens *dyreassisteret terapi* anbefales reserveret til dem, der varetages af mennesker med en anerkendt sundhedsfaglig uddannelse, dvs. psykologer kan lave dyreassisteret psykoterapi, fysioterapeuter kan lave dyreassisteret fysioterapi og så videre. Udøverens eksisterende faglighed og fagetik er central, og dyret skal meningsfuldt kunne indtænkes i fagets praksisser i forhold til de klienter, der får tilbuddet. God praksis kræver desuden sikring af sundhed og velfærd hos både mennesker og dyr, der involveres, og den fornødne viden til at gøre det. Dyret skal bl.a. tilhøre en domesticeret art (fx hund eller hest), og det konkrete dyr skal være rask, føle sig tilpas i situationen og kun arbejde i kortere perioder. Anbefalingerne kommer fra International Association of Human Animal Interaction Organizations (IAHAIO), som repræsenterer organisationer fra seks kontinenter, og hvis ”White Paper” om terminologi og principper for god praksis er oversat til 19 sprog, herunder dansk (IAHAIO, 2018).

1.1 Hvorfor og hvordan inddrage dyr i psykoterapeutisk praksis?

Menneske-dyr-interaktion kan potentielt bidrage til menneskers trivsel via biologiske, psykologiske og sociale processer (Hansen, 2018; Serpell et al., 2017). Beetz og kolleger (2012) gennemgik 69 studier af menneske-dyr-interaktion, der tilsammen fandt effekt med både biologiske, psykologiske og sociale indikatorer, og samme forfattergruppe udfolder i Julius et al. (2013) en integrativ teori, hvor en terapihund kan blive tilknytningssvage børns bro til alliance med terapeuten og bedre tilknytningserfaringer. Dyrs potentiale for at fremme terapeutisk alliance antydes også i eksperimenter, der finder, at terapeuter bedømmes som mere tillidsvækkende på videoklip, hvor deres hund er med, end hvor de er alene (Schneider & Harvey, 2006).

Der er dog langt fra teoretisk konsensus vedrørende dyreassisteret terapi, og bl.a. derfor foreslås en biopsykosocial referenceramme, suppleret med ”små teorier” ad hoc. Nogle peger fx på studier, der finder bedre humør eller regulering af arousal i dyrs nærvær (Beetz, 2017), andre forstår dyrs mulige effekt som afstressende eller anodyn (psykisk smertestillende) (Fournier, 2019). Et eksperiment fandt, at en hunds tilstedeværelse hæmmede ubehaget under skrivning om en ubehagelig oplevelse, men uden at reducere processens terapeutiske potentiale (Hunt & Chizkov, 2014), hvilket kan tolkes som anodyn effekt. Tilsvarende har flere studier fundet øget motivation for at deltage i terapi, når dyr inddrages, herunder mindre frafald fra evidensbaseret behandling (Henry & Crowley, 2015; Monroe & Whitworth, 2021).

Stewart et al. (2013) søgte at udvikle en teori om dyreassisteret psykoterapeutisk praksis baseret på kvalitative interviews med 14 erfarne udøvere og analyse ad modum *grounded theory*. Alle deltagere i studiet var amerikanere med mindst en kandidatgrad og en anerkendt certificering som team med deres terapidyr. Desuden havde de op til 35 års klinisk erfaring, heraf 1-24 års erfaring med inddragelse af dyr. Alle syntes at have en hund som terapidyr.

Alle deltagere mente, at dyrets tilstedeværelse påvirker selve den terapeutiske proces, fx ved at klimaet ændres, klienten ”sænker paraderne”, og der opstår en oplevelsesorienteret dimension med fokus på her og nu. Deltagerne pegede også på udvidelser i den terapeutiske alliance, hvor hunden bl.a. kan give klienten ikke-dømmende anerkendelse og berøring, ligesom den kan støtte terapeutens egenomsorg og modvirke udbrændthed. Med disse mange forventninger er det ikke overraskende, at alle deltagere også tilkendegav behov for at (lære at) integrere psykoterapeutiske grundfærdigheder med øvelse i at inddrage dyret, og det blev fremhævet, at terapeuten skal stole på, at dyrets reaktioner afspejler noget terapeutisk relevant, såvel som de skal være advokat (beskytter) for dyret.

Forskerne konkluderer, at professionel inddragelse af dyr i klinisk arbejde bygger på fire interagerende komponenter: (1) udvikling af et særligt sæt færdigheder og kompetencer, (2) brug af et sofistikeret arbejdsfællesskab med et terapidyr, (3) målrettet påvirkning af den terapeutiske proces og (4) nye muligheder for terapeut-klient-forholdet (Stewart et al., 2013, s. 344).

En række nyere bøger henvendt til kliniske praktikere trækker på videnskabeligt belæg og forstår dyreassisteret terapi på måder, der er forenelige med psykologisk teori og forskning (fx Chandler, 2017; Fine et al., 2015; Parish-Plash, 2013). Vi finder Cynthia Chandlers (2017) generelle indføring i dyreassisteret psykoterapi bredt anvendelig, ikke mindst hvis terapidyret er en hund. Hun lægger vægt på, at inddragelsen af et dyr i terapirummet skaber ekstra relationsmuligheder med terapeutisk potentiale. Klienten kan nu også forholde sig til dyret – og dyret til klienten – samt til, hvordan terapeut og dyr forholder sig til hinanden.

Det giver terapeuten nye muligheder. Chandler oplister en række mulige intentioner med inddragelse af et dyr såvel som konkrete teknikker til at gøre

det. Begge dele blev oprindeligt identificeret af Dana O'Callaghan i en gennemgang af litteratur om dyreassisteret terapi anno 2008 og fulgt op med et spørgeskema, hvor 31 dyreinddragende terapeuter angav, hvorvidt og hvor ofte de anvendte hver teknik og intention, og i hvilke kombinationer (O'Callaghan & Chandler, 2011).

De hyppigst anvendte teknikker var at reflektere over/kommentere klientens relation med terapidyret, at opfordre klienten til berøringskontakt med dyret, at reflektere over/kommentere spontan klient-dyr-interaktion, at lade dyret "bare være der", og at øjeblikke spontant opstår, hvor dyret forholder sig til klienten på måder, der faciliterer den terapeutiske samtale. Intentionerne inkluderer terapeutisk alliance, indsigtssfacilitering og udvikling af klientens sociale færdigheder og relationskompetencer. Hvor fokus skal lægges i forhold til forskellige intentioner og teknikker, vil variere med terapiform og klient.

Nogle af dansk psykologis teoretiske og terapeutiske traditioner ses sjældnere i international psykologi. Skønt Chandler (2017) forsøger at dække feltet og diskuterer dyreassisteret terapies ligheder i forhold til personcentreret (Carl Rogers), psykoanalytisk, kognitiv-adfærdsterapeutisk og seks andre tilgange, omtaler hun ikke fx narrative og socialpsykologiske tilgange, som er traditioner, en del danske psykologer forankrer sig i. Praksisperspektiverne i Stewart et al.'s (2013) undersøgelse går på tværs af traditionelle teorier og terapitraditioner, men stammer udelukkende fra USA og fra terapeuter, der havde bestået certificering med deres dyr – en mulighed, som ikke findes i Danmark.

Vi kan derfor ikke vide, hvordan og med hvilke formål danske psykologer inddrager hunde i terapi. Det er også muligt, at de ser andre udfordringer såvel som potentialer. Med henblik på at belyse dette interviewede vi fire danske hundeinddragende psykologer. Forskningsspørgsmålet var: *Hvordan oplever og inddrager danske psykologer hunde i deres terapi?*

2. Metode

Forskningsspørgsmålet er eksplorativt og inkluderer deltagernes oplevelse, og populationen er lille, så det var oplagt at anvende en kvalitativ metode til at undersøge, hvordan danske psykologer oplever og inddrager hunde i deres terapi. Artiklens datagrundlag er fire semi-strukturerede interviews foretaget af førsteforfatter. Det semistrukturerede interview tilbyder en struktureret samtale mellem en interviewer og undersøgelsesdeltager med et bestemt formål og med fokus på opstillede interviewspørgsmål, men hvor der samtidig er plads til at forfølge relevant viden, som undersøgelsesdeltageren bringer op.

2.1 Deltagere og procedure

Undersøgelsesdeltagerne blev rekrutteret via psykologfaglige netværk samt Google-søgninger. Der blev opstillet to inklusionskriterier for deltagelse: 1)

at være autoriseret psykolog og 2) at inddrage hunde i deres terapi. I studiet blev fire undersøgelsesdeltagere inkluderet.

	Praksis/dyr	Erfaring som terapeut/med hund	Terapeutisk retning
Caroline <i>cand.psych.aut.</i>	Egen klinik, hvor hendes to hunde indgår som en del af terapien	Ca. 20/1½ år	Kognitiv adfærdsterapi
Bente <i>cand.pæd.psych.aut.</i>	Egen praksis, hvor hendes hund indgår som en del af terapien	Ca. 20/3 år	Narrativ terapi
Laura <i>cand.psych.aut.</i> (pensioneret)	Egen praksis, hvor hendes hund(e) indgår som en del af terapien	Ca. 25/6 år	Socialpsykologisk
Anna <i>cand.psych.aut.</i>	Bor på en gård, hvor hun bl.a. tilbyder heste- og hunde-assisteret terapi	Ca. 10/8 år, men sporadisk	Kognitiv terapi og metakognitiv terapi

Tabel 1: Præsentation af deltagere (navne ændret).

Alle interviews var planlagt til at foregå i psykologernes praksis, hvor hunden også kunne deltage, for at man kunne se samspillet mellem psykologerne og deres hund(e). Dog måtte de to sidste interviews (Laura og Anna) foregå digitalt på grund af COVID-19-restriktioner; det skete via Skype for Business. Deltagerne havde på forhånd underskrevet informeret samtykkeerklæring.

Interviewet var berammet til at vare 30-60 minutter og tog udgangspunkt i en interviewguide med 19 spørgsmål. De første otte spørgsmål havde karakter af baggrundsspørgsmål om uddannelse, antal års erfaring med terapi, terapitype, hvilke dyr der inddrages i terapien, og hvor interessen for at inkludere dyr stammer fra. De resterende spørgsmål centrerede sig om, hvad de oplever hunden bidrager med i terapien, hvordan de inddrager hunden, hvordan klienternes reaktion er på hunden, og om der er forskelle relateret til klienternes problemstilling, diagnose, alder etc.

Efter første interview var gennemført, blev det transskriberet og gav anledning til to tilføjelser til interviewguiden. Ved spørgsmålet om terapitype blev tilføjet en note om at prompte for teoretisk ståsted, hvis deltageren ikke spontant inkluderede dette i sit svar. Desuden gav første deltager få konkrete eksempler, og de efterfølgende blev bedt om flere af disse. De fysiske interviews blev optaget på diktafon, mens Skype for Business-videomøder blev optaget online. Lydfilerne blev transskriberet og anonymiseret af første-forfatter, der også gennemførte den første analyse. Transskriptionerne er

lavet med fokus på semantik, altså meningsindholdet i deltagerens ytringer (snarere end fx diskurs, måden deltageren ytrer sig på, pauser, osv.). Alle navne og stednavne blev ændret for at sikre anonymitet.

2.2 Analysestrategi

Dataanalysen var baseret på *interpretative phenomenological analysis* (IPA), som beskrevet i Langdridge (2007). IPA har fokus på, hvordan konkrete mennesker opfatter særlige oplevelser, og hvad specifikke oplevelser betyder for dem. Denne fokusering er det, der markerer IPA som en fænomenologisk metode. Inden for IPA går man som forsker ikke ind i et studie med en forudbestemt forskningshypotese, men nærmere med et overordnet spørgsmål, som der søges svar på. En IPA-baseret analyse er derfor primært induktiv, hvor resultaterne opstår af data snarere end forudgående teori. Tilgangen er idiografisk og arbejder ofte med få undersøgelsesdeltagere, der er specielt udvalgt baseret på formodet relevans for forskningsspørgsmålet. Dette er ikke et problem inden for denne metode, da målet med studiet ikke er at fremsætte generelle påstande om større populationer, men nærmere at indsamle oplysninger om oplevelser blandt en specifik gruppe om et specifikt fænomen (Langdridge, 2007).

I overensstemmelse med IPA blev data i nærværende studie indsamlet gennem semistrukturerede interviews med åbne spørgsmål om det fænomen, vi ønskede at undersøge. Temaer blev fremanalyseret gennem fire faser (jf. Langdridge, 2007):

1. Flere gennemlæsninger af transskriptionen. Undervejs blev der foretaget en åben kodning med udgangspunkt i deltagerens svar, og kommentarer blev tilføjet i margin om fx refleksioner eller sammenhæng med andre dele af data.
2. Begyndende nye temaer blev noteret i margin. Indledende noter blev inddelt til mere meningsfulde udsagn, der kunne afspejle et bredere meningsniveau i bestemte tekstafsnit. Temaerne blev anset som foreløbige med sandsynlig ændring i næste fase.
3. Temaerne blev opstillet i kronologisk rækkefølge på et separat papir, og analytiske eller teoretiske sammenhænge mellem temaerne blev identificeret. Nogle temaer kunne sammenflettes, og andre opdeles; og nogle temaer blev overordnede, da de omfattede flere andre temaer. Igennem denne fase blev transskriptionen kontinuerligt konsulteret for at kontrollere, om de nye temaer stemte med data.
4. Endelige temaer blev opstillet i en meningsfuld rækkefølge, navngivet og knyttet til den originale tekst ved hjælp af referencer. Processen indebar fortsat tilbagevenden til data for at kontrollere fortolkningerne. Illustrative citater blev udvalgt til de endelige temaer for at tydeliggøre sammenhæng mellem temaer og data. Endelig blev relevant teori inddraget i fortolkning og diskussion af resultaterne.

Disse analyseskridt blev foretaget af førsteforfatter, der forsøgte at se bort fra egne forforståelser om det undersøgte fænomen, svarende til Hussels idé om epoché i kvalitativ metode (Langdridge, 2007). Epoché-bestræbelsen var vigtig i denne proces, da det var psykologernes egen oplevelse af hundeeassisteret terapi, der skulle udforskes.

Efterfølgende blev en femte fase tilføjet, hvor data, temaer og teoretiske fortolkninger blev genbesøgt med bidrag fra øvrige forfattere. Til sidst blev yderligere kilder inddraget, og indledning og diskussion udvidet. Af hensyn til formidlingen blev citater desuden strammet ved som hovedregel at erstatte interviewers ytringer med (...), når de kun bestod af ”ja” eller ”mmm”, og enkelte steder at erstatte gentagelser eller uvæsentlige dele af den interviewedes egne ord med (.....).

3. Resultater

Analysen frembragte fem overordnede temaer: *Hundens funktion i terapien* handler om, hvordan dens tilstedeværelse og samspillet med den inddrages af terapeuten og opleves at påvirke udbyttet af terapien. Til dette hører et undertema om direkte og indirekte måder at inddrage hunden på. De resterende fire temaer har ingen undertemaer. *Hundens kompetencer* handler om, hvilke egenskaber en hund skal have for at egne sig. *Udfordringer ved hundeeassisteret terapi* og *Psykologens rolle i dyreassisteret terapi* er to ret korte temaer, og der rundes af med *Redskab eller samarbejdspartner*, som rummer psykologernes overvejelser om relation og praksis ved inddragelse af en hund.

3.1 *Hundens funktion i terapi*

På tværs af undersøgelsesdeltagernes forskellige terapeutiske ståsteder beskriver alle positiv erfaring med hunde som et tillæg til terapien, og mange funktioner synes at gå igen.

Anna nævner, at hunden kan være med til at understøtte den terapeutiske alliance:

Anna: Der, hvor jeg har brugt det mest, det har været den mere indirekte måde, hvor de er med til at støtte den terapeutiske alliance, altså for eksempel, så når der kommer et barn ind ad døren, som ja, af den ene eller anden årsag altså er utryk over den her lidt formelle situation, det hurtigt kan være at skulle i et terapeutisk forløb, så oplever jeg bare, at det gør en kæmpe forskel at blive mødt af øh en glad og logrende hund.

Hunden synes her at fungere som motivation og ”isbryder”, der kan gøre det lettere for et barn at træde ind i en terapeutisk sammenhæng.

Også hos Laura, der har klienter i alle aldre, synes hunden at være en motiverende og tryghedsskabende velkomst:

Laura: Men mange har oplevet, at de er blevet taget imod, og han gjorde det virkelig, han gik ud og tog imod, og gik i forvejen (...) altså og førte vejen, og så skulle de komme ind og sætte sig ned og sådan noget der, og så kunne vi lige så stille gå i gang på den måde, altså øhm, så de slappede af på en anden måde ved at blive taget imod. Altså det har de spontant nævnt flere af dem, det at blive taget imod af sådan en stor hund der, det var bare fantastisk.

Ligesom Anna fremhæver Bente hundens bidrag til den terapeutiske relation, her med ordene: ”Men så er der også noget med tilhørsforhold han kan (...) Jeg tror det er med til (.....) at styrke folks tilhørsforhold (...) til den terapeutiske relation”, og hos Bente knyttes det eksplicit til motivation, åbenhed og tryghed:

Bente: Han giver en motivation og en åbenhed, og der kommer noget tryghed, og det er jo noget, der styrker tilhørsforholdet. (...) Og det tænker jeg er rigtig/nogle rigtig vigtige psykoterapeutiske faktorer i forhold til at lave et godt outcome eller (...) faktisk få udbytte.

Caroline nævner, at hundens begejstring og tempo især er gavnligt for klienter med bestemte problemstillinger:

Caroline: Altså jeg synes faktisk ved de depressive, og dem har jeg har rigtig mange af, at øhh, at der virker det godt. (...)

Og så har jeg haft nogle, altså som er rigtig dårlige, hvor de er skizofrene eller har en svær personlighedsforstyrrelse, og der har det faktisk også været rigtig godt. (...) Øhm og det er netop det (.....) især der kan vi lige flytte fokus til at snakke om dem [hundene], når de/hvis de får det for dårligt eller. (...) Ja (...).

Men der er jo god energi i dem, også ved de depressive, der tilføjer de også lige noget ”kom, kom”.

Caroline oplever altså, at hundens energi især er gavnlig for klienter, der er depressive, og at hundens tilstedeværelse kan være en stor hjælp ved svære diagnoser som fx skizofreni og personlighedsforstyrrelser. Anna nævner, at især klienter med diagnosen autismspektrumforstyrrelse kan have stor glæde af hundens tilstedeværelse i terapien, da den kan virke motiverende og tryghedsskabende, og at den desuden kan gøre terapien mere forståelig, fordi psykologen kan konkretisere ved hjælp af hunden. Anna pointerer også, at ”de [personer med diagnosen autismspektrumforstyrrelse] finder et velbehag i den måde, dyr er på, frem for den måde, mennesker nogle gange kan agere på”.

Bente og Laura oplever, at hunden har en beroligende effekt, som er særligt brugbar ved klienter med angst.

Bente: Altså jeg tænker jo han har/altså i forhold til angst, altså der har han jo en beroligende effekt, ikk’?

De interviewede nævner også situationer, hvor inddragelsen af hund ikke virker hensigtsmæssig – fx ved klienter, der ikke bryder sig om hunde. Dog kommer Caroline, Bente og Anna ind på, at hunden her kan inddrages som led i eksponeringsterapi mod hundefobi.

3.1.1 Direkte og indirekte inddragelse af hunden i terapien

Med ”direkte inddragelse” mener vi, at terapeuten målrettet beder hund og/eller klient om at gøre noget konkret i forhold til hinanden, mens ”indirekte inddragelse” er at lade situationer og stemninger opstå på foranledning af hund og/eller klient samt at udnytte metaforiske muligheder ved at tale til, for eller om hunden.

Caroline inddrager hundene på begge måder. I forhold til fysisk berøring lader hun hundene tage kontakt på eget initiativ (indirekte), men hvis hun vurderer, at der er behov for det, kan hun også finde på at kalde hundene hen til klienten (direkte). Hverken Caroline eller Anna har et umiddelbart bud på, hvad hunden specifikt kan bidrage med i forhold til den kognitive forståelsesramme, men oplever, at hundens tilstedeværelse generelt set hjælper. Caroline beskriver den fx som noget blødgørende eller lindrende: ”Så det [hundens tilstedeværelse] lægger lige lidt balsam ud over det hele, ikk’?”

Anna kommer ind på, at dyrs tilstedeværelse kan være en motiverende faktor:

Anna: Det er noget nogle af de eksempler, jeg har set, hvor man kan sige [...], at det er gavnligt, og så oplever jeg bare også, at det øger motivationen for at deltage i det hele taget, det, at der kan være dyr til stede, det gør det i hvert fald hos nogen. [...] Især med en [...] har jeg brugt hesten [...], men man kunne jo også have gjort det samme med hunden, men det her med at bruge dyret til [...] en metafor for noget [...] sådan så at i stedet for at tale direkte om det, barnet synes er svært, så kan man tale lidt om det igennem hunden, ikke kun som et fælles tredje.

For Anna kan hunden både direkte inddrages som noget fælles tredje og indirekte ved metaforisk omtale, hvis barnet har en problematik, som det finder for vanskeligt at tale om som sin egen, idet det kan være nemmere at tale om noget parallelt vedrørende hunden.

Også Bente inddrager sin hund både direkte og indirekte. For Bente kommer det meget an på klientens behov og udfordringer. I forhold til sin narrative forståelsesramme har hun både fokus på det verbale og det

nonverbale. Her oplever hun, at Samson (hendes hund) på den ene side kan give et rigtig godt tempo i samtalen, fordi hans tilstedeværelse indirekte inviterer til nogle naturlige pauser, som hun fortæller i nedenstående citat:

Bente: Når folk, de er kede af det eller oprevet, eller øhh så bruger de ham som et pauseelement, han inviterer ind i sådan nogle naturlige pauser, fordi så kan det være, at blikket lige/for mange falder blikket lige på ham, så de bruger ham som en genstand, de regulerer sig selv ud fra, hvis man kan sige det på den måde, ikk'. (...) ”Nårh, han er sød, eller ...”

På den anden side kan Samson bidrage til at synliggøre og italesætte en klients udfordring eller adfærd. Bente giver et eksempel med en femårig udadreagerende dreng, hvor Samson inddrages direkte ved at bede drengen iagttage og tænke over hundens reaktioner:

Bente: [Drengen] han tager sådan en/elefanten der, og så banker han den i gulvet henne foran Samson. (...) Samson lægger ørerne tilbage og går lidt baglæns, (...) og så siger drengen [-] han bliver nærmest frustreret over, at Samson ikke reagerer (...) på en vred måde (...). Så han slår elefanten endnu hårdere ned, og Samson trækker sig tilbage, og så/det er et eksempel terapeutisk, hvor jeg kan sige ”se, hvordan han reagerer, nu bliver han bange” (.....).

Så der/her kan vi snakke om/jamen det kan være noget, der sker henne i børnehaven (...), at så kan andre gå på en, og der kan komme konflikt og reagere aggressivt (...), det er faktisk en god måde at trække sig, når nogen opfører sig sådan over for en.

Interviewer: Ja. Så der tager du sådan udgangspunkt i øhh hans øhh adfærd, og så kan I snakke om det, og så kan det.

Bente: Ja.

Interviewer: Ændre noget ved drengen.

Bente: Ja.

Interviewer: Fremadrettet.

Bente: Ja, mentalisering ikk'? (...) Altså så ”prøv at se hunden, hvad sker der nu, den lægger ørerne tilbage?” (...) ”Hvorfor reagerer han sådan?” ikk'?

Bente fortolker her Samson som en interaktionspartner for drengen, hvor hun anvender Samsons signaler til at give drengen en bedre forståelse af, hvordan hans adfærd kan påvirke omgivelserne og føles af dem.

Anna inddrager som nævnt også hunden både direkte og indirekte. Blandt andet inddrager hun hunden direkte med henblik på at give sine klienter en

succesoplevelse og dermed øge deres selvtillid, fx ved at klienterne skal få hunden til at udføre en specifik øvelse: ”Og så tænker jeg, at der også er nogle enkelte børn, hvor at [-] hvor bare det og [-] altså og få nogle succesoplevelser med at kunne noget med et dyr.”

Anna har lært sine hunde kommandoer, der er anvendelige i terapien, fx at gå hen til nogen. Hun mener dog til en vis grad, at hunden selv skal have lov til at opsøge klienterne. Annas måde at inddrage hunde i terapien på, afhænger af klientens behov. Har klienterne brug for motivation og tryghed, inddrages hunden direkte, og hun lader hundens nærhed gøre arbejdet. Andre gange inddrager hun hunden mere indirekte, fx som en metafor eller i forhold til strategier, som klienterne kan bruge i deres liv.

I modsætning til de andre deltagere inddrager Laura primært sine hunde indirekte i terapien. For eksempel i forhold til den fysiske kontakt giver Laura hunden frit spil til, at den kan bruge sit instinkt. Hun kommer bl.a. med dette eksempel:

Laura: Da hun [klienten] falder til ro, så går hunden hen og lægger sig jo i en solstribе, der vil de jo gerne ligge, ikke altså? (...) Og da vi så kommer tilbage til det farlige igen og taler om det farlige, hvad det nu var, det handlede om, den her angst her, så rejser hunden sig bare lige så stille og går tilbage og lægger dens hoved i hendes skød.

Lauras måde at inddrage hundene på giver en ekstra dynamik på baggrund af de ekstra terapeutiske relationer, som Chandler (2017) påpeger. Laura oplever bl.a., at den proces, der opstår på grund af hundens tilstedeværelse, bliver mere tydelig og giver mere at gribe fat i. Samtidig er det en proces, der foregår i nuet, hvilket Laura mener er vigtigt, da hendes teoretiske ståsted tilsiger, at man skal arbejde med noget i nuet.

Ligesom Bente og Anna inddrager Laura hundene i at hjælpe klienten til en bedre forståelse af sig selv og sine udfordringer. Hun giver bl.a. et eksempel om vejtrækning, hvor Laura i terapien beder en klient om at se på hundens rolige vejtrækning og prøve at trække vejret på samme rolige måde. Billedet af hundens vejtrækning kan klienten bruge i de situationer, hvor klienten føler sig presset, og på den måde falde til ro.

3.2 Hundens kompetencer

Flere af psykologerne oplever det, som om hunden har et naturligt instinkt for at vide, hvornår klienten har behov for opmærksomhed, både fysisk og psykisk. Laura fortæller bl.a. om en situation, hvor en mor bragte sin søn hen til hende privat (uden aftale), da sønnen var selvmordstruet. Under terapien taler den unge mand uafbrudt, imens ”det hele kører på ham”, og han konstant vipper med sit ene ben. Efter en times tid vælger Laura at bede om en pause, og hun går kortvarigt ud af lokalet og møder sin hund Felix. På vej tilbage spørger hun, om hun må tage Felix med ind, hvilket hun gerne må. Herefter sker følgende:

Laura: Så går han [Felix] ind og lægger sig i den her karakteristiske banan eller sådan krydder op ad, ikke også, altså sådan med ryggen op ad (...) imod den unge mands ben der, sådan byder kroppen til. Så tager han sin højre pote og lægger op på det her svingende ben, han har gang i ikk' ? (...) Og så kigger Felix med sine store brune øjne op på ham, og så går luften fuldstændig ud af knægten (...) Han falder til ro, det kunne jeg jo heller ikke have gjort, vel?

Dette er både et eksempel på naturlig hundeadfærd, som viser sig nyttig, og på noget, hunden kan, som psykologen ikke kan. Det er det fysiske aspekt med berøring, men også den øjeblikkelige, intense kontakt, der opstår mellem den unge mand og hunden, som går ind og beroliger ham.

Netop hundens temperament og væremåde er alle undersøgelsesdeltagere opmærksomme på. Dog er der forskel på, hvornår i processen de er blevet opmærksomme på deres egen hunds egenskaber.

Caroline giver ikke udtryk for, at hun har haft overvejelser om, hvilke egenskaber hendes hunde skal have i forhold til terapien, men kommer ind på, at det er to vidt forskellige hunde, som bidrager med noget forskelligt til terapien. Peter er opsøgende og trøstende, hvilket kan have en beroligende effekt, hvorimod Maja har en selvstændig og lidt tilbageholdende adfærd, som især kan have positiv effekt, hvis klienterne ikke er udtalte hundemennesker og måske ville finde Peters adfærd påtrængende. I modsætning hertil har Bente haft store overvejelser i forhold til valg af både hundens race, og hvilke egenskaber hun ønskede sig af en hund, der skulle inddrages i terapeutisk praksis. Anna har ikke interesseret sig for racen, men for den individuelle hunds temperament. Laura havde ikke overvejelser om hundens race og egenskaber i forbindelse med terapien, men snarere i forhold til, om det var gode familiehunde.

3.3 Udfordringer ved hundeassisteret terapi

Undersøgelsen viste, at hunden indimellem kan tage for meget fokus, så den ender med at blive en uhensigtsmæssig distraktion. Det sås især hos Caroline, hvis to hunde indimellem bliver højlydte med hinanden i leg eller tumlen under terapien. Anna undgår bevidst dette ved kun at have én hund med ad gangen – jo flere hunde, jo mere fokus tager de, vurderer hun. Distraktionsrisikoen bevirker også, at psykologer med hunde skal have flere opmærksomhedspunkter under terapien end vanligt, hvilket kan være en udfordring.

Distraktionsrisikoen blev illustreret under interviewet med Caroline til nærværende undersøgelse. I selve interviewsituationen virkede det ikke som et problem, men i den efterfølgende transskriptionsproces blev det tydeligt, at hunden(e) både havde distraheret undersøgelsesdeltager og interviewer. Det sås fx ved, at psykologen undervejs i en beretning til interviewer begyndte at tale til hunden(e) og glemte beretningens ærinde. Interviewer

flyttede også nogle gange uafvidende fokus til hunden(e) i en grad, så overblikket forsvandt, og spørgsmål blev glemt eller gentaget.

Anna kommer ind på flere forskellige udfordringer og distraktioner, der kan være i forbindelse med at tage en hund med ind i terapi. Hun fortæller bl.a., at hvis hundens kløer ikke er klippet helt korte, så larmer det, når den går rundt på et trægulv. Derudover oplever Anna, at de børn, hun har i terapi, er yderst begejstrede for hundens tilstedeværelse, i modsætning til deres forældre, som kun tolererer, at hunden er der, fx fordi de synes, at hunden måske sviner en smule. Det kan resultere i, at barnets og/eller psykologens fokus bliver flyttet over på forældrene.

Hundens race, størrelse – eller at der i det hele taget indgår en hund – kan formodentlig få nogle til at fravælge terapien (eller terapeuten):

Laura: Med en så stor en hund, ikk'. Så alle ved det, så så der er garanteret foregået meget selektion. (...) Altså, hvis folk ikke kunne lide sådan en og syntes, det var noget mærkværdigt noget. Altså, de var jo ikke kommet, de ville jo ikke opsøge mig.

3.4 Psykologens rolle i dyreassisteret terapi

Alle fire deltagere oplevede, at en hund bidrager med noget i en terapeutisk praksis, men ingen mente, at hunden ville kunne stå alene. Alle så hunden som et ekstra aspekt og ikke som den primære faktor i terapien. Det er dermed en psykologopgave at vurdere, om/hvordan hunden kan bidrage i forhold til en konkret klient. Selvom hunden kan påvirke den terapeutiske relation positivt, reducerer den altså ikke behovet for psykologisk kompetence. Psykologen skal kunne aflæse og forstå den konkrete klient, og hvad vedkommende har behov for. Caroline giver følgende eksempel:

Caroline: Det er vigtigt at psykologen går ind og vurderer, hvornår klienten har brug for en pause, hvor psykologen fx kan vælge at flytte fokusset over på hunden eller kalde hunden hen til klienten, så klienten kan få noget fysisk støtte, som bl.a. kan gå ind og berolige dem.

Psykologen kan også inddrage hunde i at give klienterne en bedre forståelse eller håndtering af deres udfordringer. Det sås i det tidligere nævnte eksempel, hvor Bente hjalp en femårig udadreagerende dreng med at få en større forståelse af sin adfærd, og hvordan den kan påvirke andre omkring ham. Selvom Samsons reaktion gav noget håndgribeligt at tale ud fra, er det Bente som psykolog, der 1) skal se terapeutisk potentiale i Samsons adfærd og 2) tale med klienten om Samsons adfærd og få klienten til at reflektere over sin egen rolle eller – når det er børn – reflektere for dem og forklare forbindelsen mellem deres adfærd og Samsons reaktion.

Alle blev spurgt om måder at inddrage hunden på som passende særlig godt sammen med den terapeutiske teori og tilgang, de anvendte, men

svarene var som regel mere generelle. De havde hver især fundet måder at inddrage hunden på (jf. tema 1), som fungerede for dem, men forbandt det sjældent med teknikker hørende til en bestemt terapeutisk tilgang eller teoretiske betragtninger i det hele taget. Caroline ekspliciterede, at det for hende ikke var særligt ”gennemtænkt og akademisk”.

Skønt alle så træning med hunden som relevant, kunne det være begrænset til almindelig hvalpe- eller lydighedstræning. Kun Anna og Laura havde deltaget i kurser eller seminarer om menneske-dyr-interaktion og dyreassisterede interventioner. De havde til gengæld opsøgt flere ting, men næsten alt var tværfagligt. Også af den grund havde de interviewede hver især måttet opfinde deres egen form for hundeassisteret psykoterapeutisk praksis. Laura sammenfattede:

Laura: Du skal jo både have kendskab til din hund og kunne samarbejde med en hund og så kunne anvende den i terapeutisk øjemed. Så selvfølgelig skal der, øhh, en træning og bevidsthed og noget viden til.

3.5 Redskab eller samarbejdspartner – overvejelser om inddragelse af hunde i terapi

Forud for at inkludere dyr i terapien er der en række overvejelser, psykologerne har gjort sig. Anna har som den eneste af undersøgelsesdeltagerne valgt ikke at have hundene med fra start i sin terapi. De andre deltagere kan, hvis klienterne ønsker det eller af andre grunde, lukke deres hunde ud af terapilokalet, men de har alle deres hunde med i terapien fra start. Anna bor på en gård med flere dyrearter, herunder to hunde. For hende er terapi med dyr ikke en fast strategi, men noget, hun overvejer under forsamlingen og selve terapiforløbet. Ud over at overveje, om hun i det hele taget skal inkludere et dyr i det terapeutiske forløb, skal hun også beslutte sig for, hvilket dyr hun i så fald formoder vil virke bedst i forhold til klienten:

Anna: Altså nu bor jeg på en gård, hvor jeg har mange forskellige slags dyr, og det er heller ikke, fordi det udelukkende er hunde og heste, som jeg inddrager i terapeutiske sammenhænge, det kunne for så vidt godt være fårene og gederne og øh eller katten eller lignende. Øhm det, som er det vigtigste for mig, det er, at det er et dyr, som ønsker kontakten.

Anna pointerer, at man som psykolog skal overveje, hvad dyret i det hele taget kan bidrage med til terapien, og på det grundlag beslutte, om dyret skal med eller ej. Hvis man vurderer, at klienten vil have gavn af et dyrs tilstedeværelse, skal man som psykolog stadigvæk overveje, om dyret er et match for klienten, så dyret ikke lider overlast.

Hundens velbefindende som opmærksomhedspunkt skinner tydeligt igennem hos Anna, men også Laura kommer ind på det. Hun taler bl.a. om risiko for at presse hunden, hvis man mangler viden, og at man skal undgå at blive

overambitiøs med den. Hun vurderer i den forbindelse, at hunden skal læres ordentligt op, og da hun fik en ny hvalp (Emma), valgte Laura, at Emma skulle have en treårig oplæringsperiode:

Laura: Og da jeg så havde haft [terapihunden Felix] i nogle år, så øhm/ Eller et stykke tid, så var det, at jeg fik idéen om, at det kunne være sjovt at have en lærling. (...) Og det blev så til, at vi fik Emma. (...) Og der har Felix så været seks år gammel, ikk'? (...) Så hun var med som lærling i lige knap tre år. Så der havde jeg de to sammen.

Bente har derimod valgt at inddrage sin hund Samson, fra han var otte uger, og han har sideløbende fået almen lydighedstræning.

En anden måde, hvorpå deltagerne adskiller sig, er i forhold til deres syn på hundens status. Bente inddrager nogle gange Samson som en samarbejdspartner, fx når han hilser på klienterne ved deres ankomst og får klienter til at falde til ro, men i andre situationer bruges han som et redskab.

Bente: Ja, altså der bruger jeg jo ham som et instrument, kan (...) man sige, med et fælles tredje (...), som man også kalder det. Et fælles tredje kan være at tegne på tavlen (...), eller vælg en figur for din mor, eller (...) øhh, et fælles tredje kan også være legen eller aktiviteten, som man bruger ikk'? (...)

Ja. Så så øhh så jeg tænker ham som et redskab på den måde/altså det der med, hvad inviterer han til.

Både Laura og Anna ser derimod udelukkende hunden som en samarbejdspartner. Laura viser flere steder i interviewet, at hun har stor tillid til hundens evne til selv at gøre det, der fungerer for klienten, og Anna tager eksplicit afstand fra at se hunden som et værktøj eller redskab.

Anna: Jeg kan ikke lide at kalde dem et værktøj, men en ekstra samarbejdspartner, et ekstra aspekt, som jeg kan inddrage i terapien, hvor det giver mening.

Anna pointerer samtidig, at man som psykolog skal være opmærksom på, at alle dyr er individer med deres eget temperament, og at et konkret dyr derfor ikke altid vil være et match for en konkret klient.

4. Diskussion

Det er ikke tidligere beskrevet, hvordan danske psykologer inddrager hunde i deres terapi, og da dansk psykoterapi inkluderer andre tilgange end de gængse i lande, hvor dyreassisteret terapi er mere udbredt, og der forskes

heri, kunne det måske tage sig anderledes ud for danske psykologer end i litteraturen. Vi udforskede derfor oplevelsen af hundeassisteret terapi hos fire danske psykologer, som har forskelligt terapeutisk afsæt (kognitive, narrative eller socialpsykologiske traditioner), og som alle har erfaring med at inddrage deres hunde i terapien.

Analysen af de fire interviews gav anledning til fem temaer. Det mest omfattende var hundens funktioner for terapien, hvor forskellige typer inddragelse og hensigter blev beskrevet, mens fire mindre temaer omhandlede hhv. udfordringer, hvad en terapihund skal kunne, hvad psykologen skal, og hundens status. I det følgende diskuteres først hundens funktioner, derefter sammenfattes diskussion og fortolkning under tre overskrifter, der går på tværs af analysens temaer, og til sidst påpeges undersøgelsens begrænsninger.

4.1 Mange mulige funktioner og roller for hunden

Generelt oplevede de interviewede hundens tilstedeværelse i terapi som noget, der har en positiv indvirkning på både klienten og den terapeutiske relation. Nogle få ulemper blev nævnt. Dels kan hunden distrahere, så man risikerer fokustab. Dels synes ikke alle om en hund i terapirummet, så man kan blive fravalgt af potentielle klienter, og forældre kan være betænkelige, når deres barn er i terapi.

Det var svært for dem at specificere hundens bidrag, men der kom eksempler på såvel direkte inddragelse (klient-hund-interaktion instrueret af terapeuten) som terapeutisk brug af spontant opståede situationer og analogimuligheder (indirekte inddragelse). De aspekter, der skinnede tydeligst igennem på tværs af undersøgelsesdeltagerne, var deres oplevelse af hunden som en beroligende faktor, både gennem den fysiske kontakt og gennem muligheden for at flytte fokus, når klienterne fik det for svært i terapien, fx når de skulle tale om ubehagelige oplevelser. Hundens tilstedeværelse kunne både før og under terapien virke opmuntrende og dermed støtte den terapeutiske alliance, fx gennem motivation og tryghed. Desuden skabte hunden nogle nye muligheder for at øge klienternes selvforståelse og deres håndtering af deres udfordringer. Det ses også i international forskning på området (fx Chandler, 2017; Fournier, 2019; Julius et al., 2013; Stewart et al., 2013). Der var ikke tydelige forskelle relateret til de deltagendes forskellige terapitraditioner, og ingen funktioner var uden paralleller i den eksisterende litteratur.

Selvom psykologerne med baggrund i den kognitiv-terapeutiske forståelsesramme havde svært ved at specificere, hvordan de tænkte hunden ind i denne ramme, indeholdt deres beretninger eksempler, som svarer til Chandlers (2017) bud på, hvordan man kan inddrage hunde i kognitiv adfærdsterapi. For eksempel nævner Chandler, at hvis klienten har en trykrelation til hunden, kan terapeuten forsøge at få klienten til at udtrykke sine følelser eller bekymringer direkte til den. Desuden kan klienterne øve nye færdigheder over for hunden, før de skal ud at bruge dem med andre

mennesker. Det kan ofte være nemmere med hunden, da mange mennesker oplever hunde som ikke-dømmende væsner. Det vil derfor måske kunne føles mere sikkert og trygt at skulle øve sig på noget, de finder svært, over for en hund.

Den narrativt orienterede psykolog beskrev en situation, hvor et barn forskrækkede hunden, så den trak sig. Narrativ terapi kendes ikke af Chandler (2017), men under kognitiv adfærdsterapi gives et eksempel, hvor terapi hundens reaktion på en klients adfærd ligeledes blev et konkret udgangspunkt for at tale om egen adfærds påvirkning af andre samt at overveje alternative handlemuligheder og begynde at reflektere over, hvad andre mon føler. Det virker ikke specielt knyttet til hverken narrativ terapi eller kognitiv adfærdsterapi. Uagtet forskelle i teoretisk udgangspunkt giver interaktioner mellem hund og klient åbenlyse terapeutiske muligheder for at tale om relationer med udgangspunkt i, hvad der udspiller sig i rummet.

Hvis man indtænker centrale pointer fra litteraturen (Chandler, 2017; IAHAIO, 2018; Stewart, 2013), indebærer situationer som ovennævnte imidlertid også en nødvendig balancegang. Der er behov for samtidig at skærme hunden, dels af hensyn til hunden selv og dens fortsatte tillid til terapeuten og fremtidige klienter, dels for at barnet kan se alles grænser blive anerkendt og se terapeuten som tryk garant for det. Sidstnævnte blev ikke ekspliciteret af de interviewede, men nogle nævnte hensyn til hunden, hvilket uddybes senere.

Nogle deltagere fandt, at hunden kan noget særligt i forhold til bestemte klientgrupper, fx berolige ængstelige eller opmuntre deprimerede klienter. Psykologen, der har erfaring med inddragelse af både hund og hest, påpegede hundens potentialer i forhold til mennesker med autisme, der kan se den som mere motiverende og måske enklere at omgås end mennesker. Samme observation er gjort i mange case-studier, herunder af Temple Grandin, som er lektor i biologi og selv har autisme (Grandin et al., 2015). Som regel er det dog hesteassisterede interventioner (terapi og pædagogik), der anvendes i forhold til denne målgruppe (Peters & Wood, 2017), så det er interessant, at en dansk psykolog med erfaring i inddragelse af begge dyrearter ser nogle af de samme potentialer i inddragelse af hund.

Vi hørte også, at hunden kan være en isbryder for at komme til psykolog, jf. Stewart et al. (2013), om, at klienten ”sænker paraderne”, og der opstår en oplevelsesorienteret dimension med fokus på her og nu. Flere af psykologerne syntes, at hundene havde instinkt for klientens behov for beroligelse eller trøst. Som flokdyr har hunde udviklet adfærdsformer, der kan dæmpe stress hos hunden selv og dens omgivelser, så konflikter reduceres (Jensen, 2020). Skønt vi ikke er artsfæller, kan hunde muligvis også genkende optræk til stress og konflikt blandt mennesker, så det kan være hundens såkaldt ”dæmpende signaler”, der her finder anvendelse i terapien.

Flere af psykologerne fremhævede en fysisk dimension. Her har hunden nogle andre muligheder for berøring end psykologen, da denne skal være

sikker på ikke at overskride forskellige grænser, hvilket Chandler (2017) også diskuterer. Desuden finder mange mennesker blød hundepels rar og beroligende, så den fysiske kontakt i sig selv kan give noget ro. Nogle eksperimenter støtter dette, fx Odendaal og Meintjes undersøgelse fra 2003, hvor fysisk berøring både syntes at have en effekt på blodtrykket og at øge hormoner som oxytocin, der antages at virke angstreducerende og beroligende. Tilsvarende fandt et randomiseret studie af Binfet et al. (2022) mest selvråporteret velvære efter fysisk kontakt med hunden.

Bidrag til styrket alliance nævnes både af de danske psykologer i nærværende undersøgelse, af klinikerne hos Stewart et al. (2013) og som en grundlæggende forståelse hos Chandler (2017). Julius og kolleger (2013) foreslår oxytocin som bagvedliggende faktor i deres skitse til en integrativ teori, hvor hunden ved at "åbne for oxytocin-systemet" øger muligheden for at danne terapeutisk alliance med børn, der ellers er undvigende tilknyttet, så de får mulighed for nye og bedre relationserfaringer. Oxytocins betydning for menneske-dyr-forholdet i praksis er dog usikker, da mulighederne for relevant måling er meget begrænsede.

En del forskning kommer ind på udfordringer med at fastlægge den konkrete effekt af dyreassisteret terapi (Kazdin, 2015; Marino, 2012; Serpell et al., 2017). Rodriguez og kolleger (2021) sammenfatter nogle af de overordnede problemer. Det er svært at vide, hvor en evt. effekt kommer fra, fx om det er den nye oplevelse eller dyret, der er afgørende. Samtidig er der stor heterogenitet – varierende problemstillinger, klientgrupper, dyr, formål, måleværktøjer, settings og terapeutiske tiltag – som gør det svært at sammenligne på tværs af studier. Mange studier har for få deltagere, mangler en kontrolgruppe og har ingen opfølgning på effekten over en længere periode. Det kan derfor være svært at vide, hvilke elementer fra dyreassisteret terapi der præcis virker, fx i en terapeutisk praksis (Kazdin, 2015).

Nogle af disse problematikker kendes også fra anden psykoterapi, især mens nye former endnu ikke har haft mulighed for store studier. For dyreassisteret terapi tilkommer imidlertid ekstra forskningsmæssige udfordringer, såvel fra førnævnte heterogenitet som fra, at dyreassisteret terapi ikke kan stå alene. Da det ikke er et alternativ til eksisterende terapi, men skal være en tilføjelse, vil effekt kun kunne ses som tillægseffekt til noget allerede effektivt.

4.2 Danske psykologer og 4-komponent-praksismodellen

Mange af de funktioner, der er bredt kendt i den internationale litteratur, indgår altså også i danske psykologers erfaringer. En række pointer blev imidlertid sjældent eller slet ikke nævnt, hvilket ses ved at sammenligne de danske deltageres tilkendegivelser med modellen af dyreassisteret psykoterapeutisk praksis som fire interagerende komponenter (Stewart et al., 2013).

I forhold til *den terapeutiske proces* fremhæver modellen, at hunden kan fungere som isbryder, der får klienten til at "sænke paraderne", gør

situationen her og nu-orienteret og fremmer den terapeutiske alliance. Alt dette har flere af de danske psykologer også erfaret. Det synes at være ret udbredte fordele.

Imidlertid talte ingen danske psykologer om, at hunden også kan være en støtte for terapeuten selv. Dette indgår i modelkomponenten *nye muligheder* foruden de forhold, der også kendes af danske psykologer, fx betydningen af tilbud om fysisk kontakt. 12 af Stewart et al.'s 14 praktikere – men altså ingen af de danske psykologer – tilkendegav, at relationen til hunden også bidrager til terapeutens egenomsorg og modvirker udbrændthed. Det er svært at vurdere, hvorfor næsten alle deltagere hos Stewart et al. fremhæver den erfaring, mens ingen af vores danske deltagere gør. Måske har de danske terapeuter mindre behov, fx pga. bedre supervisionsmuligheder. Eller måske er det en mulighed, de ikke har set eller ikke har reflekteret nok over til at italesætte det.

Her kan uddannelse og uddannelsesmuligheder spille en rolle, og uddannelse er et centralt tema i komponenten *udvikling af et særligt sæt færdigheder og kompetencer*, mens det fylder mindre i den danske undersøgelse. Alle vores deltagere ser det som psykologens opgave at skabe noget terapeutisk ud af hundens bidrag, og det matcher tilkendegivelser hos Stewart et al. (2013) (og Chandler, 2017; IAHAIO, 2018). Men hos Stewart et al. havde samtlige deltagere modtaget undervisning og træning i at integrere menneske-dyr-interaktion med klientarbejde, og de fleste ønskede endda styrkede krav om dette. I Danmark findes muligheden ikke, og den evt. oplevelse af et behov fyldte ikke meget i beretningerne, men mindst halvdelen af deltagerne havde dog ledt efter noget. De to, der havde deltaget i mest, var også mest optaget af dygtiggørelsesmuligheder på området, men om det sidste forklarer det første eller omvendt, kan vi ikke vide.

En af vores deltagere (såvel som interviewer) glemte, hvad hun var i færd med at tale om, da en hund fik al opmærksomheden. Det er selvsagt uhensigtsmæssigt, men det kræver formodentlig en del træning at jonglere de mange samtidige opmærksomhedspunkter og typer af viden, der er behov for. Som en anden deltager sammenfattede det, kræver hundeassisteret terapi, at terapeuten kan samarbejde med en hund, kender netop sin konkrete hund og kan identificere terapeutisk potentiale i det, som udfolder sig. Brug af et *sofistikeret arbejdsfællesskab med det konkrete dyr* er en af de fire hovedkomponenter hos Stewart et al. (2013). Denne komponent handler om at være hundens ”advokat” – i to betydninger: Dels skal terapeuten stole på, at hundens reaktioner på klienten er relevante, og kunne fortolke dem terapeutisk for klienten. Dels skal terapeuten være hundens beskytter. Nogle af de danske psykologer havde stor tillid til, at hunden af sig selv gør noget, klienten har brug for, og alle havde nogle overvejelser om relevans af hundens væremåde og reaktioner på klienter, ligesom alle så det som psykologens rolle at anvende samspillet terapeutisk. Derimod ekspliciterede halvdelen af vores deltagere ikke overvejelser om hundens behov for beskyttelse (eller andet) i forbindelse med arbejdet.

4.3 Hundevelfærd og uddannelse

Sikring af dyrenes velfærd er et aspekt af dyreassisteret terapi, der tidligere ofte blev overset, men i stigende grad er blevet fokuspunkt i feltets forskning og undervisning (Fine et al., 2019). I nærværende studie gav kun to af psykologerne klart udtryk for overvejelser om hundens velbefindende under terapien. Det er næppe tilfældigt, at det var de to, som har deltaget i undervisning eller lignende med fokus på dyreassisteret intervention og menneske-dyr-interaktion og dermed har lært at få øje på og reflektere over dette. Måske medtænker de øvrige det også i praksis og anser det blot for mindre væsentligt at nævne (eller mangler ord for det), men generelt er det lettere at se og reflektere over forhold, man har et begrebsapparat for, så perspektivets fravær i interviews kan også afspejle en mindre opmærksomhed i hverdagen.

IAHAIO's (2018) standarder for god praksis sætter fokus på både menneskers og dyrs velfærd og pålægger den, der udøver dyreassisteret intervention, ansvar for begge dele. Hvis det drejer sig om professionelt virke, skal intervention foregå inden for det felt, udøver har faglig kompetence i, så modtageren sikres af udøverens professionsetik og sagsrelevante viden om mennesker. Heraf følger, at dyreassisteret psykoterapi kræver psykologfaglige kompetencer, og alle vores deltagere tilkendegav tydeligt dette under temaet om psykologens rolle. Desuden bør dyr, der inddrages i dyreassisterede interventioner, evalueres af personer med ekspertise i dyrs temperament og adfærd. Det er for nuværende ikke slået igennem i Danmark.

I Danmark indgår flere hunde i andre (end terapi) former for dyreassisteret intervention, især frivillig-aktiviteter som læsehunde på biblioteker og besøgshunde på plejecentre. Her foretages, måske pga. en større målgruppe og bevågenhed, en forudgående certificering af hunden, hvor der fokuseres på hundens adfærd og temperament. I nogle tilfælde ses der også på ejers forståelse af sin hunds signaler samt samspillet mellem hund og ejer, så det faktisk er teamet som team, der certificeres. Det er en oplagt løsning i forhold til anbefalinger fra IAHAIO (2018) og Stewart (2013).

En hund, der er presset/stresset, kan vise såkaldt dæmpende signaler som fx at ryste sig, gabe, slikke sig om munden, halse, løfte poten op eller logre med halen lavt (Glenk, 2017; Serpell et al., 2010). Når hunden bliver stresset eller bange, søger den ofte hen til sin ejer eller hundefører som en sikker base, hvor den vil være beskyttet. Det stemmer godt overens med, at man som ejer (eller hundefører) inden for dyreassisterede interventioner er forpligtet til at gribe ind, hvis dyret viser tegn på at blive bange eller stresset. En udfordring ved dette er dog, at mange mennesker – selv erfarne hundeejere – ikke vil opdage tegnene, og andre ikke vil tillægge dem nogen betydning (Glenk, 2017; Jensen, 2020; Serpell et al., 2010). Også derfor vil (træning og) certificering af hund og ejer som team være anbefalelsesværdig. Danmark stiller imidlertid ingen krav til hverken træner, træningsindhold eller certificeringskriterier for, at man må sælge træning og certificering, så vi anbefaler at undersøge sælgerens uddannelsesmæssige baggrund og forankring.

I tråd med øget opmærksomhed og respekt for dyret undgår nogle i dag udtrykket at ”bruge” hunden i terapi eller i anden dyreassisteret intervention, da det kan signalere en opfattelse af hunden som blot et værktøj eller redskab for mennesker. Hunde er levende væsner med egne behov og agens; det giver terapeuten særlige muligheder for at hjælpe sin klient til nye relationserfaringer, når en hund inddrages, og det gør det vigtigt, at hunden inddrages respektfuldt og med øje for alle involverede parter sikkerhed og velfærd.

4.4 Savnes teoretisk forankring?

Den deltager, der udelukkende beskrev indirekte inddragelse af hunden – altså uden konkrete anvisninger til klient eller hund om deres interaktion – udtrykte også tydeligst tillid til, at hunden af sig selv ville gøre noget terapeutisk relevant. De to ting hænger godt sammen. Muligvis hænger det også sammen med terapeutens socialpsykologiske terapitradition, men det var ikke tydeligt.

Generelt udtrykte vores deltagere sig sjældent i termer af en konkret terapitradition. Derimod gik de beskrevne funktioner af hunden typisk igen hos flere af vores deltagere, på tværs af terapeutisk ståsted, og de ses også i den internationale litteratur, skønt to af de danske terapitraditioner slet ikke nævnes der.

Måske er det ikke overraskende, når man ser på, hvordan disse funktioner er fremkommet i litteraturen: Stewart et al. (2013) sammenfatter tilkendegivelser fra erfarne terapeuter uden at skele til deres teoretiske udgangspunkter, og O’Callaghan og Chandler (2011) fandt genkendelse af samme både teknikker og intentioner hos undersøgelsesdeltagere fra flere forskellige terapitraditioner.

Faktisk er Chandlers (2017) eksempler på relevante intentioner og teknikker i termer af hver af de klassiske terapitraditioner, hun gennemgår, måske først og fremmest en pædagogisk taktik: en illustration til terapeuter, der er uerfarne med dyreinddragelse, af, hvordan det kan bruges og give mening for netop den tradition, terapeuten kender i forvejen.

På den anden side er der flere mulige forklaringer på, at der dukker så lidt tilgangsspecifik inddragelse op hos danske psykologer. Måske arbejder de generelt mere eklektisk end kun med det, der danner deres udgangspunkt. Hvis de er vant til at plukke terapeutiske teknikker lidt bredere fra, er det ikke underligt, at også hunden tænkes ind uden tilgangsspecifik henvisning. Måske er det endda sådan, at eklektisk indstillede terapeuter er specielt åbne over for hundeinddragelse såvel som over for andre nye idéer. Eller måske ville vores deltagere faktisk kunne specificere, hvordan dyret passer ind i netop deres terapitradition, hvis de fik mere tid, men havde blot ikke eksplicit reflekteret over netop det, når de tænkte på anvendeligheden af hundeinddragelse.

Det er således svært at sige, om der er behov for en tilgangsspecifik eksemplificering af hundeinddragelse for de danske traditioner, der ikke nævnes i Chandlers gennemgang. Måske ville det være nyttigt for feltets udbredelse.

Fast står det, at alle vores deltagere havde måttet opfinde deres egen udgave af hundeassisteret terapi fra grunden. Halvdelen havde ingen uddannelse i menneske-dyr-interaktion, og resten havde primært fundet tværfaglige muligheder, der nok gav relevant viden om hundeadfærd og professionelt samspil med hunde, men ikke om psykologfaglig anvendelse og implikationer. Det begrænser i sagens natur deres begrebsapparat og refleksionsmuligheder, relativt til psykologer i lande, hvor uddannelse og certificering på området er en mulighed eller ligefrem et krav.

4.5 Undersøgelsens begrænsninger

Vores undersøgelse er den første af sin art i Danmark og derfor vigtig, men den har nogle væsentlige begrænsninger. Den baserede sig på kun fire interviews, og skønt få deltagere passer til den valgte metode, og der var relevant variation med hensyn til terapeutisk tilgang, erfaringsmængde og kurser i menneske-dyr-interaktion, var det i nogen sammenhænge for få. Især er det svært at fortolke betydningen af det ”fraværende”: Der blev nævnt få ulemper, sås liden variation begrundet i terapeutisk tilgang, og flere pointer, der i litteraturen beskrives som hyppige indsigter hos erfarne praktikere, dukkede ikke op. Det kan let være et tilfælde med så få interviews med hver. Fremtidig forskning kan med fordel involvere flere deltagere eller lave opfølgende interviews, evt. som fokusgruppeinterviews.

Det var også et problem for undersøgelsen, at halvdelen af interviewene måtte foretages over video. Under et af de fysiske interviews opstod en situation, hvor hunden forstyrrede samtalen, og både interviewer og terapeut tabte tråden – uden at nogen af dem opdagede det, før interviewer så det under transskriptionen. Påvirkninger fra hunden, som terapeuterne ikke selv opdager, kan de i sagens natur ikke fortælle om i et interview, og måske ville fysisk samvær med alle fire terapeuter og deres hunde havde givet flere indsigter end interviews alene. Fremtidig forskning bør medtænke dette. Systematisk observation kan måske bidrage med yderligere, og der er udviklet etogram-agtige værktøjer til dette brug, fx Psychosocial Session Form (Chandler, 2017) og Human Animal Interaction Scale (Fournier et al., 2016).

Endelig kunne et skarpere forskningsspørgsmål havde givet tydeligere resultater, men studiet gør fyldest som en første eksploration af området, som fremtidig forskning kan bygge videre på med mere afgrænsede spørgsmål og bedre metoder.

5. Konklusion

Dette studie har undersøgt brug og oplevelse af hundeassisteret terapi hos fire danske psykologer, som alle har erfaringer med dette fra egen praksis. Alle fire har oplevet, at hunden kan bidrage med noget ekstra i kraft af dens tilstedeværelse i terapien. De oplever især, at hunden har en beroligende

effekt, bl.a. ved at klienterne kan flytte deres fokus over på hunden, når de får det svært i terapien, og samtidig kan hunden give fysisk støtte. Hunden kan også styrke den terapeutiske relation, hvilket kan resultere i et bedre terapeutisk forløb. Derudover kan hunden gennem sin tilstedeværelse give psykologerne nogle unikke muligheder for at synliggøre klientens udfordringer samt give klienterne mere konkrete redskaber, de kan bruge fremadrettet. Samtidig oplevede psykologerne, at hunden kan bidrage med noget ekstra i forhold til bestemte diagnoser, fx depression, angst og udfordringer i autismespektret. På minussiden kan en hund være uønsket, og den kan distrahere.

Ud fra deltagernes oplevelse med hundeassisteret terapi tyder det på, at hunden kan tilbyde ekstra aspekter i den terapeutiske praksis hos danske psykologer, som svarer til det, der beskrives i international litteratur på området. Dette, uagtet at danske tilgange til psykoterapi kan være andre end dem, som er beskrevet i den internationale forskning.

De fire psykologer arbejder ud fra forskellige psykologiske retninger, men har overordnet oplevet samme positive udbytte ved at inddrage hunde i terapien. De fleste inddrager hundene både direkte og indirekte, hvor direkte inddragelse indebærer, at terapeuten målrettet instruerer hund og/eller klient om at gøre noget konkret i forhold til hinanden, mens indirekte inddragelse er at bruge hunden som metafor eller at lade situationer og stemninger opstå på foranledning af hund og/eller klient.

Selvom hunden kan påvirke den terapeutiske relation positivt, er det også vigtigt, at psykologen kan aflæse og forstå den konkrete klient, og hvad vedkommende har behov for, og de fleste havde gjort sig mange overvejelser over hundens mulige roller forud for dens inddragelse.

Studiet giver indblik i oplevelser af hundeinddragelse i terapi blandt danske psykologer og kan dermed dels bidrage med idéer til en sådan praksis, dels gøre opmærksom på de udfordringer, der også kan være i forbindelse med dyreassisteret terapi og praksis. Der mangler fortsat effektforskning i dyreassisteret terapi, og en af udfordringerne for valid forskning er den manglende struktur og ensartethed inden for dyreassisteret terapi. En anden udfordring for danske psykologer er begrænsede muligheder for uddannelse og certificering, hvilket gør det svært at leve op til IAHAIO's kriterier for god praksis. De interviewede psykologer havde på egen hånd måttet opfinde en psykoterapeutisk praksisform med dyret, og certificering er fortsat hverken et krav eller en mulighed.

Tak

Forfatterne vil gerne takke undersøgelsesdeltagerne for at dele deres erfaringer og to anonyme fagfællebedømmere for udførlige og konstruktive kommentarer.

REFERENCER

- Beetz, A. M. (2017). Theories and possible processes of action in animal assisted interventions. *Applied Developmental Science* 21(2), 139-149.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1262263>
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology* 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- Binfet, J.-T., Green, F. L. L. & Draper, Z. A. (2022). The importance of client–canine contact in canine-assisted interventions: a randomized controlled trial. *Anthrozoös* 35(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/08927936.2021.1944558>
- Chandler, C. K. (2017). *Animal-assisted therapy in counseling* (3. udgave). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315673042>
- Fine, A. H. (red.) (2015). *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (4. udgave). Elsevier Academic Press.
- Fine, A. H., Beck, A. M. & Ng, Z. (2019). The state of animal-assisted interventions: Addressing the contemporary issues that will shape the future. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(20).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16203997>
- Fournier, A. K. (2019). Animals as anodyne. I A. K. Fournier (red.), *Animal-assisted intervention: Thinking empirically* (s. 53-74). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-32972-3_4
- Fournier, A. K., Berry, T. D., Letson, E. & Chanen, R. (2016). The Human–Animal Interaction Scale: Development and Evaluation. *Anthrozoös* 29(3), 455-467.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1181372>
- Glenk, L. M. (2017). Current perspectives on therapy dog welfare in animal-assisted interventions. *Animals* 7(2). <https://doi.org/10.3390/ani7020007>
- Grandin, T., Fine, A. H., O’Haire, M. E., Carlisle, G. & Bowers, C. M. (2015). The roles of animals for individuals with autism spectrum disorder. I A. H. Fine (red.), *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (4. udgave, s. 225-236). Elsevier Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801292-5.00016-X>
- Hansen, T. G. B. (2018). Dyreassisteret rehabilitering. I C. Glinthorg (red.), *Rehabiliteringspsykologi. En introduktion i teori og praksis* (s. 153-173). Aarhus Universitetsforlag.
- Henry, C. L. & Crowley, S. L. (2015). The psychological and physiological effects of using a therapy dog in mindfulness training. *Anthrozoös* 28(3), 385-402.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2015.1052272>
- Hunt, M. G. & Chizkov, R. R. (2014). Are therapy dogs like Xanax? Does animal-assisted therapy impact processes relevant to cognitive behavioral psychotherapy? *Anthrozoös* 27(3), 457-469. <https://doi.org/10.2752/175303714X14023922797959>
- IAHAIO (2018). *IAHAIO White Paper: Definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved in AAI*. Hentet fra <http://iahaio.org/best-practice/white-paper-on-animal-assisted-interventions/>. Dansk oversættelse:
<https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/09/iahaio-white-paper-danish.pdf>
- Jensen, P. (2020). *Den misforståede hund*. Forlaget Tro-fast.
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. & Uvnäs-Moberg, K. (2013). *Attachment to pets: An integrative view of human–animal relationships with implications for therapeutic practice*. Hogrefe.
<https://www.hogrefe.com/us/shop/attachment-to-pets-67598.html>
- Kazdin, A. E. (2015). Methodological standards and strategies for establishing the evidence base of animal-assisted therapies. I A. H. Fine (red.), *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (4. udgave, s. 377-390). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801292-5.00027-4>

- Kogan, L. & Erdman, P. (red.). (2021). *Career paths in human-animal interaction for social and behavioral scientists*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780429347283>.
- Lacoff, S. L. (2000). *Boris M. Levinson: A historical perspective. A focus on his work involving animal-assisted psychotherapy*. (61). ProQuest Information & Learning, US.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*. Pearson Education.
- Levinson, B. M. (1962). The dog as a “co-therapist”. *Mental Hygiene* 46, 59-65.
- Marino, L. (2012). Construct validity of animal assisted therapy and activities: How important is the animal in AAT? *Anthrozoös* 25(Suppl), S139-S151.
<https://doi.org/10.2752/175303712X13353430377219>
- Monroe, M., Whitworth, J. D., Wharton, T. & Turner, J. (2021). Effects of an equine-assisted therapy program for military veterans with self-reported PTSD. *Society & Animals* 29(5-6), 577-590. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341572>
- O’Callaghan, D. M. & Chandler, C. K. (2011). An exploratory study of animal-assisted interventions utilized by mental health professionals. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(2), 90-104. <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.579862>
- Odendaal, J. S. J. & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. *The Veterinary Journal* 165(3), 296-301.
[https://doi.org/10.1016/S1090-0233\(02\)00237-X](https://doi.org/10.1016/S1090-0233(02)00237-X)
- Parish-Plass, N. (red.). (2013). *Animal-assisted psychotherapy: Theory, issues, and practice*. Purdue University Press.
- Peters, B. C. M. & Wood, W. (2017). Autism and equine-assisted interventions: A systematic mapping review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(10), 3220-3242. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3219-9>
- Rodriguez, K. E., Herzog, H. & Gee, N. R. (2021). Variability in human-animal interaction research. *Frontiers in Veterinary Science* 7(1207).
<https://doi.org/10.3389/fvets.2020.619600>
- Schneider, M. S. & Harley, L. P. (2006). How dogs influence the evaluation of psychotherapists. *Anthrozoös* 19(2), 128-142. <https://doi.org/10.2752/089279306785593784>
- Serpell, J. A. (2015). Animal-assisted interventions in historical perspective. I A. H. Fine (red.), *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (4. udgave, s. 11-19). Elsevier.
- Serpell, J. A., Coppinger, R., Fine, A. H. & Peralta, J. M. (2010). Welfare consideration in therapy and assistance animals. I *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3. udgave, s. 481-503). Elsevier.
- Serpell, J., McCune, S., Gee, N. & Griffin, J. A. (2017). Current challenges to research on animal-assisted interventions. *Applied Developmental Science* 21(3), 223-233.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1262775>
- Stewart, L. A., Chang, C. Y. & Rice, R. (2013). Emergent theory and model of practice in animal-assisted therapy in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health* 8(4), 329-348. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.844657>