



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Hippologenheten

Seminariekurs i hippologi, 5 hp

2019

Equine-Assisted Therapy

Terapins effekt på barn och vuxna

Tabitha Aeria-Nordgren

Strömsholm

HANDLEDARE:

Namn, Strömsholm

Gabriella Thorell

Seminariekurs i hippologi (HO0115) är en obligatorisk del i hippologutbildningen och syftar till att ge de studerande grundläggande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt kunna analysera och relatera olika värden, samt redogöra för uppgift skriftligt och muntligt. Föreliggande arbete är således ett studentarbete på A-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

INNEHÅLL

REFERAT	3
INLEDNING	3
Problem	4
Syfte	4
Frågeställning	4
LITTERATURSTUDIE	4
Prestationsförmågan hos barn med psykiska sjukdomar	4
Barn med ASD som deltar i EAT-program	5
EAT för vuxna individer som lider av PTSD och ångest	6
Veteraner som lider från sin tjänstgöring	7
DISKUSSION	8
Barn	8
Vuxna	9
Slutsats	9
REFERENSER	10
Litteratur	10
Internet	10

REFERAT

Psykisk ohälsa eller psykiska sjukdomar kan påverka alla individer, antingen vid födseln eller senare i livet. Det har tidigare bevisats att Equine-Assisted Therapy (EAT) har hjälpt olika individer med olika fysiska och psykiska sjukdomar och EAT växer i popularitet runt om i världen och forskas vidare på. Syftet med denna studie är att utforska effekten av EAT-program i samband med psykiska sjukdomar och för att kunna besvara detta ska följande frågeställningar ställas: vilka positiva effekter har EAT på barn med psykiska sjukdomar och vilka positiva effekter har EAT på vuxna med psykiska sjukdomar?

I denna litteraturstudie undersöktes fyra vetenskapliga studier som berörde barn och vuxna med psykiska sjukdomar. Studierna handlade om hur EAT påverkade barn och vuxna och dess långvarighet och effekt. Individerna led av psykiska sjukdomar som påverkade hur de fungerade i samhället och i vardagen, sjukdomarna var allt mellan depression, ångest och stress till autism. I EAT-programmen användes terapihästar som huvudhjälpmedel för att hjälpa individerna med deras sjukdomar. Individerna fick delta i EAT-program i olika antal veckor och fick besvara på olika frågeformulär i början, mitten och på slutet av studierna och detta var för att se utvecklingen av individernas välmående och ändring av symtom på sjukdomarna. Med ridinstruktörens anvisningar fick individerna utföra olika typer av uppgifter med hästarna, saker som de sedan kunde använda i vardagliga sammanhang.

Sammanfattningsvis har studiens resultat visat att EAT påverkade barnens olika förmågor på ett positivt sätt som bland annat ökad socialförmåga, prestationsförmåga och en långvarighet av EAT:s effekt, medan vuxna lärde sig hantera sina sjukdomar på ett bättre sätt i sin vardag. Långvarigheten för vuxna kunde variera genom olika faktorer men för barnen blev det långvarigt. Slutsatsen blev att EAT och dess effekt var en framgångsrik terapimetod som fick positiva resultat för barn och vuxna.

INLEDNING

En artikel skriven av Tuplin (1998) beskrev att hästar hade använts som ett terapeutiskt medel sedan antika Grekland. En grekisk historiker vid namnet Xenophon född år 430 f.Kr skrev ett verk ”*De re equestri*” som betyder Horsemanship (Tuplin 1998). I Brachers (2000) artikel skrev hon att Xenophon började redan att skriva verk om hur hästen har en läkande förmåga på skadade soldater. Xenophon sade att långa ritt påskyndar återhämtning. Hans verk handlade mycket om hur människan och hästen hade ett speciellt band och att den bästa saken för människans inre är hästens yttre. Människan har använt hästar över 3,500 år som bland annat arbets- och ridhästar samt relationen mellan man och häst anses vara en psykofysisk anknytning (Bracher 2000).

Bracher (2000) beskriver att på 1950-talet började hästterapi bli populär. Samtidigt skriver Jerrilee (2019) att pararyttaren Liz Hartel fick diagnosen polio år 1944 vid 23 års åldern. Hon blev förlamad av sjukdomen på olika delar av kroppen och ridning var en terapi för hennes motorik. Sommaren 1952 deltog hon trots detta i de Olympiska Spelen i Grand Prix Dressyr och tog hem en silvermedalj (Jerrilee 2019).

Det finns tre grenar inom hästterapi som berör de olika delarna hos människan. Terapihästar kan motivera individer med speciella behov att förbättra sig själva och deras levnadsstandard. De inspirerar även individerna att ta eget initiativ och ta mer ansvar. En gren heter Medicinskt

och berör till exempel de som har svårt med motoriken. I denna gren används hippoterapi som använder hästens gångarter för att påverka människors motorik, hållning och koordination. Hästens gångarter påverkar människans bäcken i en lateral, roterande och gungande rörelse. Individer som rör sig oliksidigt på grund av skelettet och muskler kan då känna hur kroppen arbetar symmetriskt på hästryggen. Den andra grenen heter Psykologisk som berör individer med emotionella svårigheter, till exempel ungdomar eller barn. Ett perfekt exempel är lagsporten voltige där människor behöver samarbeta, uppnå mål och socialisera med varandra. Hästar kan känna av när individer blir upprörda och det kan påverka hästens beteende och hästen kan bli orolig men om individerna är avspända resulterar det i en lugn och samarbetsvillig häst. Den sista grenen är Horsemanship som används för individer med psykisk ohälsa eller psykiska sjukdomar. Dessa individer kan ha svårt att utföra uppgifter i vardagen och har en försämrad prestationsförmåga. Horsemanship gör att individerna tvingas ta eget ansvar över uppgifter som att mocka, borsta hästen och sköta om den. De kan omvandla detta tankesätt till vardagen och utföra uppgifter som de gör i stallet, till exempel städa i sitt hem. (Bracher 2000)

Problem

Det finns flera olika typer av psykiska sjukdomar vilket också krävs olika typer av terapier och metoder för att hjälpa individer förbättra deras levnadssätt. Djur, som till exempel hästar har bevisats att de kan hjälpa människor att bli friskare. Det saknas studier som sammanställer EAT:s effekt på både barn och vuxna med psykiska sjukdomar.

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att sammanställa information av effekten av Equine-Assisted Therapy (EAT) i samband med psykiska sjukdomar.

Frågeställning

Vilka positiva effekter har EAT på barn med psykiska sjukdomar? Vilka positiva effekter har EAT på vuxna med psykiska sjukdomar?

LITTERATURSTUDIE

Prestationsförmågan hos barn med psykiska sjukdomar

I denna studie av Heffernan (2017) betonades vad EAT hade för effekt på barn. Speciellt barn med autism, ångest, synskador och hjärnskador. Syftet med studien var att undersöka sex barn mellan åldrarna 5–10 år med psykisk ohälsa, varav två pojkar och fyra flickor. Studien pågick i sex veckor och barnens diagnoser gjorde det svårt för dem att fokusera och ha en god prestationsförmåga. Studien tog fram hur barnen utvecklades under de sex veckorna med EAT. Totalt varade hela studien i 12 veckor där det fanns en förkontroll innan studiens start, slutkontroll vid studiens slut och en efterkontroll sex veckor efter studiens slut och detta var för att se om EAT var långvarig. Data samlades av anekdotiska bevis från att analysera de kliniska anteckningarna från föräldrar och från Heffernan. En lektion varade i 1,5 timme där

allt som ridning, mockning, hästhantering och putsning av utrustning ingick. Detta var för att öka deras prestationsförmåga på ett terapeutiskt och roligt sätt. De var indelade i två grupper som bestod av tre barn i varje. När de red fick de leka olika lekar som gymkhana och ”Följ John” för att skapa gemenskap och aktivitet. (Heffernan 2017)

Vid efterkontrollen visade resultaten att barnens prestationsförmåga ökade (SA 2.39 till 3.03) och andra positiva aspekter som tillfredsställelse ökade (SA 2.48 till 2.78). De positiva förändringarna i deras beteende var bland annat att hälsa mer på andra människor och ställa flera frågor samt visa mer intresse i olika saker i vardagen. Även deras sociala förmågor ökade och det visades med att de fick flera vänner och besökte varandras hem. Innan studien ville de inte interagera med andra barn eller människor. Ett annat tydligt exempel var att ett av barnen var rädd för vatten innan studien. Efter genomförd studie utmanade denne sig själv att arbeta i regnet med hästarna istället för att stå under tak som barnet i vanliga fall hade gjort. (Heffernan 2017)

Föräldrarna sa efter studien att barnen visade en stark entusiasm till hästar och ridning och de ville gärna fortsätta med EAT-programmet. Det var endast två föräldrar som märkte att deras barn började förlora intresset för andra hobbyer men visade fortfarande intresse för hästar och en förälder sa att det inte bara var ridningen som hjälpte utan att det var rutinen och aktiviteterna som inspirerade barnen att hitta ett intresse istället för datorspelet ”Minecraft”. En flicka i studien förklarade varför hon älskade hästar och att det var allt hos hästen som gav ett pirr i magen, speciellt när de fick trava. (Heffernan 2017)

Slutsatsen av denna studie var att EAT var ett framgångsrikt program för barn med prestationssvårigheter och att resultatet av EAT:s effekt var långvarigt. Programmet förstärkte barnens dagliga funktioner och stärkte bland annat deras prestationsförmåga. Alla föräldrar påpekade att de skulle vilja att deras barn fortsatte att delta i EAT-programmet. (Heffernan 2017)

Barn med ASD som deltar i EAT-program

I denna studie som genomfördes av Borgi et al. (2016) framgick det hur barn med Autism Spectrum Disorder (ASD) blev positivt påverkade av att följa ett EAT-program. Barn med ASD har svårt att koncentrera, kommunicera och utföra dagliga sysslor. Enligt Borgi et al. (2016) finns det inga bevisade terapier som botar eller förhindrar den livslånga psykiska sjukdomen. Forskning behövs för att hjälpa föräldrar och läkare att välja ut vilka behandlingar som passar bäst för just den individen. Syftet med denna studie var att förstärka EAT:s användning i barnterapi för barn med ASD och förstå hur det påverkade barnet. (Borgi et al. 2016)

I studien användes 28 barn med ASD och alla var pojkar mellan 6–12 år. En förkontroll utfördes 30 dagar innan studiens start, en mellankontroll togs vid slutet av studien och en slutkontroll togs 30 dagar efter slutet av studien. Den Vineland Adaptive Behavior Scale (VABS) och Tower of London (TOL) användes vid kontrollerna för att mäta resultat. Det var i form av en intervju med barnens föräldrar som skulle besvara specifika frågor som täckte fyra olika kategorier: kommunikation, vardagsfärdigheter, socialisering och motoriska färdigheter. TOL var ett problemlösningsspel som gick ut på att flytta tre olika stora klossar på pinnar och skapa ett torn, med så få drag som möjligt. I studien användes 20 specialutbildade och friska hästar av olika raser. Lektionerna utspelade sig på fyra olika ridskolor i Italien med samma inlärningssystem och dessa lektioner varade i 60–70 minuter och det hölls en gång i veckan i sex månader. Det blev totalt 25 lektioner per barn och de delades upp i grupper som bestod av cirka tre till fyra barn, en lektion kunde bestå av

ryktning, ledning av häst, ridning och teori. På sidan om hade Borgi et al. (2016) en kontrollgrupp av barn med ASD som inte deltog i EAT-programmet. Detta var för att kunna jämföra barnens utveckling med och utan EAT. Ryktning lärde barnen ett grundsäkerhetstänk, regler och skapade en kunskap om hästar och horsemanship och de uppmuntrades att socialisera med hästen och följa instruktioner från ridläraren. Ridning introducerades vid femte till sjätte lektionen där fick de öva och förbättra deras motorik på hästen. (Borgi et al. 2016)

Resultatet visade att 25 barn tog sig igenom hela programmet. Deras sociala förmågor ökade drastiskt när de fick socialisera sig med hästarna och varandra. Med hjälp av ridningen ökade deras motorik samt problemlösningsförmåga och kvickhet för problemlösning. De som behövde avbryta programmet klarade inte av att svara på VABS vid förkontrollen och därför kunde inte deras resultat mätas. Animal-Assisted Interaction (AAI) är bra för att förhindra isolering hos individer och får dem att lämna sina komfortzoner. Vissa barn blev så exalterade över ridlektionerna att de fick svårt att koncentrera sig. (Borgi et al. 2016)

Slutsatsen var att EAT-programmet var framgångsrikt och det ökade flera positiva aspekter hos barnen med ASD, både mentalt och fysiskt. Effekten av EAT i denna studie visade att den var långvarigt en månad efter försökets slut. (Borgi et al. 2016)

EAT för vuxna individer som lider av PTSD och ångest

En studie som genomfördes av Earles et al. (2015) belyste förståelsen om EAT. Syftet med studien var att öka förståelsen om EAT och dess effekt hos vuxna patienter. I studien deltog 12 kvinnor och män mellan 33 och 62 år gamla. De hade diagnoser Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) och ångest. Individerna hade upplevt något traumatiskt i vuxenålder som till exempel våld, våldtäkter och allvarliga olyckor. Veckan innan studien började fick deltagarna besvara flera frågeformulär om deras välmående och betygsätta deras bekvämlighet och vana runt hästar på en skala mellan 1= mycket bekväm till 5= mycket obekvämlig för att se om hästvana hade någon betydelse vid slutet av studien. Innan studien påbörjades, delades flera frågeformulär ut som hette bland annat PTSD Checklist-Specific, Trauma Emotion Questionnaire, Generalized Anxiety Disorder Scale, Patients Health Questionnaire och Alcohol Use Disorder. Frågeformulären skulle fyllas i innan studien och även efter studien slut för att mäta om deras välmående hade förändrats genom EAT-programmet. Deltagarna deltog i lektioner en gång i veckan som pågick under två timmar. Hela studien pågick under en period av sex veckor och totalt sex lektioner och de delades upp i tre grupper på cirka fem till sex personer och varje individ fick personliga uppgifter att utföra. (Earles et al. 2015)

Första lektionens fokus var att öka koncentrationen, lyssnarförmåga och få en självmedvetenhet när de arbetade runt hästarna. Lektion 2 lärde dem sig att kommunicera med en häst genom kroppsspråk och lärde känna hästen. Halvvägs igenom studien vid lektion 3 fick de träna en häst och leda den och de arbetade på att ta sig igenom stressfyllda uppgifter och situationer. Lektion 4 lärde dem sig att leda runt en häst och de fick även utmana gränserna hos sig själva och skapa ett lugn hos både hästarna och individerna och på den näst sista lektionen fick de träna på att bibehålla sin koncentration medan olika frestelser placerades framför dem. Sista lektionen fick deltagarna chansen att repetera alla de momenten som de själva kände de ville träna mer på. (Earles et al. 2015)

Resultaten visade att denna studie var framgångsrik och effektiv genom att visa en minskning av symtomen i PTSD som stress, ångest, depression och alkoholintag. Samtidigt ökade mindfulness men annat positivt som fysisk hälsa, självförmåga, optimism och livstillfredsställelse ökade inte eller väldigt lite. Det förblev detsamma som i början av

studien. Resultatet visade även att individerna mådde bättre efter studien när de kunde hantera deras sjukdomar bättre och fungerade därför generellt sätt bättre i samhället. Detta mättes med frågeformulären och sammanfattningen från förkontrollen och slutkontrollen. Innehållet av formulären angavs inte, utan bara resultatet från dem. (Earles et al. 2015)

Slutsatsen av denna studie var att de negativa symtomen så som stress, ångest och depression minskade. Däremot var det inget av de positiva aspekterna som optimism, fysisk hälsa och livstillfredsställelse som förändrades. Earles et al. (2015) studie visade inte om effekten av EAT var långvarig för dessa individer och forskning om effekten av EAT:s långvarighet för vuxna med psykisk ohälsa kan vara ett förslag till framtida studier. (Earles et al. 2015)

Veteraner som lider från sin tjänstgöring

I denna artikel av Romanuik et al. (2018) beskriver de hur EAT kunde hjälpa krigsveteraner med deras psykisk ohälsa. Som tidigare nämnt fanns det flera olika typer av EAT-program för barn och ungdomar som led av psykiska sjukdomar. Däremot fanns det lite om EAT-program för veteraner som lider av PTSD, ångest, stress, minskad livsglädje och livskvalité enligt Romanuik et al. (2018). Syftet med denna studie var att utvärdera resultaten av ett EAT-program för veteraner och deras partners som drabbades av dessa sjukdomar. (Romanuik et al. 2018)

I studien fanns det en för-, efter- och follow-up kontroll som bestod av fyra olika frågeformulär. I formulären användes den Posttraumatic Stress Disorder Checklist som utvärderar DSM-5 symtom på PTSD, det är en grad av PTSD som dessa patienter led av. Det fanns 20 olika frågor angående deras hälsa och deltagarna fick betygsätta varje fråga på en skala mellan 0 (Not at all) till 4 (Extremely). Ett annat formulär bestod av Depression Anxiety Stress Scale (DASS) användes för att mäta depression, ångest och stress hos deltagarna med 21 frågor samt ett formulär av the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) som mätte deltagarnas lycka med 29 frågor. Det sista formuläret bestod av the Quality of Life, Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q-SF) som bestod av 16 frågor om deras livsglädje och livskvalité. Dessa formulär användes vid alla kontroller för att mäta förändringar och veteranerna delades upp i två grupper; ena var en individuell grupp som bestod av ensamma individer utan en partner och den andra gruppen var en pargrupp. De bestod av veteraner och deras partner och totalt deltog 47 veteraner och partner från tio olika pågående EAT-program runt Australien och deltagarna fick bo på den gården lektionerna hölls på, i fem dagar. De fick inte lära sig att rida utan de fick hantera hästarna från marken och lektionerna bestod av frihetsdressyr, ryktning, hinderbanor och utepromenader. (Romanuik et al. 2018)

Sammanfattningsvis visade resultaten visade att EAT kan minska depression, ångest, PTSD och stress för veteraner. Effekten verkade förbli långvarigt när deras partners deltog med veteranerna i programmet men det fanns inget i studien som påpekade att det var just deras partners som gjorde effekten långvarigt, men det kan vara en faktor. I den individuella gruppen visade sig att EAT var kortvarigt genom att se resultaten på follow-up kontrollen. Deras värden hade försämrats sen efterkontrollen medan pargruppen visade att de bibehöll sina värden från efterkontrollen till follow-up kontrollen. (Romaniuk et al. 2018)

DISKUSSION

Barn

I två av de vetenskapliga artiklarna i denna studie, berördes barn med psykiska sjukdomar. Det var individer med olika bakgrunder, kön, ålder och sjukdomar, och EAT hade påverkat alla dessa individer både psykiskt och fysiskt. Enligt Borgi et al. (2016) utvecklades barnen positivt både psykiskt och fysiskt och studien visade att effekten av EAT-programmet var långvarigt när de genomförde en slutkontroll 30 dagar efter studiens slut. Data som mättes i början och på slutet av studien hade förändrats och bevisade att positiva aspekter hade ökat. I Heffernans (2017) studie visade det att barnen utvecklades på samma sätt med deras EAT-program, både psykiskt och fysiskt. Heffernan (2017) beskrev att programmet var långvarigt och som bland annat resulterade i att barnen hade ett ökat intresse för hästar efter studiens slut. I både studierna av Borgi et al. (2016) och Heffernan (2017) ökade positiva aspekter som bland annat prestationsförmåga, grundsäkerhetstänk, större intresse för hästar, tillfredsställelse och en ökad socialförmåga. Medan de negativa aspekterna, till exempel som symtomen på ASD, ångest, kommunikation- och koncentrationssvårigheter minskades. Eftersom studierna av Borgi et al. (2016) och Heffernan (2017) hade olika typer av frågeformulär och frågor, kunde det påverka resultaten när resultaten tolkades i helhet. Heffernan (2017) använde sig av anteckningar, analyser och intervjuer medan Borgi et al. (2016) använde sig av VABS och TOL, konkreta formulär med dokumenterade metoder som samlar ihop en viss typ av data och information. Heffernans (2017) resultat kan ifrågasättas i jämförelse med Borgi et al. (2016) och för att kunna tydliggöra metoden kunde samma typer av enkäter eller frågeformulär användas. Borgi et al. (2016) hade bara pojkar i sin studie och Heffernan hade en blandning av pojkar och flickor. Detta kunde påverka resultatet med att den ena könet kunde haft betett sig på ett annorlunda sätt än den andra och därför ge ett annat resultat.

I både studierna av Borgi et al. (2016) och Heffernan (2017) fick barnen umgås och arbeta i grupper, vilket uppmuntrade de att socialisera sig med andra och hästarna. Hästarna skapade en gemenskap och det fick dem att inte känna sig isolerade som Borgi et al. (2016) beskrev i deras studie. I båda studierna av Borgi et al. (2016) och Heffernan (2017) varade programmet i sex veckor och lektionerna var uppbyggda på ett liknande sätt där barnen fick enkla uppgifter som med tiden blev svårare och mer utmanande. Det gjorde att de kunde utvecklas och förbättra olika aspekter hos sig själva, antingen medvetet eller omedvetet. Resultaten visade att EAT väckte egenskaper hos barn som oftast inte berörs i dagliga sammanhang, till exempel ansvaret för ett levande djur eller att arbeta i smutsiga förhållanden.

Som förslag för framtida studier kan gruppdynamiken mätas och studeras för att se hur det påverkar barn. Det är för att kunna se om det är gruppen, hästarna eller en blandning av båda som påverkar barn. För att ytterligare kontrollera långvarigheten av EAT-programmet kan en kontroll tas 6 månader till 1 år efter studien för att studera hur länge långvarigheten håller och om det behövs regelbundna lektioner och program för att bibehålla effekten av EAT. Samma eller liknande enkäter, formulär eller metod kan användas i framtida studier för att få fram data som är kan översättas till samma typ av information och att det ska vara en jämn blandning av pojkar och flickor i grupperna för att utesluta om kön har någon betydelse för barnens beteende.

Vuxna

I de vetenskapliga artiklarna av Romaniuk (2018) och Earles et al. (2015) fick de vuxna sina psykiska sjukdomar i vuxenålder. De hade olika diagnoser och anledningar till hur de fick sina sjukdomar. Jämfört med Borgi et al. (2016) och Heffernans (2017) där barnen var födda med sjukdomarna eller fick det vid tidig ålder. I Earles et al. (2015) studie var deltagarna mellan 33 och 69 år gamla, alltså antyder det att de hade fått sina sjukdomar senare i livet på grund av händelser som trauma, i sina liv. Romaniuks (2018) studie handlade det om krigsveteraner och deras partner i Australien som led av PTSD och andra psykiska sjukdomar. De fick sina sjukdomar efter sin tjänstgöring senare i deras vuxna liv.

Earles et al. (2015) visade att EAT-program hjälpte även dessa vuxna att hantera deras psykisk ohälsa. Vissa positiva förmågor förbättrades som ökad koncentration, självmedvetenhet, kommunikation och lyssnarförmåga. I slutresultatet visades det att de hade lärt sig att hantera sina känslor genom att koppla hästar och rutin i sin vardag. Samt att de negativa symtomen på deras sjukdomar som PTSD, stress och depression hade minskat men få till inga av deras positiva aspekter ökade som livsglädje, optimism och livstillfredsställelse. Veteranerna i Romaniuks (2018) studie hade påverkats på liknande sätt. De negativa symtomen på sina sjukdomar som PTSD, ångest, depression och stress hade minskat och positiva aspekter som livsglädje och optimism hade ökat och det var långvarig jämfört med Earles et al. (2015) studie. I Romaniuks (2018) studie hade veteranerna sina partner med sig i programmet samt en kontrollgrupp med ensamma individer som kunde jämföras med jämfört med Earles et al. (2015) studie som saknade en kontrollgrupp. I pargruppen i Romaniuks (2018) studie hade de visat en långvarig effekt av EAT-programmet. Resultatet visade inte specifikt att de fungerade bättre med sina partner och det kunde haft varit andra faktorer som gjorde att EAT:s effekt blev långvarigt för pargruppen. Åldern på veteranerna angavs ej i Romaniuks (2018) studie som kunde haft påverkat resultatet på grund av olika ålder och hur länge de hade lidit av psykisk ohälsa. Patienter i samma eller nära samma åldrar har större sannolikhet för samma mentalitet, tänk och uppväxt än individer som föddes 30 år innan eller efter dem. I Earles et al. (2015) mättes inte effektens långvarighet samt hade de inte en kontrollgrupp som Romanuik (2018). En kontrollgrupp kan visa hur personer blir eller förblir, utan eller med behandling och det är ett bra sätt att kontrollera framsteg hos den behandlade gruppen. Det kunde också haft påverkat Earles et al. (2015) studie, med att inte ha någon grupp att jämföra med utan bara data och statistik. I båda studierna använde de olika metoder och formulär till att samla in data och det kunde påverka resultaten. Resultaten från båda studierna måste sammanfattas och omskrivas, det kan misstolkas och skrivas på ett sätt som inte betyder samma sak. De hade även liknande sjukdomar men orsakat av olika anledningar och det kunde påverka hur de utvecklades med EAT, eftersom trauman kan hanteras på olika sätt och olika trauman tar längre eller kortare till att behandla.

Förslag till framtida studier är att ta reda på EAT:s långvarighet för deltagare och varför det blir kort- eller långvarigt. Kontrollgrupper kan införskaffas för framtida studier för att ta hjälp med att jämföra olika typer av grupper och vilka aspekter som gör EAT programmet långvarigt. Här kan man även ge samma förslag med att ha en extra kontroll sex månader till ett år efter programmets slut och det är för att kunna se långvarigheten och för att studera om EAT behövs kontinuerligt för att bibehålla sin effekt.

Slutsats

Forskning har visat att Equine-Assisted Therapy (EAT) kan hjälpa barn och vuxna som lider av psykiska sjukdomar och programmet EAT växer i popularitet runt om i världen. Utifrån

dessa studier hade EAT positiva effekter på individerna och samtidigt en minskade effekt på sjukdomarnas symtom och det hjälpte individerna fungera bättre i samhället.

REFERENSER

Litteratur

Borgi, M. Lolivia, D. Cerino, S. Chiarotti, F. Venerosi, A. Bramini, M. Nonnis, E. Marcelli, M. Vinti, C. Santis, C. Bisacco, F. Fagerlie, M. Frascarelli, M & Cirulli, F. (2016) Effectiveness of a Standardized Equine-Assisted Therapy Program for Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Development Disorders*, vol.46(1), ss.1-9.

Bracher, M. (2000) Therapeutic Horse Riding: What has this to do with Occupational Therapists? *British Journal of Occupational Therapy*, vol,63(6), ss.277-282

Earles, J. Vernon, L & Yetz, J. (2015). Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, vol.28(2), ss.149-152.

Heffernan, K. (2017) The effect of an equine assisted therapy (EAT) programme on childrens' occupational performance – a pilot study. *Irish Journal of Occupational Therapy*, vol.45(1), ss.28-39.

Romaniuk, M. Evans, J & Kidd, C. (2018) Evaluation of an equine-assisted therapy program for veterans who identify as 'wounded, injured or ill' and their partners. *PLoS ONE*, vol,13(9)

Och/and vid sista och nästsista författare och i bokstavsordning

Internet

Jerrilee. (2019) Liz Hartel: Therapeutic Riding Founder. *Equi-works*. [Forum]. 23-08-2019
Tillgänglig: <http://www.equi-works.com/liz-hartel-therapeutic-riding-founder-passes/>. [17-09-2019]

Tuplin, C. (1998). Xenophon. *Encyclopaedia Britannica*. [Forum]. 20-07-1998. Tillgänglig: <https://www.britannica.com/biography/Xenophon>. [17-09-2019]