

Noen tanker om dyreassistert terapi

Ellen B. Brodtkorb

Som bruker av psykisk helsevern, og som brukerlærer, er jeg opptatt av en stadig kvalitetsutbedring av tjenestetilbudet til pasienter i det psykiatriske landskapet. Og jeg tror vi har forbedringspotensiale! Vi må våge å stille spørsmålet: Hvor kan vi bli enda bedre? Jeg er av den bestemte mening at dyreassistert terapi og brukervedvirkning kan bli positive påvirkningsfaktorer for en kreativ og nyskapende tilnærming til en smertefull problematikk. Jeg har vært nede. Og jeg har vært oppe. Sammen med hunden min, Maya. Maya er mitt alibi for å kunne fungere i en noenlunde normal hverdag. Maya er min motivasjon, mitt nøkkelkort til et rom av god standard på livets hotell.

I mitt samspill med dyr, og særlig Maya, har jeg lært om hvordan dyr påvirker helsen vår positivt. Gjennom mine kurs i dyreassistert terapi (DAT) ved UMB i Ås har jeg skjönt hvor viktig det er, både for dyrene og oss mennesker, at vi holder sammen og evner å skape kontakt og relasjoner. Det manifesterer seg omtrent hver gang jeg lufter Maya, og

en vilt fremmed kommer bort og hilser på henne. Maya spiller der en viktig rolle som sosial katalysator. Maya hjelper meg med relasjonsbygging. ”Hei,” sier den fremmede, som plutselig ikke er fremmed lengre. ”Jeg ser du har puddel, det hadde jeg også da jeg var barn ...”

Relasjonsbygging, om enn i det små, oppleves som særdeles viktig for meg som psykisk lidende, og kanskje spesielt pga symptomer som angst og paranoia. Jeg får via Maya en mulighet til å ta kontakt med andre på en ufarlig arena. En samtale om pudler er sjelden fare-



truende i mitt univers. Mye tyder på at kontakt med dyr er en brobygger for relasjonene vi har til andre mennesker, noe jeg har erfart selv. Man anser ofte dyr-menneske-relasjonen som "enkler" enn forholdet menneske-menneske, og jeg føler at jeg kan rett og slett øve meg. Hver gang jeg har snakket med noen om Maya, opplever jeg effekten av mengdetrening og det er lettere å ta kontakt med andre også i de situasjonene jeg ikke har med Maya. Her skulle jeg ønske at psykiateren var "flue på veggen" og kunne observere hvordan jeg trente meg selv i relasjoner. Dessverre er psykiateren sjelden med meg på tur. Kanskje en gang i fremtiden?

Hunden, eller andre dyr, kan gjøre oss i stand til å gjøre forandringer i livet. Hund er empowerment. Maya blir mitt "alibi" for å sette meg selv i stand til å gjøre noe, for å velge aktivitet fremfor passivitet. Det beskrives ofte at brukere får økt motivasjon til annen behandling, ikke minst medikamentell behandling. Livslyst og mening er andre fordeler som kan forbindes med det å ha jevnlig kontakt med dyr. Vi vet at dyrehold, eller regelmessig kontakt med dyr gir fysiske, psykiske og sosiale fortrinn. Jeg tenker derfor at dyreassistert terapi bør være et supplement der det er ønskelig og har fordelaktig potensiale. Bern Williams har sagt at

"there is no psychiatrist in the world like a puppy licking your face" Det er noe jeg slutter meg til av hele mitt hjerte!

I arbeid med kroniske og alvorlige psykiske lidelser, har ulike forskere sett økt oppmerksomhet og bedre kognitive evner, noe som er interessant f.eks. i forhold til schizofreni-behandling, der svikt i kognitiv funksjon ofte kan være en del av bildet. I institusjoner har man sett redusert depresjon hos pasienter som fikk regelmessig kontakt med valper, dessuten økning i aktivitetsnivå og trygghetsfølelse. Det pekes også på at "negative sirkler" av ensomhet, følelse av håpløshet og sosial tilbaketrekning kan motarbeides. Jeg vet hvordan Maya kan ta fra meg den verste depresjonen eller psykosen. Jeg vet at hun kan trene gyldighet/ realitetsorientere meg. Jeg vet at Maya er dynamisk omprogrammering, for ikke å snakke om den viktige rollen hun har som her-og-nå-referanse. Maya har nese for omsorg, kort og godt.

Det er flere forskningsartikler rundt emnet dyr-menneske som er interessante. Hvis du "googler" "dyreassistert terapi" eller "animal assisted therapy" finner du mye spennende litteratur. Ikke minst kan du ta kontakt med Antrozoologisen-teret i Ås, som driver med dyreassistert terapi og utdanning innen dette. Boka "Handbook on Animal

Assisted Terapi" av Aubrey H. Fine inneholder masse spennende artikler og bestilles fra Antrozoologiseret. Virkelig spennende lesning! Hva er det med alle disse utenlandske forskerne som finner ut at dyr er svært gunstig? Jeg tror de har funnet hvor kjøttbeinet ligger begravet! La det være en utfordring til norske forskere, og la oss se hva vi klarer å snuse oss frem til!

Forskning er en viktig del av bildet, men i dag har man stadig større behov for brukererfaringer, fordi brukervedvirkning ble nedfelt som viktig punkt i Opptrappingsplanen for Psykisk Helse, til min store glede. <http://www.helsedirektoratet.no/psykisk/brukermedvirkning/> Det er jo som kjent den som har skoen på, som hvet hvor den trykker! Brukeren står mer og mer i fokus for å kvalitetssikre tjenester som gis innen helsevesenet, og brukervedvirkning er en lovfestet rettighet. Burde ønsket om hund få se dagslys? Systematisk og målrettet bruk av fire labber som er designet for å hjelpe oss. Uten oss mennesker ville ikke tamhunden overlevd som art. Spørsmålet er om vi som mennesker har råd til å se en annen retning enn i et par hundøyne neste gang vi går tur i sjelens og sinnets labirinter?

Boka "Med nese for omsorg - hund som terapi" er et bidrag til brukervedvirkningsfeltet, og til arbeidet

med dyreassistert terapi som integrert del av et behandlingstilbud. Norske forskere kunne sikkert forsket mer på helsegevinster av dette, og lagt et fagspesifikt grunnlag for DAT innen psykisk helsevern. Ta brukeren med på møter. Og gjør flere steder til "hundesone." Fire labber? -Hjertelig velkommen!

Ellen Brodtkorb

Brukerlærer/erfaringskonsulent

E-post: e.bb@online.no

www.ellenbrodtkorb.com