

STALLET SOM SAMTALSRUM VID SJÄLVSKADEBETEENDE

Text: Elin LeeApple

Catharina Carlsson, universitetslektor Linköpings Universitet

Catharina Carlsson som är socionom med en magister i folkhälsovetenskap, disputerade 2017 med sin avhandling "Hästunderstött socialt arbete-ett samtalsrum med potentiella möjligheter för ungdomar med självskadebeteende och deras personal". Hon har tidigare varit ridinstruktör, hästskötare, ungdomsledare inom traditionell hästverksamhet och har arbetat med häst inom kriminalvården. Catharina har utvecklat och bedrivit utbildningar i hästunderstött socialt arbete och anlitas som handledare, sakkunnig och som reviewer i vetenskapliga tidskrifter. Senaste forskningsprojekt "Främjande elevhälsoarbete" gjordes för att öka förutsättningarna för elever på grundsärskola med mål att förbättra kommunikation och motorik med hjälp av ridterapi.

I Catharinas studie "Vad har hästen för betydelse och roll i mötet mellan ungdomar med självskadebeteenden och personalen på ett HVB-hem" har hon för att utforska det specifika med hästen med fokus på processen tagit utgångspunkt i andra terapiformer som har beröringspunkter med hästen, som t ex dansterapi och trädgårdsterapi för att utskilja likheter och skillnader. Studien baseras på observationer och intervjuer med 9 flickor med självskadebeteenden och 8 personal på ett HVB-hem. Forskningen är finansierad av Stiftelsen Allmänna Barnhuset.

Hon poängterar att hennes resultat inte ska tolkas som att det är det bästa sättet att arbeta med hästar. Beroende på vilka behov målgruppen har eller vilken kompetens personalen besitter samt vilka hästar ja typ av anläggning som finns att tillgå kan det skilja sig åt alltifrån att vara en aktivitet med häst eller en terapeutisk insats med hjälp av hästen.

Vad är hästens bidrag?

Hästen responderar på intentioner och emotioner samt upplevs som ärlig och icke-värderande. Det gör att försvaret och den inre kritiken minskar. När hästen får vara en personlighet tas dess respons på våra emotioner och intentioner till vara, vilket kan leda till medveten närvaro och självkänedom hos de som möter hästen. Eftersom hästen är ett djur och kan vara potentiellt farlig gör det att vi måste förhålla oss och reglera våra känslor. Hästen gör också att vi får en gemensam upplevelse som flickorna lyfter som betydelsefull då den är på riktigt. En fördel med hästen är att den reagerar lika i interaktionen oavsett om den möter personal eller ungdomarna med självskadebeteenden. De blir mer jämlika, och maktbalansen försvinner med stallet som samtalsrum.

I stallet upplever ungdomarna ofta att de kan vara sig själva och att det är tillåtet att ha de känslorna som man behöver ge uttryck för. Den tillåtande och kravlösa miljön gör det lättare att få en autentisk relation, och det skapar i vissa fall relationer även där man under tidigare insatser inte nått någon framgång.

Hästunderstött socialt arbete har visat att flickor med självskadebeteende kan reglera känslor och skapa och upprätthålla goda relationer till både hästen och personalen,

vilket annars kan vara svårt för den här gruppen av ungdomar. De får även lättare att fokusera på här och nu.

- *Om det så bara handlar om att få vara ångestfri i fem minuter så är det good enough, säger Catharina.*

Det är viktigt att komma ihåg att det inte finns en metod som passar alla, och valet av insats måste anpassas till varje individ.

De ungdomar som har tidigare erfarenhet av hästar kan ha svårare att ta till sig insatser med hästar i terapeutisk verksamhet eftersom de redan har en egen bild av hur man ska interagera med hästar. Nyttan för individen måste också vägas mot hästens välfärd.

Framåt vill Catharina söka medel till en studie där hon kan titta på vad är det som gör att vissa insatser fungerar medan andra fungerar mindre väl. I studien vill hon genom intervjuer studera framgångsrika exempel så väl som mindre lyckade insatser för att utforska vilka ingredienser som verkar vara av vikt att få med. Intentionen är att studien på sikt ska ge bättre vägledning till beslutsfattare vid urvalet av insatser men även för att kunna öppna upp för mer samverkan mellan olika typer av verksamheter som möjligen kan komplettera varandra. Förhoppningen är även att kunna bringa mer klarhet i vilken betydelse hästarna har haft för de som kanske skulle ha valt en annan väg i livet om inte hästarna och personerna i stallet funnits

Det finns mycket forskning, men den kan behöva förmedlas på ett mindre vetenskapligt sätt för att nå en bredare publik, något som Catharina har försökt sig på genom att skriva om sina forskningsresultat till en lärobok med tips på övningar som kan genomföras tillsammans med häst. *Hästen som läromästare till hjärtats väg - Att utveckla empati, medkänsla, självmekänsla och finna sin fulla potential.*

Den går att ladda ner fritt från DiVA [här](#).