

Lunds Universitet
Institutionen för Psykologi
Psykologexamensuppsats 2007

**En kvalitativ studie av hur ett antal kvinnor upplever
hästens psykologiska betydelse för det psykiska välbefinnandet**

Birgitta Jacobsson och Kristin Gegner

Handledare: Marie Bergström
Examinator: Clemens Weikert

Gegner, K., & Jacobsson, B. (2007). *En kvalitativ studie av hur ett antal kvinnor upplever hästens psykologiska betydelse för det psykiska välbefinnandet.*

Psykologexamensuppsats, Institutionen för Psykologi, Lunds Universitet, Vol. XXXX (2007): XX

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate and learn more about the psychological impact a horse can have on a group of women. The authors wanted to find out in which life situations the horse had been of psychological importance to the women. They were also interested in how the women described their relationship to the horse, and in what way the women felt that the horse has made a positive impact on their lives. Through eight semi-structured interviews and text-analysis of 52 emails the authors completed their investigation. By using the theory of self psychology and the theory of sense of coherence, KASAM, they created a deeper understanding of their results. It was clear that the horse, at least to some of the women, may function as a selfobject and this is an example of how the horse can be of psychological importance. It was also found that the horse, and the lifestyle it creates, might affect KASAM in a positive way. The results also agreed with earlier research on animals' positive effect on humans.

Keywords: Psychological importance, horse, relationship, self psychology, selfobject, KASAM

SAMMANFATTNING

Studiens syfte var att undersöka och få en förståelse av på vilket sätt ett antal kvinnor upplevde att hästen hade eller hade haft en psykologisk betydelse för deras psykiska välbefinnande. Den kvalitativa studien var baserad på textanalys av 58 mail och åtta semistrukturerade intervjuer. Resultatet visade att kvinnorna upplevde att hästen hade en hjälparefunktion i flera olika skeenden eller livssituationer. I huvudsak handlade berättelserna dock om att hästen hade varit särskilt betydelsefull i kriser eller när kvinnorna haft det svårt. Hästen beskrevs som en betydelsefull och nära vän, vilket upplevdes som hjälpare. Detta kunde i enlighet med självpsykologin förklaras med att hästen fungerade som ett "själlobjekt" för en del av kvinnorna. Därutöver var det åtskilligt i denna studie som talade för att hästen och hästintresset påverkade kvinnornas känsla av sammanhang, KASAM, på ett positivt sätt. Hästens psykologiska inverkan på det psykiska välbefinnandet kunde dessutom förklaras med hjälp av tidigare forskning om djurs allmänna betydelse för människan.

Nyckelord: Psykologisk betydelse, psykiskt välbefinnande, häst, relation, självobjekt, KASAM

TACK!

Vi vill börja med att tacka våra intervjupersoner för deras tid och engagemang och för att de ställt upp med värdefull information till vårt examensarbete. Dessutom vill vi tacka alla personer som mailat till oss och berättat om på vilket sätt hästen har en psykologisk betydelse för dem. Tack även till tidningarna ”Ridsport”, ”Hästfocus” och ”Häst & Ryttare” som har hjälpt oss med att få tag på en stor del av våra deltagare.

Vi vill även tacka Liselott Andersson på Humlamadens Ridskola för en härlig dag i din verksamhet och för visat engagemang i vårt arbete. Sedan vill vi tacka vår handledare Marie Bergström för din positiva attityd och hjälp med vårt arbete.

Birgitta vill dessutom tacka sina hästar och i synnerhet hästen Jolly Jumper, som genom sin trofasta vänskap och kärlek, givit henne inspiration till denna uppsats.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INTRODUKTION.....	7
Människans relation till hästen i ett historiskt perspektiv	8
Hästsituationen idag.....	8
Tidigare forskning	10
<i>Allmänt om djurs betydelse för människan</i>	10
<i>Hästens betydelse för människan</i>	12
Teori	13
<i>Självpsykologins teori om "självobjekt"</i>	13
<i>Teori om KASAM</i>	16
Studiens syfte och frågeställningar	17
METOD.....	18
Från e-post till semistrukturerade intervjuer	18
Deltagare.....	19
Procedur.....	19
Analysmetodik.....	20
Etiska överväganden.....	20
Forskarnas egna roller.....	21
RESULTAT.....	23
Livslångt hästintresse.....	24
Favorithästen	25
Hur beskrivs favorithästen och dess personlighet?	26
Relationen på gott och ont	27
En ömsesidig relation	29
Aktiviteter tillsammans med hästen.....	31
Ett liv utan hästen?.....	31
Hästen som vän, stöd och tröst	32
Hästen som fristad, avkoppling och avbrott	34
Hästen som länk till naturen	35

Hästen som ansvar, livsstil och stabilitet	36
Hästen som länk till andra människor.....	37
Hästen får en att vara fysiskt aktiv.....	38
Hästen som utmaning och lärare.....	38
Hästen som källa till glädje, motivation och hopp.....	39
DISKUSSION	41
Diskussion kring teorin om självpsykologi och våra resultat	41
<i>Kan hästen fungera som ett "självobjekt"?</i>	41
<i>Vilka självobjektsfunktioner kan hästen fylla?</i>	43
Diskussion kring KASAM och våra resultat	44
<i>Kan kvinnorna i studien tänkas ha en stark KASAM?</i>	44
<i>Hur kan hästen inverka på de olika komponenterna i KASAM-begreppet?</i>	45
<i>Vilka kvinnors KASAM tror vi har påverkats mest av hästintresset?</i>	46
Tidigare forskning och våra resultat	47
Metodreflektion	49
Förslag till framtida forskning	50
REFERENSER	51
BILAGOR	53

*”Hästen ger mig livskraft och en uppgift i mitt liv.
Utan hästen är jag inte levande.”*

I denna psykologexamensuppsats har vi valt att skriva om hur ett antal kvinnor upplever att hästen har eller har haft en psykologisk betydelse för det psykiska välbefinnandet. En av anledningarna till detta är att båda har ett intresse av djur och hur dessa kan användas i ett terapeutiskt syfte. Att valet blev att fokusera på just hästen har att göra med att en av författarna har haft egen häst större delen av sitt liv och har mycket positiva erfarenheter av detta. Den andra av oss, som i grunden inte är hästintresserad, blev inspirerad av ett studiebesök som gjordes på Humlamadens ridskola utanför Veberöd hösten 2006. Denna ridskola bedriver i natursköna omgivningar verksamhet för många olika grupper av barn exempelvis autistiska barn, invandrabarn, handikappade barn och barn med beteende- och inlärningssvårigheter. Dels blev vi fängslade av hur bra barnen verkade trivas med hästarna, dels märkte vi själva hur lukten av stall, hästarna, skogen och den friska luften påverkade oss på ett positivt sätt. Då båda dessutom är intresserade av salutogena faktorer, det vill säga det som är hälsobefrämjande, tyckte vi att det skulle vara spännande att just studera något som verkar vara så positivt för det psykiska välbefinnandet. Vi ville med denna uppsats försöka fånga och förstå på vilket sätt hästen och hästintresset påverkar människor. Det funderades över frågor som ”Hur kommer det sig att så många människor rider i Sverige i dag?”, ”Hur upplever människor relationen till hästen och vilken betydelse tillskriver dem denna?” och ”Vad är det hos hästen som människor upplever som hjälpande?”.

Syftet med denna studie är att undersöka och få en förståelse av hästens psykologiska betydelse för ett antal kvinnor som har eller har haft egen häst eller på annat sätt har erfarenhet av hästar. Med ”psykologisk betydelse” menas att hästen har betytt något för det psykiska välbefinnandet.

En förhoppning som vi har haft med denna uppsats är att få en större förståelse för hur djur, i synnerhet hästar, kan påverka människor på ett positivt sätt och att kunna ha med oss detta i vårt framtida arbete med människor. Genom denna större förståelse och genom att lyfta ämnet hoppas vi att djur i större utsträckning än idag kommer att användas i terapeutiska sammanhang.

Människans relation till hästen i ett historiskt perspektiv

Människan har haft en relation till hästen ända sen 3000 år f Kr då man vet att många olika folkslag i Asien och Europa utvecklade förmågan att behärska hästen. Dessa folkslag använde hästen både som drag- och riddjur. Hästen har alltså en lång historia i människans tjänst och ett av de områden där hästen har använts flitigast har varit i krig. Bara under första världskriget användes miljoner med hästar vid alla fronterna. Ett annat stort användningsområde har givetvis varit inom jordbruket där man värdesatte hästens snabbhet, styrka och säkerhet på foten. Även inom industrialismen har hästen använts för att dra tunga vagnar och maskiner. Som sadlad var hästens funktion länge ett fortskaffningsmedel och än idag är den ridna arbetshästen fortfarande oöverträffad när det gäller att hjälpa till att kontrollera och vakta boskap på stora gräsområden och avsides belägna slätter.

I tusentals år har människan tillskrivit hästen egenskaper som styrka, värdighet, vishet, mod, lojalitet och mystik. Hästen har även i vissa kulturer haft gudomlig status. Grekerna trodde exempelvis att solen var en vagn dragen av en häst och att solguden Helios körde denna varje dag över himlen. Inom konsten blir det tydligt att en av hästens viktigaste roller, har varit och är, som tjänare, stöd och sällskap åt människans ego. Genom överföring tillskriver vi hästen de förtjänster och egenskaper som vi beundrar mest hos oss själva såsom mod, intelligens, lojalitet och uthållighet. Det är som en inkarnation av dessa egenskaper som hästen ofta hyllats av målare och poeter (Churchill et al, 1981).

Hästsituationen idag

I Sverige utvecklades den civila ridningen 1948 genom tillkomsten av Ridfrämjandet. Detta stöddes av dåvarande finansministern Per Edvin Sköld. Målsättningen med satsningen var att ridsporten skulle bli en folksport (Green, Pettersson & Sevelius, 1991). Något som man också lyckades med. Idag är intresset för hästar mycket stort vilket speglas av att svensk hästsektor omsätter 20 miljarder kronor om året och att antalet hästar uppskattas till över 300.000. Detta gör att Sverige är det land efter Danmark som är hästtätast i Europa. I Sverige finns det 900 ridklubbar och 600 ridskolor och vid dessa betalar 500.000 ryttare för åtta miljoner ridlektioner per år. Minst lika många ryttare har tillgång till häst eller äger egen häst. Kvinnor utgör med sina 85 % en majoritet i hästsporten (Östervall, 2006). Att hästen används i mer terapeutiska sammanhang är en relativt ny företeelse i Sverige jämfört med exempelvis Tyskland där begreppet ridterapi är välkänt sedan ungefär 50 år tillbaka (Pietrzak, 2001).

Sedan hösten 2005 bedrivs dock vid svenska Mittuniversitet en ridterapiutbildning om 45 poäng. Kursen riktar sig till alla som arbetar terapeutiskt med människor såsom exempelvis sjukgymnaster, sjuksköterskor, psykologer och arbetsterapeuter. Syftet med kursen är att man ska lära sig hur man kan använda sig av hästen i det terapeutiska arbetet (Albertsson, 2006). Tillgången till ridterapi som behandlingsform är ännu ojämn eftersom det ofta saknas personlig förståelse hos beslutsfattare och ekonomiskt ansvariga. Patienter som är inskrivna vid rehabiliteringskliniker eller andra habiliteringar brukar dock ha tillgång till terapin (Intresseföreningen för ridterapi, 2006). Byström (2004) pekar också på att ridterapi bedrivs för barn med autism inom Barn- och Ungdomshabiliteringen på flera håll i Sverige. För andra icke-inskrivna patienter är tillgången till denna behandlingsform betydligt mer begränsad och beroende av var i Sverige man befinner sig. Just finansieringen av ridterapi är en angelägen fråga. I Norge ersätts exempelvis ridterapi av försäkringskassan (Intresseföreningen för ridterapi, 2006).

Tidigare forskning

Allmänt om djurs betydelse för människan

Biophiliahypotesen. Biophiliahypotesen är skapad av biologen Edvard O. Wilson (Kellert, 1993). "Biophilia" kan definieras som "the innate tendency to focus on life and lifelike processes" (Kellert, 1993, s. 20). Med detta menas att det ligger i människans natur att söka sig till andra levande organismer. Även om tendensen till att söka sig till naturen är genetisk och inneboende i oss, är benägenheten skapad genom inläring både kulturellt och inlärningsmässigt. Biophilia är således ett resultat av biokulturell utveckling.

Biophiliahypotesen pekar på vilka stressreducerande effekter och känslor av avkoppling och frid som människan kan få av naturupplevelser. Vidare föreslår biophiliahypotesen att människan erhåller signaler av välbehag och trygghet genom att se djur som vilar eller djur som inte är anspända (Kellert, 1993).

Djur och terapi. Psykoterapeuten Boris Levinson är en av pionjärerna inom AAT, det vill säga Animal Assisted Therapy (Norling, 2002). Levinson (1969) undersökte på vilket sätt hundar kan fungera i terapi med till exempel autistiska barn där andra metoder inte verkade fungera. Han visade på hur närvaron av en vänlig sinnad hund i terapirummet kunde tillföra en känsla av trygghet så mycket att tillbakadragna barn fick lättare att våga gå utanför sig själva (Levinson, 1969). Utifrån lång erfarenhet och en mängd studier hävdade Levinson (1969) att kontakt med djur är ett basbehov hos människan. Han pekade på att den positiva inverkan som djur kan ha beror på möjligheten att överföra sina oacceptabla sidor på djuret. Samtidig kan djuret fylla behov av ovillkorlig acceptans, kamratskap samt behov av att kela och beröra. Levinson (1969) pekar dessutom på betydelsen av att ha ett ansvar för ett djur och att djur kan vara en hjälp för identitetsutvecklingen. För vuxna kan husdjur även vara en förberedelse inför eller en ersättning för ett föräldraskap (Levinson, 1969).

Djur och hälsa. Levinsons (1969) forskning har under 90-talet fått ett ökat stöd från olika håll om djurens och naturens positiva effekter för människan (Norling, 2002). Norling (2002) har exempelvis forskat på hur djur kan användas inom vården och bland annat påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende. Vidare visar Norling (2002) på de positiva effekterna av djur i vården som till exempel förkortade vårdtider, sänkt konsumtion av läkemedel, minskade inslag av depression, förbättrad stressreduktion, buffring och coping.

Detta kan sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö (Norling, 2002). Att djur kan ha en lugnande inverkan på människan är något som även beskrivs av Beck och Katcher (1996). Författarna visar bland annat på att husdjur kan ha en positiv inverkan på bland annat hjärtinfarkt (Beck & Katcher, 1996).

Beck och Katcher skriver vidare att "it is possible that pet animals can protect our health and sustain our emotional health because we treat them like people" (Beck & Katcher, 1996, s.10). Djur kan vara "good companions" bland annat genom att vi ger djuren namn, firar deras födelsedag och pratar med dem. Beck och Katcher (1996) ger ett exempel på att bland vuxna som har egen häst pratar mer än 70 procent av dem med sina hästar om sina problem medan de är i stallet och sköter om hästen.

Anthropomorphism. Trots att djur inte har ett lingvistiskt språk, skriver Brown (2004) att människan använder sig av "anthropomorphism" i umgänget med djur. "Anthropomorphism" kan definieras som "the use of our own personal perspective on what it's like to be a living being of either our own or some other species. This process is a form of projection, and it is a process that makes our life on earth as social beings possible" (Katcher & Wilkins, 1993, s. 187.) Genom att man projicerar egna behov och föreställningar på djuret förmänskligar man djuret och tolkar och förstår det utifrån sin egen förståelsevärld. Det är genom denna process som djur kan likställas med människor och tillskrivas ha mänskliga känslor såsom kärlek, glädje, saknad, beundran och svartsjuka (Brown, 2004).

Djur i svåra livssituationer. Beck och Katcher (1996) förklarar varför många upplever att djuren blir särskilt viktiga för dem i svåra livssituationer som till exempel sjukdom, arbetslöshet eller ålderdom. Författarna skriver att "the pets continuing affection is a sign that the essence of the person has not been damaged" (Beck & Katcher, 1996, s. 29) och menar med detta att djur kan fungera som en slags stabilitet i livet. Djur förväntas inte bli "vuxna" och utveckla sig personligt, utan de förblir alltid de samma. "Pets stay the same, never growing up, talking, becoming independent, wearing clothes, or hiding their genitals in shame" (Beck & Katcher, 1996, s. 30).

Hästens betydelse för människan

I ämnet psykologi finns inte mycket litteratur om relationen mellan häst och människa och vilken betydelse hästen kan ha för människan. Här följer en kort presentation av vad vi har hittat av tidigare forskning kring ämnet:

Bergenheim (2000) har i sitt psykologexamensarbete skrivit om människans relation till hästen. I Bergenheims (2000) uppsats diskuteras relaterandet till hästen som ett övergångsobjekt. Författaren visar dessutom på hur hästen bland annat genom projektion, identifikation och sublimering kan tillfredsställa behov och ha en positiv inverkan på hästintresserade människor (Bergenheim, 2000).

Byström (2004) har gjort en interventionsstudie där hon bland annat har sett på hästens betydelse för utveckling av kommunikation och social interaktion hos barn med autism. Genom ett ridprojekt i kombination med lockande samspelssituationer visar Byström (2004) på ett resultat där flera av de autistiska barnen har utvecklat förmågor inom kommunikation och samspel.

Forsberg (2002) har skrivit en rapport om patienters erfarenhet av ”rehabilitering till häst” i psykiatrisk vård. Forsbergs studie (2002) visar på ett resultat där patienter beskriver ett större självförtroende och ett ökat psykiskt och fysiskt välbefinnande av ridterapi. Dessutom berättar patienterna att ridsessionerna påverkat deras inre upplevelser både under ridningen och tiden efter. Vidare beskriver patienterna att närheten till hästen, en bekräftande samvaro samt miljö och struktur har upplevts som positivt (Forsberg, 2002).

Teori

Nedan följer en presentation av de teorier som huvudsakligen kommer att användas i analysen av studiens resultat.

Självpsykologins teori om "självobjekt"

Självpsykologin är en inriktning inom psykodynamisk teori och Heinz Kohut (1913-1981) räknas som grundaren av den (Brown, 2004). Till redovisningen av teorin om självpsykologi kommer vi att använda oss av några av Kohuts definitioner, men först och främst har vi valt att använda oss av en artikel av Brown (2004) som beskriver på vilket sätt djur kan fungera som "självobjekt" för människor. Brown (2004) menar att det djupa och meningsfulla i relationen mellan djur och människa kan förstås utifrån självpsykologin. Hon pekar även på den lugnande effekten som husdjur kan ha på människor. Brown (2004) hoppas att en större insikt i och förståelse av vad ett husdjur kan betyda för en del människor ska bidra till att vårdpersonal och liknande kan dra nytta av detta i möte med deras patienter.

Två av huvudbegreppen inom självpsykologin är "självet" och "självobjekt". "Självet" är ett vanligt förekommande och samtidig komplext begrepp inom psykologin som kan definieras på olika sätt (St. Clair, 1996). En av Kohuts (1971) definitioner av "självet" är "the center of the individual's psychological universe". Brown (2004) ser "självet" som en psykologisk struktur som är kärnan av ens personlighet och som ger personen en känsla av välbefinnande, självaktning och generell enhet. "Självet" är uppbyggt av en persons ambitioner, värden, ideal, medfödda talanger och inlärd färdigheter (Brown, 2004).

"Självobjekt" definierar Kohut (1971, s. xiv) som "those persons or object that are experienced as a part of the self or are used in the service of the self to provide a function of the self". "Självobjekt" kan i första hand vara andra människor, men även djur, ting, upplevelser eller idéer (Brown, 2004). "Självobjekt" är i Browns (2004) mening något mycket väsentligt och livsviktigt för att man som människa ska må bra. Det räcker inte att objektet fyller ett visst behov inom personen, som t.ex. behovet av närhet eller skydd, utan objektet måste kännas som en avgörande del av personen för att definieras som "självobjekt" (Brown, 2004). Enligt Kohut (1986) är "självobjekt" som syre för det psykologiska välbefinnandet hos människan.

Brown (2004) betonar att det inte är objektet i sig, t.ex. personen eller djuret, som är själva "självobjektet", utan det är individets *inre*, psykologiska *upplevelse* av objektet som ger näring till eller håller "självet". Brown (2004, s. 70) poängterar att det bästa sättet att

observera en självobjektsfunktion är genom ”introspection and empathy with the person experiencing the self-object function”. Intervjuer är därför ett bra sätt att på ett djupare plan försöka förstå vilken roll ett ”självobjekt” fyller för intervjupersonerna.

Kohut (1971) förmodar att ett ”självobjekt” inte behöver upplevas som ett separat objekt, utan som en del av personens ”själv”. Detta kan förklara känslan av tomhet, depression, upplösning och ”fragmentering” när ”självobjektet” försvinner och blir borta (Brown 2004). Kohut (1986) menar att ”självobjekt” inte är något man växer ifrån, utan att människor är i behov av olika ”självobjekt” under hela livet. Utvecklingen av ”självet” kan ses som en livslång process där människan är i behov av olika ”självobjekt” för att hålla utvecklingsprocessen av ”självet” i gång (Kohut, 1986).

Kohut (1971) presenterar tre typer av självobjektsfunktioner som hjälper självet att hållas intakt. Dessa är 1) ”speglade självobjekt”, 2) ”idealiserande självobjekt”, samt 3) ”alter-ego självobjekt” (Kohut, 1971). Kort kan de förklaras på följande sätt:

”Speglade självobjekt” stödjer ”självet” genom att personen känner sig bekräftad, accepterad och grandios (Brown, 2004). Genom spegling känner personen sig sedd. Brown (2004) förklarar hur ett husdjur kan fungera som ett ”speglade självobjekt”, bland annat genom att spegla tillbaka de spontana känslorna som personen uttrycker. ”Idealiserande självobjekt” stödjer ”självet” genom att personen ser sig som en del av något eller någon som han eller hon beundrar och ser upp till. Genom att känna sig stolt över till exempel ett husdjur, kan personen även få bekräftat sig själv samt det arbetet han eller hon har lagt ner på husjuret (Brown, 2004). ”Alter-ego självobjekt” (även kallad ”tvillingssjälvobjekt”) stödjer ”självet” genom att personen kan känna ”essentiell likeness of another’s self” (Wolf, 1988, i Brown, 2004, s.72). Brown (2004) förklarar att genom ”alter-ego självobjekt” kan personen känna en form för enhet och äkta kamratskap med djuret. Personen kan till exempel känna att han eller hon kan dela upplevelser med husjuret och att det känns som att djuret förstår en.

Med hjälp av vissa ”självobjekt” kan ”självet” åstadkomma en faktisk förändring och utveckling inom individen, medan andra ”självobjekt” innehar funktionen att hålla ”självet” intakt eller i ”status quo” (Brown, 2004). För att förstå skillnaden mellan dessa typer av ”självobjekt”, finns det enligt Kohut (1971) två olika ”självobjekt”; ”archaic” och ”mature” ”självobjekt”. Själv kom Kohut aldrig till en slutlig definition av dessa termer (Brown, 2004). Nyare teoretiker inom självpsykologin har dock vidareutvecklat Kohuts (1971) tankar om olika ”självobjekt” och i Browns artikel presenteras de som ”nuclear, archaic,

compensatory and sustaining selfobjects” (Gilbert, 1994, i Brown, 2004, s. 74). Där beskrivs de på följande sätt:

”Nuclear selfobjects are those used by the infant and young child to establish the basic nuclear self. Archaic selfobject are those that later in life fill acute needs resulting from deficits in the nuclear self. A compensatory selfobject provides a structure-building experience that makes up for some of the deficits. Sustaining selfobjects are those that the self uses for everyday maintenance” (Gilbert, 1994, i Brown, 2004, s.74).

Brown (2004) menar att det kan vara svårt att föreställa sig ett djur som ett ”nuclear selfobject”. Ett djur kan nämligen exempelvis inte ta hand om ett spädbarns behov och kan därför inte fungera som ett substitut för barnets mamma. Likaså kan inte ett djur fungera som ett ”compensatory selfobject” som medvetet hjälper till med att rekonstruera eller bygga upp ett bristande ”själv” igen, något en terapeut kan åstadkomma. Däremot menar Brown (2004) att djur kan fungera som ”archaic selfobject” och ”sustaining selfobject”, det vill säga ”självobjekt” som hjälper ”självet” att hållas intakt eller i balans. På så sätt kan ett djur fungera som ”archaic selfobject” eftersom det kan täcka personens behov av till exempel närhet som kanske inte i tillräcklig grad blev uppmärksammas av andra personer, såkallade ”nuclear selfobjects”. Likaså kan ett djur som ”sustaining selfobject” vara av väsentlig betydelse för det dagliga hållande av ”självet”, exempelvis genom spegling och idealisering, som vi tidigare har nämnt. Även om djur inte kan bygga upp ”självet” på samma sätt som primära vårdnadstagare eller terapeuter, bör vi inte undervärdera djurs betydelse för hållande av ”självet”, menar Brown (2004). Hon skriver att djur inte är mindre viktiga än människor, utan att alla sorts ”självobjekt” är väsentliga för att individen ska må bra. Författaren poängterar dessutom att vissa personer kan ha lättare för att ha en relation till ett djur än till andra människor.

Brown (2004) anser vidare att djur kan fylla en särskild självobjektsfunktion för barn. Särskilt i familjer där föräldrarna inte tillräcklig speglar barnets känslor, kan husdjur fylla en sådan funktion. Dessutom kan personer som upplevt trauma eller missbruk tendera till att i högre grad söka sig till djur som ”självobjekt”. Brown (2004) refererar till Brown och Katcher (2001, i Brown, 2004) som visar på att personer med högre grad av dissociation lättare knyter an till djur. Personer som har upplevt att människor inte alltid är att lita på, kan ha lättare att se djur som mer pålitliga och trogna ”självobjekt”, menar Brown (2004).

Detta att människor genom det tidigare presenterade begreppet anthropomorphism förmänskligar och likställer djur med människor menar Brown (2004) är en ytterligare förklaring till varför djur kan fungera som självobjekt.

Teori om KASAM

Aaron Antonovsky är grundare till begreppet KASAM som handlar om känslan av sammanhang (Antonovsky, 1991). Antonovsky (1991) argumenterar i sin bok "Hälsans mysterium" för ett salutogenetiskt synsätt. Detta synsätt innebär att man istället för att titta på det som är sjukdomsalstrande intresserar sig för vad det är för faktorer som gör att människor, trots hög stressbelastning, håller sig friska. Antonovsky (1991) menar att en stark känsla av sammanhang är en mycket viktig faktor för en bibehållen hälsa och framgångsrik problemhantering. Med sitt begrepp KASAM försöker han tydliggöra vad en stark känsla av sammanhang innebär och består av (Antonovsky, 1991).

Begreppet KASAM består av tre komponenter begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Den första komponenten *begriplighet* handlar om i vilken grad som man upplever yttre och inre stimuli som förnuftsmässigt gripbara och som ordnad, strukturerad, tydlig och sammanhängande information. Hög känsla av begriplighet hos en människa gör att han eller hon förväntar sig att framtida stimuli eller händelser kommer att vara förutsägbara eller åtminstone möjliga att förklara och ordna. Detta gäller såväl önskvärda som icke-önskvärda händelser såsom misslyckanden, krig och död. Begriplighet handlar också om att händelser skall vara begripliga ur både ett känslomässigt, kognitivt och motivationellt perspektiv (Antonovsky, 1991).

Den andra komponenten *hanterbarhet* handlar om i vilken grad som man upplever att det står resurser till ens förfogande som kan hjälpa en att möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av. Sådana resurser kan dels vara sådana som man själv kontrollerar och dels sådana som kontrolleras av behöriga andra. Exempel på behöriga andra kan vara vänner, kollegor, mannen eller hustrun, historien, Gud eller en läkare. Det viktiga är att man känner att man kan lita på och räkna med denna eller dessa behöriga andra. Hög känsla av hanterbarhet hos en människa kommer att göra att han eller hon inte upplever sig som ett offer för omständigheterna eller att livet behandlar en orättvist. När tråkiga och olyckliga saker sker kommer man att känna att man ändå kommer att klara av det och att sorgsna känslor kommer att avta. En bra balans mellan belastning och återhämtning är avgörande för känslan av hanterbarhet och känslan av hanterbarhet kan därför hotas av återkommande överbelastning utan tillräckliga möjligheter till vila och återhämtning (Antonovsky, 1991).

Den tredje komponenten i KASAM är *meningsfullhet* och handlar om till vilken grad som man upplever att livet har en känslomässig innebörd. Detta innebär att man känner att det är värt att investera engagemang, hängivelse och energi i åtminstone en del av de krav och problem som livet ställer en inför; att man ser dessa krav och problem som välkomna

utmaningar snarare än tunga bördor. Detta betyder dock inte att man blir glad när olyckliga och tråkiga saker händer utan att man konfronteras med utmaningen, försöker hitta en mening med den och ett sätt att komma igenom den på bästa möjliga vis. Antonovsky (1991) betraktar komponenten meningsfullhet som KASAM- begreppets motivationskomponent. Människor med hög känsla av sammanhang och meningsfullhet verkar ha områden i livet som är väldigt viktiga för dem och som de lägger ner ett stort engagemang i. Dessa områden har en både stark känslomässig och kognitiv betydelse. Saker som sker inom dessa områden betraktas i regel som utmaningar värda både engagemang och känslomässig investering. Människor med låg känsla av sammanhang och meningsfullhet visar å andra sidan sällan att det överhuvudtaget finns någonting i deras liv som är betydelsefullt för dem. Slutligen menar Antonovsky (1991) att KASAM är någonting som är djupt rotat i individens livshållning och därför svårt att förändra.

Studiens syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka och få en förståelse av hästens psykologiska betydelse för ett antal kvinnor som har eller har haft egen häst eller på annat sätt har erfarenhet av hästar. Frågeställningarna som följer uppsatsen är:

- 1) I vilka olika skeenden eller livssituationer upplever en grupp människor att hästen har haft en hjälpande funktion?
- 2) Hur beskriver en grupp människor sin relation till hästen?
- 3) På vilket sätt upplever en grupp människor att hästen kan ha en hjälpande eller positiv inverkan?

METOD

Från e-post till semistrukturerade intervjuer

Som datainsamlingsmetod har det använts två kvalitativa forskningsmetoder; textanalys av e-post och en kvalitativ forskningsintervju. Holme och Solvang (1991) skriver att forskaren med hjälp av kvalitativ forskning försöker att se det fenomen som studeras inifrån. Forskarens ambition är att sätta sig in i de undersöktas situation och att se världen utifrån deras perspektiv. Grundtanken är inte att hitta en generaliserbar sanning utan att skapa en djupare och mer fullständig uppfattning av den företeelse man studerar. Det säregna och unika får en egen plats i den kvalitativa forskningsmetoden (Holme & Solvang, 1991).

Ryen (2004) skriver att även om e-post kommunikation i utgångspunkten liknar brevskrivning, skiljer den sig på ett grundläggande sätt från denna genom att vara mer direkt och spontan. E-post data erbjuder därför andra utmaningar och möjligheter än traditionella intervjudata. Dessutom tar man emot intervjupersonens version som originaltext (Ryen, 2004).

Den kvalitativa forskningsintervjun liknar i sin struktur ett vardagligt samtal, men skillnaden är att forskningsintervjun använder sig av ett specifikt angreppssätt och frågeteknik (Kvale, 1997). Forskningsintervjun är semistrukturerad, det vill säga att den använder sig av en tematisk intervjuguide där det man vill undersöka på förhand ställs upp i olika teman och frågor. Intervjun kan ses som ett styrt samtal som ger möjlighet att prata om tankar och åsikter på ett naturligt sätt. Semistrukturerade intervjuer ger möjlighet till en dialog och till att utveckla och fördjupa de svar som ges (Holme & Solvang, 1991).

Valet av kvalitativ metod grundar sig på att vi ville ge våra undersökningspersoner friheten att själva utveckla sina tankar inom ramen för de teman som intresserade oss. Genom mail fick personerna möjlighet att uttrycka sig fritt om hur de upplevde att hästen har en psykologisk betydelse för dem. Vi valde att fördjupa förståelsen av detta genom att intervjua några av dem som mailade till oss. May (2002, s. 148) skriver att ”intervjuer ger god inblick i människors upplevelser, erfarenheter, åsikter, drömmar, attityder och känslor”. Genom kombinationen av mail och intervjuer hoppades vi få en större förståelse och kunskap än vad mer strukturerade metoder, som även krävt större antal undersökningspersoner, skulle ha gett.

Deltagare

Sammanlagt fick vi in 52 mail från personer som berättade på vilket sätt de upplevde att hästen hade haft en psykologisk betydelse för dem. Förutom en man som skrev för sin fru var det enbart kvinnor som skrev till oss. Av praktiska och ekonomiska skäl frågade vi personer som bor i Skåne om de kunde tänka sig att ställa upp på en intervju. Detta resulterade i att vi fick in åtta intervjupersoner. Dessa kvinnor var mellan 20 och 52 år gamla. Samtliga uppgav att de haft ett livslångt hästintresse, det vill säga att de redan som barn var intresserade av och kom i kontakt med hästar. Av de åtta intervjupersonerna uppgav sex att de har egen eller egna hästar. En av de två kvinnorna som inte har egen häst beskriver sin relation till en häst som hon sålde. Den andra kvinnan som inte har egen häst uppger att hon rider två timmar i veckan på ridskola. Förutom ett stort hästintresse spenderar kvinnorna mellan tre till 50 timmar i veckan med en eller flera hästar. Huvudparten av kvinnorna spenderar dock inte, i vanliga fall, mer än ca 20 timmar i veckan eller tre timmar om dagen med sin häst. Alla de kvinnor som har egen häst ansvarar också till stor eller hel del för skötseln av den. Av de åtta kvinnorna är det två som inte rider. Den ena av dem sysslar med körning och den andra sköter om hästarna och hjälper sin dotter. Två av de kvinnor som rider tävlar aktivt och den kvinnan som sålde sin häst tävlingsred när hon ägde sin häst. Typ av hästar som finns representerade i materialet är ponnys, fullblod, halvblod och arab.

Procedur

Eftersom vi var intresserade av att komma i kontakt med människor som upplevt att hästen haft en psykologisk betydelse för dem gick vi ut med en annons till tre väletablerade hästtidningar riktad mot olika målgrupper; "Ridsport", "Hästfocus" samt "Häst & Ryttare". I annonsen (se bilaga 1) presenterades syftet för examensarbetet och vi bad människor som upplevt att hästen betytt mycket för dem att berätta om detta för oss i ett mail. Vi uttryckte att det kan vara allt från en liten händelse till att hästen hjälpte dem ur en kris. Förutom annonserna satte vi upp lappar (se bilaga 2) på universitetsområdet i Lund där vi sökte personer som upplevt att hästen haft en psykologisk betydelse för dem. Som svar på våra annonser och lappar fick vi in 52 berättelser. Efter att ha läst mailen valde vi att fördjupa oss i ämnet genom att komplettera mailen med semistrukturerade intervjuer. Vi mailade personerna som skrivit till oss och frågade om de kunde tänka sig att ställa upp på en intervju.

Tillsammans med förfrågan om de kunde tänka sig ställa upp på intervju mailade vi ett informationsbrev (se bilaga 3) om examensarbetet och hur intervjun skulle genomföras. Inspirerade av de återkommande teman i mailen utformade vi en intervjuguide (se bilaga 4) som skulle vara ett stöd för intervjuerna. Innan intervjuerna genomfördes bad vi två hästintresserade bekanta att gå igenom intervjuguiden och komma med synpunkter på den. Intervjupersonerna gavs möjlighet att intervjuerna genomfördes hemma hos dem eller vid den Psykologiska Institutionen. Två intervjupersoner valde att vi skulle komma hem till dem, resten intervjuades på Institutionen för Psykologi. Förutom vid två intervjuer deltog båda författarna vid intervjuerna. Intervjuerna tog mellan 30-75 minuter beroende på intervjupersonernas svar. Samtliga intervjuer spelades in på band och/eller mp-3 spelare. Intervjuerna transkriberades ordagrant och det utskrivna materialet analyserades sedan.

Analysmetodik

Syftet med analysen är att "[...] bringa ordning, struktur och mening åt alla insamlade fakta" (Ryen, 2004, s. 107). Till detta har vi använt oss av ad-hoc metoder. Enligt Kvale (1997) försöker man med dessa metoder skapa mening med hjälp av olika tekniker och angreppssätt i stället för att använda sig av en standardmetod. Forskaren kan välja att använda en eller flera metoder i form av meningskoncentrering, meningskategorisering, meningsstrukturering, narrativ strukturering och meningstolkning (Kvale, 1997).

Vi började med att läsa igenom alla mailen som vi fått in. Efter att ha noterat de återkommande teman delade vi in svaren i olika kategorier. På samma sätt läste vi igenom de transkriberade intervjuerna. Efter att först ha skapat oss en allmän uppfattning av dessa, försökte vi hitta kontraster, likheter och mönster i materialet. Under arbetets gång såg vi att vissa kategorier utkristalliserade sig. Vi försökte att se om det fanns likheter och olikheter mellan mailen och intervjuerna, samt på vilket sätt kategorierna kunde besvara våra frågeställningar. Svar på samtliga frågeställningar kommer att redogöras i resultatet.

Etiska överväganden

I våra tidningsannonser och lappar försäkrade vi att alla svar kommer att behandlas konfidentiellt. Genom att skicka ett informationsbrev (se bilaga 3) till aktuella intervjupersoner, ville vi uppnå informerats samtycke samt påpeka personernas anonymitet och

frivillighet i undersökningen. Dessutom lämnade vi våra telefonnummer så att det fanns möjlighet att ringa oss i fall det skulle uppstå frågor kring examensarbetet. Holme och Solvang (1991) skriver att relationen mellan intervjupersonen och forskaren ska präglas av tillit, eftersom det som kommer fram under intervjun kan vara av mycket personlig karaktär. Som snart utbildade psykologer kändes det naturligt för oss med ett etiskt förhållningssätt gentemot våra intervju personer under intervjuens gång.

Forskarnas egna roller

Den förförståelse som forskaren har, är en viktig förutsättning för att fördjupa förståelsen i forskningsprocessen (Holme & Solvang, 1991). ”För-förståelse är den uppfattning som man har om en företeelse och som man fått genom exempelvis egna erfarenheter, utbildningar eller annat vetenskapligt arbete” (Holme & Solvang (1991, s.103). Som forskare grundar sig mycket av vår förförståelse på den psykologikunskap som vi har fått genom vår 5-åriga psykologutbildning. Vi var intresserade av den psykologiska betydelse som hästen kunde ha för en grupp människor och vi valde att förklara resultatet med hjälp av teorier som vi kände till från utbildningen. Dessutom hade en av oss en förförståelse vad gäller hästar i form utav att hon har haft egen häst, ridit och tävlat större delen av sitt liv. En av hennes hästar har också stått henne särskilt nära och betytt mycket för henne. Den andra av oss har, förutom att hon ridit ett par gånger som barn, ingen förförståelse vad gäller hästar.

Den kvalitativa forskningsprocessen kan beskrivas som en resa där ökad förståelse bidrar till ny kunskap och ny förståelse (Holme & Solvang, 1991; Ryen, 2004). I vår undersökning bygger den kvalitativa forskningsintervjun på textanalysen som vi gjort av inkomna mail. De inkomna mailen bidrog till en ökad förståelse av uppsatsens syfte. Med hjälp av den nya förståelsen och kunskapen som mailen gav oss utarbetade vi en intervjuguide. Genom våra intervjuer samt litteratur inom ämnet fördjupade vi ytterligare vår förståelse av uppsatsens syfte och frågeställningar. Ryen (2004) jämför en sådan process med en ”ringdans” kring fältarbete och analys där de olika elementen kontinuerligt smälter in i varandra”. Holme och Solvang (1991) använder begreppet ”kvalitativ forskningsprocess” för att beskriva samma tillvägagångssätt.

Även val av teori var något som växte fram under den kvalitativa forskningsprocessen. Efter att ha analyserat de inkomna mailen ville vi fördjupa vår förståelse om på vilket sätt relationen till hästen kan ha en psykologisk betydelse för en grupp människor. Vi hade teorin

om självpsykologi i baktanke då vi utformade intervjuguiden. Efter att ha analyserat de åtta intervjuerna förstod vi att självpsykologin inte kunde förklara allt som framkommit under intervjuerna, utan vi tyckte även att teorin KASAM kunde användas i förståelsen av intervjupersonernas svar. Således kan man säga att teorin användes för att styra empirin i en viss riktning samtidigt som ny teori växte fram under analys av empirin. Vi tycker att vår forskning på detta sätt kan liknas en upptäcktsresa som ständigt har fört oss till större förståelse av ämnet vi ville undersöka.

RESULTAT

Resultaten är baserade på 52 mail och åtta intervjuer. Intervjupersonernas mail är inkluderade i mailresultaten. Deras mail är dock inte redovisade i detalj då intervjupersonernas berättelser framkommer i resultatet av intervjuerna. Resultaten presenteras utifrån de kategorier som utkristalliserade sig under bearbetningen av intervjumaterialet och ger samtidigt svar på uppsatsens tre frågeställningar. Som svar på frågeställning 1, nämligen i vilka olika skeenden eller livssituationer en grupp människor upplever att hästen har haft en hjälpande funktion, har vi inte letat efter olika kategorier då denna frågeställning i sig är ganska snäv.

Som svar på frågeställning 2, nämligen hur en grupp människor beskriver sin relation till hästen, hittade vi följande kategorier; livslångt hästintresse, favorithästen, favorithästen och dens personlighet, relationen på gott och ont, en ömsesidig relation, aktiviteter tillsammans med hästen och ett liv utan hästen.

Slutligen, som svar på frågeställning 3, nämligen hur en grupp människor upplever att hästen kan ha en hjälpande eller positiv inverkan, var det följande kategorier som utkristalliserade sig; hästen som vän, stöd och tröst, hästen som fristad, avkoppling och avbrott, hästen som länk till naturen, hästen som ansvar, livsstil och stabilitet, hästen som länk till andra människor, hästen får en att vara fysisk aktiv, hästen som utmaning och lärare och hästen som källa till glädje, motivation och hopp.

För att få ett flyt i texten har det använts fingerade namn på hästen och de personer som intervjupersonerna nämner i sina citat. Genom att ändra namn och övriga data har vi säkerställt intervjupersonernas anonymitet. Längre partier som har utelämnats markerades med /.../.

Frågeställning 1: I vilka olika skeenden eller livssituationer upplever en grupp människor att hästen har haft en hjälpande funktion?

Mailen: Av de 52 inkomna mailen kan det avläsas att hästen har varit betydelsefull för kvinnorna i olika livssituationer. Dock handlar de flesta berättelserna om att hästen varit särskilt betydelsefull i kriser eller när kvinnorna har haft det svårt eller jobbigt. En av kvinnorna uttrycker det som att *"det är genom "Snövit" jag har hittat min livskraft genom alla mina kriser i livet"*. Flertalet skriver att hästen varit viktig i perioder där de känt sig deprimerade, nedstämda eller mått "psykiskt dåligt". Kvinnorna berättar i mailen att hästen

varit av stor betydelse i perioder av utbrändhet, trötthet, stress eller utmattning. En del nämner tonåren som en jobbig tid som hästen hjälpte dem igenom. Ett par kvinnor skriver att hästen var ett stöd i perioder med anorexia nervosa, självskadebeteende och ångest. Vidare handlar berättelserna om att hästen varit viktig i deras sorg när de mist närstående personer. Flera av kvinnorna har dessutom haft en trasslig bakgrund med mobbning, misshandel, alkoholism eller missbruk där hästen har fungerat som ett stöd. Dessutom handlar ett stort antal mail om att hästen varit betydelsefull för människor med fysiska funktionshinder, fibromyalgi, whiplashskada och reumatism. Ytterligare en kvinna skriver att hon blev gravid efter att ha ridit ett brunstigt sto.

Intervjuerna: Gemensamt för de åtta intervjupersonerna är att de berättar om den betydelse som hästen har haft för dem under svåra livssituationer eller skeenden i livet. Tre av intervjupersonerna berättar att hästen varit speciellt betydelsefull för dem i perioder med ensamhet, när det har varit problematiskt i skolan eller när de har bråkat med kompisar. Två intervjupersoner berättar att hästen varit av stor betydelse för dem under sorgbearbetning, där den ena intervjupersonen mist sin pappa och den andra förlorat sina barn i en olycka. En annan intervjuperson uppger att hästen betytt särskilt mycket för henne då hennes sons bästa kompis tog livet av sig. En av de intervjuade pekar på att hästen hjälpt henne genom perioder där hon varit deprimerad. Hon berättar hur hästen gång på gång har hjälpt henne ur depressionen. För en av intervjupersonerna som tidigare missbrukat alkohol och droger, har hästen varit och är fortfarande viktig i perioder där hon har känner sug efter droger.

Frågeställning 2: Hur beskriver en grupp människor sin relation till hästen?

Livslångt hästintresse

Mailen: Majoriteten av de som mailade uppger att de haft ett livslångt hästintresse. Många är uppvuxna med hästar och har således ”alltid” haft häst/ar. Andra har kommit i kontakt med hästar senare i livet antingen genom rehabilitering, genom ”ridterapi” eller för att de har uppsökt en ridskola.

Intervjuerna: När det gäller intervjupersonerna berättar samtliga att de blev intresserade av hästar redan som barn. Alla började rida när de var mellan 3 till 6 år gamla. Intervjupersonen som rider på ridskola slutade dock efter att ha blivit rädd för hästar och började sedan igen när

hon var 22 år. En av de intervjuade hävdar att *"jag har bara hästögon. Jag har alltid sett hästar"*. Hon berättar att då hon var mellan fyra till sex år gick hon på egen hand en halvmil ut från stan för att vara tillsammans med hästar. Det resulterade i att hon flera gånger blev efterlyst av polisen. En annan intervjuperson uttrycker sitt livslånga hästintresse som att *"när de andra flickorna gick runt med dockor i sina barnvagnar så hade jag min gosehäst som jag stoppade ner och klappade på"*. Flera intervjudeltagare berättar att deras intresse för hästar alltid funnits där trots att till exempel ingen i deras familj höll på med hästar. Intervjupersonen som rider på ridskola berättar att hennes föräldrar var mycket rädda för hästar och att detta var något som smittade av sig på henne. I dag rider hon för att bearbeta sin rädsla för hästar som hon fascinerar av och drömmer om att hon ska känna sig trygg med.

Favorithästen

Mailen: I mailen uppger många kvinnor att de har en relation till en speciell häst. Det är särskilt de kvinnor som har egen häst som uppger relationen till hästen som speciellt betydelsefull för dem.

Intervjuerna: Sex av intervjupersonerna berättar att de har en favorithäst som de kan beskriva sin relation till. Av de övriga intervjupersonerna uppger en att hon tycker det är svårt att utnämna en favorit bland sina två hästar. De är båda hennes favoriter, säger hon.

Intervjudeltagaren beskriver dock relationen till den hästen som stått henne närmast i en krisfylld tid i livet och som hon tävlar på. Intervjupersonen som rider på en ridskola berättar att hon inte har en nära relation till en speciell häst på ridskolan, utan att hon trivs med lugna hästar som får henne att känna sig trygg. Det att hästen är deras egen uppger flera av intervjupersonerna som en förklaring till varför hästen är deras favorit. En av dem berättar:

Den (relationen) är mycket mycket starkare mellan ens egen häst än med någon annans och när man rider också så vet man ju mycket mer alltså vad man kan begära...ja, hur han fungerar liksom...Det är ju mer hemma på något sätt./.../ Det är liksom min häst.

En av de intervjuade berättar att hon letade länge för att hitta favorithästen och berättar så här om hur det gick till när hon hittade honom:

Han var krubbitare och gick inte igenom veterinärbesiktningen och det ena med det fjärde och han kunde inte fatta galopp, han bara stirrade omkring. Men jag älskade den hästen från första början. /.../ Så jag la ett bud på honom och sa ”jag vill ha den här hästen”. Men så gick han inte igenom veterinärbesiktningen men jag sa att jag i alla fall ville ha honom. ”Ni får besiktiga om honom” och då gick han igenom. /.../ Det var någonting med hans mentalitet.

Hur beskrivs favorithästen och dess personlighet?

Mailen: I mailen kallas hästen av många för ”polare” och ”mitt lilla barn”. En kvinna benämner sin häst för ”själsfrände”, en annan för ”underbar pajsare”.

Intervjuerna: Av intervjudeltagarna beskrivs favorithästen på liknande sätt; som en ”bästis”, en polare eller som deras lilla barn. En intervjuperson kallar favorithästen för sin prins, en annan kvinna berättar att hästen är hennes ”livs stora kärlek när det gäller hästar”.

Favorithästen beskrivs av flera intervjupersoner som speciell och som en häst som skiljer sig ifrån andra hästar.

När det gäller favorithästens personlighet beskrivs den av flera intervjudeltagare som exempelvis barnslig, modig, fåfäng, ”en osäker person” eller som en ”egensinnig kille som tänker väldigt mycket”. Andra beskriver sin häst som cool, kaxig, vänlig, ambitiös och positiv. En av intervjudeltagarna säger:

Om han hade varit människa så hade han nog varit lite sinneskadad, varit psykisk sjuk. Han är väldigt speciell, han är väldigt känslig, han kan bli väldigt kränkt. Han har stor integritet och är väldigt komplicerad. Han är väldigt svår att förstå sig på. Han är otroligt mycket häst.

Några av intervjupersonerna pekar på att hästen påminner dem om deras egen personlighet, andra hävdar att hästen är deras raka motsats. En av intervjudeltagarna som tycker att hästens personlighet har likhet med hennes egen personlighet berättar:

Ja, jag tycker att vi är ganska lika. Det blir väl så alltid, alltså när man umgås med människor också. Ju mer man umgås, ju likare blir man. Man präglar ju varandra och ibland så blir man ju nästan som den andra personen. Lite så är det med honom (hästen) också. /.../

Det var faktisk en tjej som sa det till mig i går: "Du och "Svarten" liknar varandra jättemycket".

Relationen på gott och ont

Mailen: I mailen berättar ett flertal om en speciell vänskapsrelation mellan dem och hästen. Många skriver att de kan prata med hästen om allt och att det känns som om hästen förstår dem. Citat som beskriver den nära relationen mellan några av kvinnorna och hästen är *"vi bar varandra på något sätt"*, *"han är mitt allt och jag hans"* och *"det kändes som han (hästen) kunde gå genom liv och död för min skull"*. En kvinna har i sitt mail författat en dikt till sin häst, en annan kvinna skriver att hon inte har samma starka och tillitsfulla relation till andra människor som hon har till sin häst. Ytterligare en kvinna skriver att när hon gifte sig så var hennes två hästar närvarande eftersom de betytt så mycket för hennes liv.

Intervjuerna: När det gäller intervjupersonerna beskriver många relationen till hästen som kärleksfull, förtroendefull, vänskaplig och förlåtande. En intervjudeltagare beskriver relationen till sin favorithäst på följande vis:

Han är mitt lilla barn på ett sätt för jag tar hand om honom och jag säger till honom vad han får göra och inte göra. /.../ Jag är hans ledare, och ändå är det någonting mer än det också. Ja, det kanske är mamma-barn eller kompisar. Fast mamma-barn då är man ju kompisar också.

Flera berättar att de kan prata med sin häst och upplever att den kan ge tröst. Att umgås med hästar är kravlöst, menar några. Hästen är någon som flera av intervjupersonerna uppger att de kan dela sina upplevelser med. Intervjupersonen som missbrukade droger berättar att det kändes naturligt för henne att tillsammans med hästarna få fira dagen då hon varit drogfri ett helt år. Vidare berättar många hur de kan pyssla om, kela och gosa med hästarna. Hästarna kan således ge mycket fysisk närhet, hävdar intervjupersonen som mist sina barn. Hon berättar att hon idag kan ge hästen mycket av den fysiska kärleken som hon tidigare gav till sina barn.

Vidare menar en intervjudeltagare: *"Att umgås med hästen kan vara lika trevligt som att umgås med en människa."* En annan intervjuperson tycker dock inte att man ska förmänskliga sin relation till hästen och är kritisk till att många har en förmåga att se sin relation till ett djur som att det var en människa:

Ett djur är ett djur och jag tror inte att ett djur blir mer tillfreds om det blir behandlat som en människa. Och jag tror det kan vara lite farligt att ha ett djur som substitut för människor också.

Intervjupersonen menar samtidigt att det finns fördelar vid att prata med hästen och inte en människa:

Man kan inte beklaga sig för en människa hur mycket som helst för de tröttnar ju, men en häst orkar lyssna liksom. Ett djur kan vara en tröst även om de inte kan förstå själva problemet. De bara är där.

Ett par intervjudeltagare menar att hästen är viktigare för dem än deras pojkvänner, en av dem berättar:

Jag kommer ihåg att jag hade en annan pojkvän för ett tag sedan och då sa han ”ja, i nästa liv skulle jag vilja bli häst i ditt stall”. Han tyckte liksom att det var det ultimata. Han kände sig nog ganska bortglömd tror jag.

En av intervjudeltagarna beskriver dock relationen till sin favorithäst som en hatkärlek relation. Trots att hästen har slagit ut flera av hennes tänder och hon inte litar på hästen är han hennes favorithäst. Hon förklarar detta med att hästen är en stor utmaning och att hon har fått lägga ner mycket tid på träning med hästen. Detta innebär att hon numera respekterar hästen och hästen respekterar henne, berättar hon. Att favorithästen upplevs som svår, ”jätteknepig” och som en utmaning är något som även uppskattas av ytterligare en intervjudeltagare.

Vidare berättar intervjupersonerna att hästen först och främst fyller dem med positiva känslor som att vilja ta hand om, kärlek, sinnesro, uppskattning, kraft, motivation, tacksamhet och lycka. Samtidigt kan hästen framkalla känslor av oro om hästen är sjuk och dåligt samvete eller skuld-känslor om de till exempel inte rider hästen lika mycket som de tycker att de borde. Andra känslor i relationen kan vara frustration och ilska om träningen inte känns lyckad. Intervjupersonen som rider för att övervinna sin rädsla för hästar, tycker att hästen framkallar känslor av rädsla, men även respekt och lugn om ridningen har gått bra.

Flera av intervjupersonerna hävdar att relationen till favorithästen är som bäst när de umgås mycket med hästen och lägger ner mycket tid på den. Vissa säger att de tycker relationen känns som bäst när de har tid att pyssla med hästen, när de känner sig sansade, inte

är stressade och själva mår bra. Intervjupersonen som rider på ridskola berättar att relationen till hästarna känns som bäst när hon är färdig med lektionen, känner att allt har gått bra och hon kan slappna av. Då kan hon stå och kela och prata med hästarna. En av de intervjuade pekar på att relationen till favorithästen var som bäst en tid när hon mådde dåligt och behövde hästen som mest. Andra intervjupersoner framhåller relationen till hästen som bäst när kommunikationen mellan dem fungerar och det till exempel går bra på tävlingar.

Det har jag känt ute på banan, när bara allting funkar och han är helt klarvaken. När jag litar på honom och han litar på mig. Det är jätteskönt! När det går bra liksom och allting bara flyter på. /.../ Det är någonting liksom när relationen känns bra och det känns rätt.

Sämst känns relationen när det går dåligt på en tävling, uppger en intervjudeltagare:

När det går dåligt eller man får ett stopp eller något så där. Det är oftast för att det är någonting i relationen som inte funkar. /.../ Jag tänker på en sak och han (hästen) tänker på en annan och vi får liksom inte ihop det.

Medan ett par av intervjupersonerna tycker att relationen känns som bäst när hästen inte mår bra och de kan pyssla om sin häst, menar andra att relationen då känns som sämst eftersom de inte kan rida eller oroar sig för hästen.

En ömsesidig relation

Mailen: I några av mailen beskrivs en ömsesidig relation till hästen. En kvinna skriver i sitt mail:

Vänkskapsrelationen mellan mig och "Goliat" var helt otroligt unik. Jag var hans mamma, beskyddare och polare. Han kom springande i hagen när han hörde min bil, han "mummel – gnäggade" hela tiden åt mig. Vi hade massor av egna små hyss för oss. Vi lekte i hagen tillsammans. Egna lekar som vi själva kommit på... eller om "Goliat" var den som kom på dem och lärde mig...

Intervjuerna: Många av intervjudeltagarna upplever också att relationen till hästen känns ömsesidig. En av intervjupersonerna pekar på att det inte bara är hon som tar hand om hästen, utan att även hästen tar hand om henne på olika vis. *"Han ger mig tillbaka den kraften och glädjen jag behöver"*, säger en annan intervjuperson. Hon menar att det inte bara är hon som litar på hästen, utan att även hästen litar på henne. Flera av intervjudeltagarna upplever att de får uppskattning från hästen, bland annat genom att hästen verkar glad när den ser dem. Hästen gnäggjar eller kommer springande mot dem i hagen. En av de intervjuade berättar att hästen visar henne uppskattning på följande sätt:

Han lägger sitt huvud mot min mage så (visar)... pannan... och fäller ut öronen så och då kan man stå och kela så här...

Många menar att de för hästen betyder mat, kel, ompysslande och prat. Flera hoppas och tror att de för hästen betyder mer än så. De flesta intervjupersonerna upplever att de betyder något speciellt för sin favorithäst och pekar på att hästen inte betar sig likadant mot andra som är i stallet. En intervjudeltagare berättar:

Jag tror att jag betyder mycket för honom för att han har haft så mycket egna problem. Så jag är en stabilitet, och han har mått väldigt bra av att jag har jobbat så mycket med honom. /.../ Det är som ett barn eller vad som helst som kräver en fast hand.

Ytterligare en intervjuperson beskriver hur hennes häst verkade avtrubbad då hon åkte i väg och var borta från hästen en längre tid. Intervjudeltagaren som rider på ridskola och inte har en relation till en speciell häst, tror inte att hon betyder något särskilt för de hästarna hon rider eftersom de enbart träffas ett par gånger i veckan.

En del intervjudeltagare menar att hästen avspeglar deras humör och vice versa. Några berättar att när de ser att hästen mår bra och till exempel gör det bra på en tävling, kan de känna sig stolta och tänka att det är deras förtjänst. *"Han är så mycket en bild av vem jag är"*, säger en intervjuperson. En del berättar att om de känner sig stressade, märker hästen detta och blir orolig. För andra är det tvärtom, att hästen verkar lugn när de känner sig nervösa.

Flera berättar att när hästen mår bra, mår de själva också bra. *"Man kan liksom inte vara deprimerad när hon är så positiv"*, säger en av de intervjuade och uppger att hästen ger henne livsglädje. En annan intervjudeltagare:

Han gör så att jag mår jättebra... och när jag ser och känner att han mår bra då blir jag mycket gladare och ja som jag sa innan att om jag är ledsen och kommer upp till stallet så blir jag glad för att han gör mig glad. /.../ Och om han är deppig så blir jag ju deppig... ja det är ju ömsesidigt liksom.

Aktiviteter tillsammans med hästen

Mailen: I mailen nämns olika aktiviteter tillsammans med hästen som att borsta hästen, mocka, ge mat, rida, hoppa och galoppa i skogen. Andra aktiviteter som nämns är körning, träna dressyr och att tävla med hästen. Kvinnor med fysiska handikapp eller smärtproblematik skriver att de genom ridningen tränar upp balans och rörelse. Många mail handlar dessutom om tiden de tillbringar med hästarna i stallet, där de kan stå och prata med hästarna, gråta och gosa med dem.

Intervjuerna: Intervjupersonerna berättar att de rider, mockar och släpper ut hästen. Några beskriver hur de tränar och tävlar hoppning medan några ägnar sig mer åt dressyrträning. En av de intervjuade tävlar också aktivt i dressyr. En annan intervjuperson ägnar sig helt åt körning. Ett par kvinnor håller på med horsemanship. *"Jag provar alla möjliga roliga saker för att det ska vara skoj för honom och för mig"*, berättar en av de intervjuade. Ett par intervjupersoner berättar att de gärna är ute i skogen och rider med hästen. Andra kan ibland tillbringa mycket tid med att sitta i stallet, borsta och prata med hästen.

Flera intervjupersoner berättar att de är själva tillsammans med hästen, andra berättar att de även är med andra människor när de umgås med hästarna.

Ett liv utan hästen?

Mailen: I mailen uttrycker ett stort antal kvinnor att *"utan hästen hade jag inte klarat mig"*, *"utan hästarna vet jag inte hur jag skulle orkat överleva"* och *"hästarna har varit min räddning"*. Hästarna beskrivs av flera som terapi, *"den bästa medicin"*, *"det viktigaste i mitt liv"* eller *"min räddning"*. En kvinna uttrycker detta som att *"kort sagt ger mig hästen livskraft, ger en uppgift i mitt liv, utan hästen är jag inte levande"*. Ytterligare en kvinna berättar hur hon var tvungen att sälja sina hästar efter en whiplashskada som innebar att hon inte kunde rida mer. Kvinnan skriver att hon upplevde det som mycket tungt att sälja sina

hästar och att *”det hela slutade med att jag blev inlagd på psykvård för att jag mådde sååå himla dåligt av att allt jag levt för tagits i från mej”*.

Intervjuerna: Även för de flesta av intervjudeltagarna är hästen en viktig del av deras liv. På frågan hur de tror de hade mått utan sin favorithäst, svarar en av de intervjuade *”det känns som ett grått och tråkigt liv”*. En annan intervjudeltagare hävdar att hon hade varit ensam och heller inte mått fysiskt bra utan hästen. Hon säger att hästarna hjälpt henne jättemycket i hennes liv och att hon inte tror att hon hade klarat sig utan dem. Intervjupersonen som mist sina barn berättar:

Min sorg hade varit svårare att bearbeta och hantera och jag tror att jag hade varit djupare nere i min sorg om jag inte haft hästarna. /.../ Alltså jag delar ju den här sorgen med dem (hästarna) också. Och hade jag inte kunnat göra det... alltså jag hade ju inte kunnat bära det själv så är det bara. Då hade jag gått under alltså, då hade inte jag levt.

Ytterligare en kvinna berättar att hon kände tomhet inom sig när hon sålde sin favorithäst. Hon berättar att hon direkt efter att ha sålt hästen inte visste hur hon skulle använda den tiden som hon fick till sig själv: *”Vad gör folk som inte har häst? Tittar på TV?”*

Samtidigt som hästen är mycket viktig i intervjupersonernas liv berättar flera att det finns andra positiva saker i deras liv och att de skulle ha hittat något annat om hästen inte funnits.

Frågeställning 3: På vilket sätt upplever en grupp människor att hästen kan ha en hjälpsamt eller positiv inverkan?

Hästen som vän, stöd och tröst

Mailen: Från mailen kan vi avläsa att det är särskilt de som har en egen häst som upplever att relationen till hästen betyder mycket för dem. Flera kvinnor skriver att de upplever att hästen ger dem tröst. En kvinna skriver: *”Han står alltid tyst och lyssnar utan att säga något. Trots att hästen inte har sagt något, har han visat mig ljuset i tunneln.”* En annan kvinna skriver att hennes häst bar henne och var hennes klippa under perioder då hon mådde dåligt. Det positiva i att känna sig behövd skildras i en annan kvinnas mail:

Han ville aldrig släppa mig ur sikte när jag var hemma och när jag var tvungen att åka gnäggade han nåt så enormt, man kände sig verkligen behövd något som jag aldrig känt! Den hästen kommer alltid att betyda så mycket för mig....ALLTID!

Intervjuerna: En av intervjudpersonerna berättar att hennes hästar känner på sig när någonting inte stämmer och när hon är ledsen och att de då är jättegulliga emot henne. Detta berättar hon har hjälpt henne att stå emot återfall i hennes missbruk.

Intervjudeltagaren som mist sina barn berättar att hon genom hästarna kan få utlopp för all den kärlek som hon nu inte längre kan ge sina barn fysiskt. Att det är lätt att älska hästarna eftersom det är så kravlöst men att hon också upplever att hästarna ger tillbaka kärlek. Hon upplever också att hon har kunnat dela sorgen med hennes avlidna dotters häst och att det kändes som att han gav henne tröst och att de behövde varandra. Hon berättar vidare att hästarna hjälper henne att hålla sig ovanför det svarta hål av sorg som hon fortfarande kan trilla tillbaka i. Intervjudpersonen berättar att hennes dotter som också befinner sig i ett tungt sorgearbete ville förmedla till forskarna att hennes ponny är hennes bästa vän och när hon får ont i magen och är ledsen går hon ner till henne och då blir hon alldeles lugn och det onda försvinner.

En annan intervjudeltagare säger också att hon upplever att hennes häst är en tröst i svåra situationer genom att bara vara där. Samma intervjudperson och flera andra tar också upp det positiva i att känna sig behövd. Hon säger att hon tror att det viktigt för den psykiska hälsan. En av de intervjuade beskriver att hennes häst tar hand om henne på olika vis och att han gör så att hon blir glad igen om hon är ledsen när hon kommer till stallet. En annan intervjudperson berättar hur en av hennes gamla hästar hjälpte henne under en period när hon var väldigt deprimerad:

Hästen gjorde att jag kunde hålla näsan ovanför vattenytan och jag kände väl att i och med det så kunde jag fortsätta och fungera i alla fall.

Flera av intervjudpersonerna nämner också att de tycker att det är härligt och betydelsefullt att hästen visar dem uppskattning på olika sätt. Många berättar vidare att de i relationen och i umgänget med sin häst får utlopp för sociala och omhändertagande behov. Slutligen berättar en kvinna att hennes häst är jätteviktig för henne eftersom han ger henne kraften tillbaka. Utan honom tror hon inte att hon hade orkat jobba med det hon gör. Något som påverkar henne positivt är att hon känner att hennes häst litar fullständigt på henne och att de har en

djup tillit i sin relation. Hon beskriver också hur hennes häst hjälpte henne igenom en väldigt tuff period i hennes liv genom att vara alldeles lugn när hon behövde det:

Och jag red ut med "Stjärnan" och det var en höstdag och det var blåsigt och stormigt och jag vet att i normala fall skulle han ha suttit i trätopparna men det gjorde han inte. Han var helt lugn och vi skrittade ut i timmavis och det gjorde väl liksom att jag klarade ut det på något vis och att jag orkade med att ta allt det här.

Hästen som fristad, avkoppling och avbrott

Mailen: Mailen visar på att tiden med hästen är avkopplande, något som upplevs som positivt. Tiden med hästen beskrivs som ett *"andningsrum och god rekreation"*. En kvinna skriver att när hon mådde som värst var hennes häst *"min fristad"*. Flera kvinnor berättar att hästen hjälper dem med en "här och nu" upplevelse, där allt annat runt omkring kan få vara ett tag. En kvinna skriver att *"när jag sitter på hästryggen är det som bortblåst"*. En annan kvinna skriver att *"Det är inte bara ridningen som räknas utan det är lika viktigt med pysslet runt omkring"*. En kvinna som är mamma skriver att tiden med hästen *"gav mig luft, nöje och sinnesfrid, vilket gav mig ny ork att ta tag i min mammaroll"*. Tiden hos hästen upplevs av många som kravlös eftersom de kan komma till hästen så som de är eftersom *"hästen bryr sig inte om hårfärg eller röst"*. Flera kvinnor skriver också att alla rutiner kring hästen har varit en hjälp med att få ett avbrott i en annars stressig vardag och därmed har upplevts som avkopplande.

Intervjuerna: En av intervjupersonerna upplever att det är total sinnesro i stallet och att hon slutar tänka på sig själv och sina egna bekymmer när hon är där. I stallet ägnar hon sig endast åt vad hästarna behöver. En annan intervjuperson berättar att hon alltid kunde gå ut till stallet om man hade bråkat med någon i familjen eller liknande. I stallet fanns alltid hästen och hos henne kände hon sig alltid välkommen. Hon berättar också att hon upplevde att tiden med hästen utgjorde ett skönt avbrott i vardagen. En av de intervjuade beskriver hur tiden i stallet får henne att släppa andra saker:

Det är väldigt skönt att få vara i den miljön och att få slukas upp av den. Så det är väl litegrann så då också att man kanske skärmar sig mot andra saker./.../ Nä nu skiter jag i det här, nu går jag ut i stallet. Och så glömmer jag allt det där som jag skulle ha gjort.

En intervjuperson berättar liknande om hur hon slutar att tänka på allting annat när hon är med hästarna och att det är skönt att vara med hästarna eftersom de lever så enkelt och bara bryr sig om mat och vila. Hon beskriver också hästarna som det där ”breaket” i tillvaron som hon ser fram emot. En annan intervjudeltagare beskriver hur tid och rum försvinner när hon är med sin häst och att det är jätteviktigt för henne; att det ger henne kraften tillbaka. Flera upplever också att de i samspelet med hästen måste vara totalt närvarande för att det ska fungera. *”Man måste vara här och nu”*, som en av intervjupersonerna berättar och hon tror också att det är därför som hon mår så bra tillsammans med hästarna. En annan intervjuperson berättar om hur närvarandet med hästen får hennes stress och trötthet att bara försvinna. En intervjudeltagare lyfter också att hästintresset får henne att skapa egen tid för sig, vilket hon tror är väldigt viktigt för henne.

Hästen som länk till naturen

Mailen: Flera av kvinnorna i mailen beskriver naturupplevelser med hästen som något mycket positivt. En kvinna frågar i sitt mail: *”Finns det något bättre sätt att lösa problem än att galoppa i skogen?”* En annan kvinna skriver att det gör henne gott att få luta sitt huvud mot hästen och bara känna värmen och lukten, något som flera andra instämmer i sina mail.

Intervjuerna: Flera av intervjupersonerna skildrar det positiva i att hästen är ett stort, varmt djur som luktar på ett speciellt sätt och som delar med sig av närhet och ömhetsbetygelser. En intervjudeltagare beskriver att detta ingav en slags trygghet i henne när hon var liten. Samma intervjudeltagare försöker fånga det speciella med hästen som djur. Hon menar att detta ligger i kombinationen av att de är så stora, vackra, vänliga och att de samtidigt har kvar så mycket av sitt vilda flockbeteende. Hon berättar att det är en njutning för både ögat och själen att bara stå och titta på dem. Hon skildrar också på ett fint sätt det positiva i att känna samhörighet med hästarna:

Det är ju det här totala samspelet man känner att man har när man tar in alla hästarna på kvällen. /.../ Så ser jag att någon lyfter på huvudet och så ropar jag och så kommer de i full karriär över hela dalen där och det är ju fantastiskt. Jag menar det är en är ju en enorm samhörighet man har med djuren. En total naturupplevelse.

Samma intervjuperson berättar vidare om den njutning som hon kände när hon red ut i skogen med sin gamla häst. Hon beskriver hur mysigt det var att känna att det var hon och hästen och fåglarna som kvittrade. En annan intervjudeltagare beskriver liknande att ridturerna i skogen med hennes häst är som meditation för henne och att man på hästryggen tar in doft, luft, ljud och ljus på ett helt annat sätt och att man från en hästrygg också kommer närmare de vilda djuren. Hon berättar att ridningen i naturen ger henne en känsla av frihet och en känsla av att hon och hennes häst lever här och nu. En intervjuperson upplever också att hästens enkla och naturnära sätt att leva får henne att slappna av. Ytterligare en intervjudeltagare beskriver det positiva i att hennes häst får henne att komma ut och andas frisk luft varje dag.

Hästen som ansvar, livsstil och stabilitet

Mailen: I mailen kan vi avläsa att det ansvar och de rutiner som följer med att ha hand om en häst är något som flera personer tycker är hjälpande. Många av dem som känt sig deprimerade eller nedstämda har upplevt att hästen har skapat rutiner och ansvars känsla när det till exempel var nödvändigt att stiga upp på morgonen för att ta hand om hästarna: *"Det enda som fick mig att gå ur sängen på morgonen under den sista fasansfulla perioden var att jag var TVUNGEN att ta hand om "Pontus" "*. En annan kvinna skriver: *"Eftersom min uppväxt har varit allt annat än trevlig så blev "Rose" min trygghet i livet."*

Intervjuerna: Även flera av intervjupersonerna nämner att med hästen följer det mycket ansvar. En intervjuperson berättar hur hon ser på hästarna och att ansvaret hjälper henne att hantera sitt missbruk:

Så jag ser det ju liksom som ett ansvar och det betyder jättemycket för mig, för jag sprang ju runt liksom i flera år och hade inget ansvar och om jag hade det så sket jag fullständigt i det i alla fall. De (hästarna) är väldigt, väldigt betydelsefulla, det är helt klart.

En annan intervjuperson berättar att hästen kräver att man tar hand om den sju dagar i veckan och att det utvecklade disciplin och ansvar hos henne. En intervjudeltagare beskriver också att ansvaret för hästen får en att ta sig ut och sköta om den även i situationer när man mår dåligt, vilket hon upplever som bra för henne. Flera av intervjudeltagarna ser hästintresset som en livsstil och att hästarna och skötseln av dem uppfyller en väldigt stor del av deras tid,

vilket de tycker är härligt och positivt. En av intervjudeltagarna som lever i ett tungt sorgearbete berättar att det är skönt att hästarna hjälper henne att fylla upp hennes tid och att de fasta rutiner som följer med skötseln av hästarna är viktiga för henne. En annan intervjuperson skildrar att det för henne var skönt att ha någonting positivt och roligt att hänga upp vardagen på när hon befann sig i en period med mycket förändringar och mycket tråkigheter. Att alla rutiner och skötsel kring hästen gav henne något att hänga upp dagen på. Något som flera intervjudeltagare beskrivit är att det är skönt att ha någon att gå till när andra saker i livet strular till sig, att hästen alltid finns där och att de i alla fall har den. En intervjuperson berättar att hästarna utgjorde en slags stabilitet för henne i en tid när mycket i hennes liv var nytt och ostabilt. Ytterligare en intervjuperson beskriver liknande:

Det är kanske lätt att tänka att "åh jag har ingenting och alla mina kompisar är emot mig". Men jag har någonting, jag har min häst.

Hästen som länk till andra människor

Mailen: Av de inkomna mailen kan det avläsas att hästen under sorgearbete har kunnat fungera som en "länk" till den avlidna och att detta har upplevts som betydelsefullt. Detta gäller då man tillsammans med den avlidna tillbringat mycket tid ihop med hästarna. Andra skriver att de genom hästen och ridningen kommer i kontakt med andra hästintresserade, vilket de tycker är positivt.

Intervjuerna: En intervjuperson berättar om hur hennes avlidna dotters häst är en länk till dottern:

Så att när jag var med "Ponny" så kände jag liksom "Anna" i honom och när jag tog honom liksom på ryggen och tänkte att här brukade "Anna" sitta och när jag klappade honom. Det här det är liksom "Anna" för mig på något vis. /.../ Alltså jag måste få lov att dela liksom "Anna" med "Ponny". För att liksom ha fortfarande en känsla av att "Anna" finns här i livet.

Nästan alla beskriver att de genom hästarna kommer i kontakt med andra människor. Detta upplevs i de flesta fall som något positivt. En intervjuperson berättar att hon delar sitt intresse med sin mamma och att de genom hästarna kommit närmare varandra.

Några andra intervjupersoner berättar att de delar sitt intresse med sina barn och att det är väldigt roligt att följa barnens utveckling på hästryggen men också att de genom barnens tränande och tävlande kommer ut och träffar andra människor, vilket i sig är givande. En annan intervjudeltagare som rider på ridskola beskriver betydelsen av det sociala när hon flyttade till en ny stad. Genom sitt hästintresse fick hon nya vänner och eftersom man delar ett intresse tyckte hon inte att det var speciellt svårt.

Hästen får en att vara fysiskt aktiv

Mailen: Mailen visar på att man är fysiskt aktiv tillsammans med hästen och att detta upplevs som positivt. Flera kvinnor berättar om hur ridningen och skötseln kring hästarna hjälpt dem tillbaka från olika typer av operationer och skador. Ridningen har även fungerat som rehabilitering för kvinnor med reumatism och fibromyalgi.

Intervjuerna: Flera av intervjupersonerna beskriver att de tycker att det är positivt att man är fysiskt aktiv när man sköter om hästen och rider den. En av de intervjuade berättar att den fysiska aktiviteten med hästen hjälper henne att hantera sin kroniska sjukdom. Några intervjupersoner berättar att de genom den fysiska aktiviteten får utlopp för negativa känslor. En annan intervjuperson beskriver liknande:

Sen är det ju också det här att man mockar så, man blir av med en massa energi och spänningar och så i kroppen som man kan bära på sig för att man har det jobbigt någon annanstans...

Tröttheten som kommer till följd av den fysiska aktiviteten upplevs också som positiv för välbefinnandet, menar ett par av de intervjuade.

Hästen som utmaning och lärare

Mailen: Mailen tar inte upp särskilt mycket som passar in under detta tema men en kvinna skriver att hon genom kommunikationen med sin häst lär sig att vara tydigare, säkrare och lugnare i mötet med andra människor. En annan kvinna berättar om betydelsen av det hästen lärde henne:

Tack vare allt han gav och lärde mig, så stod jag pall även mot det utan att bli "sjuk" igen. Jag sörjer honom fortfarande, men han gjorde mig stark i mig själv vilket jag varit tacksam för många gånger.

Intervjuerna: En intervjuperson berättar att hennes häst är en utmaning eftersom han är så svår och att det fascinerar henne. Att han är så svår tvingar henne också att hitta nya vägar och att vara otroligt närvarande och kreativ. Hans känslighet har också tvingat henne att försöka hantera sin stress och att utmana sina rädslor vilket hon tycker har utvecklat henne. En annan intervjuperson, som rider och umgås med hästar fast att hon är väldigt rädd, beskriver att det är en utmaning för henne att rida och att öva sig på att släppa kontrollen och hon berättar vidare:

Alltså jag tänker så här att om jag lyckas komma över min rädsla, vilket jag inte gjort, om jag verkligen klarar det så kommer jag att känna mig väldigt stolt.

En intervjudeltagare berättar att man blir ödmjukare när man umgås med djur och får ett annat sätt att se på relationen till dem som är svagare eller har ett annorlunda uttryckssätt. Slutligen beskriver en annan intervjuperson att man av hästarna lär sig att vara tydlig och rak i sin kommunikation men även lyhörd för de små signalerna och det tror hon att man har glädje av i den mellanmänniska relationen.

Hästen som källa till glädje, motivation och hopp

Mailen: Från mailen kan man avläsa att hästarna för många utgör en källa till motivation och glädje. Det är tydligt att kärleken till hästen fungerat som en drivkraft att orka vidare under svåra perioder. En kvinna skriver om sin häst: *"Hon är min rehabilitering och glädje i livet och hon får mig att orka vidare de mörka dagarna."* En annan kvinna berättar liknande att hon hos hästarna fann glädje att leva för. I ett annat mail skriver en kvinna att hästarna är *"den bästa medicin för mig att vilja och orka med vardagen"*. En annan kvinna skriver: *"Det enda jag såg fram emot och tänkte på var hästen."* Och slutligen skriver en kvinna: *"Hade jag inte haft hästen hade jag inte haft någonting att leva för."*

Intervjuerna: En stor del av intervjupersonerna beskriver att hästen för dem är en stor källa till glädje och att hästarnas livsglädje och energi smittar av sig på dem. En intervjudeltagare med

mycket sorg känner att hon kan känna glädje med hästarna och till och med må bra i vissa stunder och att de fyller henne med hopp om livet. En annan intervjuperson berättar att hästarna ger henne motivation att hålla sig borta från sitt missbruk för hon vet att hästarna kanske kommer att säljas om hon börjar igen. Hästarna ger henne också någonting i sitt liv att arbeta för och hon känner när hon är med hästarna att allting kommer att ordna sig och att hon kan släppa taget om all oro och alla bekymmer. En av de intervjuade berättar liknande att hon kan stå ut med ett tråkigt industrijobb eftersom det är roligt efteråt *”och komma hem till sin häst och veta att jag gör det för att ha råd med honom”*.

En intervjudeltagare skildrar hur hon ibland, när allting fungerar med hästarna och hon mår bra, kan få *”den totala känslan av att allting hänger ihop på något vis”*. Detta upplever hon som häftigt. Slutligen beskriver en av kvinnorna hur stunden med hennes häst påverkar hennes sätt att se på livet:

Man kan alltså se skönheten i skiftningarna på ett helt annat sätt även motgångarna för det är inte alltid som det är så hemskt besvärligt egentligen, bara att man ser på ett annat sätt på saker och ting om man rider iväg ut till exempel.

DISKUSSION

När ordet ”kvinnorna” används i texten syftar det till de kvinnor som medverkat i undersökningen. Det görs inte anspråk på att generalisera resultatet till kvinnor utanför denna studie.

Diskussion kring teorin om självpsykologi och våra resultat

I detta avsnitt kommer vi att se på hur teorin om självpsykologi kan användas för att förstå hur kvinnorna beskriver sin relation till hästen och på vilket sätt hästen med dess funktion som ett eventuellt självobjekt kan ha en positiv och hjälpande inverkan.

Kan hästen fungera som ett ”självobjekt”?

Det är möjligt att hästen kan vara ett ”självobjekt” för en del av de kvinnor som mailat till oss och som vi har intervjuat. Det som karakteriserar ett ”självobjekt” är att det upplevs som väsentligt och livsviktigt och att det inte bara fyller vissa behov för personen (Brown, 2004). Av resultaten framgår det tydligt att flera av kvinnorna har en mycket nära relation till hästen, vilket avspeglar sig i sättet de beskriver hästen och relationen till den. Hästen beskrivs bland annat som ”mitt lilla barn”, min ”själsfrände”, ”min prins” och liknande. Att hästen har en väldigt stor betydelse i kvinnornas liv framkommer vidare utifrån olika uttalanden som: *”Utan hästen vet jag inte hur jag skulle orkat överleva”* och *”Hästen är det viktigaste i mitt liv”*. En kvinna berättar också att hästarna närvarade vid hennes bröllop då hon var så tacksam för vad de betytt för hennes liv. Även några av de kvinnor som har flera hästar berättar om en häst som står dem särskilt nära och som betyder något speciellt för dem. I flera av berättelserna verkar favorithästen vara oersättlig och kan inte utan känslomässiga konsekvenser bytas ut mot en annan häst. Detta tyder på att självobjektsfunktionen verkar vara knuten till en häst som man har en speciellt nära relation till. Det stora ansvar som flera av kvinnorna känner för sin häst kan vidare vara en indikation på hur viktig hästen är för dem. Sammantaget verkar det alltså som att hästen för flera av kvinnorna inte bara fyller vissa behov som exempelvis fysisk aktivitet och närhet, utan favorithästen är mycket väsentlig för kvinnornas liv, vilket indikerar att hästen kan fungera som ett ”självobjekt”.

Något som vidare talar för att hästen kan fungera som ett ”självobjekt” är att många av kvinnorna förmänskligar hästen och likställer den med andra människor. Enligt Brown (2004) är denna antropomorphism en faktor som möjliggör att se hästen som ett lika bra som eller

ibland bättre "själobjekt" än människor. Brown (2004) påpekar dessutom att en del människor som har problem med tillit till andra människor kan ha lättare för att se djur som mer pålitliga och trogna "själobjekt". En kvinna i resultatet uttrycker exempelvis att hon inte har samma starka relation till människor som hon har till sin häst eftersom hon har svårt för att lita på andra människor.

Vidare uppger flera av kvinnorna att hästen ger dem avkoppling och hjälper dem att gå ner i varv något som även kan tyda på att hästen fyller en självobjektsfunktion då Brown (2004) menar att "själobjekt" kan ha en lugnande effekt.

Flera av kvinnorna berättar att de har eller har haft en flerårig relation till sin häst där de delat en stor del av kriser och lyckliga stunder i sitt liv och några även sin barndom med hästen. Vi tänker att tiden gör någonting med kvaliteten och djupet i en relation och att detta är något som skulle kunna förklara varför hästen kan fungera som ett "själobjekt" för kvinnorna. Detta att några av kvinnorna träffade sin favorithäst redan som väldigt unga tänker vi också kan tala för att hästen kan fungera som ett "själobjekt" då Brown (2004) menar att djur kan ha en särskild självobjektsfunktion för barn.

Självpsykologin kan också i enlighet med Browns artikel (2004) förklara de känslor av sorg, tomhet och fragmentering som enligt resultatet uppstår när hästen dör eller försvinner ur deras liv. En kvinna beskriver exempelvis att ett liv utan hästen skulle kännas "grått och tråkigt". En annan kvinna säger att hon kände tomhet när hon sålde sin häst. Ytterligare en kvinna skriver att hon mådde så dåligt när hennes hästar försvann att hon blev inlagd på en psykiatrisk avdelning.

Samtidigt som flera kvinnor berättar att hästen betyder mycket för dem kan vi också avläsa från vissa berättelser att hästen mer verkar fylla olika behov hos personen. Några av kvinnorna beskriver exempelvis att hästen är viktig för att träffa andra människor, är ett sätt att komma ut i naturen eller en väg till fysisk rehabilitering och liknande. Fokus är i dessa berättelser inte relationen till hästen och betydelsen av den utan mer vilka behov som de får tillgodosedda genom hästintresset och ridningen. Kvinnor som inte har en egen häst eller som rider på ridskola verkar också ha en mera ytlig relation till hästarna. De förmänskligar heller inte hästen i lika stor grad. Hästen verkar i dessa fall inte ha samma avgörande betydelse för de kvinnornas liv.

Vilka självobjektsfunktioner kan hästen fylla?

För de kvinnor där vi förmodar att hästen kan fungera som ett ”självobjekt” tolkar vi det som att hästen kan fylla flera olika självobjektsfunktioner. Vi kommer i detta avsnitt att gå in på dessa funktioner i tur och ordning.

Hästen kan fungera som ett ”speglade självobjekt” genom att den exempelvis speglar kvinnornas dagsform och humör. Genom att kvinnorna märker att hästen svarar på deras humör och mående kan de känna sig sedda och bekräftade, något som kan vara viktigt för hållandet av ”självet” och det psykiska välbefinnandet. Detta att hästen speglar kvinnornas dagsform och att flera uppger att hästen vet precis hur de mår skulle man kunna tolka som att kvinnorna uppfattar hästen som empatisk. Vi tror dock snarare att hästens ”känslighet” för kvinnornas humör kan förklaras av att hästen är ett flyktdjur och därmed beroende av att hela tiden läsa av och svara på omgivningens signaler (Bayley & Maxwell, 1997).

Utifrån resultatet kan vi vidare utläsa att hästen kan fungera som ett ”idealiserande självobjekt” genom att kvinnorna exempelvis känner sig stolta när det går bra på en tävling eller i situationer där de får uppskattning för det jobb som de har lagt ner på hästen. En kvinna säger just att *”hästen är så mycket en bild av vem jag är”*. Genom att hästen är ett ”idealiserande självobjekt” kan personen själv ta del av berömmet och känna sig grandios. Flera av kvinnorna nämner också att de uppskattar att hästen är ett stort djur och att rida en stor häst kan kanske vara ett sätt för personen att få känna sig som en del av något större.

Vidare kan vi från resultatet avläsa att hästen kan ha en alteregofunktion för kvinnorna. Detta blir tydligt när man läser beskrivningarna av favorithästen där kvinnorna tillskriver hästen mänskliga egenskaper. Flera upplever dessutom att de har en ömsesidig relation med hästen. Vi ser även att flera av kvinnorna verkar värdera hästen lika högt som en mänsklig vän. En kvinna säger exempelvis att det kan vara lika trevligt att umgås med favorithästen som med en människa. Vidare verkar valet av favorithäst styras mer av ”personkemi” med hästens personlighet än hästens utseende och förmågor. Favorithästen är exempelvis inte alltid den vackraste och snällaste hästen. Betydelsen av att vara på samma personliga nivå, det vill säga att kemin mellan kvinnorna och hästen stämmer, är något som också kan tyda på att hästen har en alteregofunktion.

Genom att det verkar som att hästen kan fungera som ett ”speglade och idealiserande självobjekt” i vardagen kan vi i enlighet med Browns (2004) artikel tolka det som att hästen som djur även kan vara ett ”sustaining selfobject” för kvinnorna. Vilket innebär att hästen kan vara viktig för det vardagliga hållandet av ”självet”. Dessutom tolkar vi det även som att hästen kan fungera som ett ”archaic selfobject” bland annat genom att hästen tillgodoser

närhetsbehov hos flera av kvinnorna. Genom att hästen kan fungera som ett "sustaining" och "archaic selfobject" kan hästen hålla kvinnornas själv intakt något som Kohut (1986) menar är viktigt även i det vuxna livet och inte bara i barndomen. Således kan hästen vara viktig i hållandet av de strukturer som redan finns och som ska tas om hand men kan i enlighet med Brown (2004) inte bygga upp inre strukturer i kvinnornas själv.

Slutligen vill vi i enlighet med Browns (2004) artikel poängtera att det inte är hästen i sig som är ett "självobjekt" utan det är kvinnornas inre, subjektiva och psykologiska upplevelse av hästen som fyller en väsentlig roll för hållandet av "självet". Upplevelsen av hästen som "självobjekt" och den betydelsen hästen kan få är således något som är individuellt från människa till människa något vi även tycker framgår i resultatet.

Diskussion kring KASAM och våra resultat

I detta avsnitt diskuteras på vilket sätt som teorin om KASAM kan förklara hur hästen har en positiv eller hjälpande inverkan för kvinnorna. Det redogörs också för på vilket sätt hästen kan tänkas påverka de olika komponenterna i KASAM-begreppet.

Kan kvinnorna i studien tänkas ha en stark KASAM?

Då Antonovsky (1991) menar att en stark KASAM är något som är hälsofrämjande talar detta emot att kvinnorna har en stark KASAM eftersom flera av dem verkar ha mått psykiskt dåligt. Exempelvis har några kvinnor skrivit och berättat för oss om längre perioder av depression, att de har haft anorexia nervosa och någon har haft problem med självskadebeteende. Samtidigt som flera av kvinnorna verkar ha haft det tufft har de ändå tagit sig igenom dessa kriser, ofta med hjälp av hästen. En kvinna skriver exempelvis att när hästen försvann ur hennes liv så stod hon, tack vare allt hästen gav och lärde henne, pall mot det utan att trilla tillbaka till tidigare problem med ångest och depression. Hon uttrycker det också som att hästen gjorde henne stark i sig själv. En annan kvinna berättar vidare att hon ibland när hon är med hästarna får en häftig känsla av att allting hänger ihop på något vis. Ovanstående skulle kunna tala för att kvinnorna ändå har en slags känsla av sammanhang. Vidare är något som talar för detta att kvinnorna visar på ett väldigt starkt engagemang i sina hästar, vilket bland annat speglas av det faktum att de mailar till oss och några reser långväga för att ställa upp på en intervju. Ett stort engagemang menar Antonovsky (1991) är något som kännetecknar en stark KASAM.

Något som vi däremot noterat är att Antonovsky (1991) inte nämner någonting om betydelsen av djur i sin teori samtidigt som han nämner betydelsen av mer abstrakta begrepp som "historien" och Gud. Fast att Antonovsky (1991) inte nämner något om djur menar vi ändå att hästen och den livsstil som följer med den borde kunna ha betydelse för känslan av sammanhang på samma sätt som andra begrepp han nämner. För att tydliggöra hur vi tänker när vi säger att hästen möjligen kan ha en positiv inverkan på KASAM kommer att vi att gå in på de olika komponenterna i begreppet och koppla resultatet till dessa.

Hur kan hästen inverka på de olika komponenterna i KASAM-begreppet?

Första komponenten begriplighet handlar om att man upplever inre och yttre stimuli som begripliga och förutsägbara (Antonovsky, 1991). Det som kan tänkas påverka denna känsla av begriplighet hos kvinnorna är att alla rutiner runt hästen hjälper till att skapa någon slags ordning och förutsägbarhet i livet. En kvinna säger exempelvis att det var skönt att ha något att hänga upp vardagen på när allting annat strulade runt omkring. Hästen och hästintresset verkar alltså stå för någon slags stabilitet och förutsägbarhet där man på förhand vet ungefär hur tiden med hästen kommer att gestalta sig. Detta då hästen som vanedjur (Andersson & Lindberg, 1997) kräver att man alltid gör på ungefär samma sätt. Man skulle också kunna tänka sig att hästens tydliga kroppsspråk och tydliga kommunikation ger någon slags känsla av förutsägbarhet och begriplighet i vardagen.

När det gäller den andra komponenten hanterbarhet, som handlar om att känna att man har resurser till ens förfogande som hjälper en att hantera de krav och påfrestningar som livet utsätter en för (Antonovsky, 1991), kan det tänkas att hästen kan öka denna känsla hos kvinnorna bland annat genom att den ses som vän, stöd och tröst. En springande punkt i denna komponent hanterbarhet är vidare att man känner att man kan lita på och räkna med dessa resurser (Antonovsky, 1991). Flera av kvinnorna uttalar sig just om detta att hästen alltid finns där för dem och några säger att den utgör eller utgjort en slags stabilitet i deras liv. Vidare tänker vi att detta att man kan hantera och rida ett så stort djur som hästen borde kunna upplevas som en förmåga och resurs hos individen. Flera kvinnor beskriver exempelvis den stolthet som de känner när det går bra på tävlingar och liknande. Favorithästen beskrivs av ett par kvinnor som en utmaning något som upplevs som positivt. Kopplat till hanterbarhet är det möjligt att detta att kunna hantera en svår häst stärker tron på ens egna resurser och förmågor. Detta menar vi är särskilt tydligt hos kvinnan som rider för att försöka hantera sin rädsla för hästar. Enligt Forsbergs (2004) rapport beskriver psykiatriska patienter liknande ett större självförtroende som en effekt av ridterapi.

Antonovsky (1991) nämner vidare att betydande för känslan av hanterbarhet är möjligheten till vila och återhämtning. I resultatet framgår det att hästen för många är möjlighet till avkoppling och rekreation. En kvinna berättar exempelvis att hon inte skulle klara av sitt betungande jobb utan den möjlighet till återhämtning som hästen ger henne.

Även när det gäller den tredje komponenten meningsfullhet, som handlar om att man ska känna att livet har en känslomässig innebörd och att det är värt att investera energi i åtminstone en del av alla de krav och problem som man ställs inför (Antonovsky, 1991), är det möjligt att hästen kan ha en inverkan. Att hästarna betyder mycket rent känslomässigt för kvinnorna är tydligt i de beskrivningar som de gör av sina hästar. Exempelvis benämner kvinnorna favorithästen som ”Mitt livs stora kärlek”, ”Mitt lilla barn” och ”Han är mitt allt”. Detta att kvinnorna investerar så mycket tid och engagemang i sin häst pekar även detta på en hög känsla av meningsfullhet då Antonovsky (1991) menar att människor som har detta oftast har områden i livet som är väldigt viktiga för dem och som de är starkt engagerade i. Antonovsky (1991) ser vidare komponenten meningsfullhet som KASAM begreppets motivationskomponent. Flera av kvinnorna beskriver hur hästen hjälpt dem ur kriser och gett dem kraft att kämpa vidare och att försöka hantera sina andra problem. Att hästen har en motiverande effekt alltså är tydligt från resultatet. Att några av kvinnorna säger att hästen för dem är en positiv utmaning vittnar också om att de ser det som meningsfullt att engagera sig i hästen. Sammanfattningsvis hävdar vi alltså att det är en del som pekar på att hästen kan ha positiv inverkan på de tre komponenterna, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Vilka kvinnors KASAM tror vi har påverkats mest av hästintresset?

Från resultatet kan vi avläsa att hästintresset tycks ha blivit en livsstil för många av kvinnorna och att de flesta har haft det sedan barnsben. Även KASAM är något som är rotat i livshållningen och utifrån detta skulle man kanske kunna tro att hästintresset har påverkat känslan av sammanhang redan från tidig ålder. Utifrån resultatet tror vi att det först och främst är de kvinnor som börjat rida tidigt, har egen häst och som är känslomässigt engagerade i hästen vars känsla av KASAM kan ha påverkats starkast av hästintresset. Detta då kvinnor som börjat rida sent i livet och rider på ridskola inte har hästintresset inflätat i livshållningen på samma sätt. De som rider på ridskola lägger heller inte ner samma tid och har inte ansvar för en enskild häst.

Tidigare forskning och våra resultat

I detta avsnitt kommer vi att visa på hur den tidigare presenterade forskningen om djurs positiva effekt överensstämmer med vårt resultat, som talar för att hästen har en positiv eller hjälpande inverkan.

Kellert (1993) menar att det enligt biophiliahypotesen ligger i människans natur att söka sig till andra levande organismer. Kanske är detta något som avspeglas i det att många kvinnor uppger att de redan som små barn sökte sig till hästen trots att ingen annan i familjen var intresserad. Biophiliahypotesen utgår vidare ifrån att människans behov av att söka sig till djur och natur inte bara är medfödd utan också är inlärt och kulturellt betingat. När det gäller det kulturella uppfattar vi det som att vi i Sverige i högre grad än i exempelvis U-länder har ett mer omhuldande och relationsinriktat förhållningssätt till våra husdjur. I enlighet med Kellert (1993) kan det således vara kulturellt betingat att just många kvinnor söker sig till hästar i Sverige (Östervall, 2006).

Våra resultat stämmer vidare överens med de stressreducerande effekter som biophiliahypotesen (Kellert, 1993) pekar på att djur och natur kan ha på människor. Detta då flera av kvinnorna berättar om den avkopplande effekt som hästen och ridning i naturen har på dem. Någon kvinna beskriver också den känsla av trygghet som hästen ingav hos henne som barn vilket stämmer in på det som biophiliahypotesen föreslår att människan kan erhålla signaler av välbehag och trygghet genom att se djur som inte är anspända (Kellert, 1993). Detta är även förenligt med den forskning som Norling (2002) hänvisar till och som påvisar positiva effekter av att människor får vistas i natur och umgås med djur. I resultatet framgår dock att det inte är alla kvinnor som genom hästintresset vistas i naturen och det är heller inte alla som nämner naturens betydelse. Några kvinnor har exempelvis häst i stan och har därför inte natursköna omgivningar att rida i. Kvinnan som rider på ridskola säger dock att trots detta så ger hästen henne som djur en form av naturupplevelse.

Vidare visar Norling (2002) på att djur i vården ger minskade inslag av depression, samt förbättrad stressreduktion, buffring och coping. Dessa positiva effekter av djur är också något som vi tycker framgår i resultaten. Flera av kvinnorna beskriver att hästen hjälpt dem ur depressiva perioder, flera säger att hästen minskar stressen hos dem och hästen verkar också ha en buffrande inverkan på så sätt att flera kvinnor berättar att hästen ger dem kraft och glädje och även stöd och tröst. Vad gäller coping verkar det som att hästen kan ha en inverkan

på detta då hästintresset enligt kvinnorna hjälpt flera av dem att ta sig ur svåra perioder. Detta är något vi även kopplar till vår tanke om att hästen kan ha en inverkan på KASAM.

Resultaten stämmer vidare överens med Levinsons (1969) åsikter att djur kan fylla behov av ovillkorlig acceptans, kamratskap samt behov av att kela och beröra. Flera av kvinnorna berättar att hästen är deras vän och att de kan gå till den oavsett hur de mår och hur de ser ut. De känner sig ändå accepterade. Flera av kvinnorna beskriver också att de genom hästen får mycket närhet och någon kvinna berättar att hon genom hästarna får utlopp för all den fysiska kärlek som hon inte längre kan ge sina avlidna barn.

Levinson (1969) pekar dessutom på betydelsen av att ha ansvar för ett djur och att djur kan fungera som en förberedelse eller ersättning för ett föräldraskap. Flera av kvinnorna berättar att detta med att ha ansvar för hästen är något som är positivt för dem och att många kvinnor ser hästen lite som deras barn är något som framkommer i beskrivningarna av favorithästen.

Resultaten stämmer även in på Beck och Katchers (1996) teori att djur upplevs som särskilt viktiga i svåra livssituationer eftersom de då kan fungera som en slags stabilitet. Från flera av kvinnornas berättelser kan vi utläsa att hästen med alla dess skötselrutiner och som oföränderligt väsen utgjort en slags stabilitet i svåra perioder av deras liv. Slutligen överensstämmer vårt resultat in på det exempel som Beck och Katcher (1996) hänvisar till när de pekar på att djur kan vara ”good companions”. Liksom i exemplet beskriver flera av kvinnorna att de pratar med hästen om sina problem.

Samtidigt ser vi att hela den psykologiska betydelsen av hästen inte kan förklaras och förstås med enbart våra teorier. Exempelvis tror vi att teorier om behov skulle kunna förklara andra delar av den psykologiska betydelsen som hästen kan ha. Vidare menar vi att det finns andra faktorer som kan vara avgörande för vilken betydelse hästen får. Dessa faktorer kan vara individuella som personlighet, ålder, grad av intresse och inte minst kön. Andra faktorer kan vara sociala som exempelvis tillgång till engagerade ridlärare och kompisar och även den omgivande naturmiljön tror vi har betydelse. Kulturella skillnader vad gäller exempelvis möjlighet till investerad tid och pengar tror vi också är en faktor som kan påverka den betydelsen som hästen får. Det handlar dessutom mycket om att hitta ”rätt häst” som man känner ”personkemi” med. Sist och inte minst tror vi att en avgörande faktor för vilken psykologisk betydelse hästen kan få är vilken livssituation man befinner sig i, något vi sett tydligt i vårt resultat. Den psykologiska betydelse som hästen kan få är således mycket individuell för människor. Kvinnorna i vår studie har valt hästar men för andra människor kan säkert andra djur, exempelvis en hund, ha liknade betydelse.

Metodreflektion

Textanalys av e-post är i dag ingen väletablerad kvalitativ metod och det finns knappt något om metoden i de metodböckerna vi har använt. Samtidigt tyckte vi att mailen som vi fått in kunde ge oss en större förförståelse av uppsatsens syfte och var därför värda att analysera. I Ryen (2004) hävdas det att elektroniska data inte skiljer sig från andra typer av data. Vi tycker dock att mailen var svårare att tolka än intervjuerna eftersom vi inte kunde ställa följdfrågor. Dessutom fanns det olika mängd av information i mailen där några berättelser var mycket detaljerade medan andra innehöll lite information om till exempel deras ålder, om de har egen häst och hur länge de hållit på med hästar. Således gick mycket av arbetet ut på att tolka de inkomna svaren i indelningen av kategorier.

Syftet med uppsatsen var i första hand att undersöka och öka förståelsen kring hur hästen kan ha en psykologisk betydelse för en grupp människor. Därför kändes det inte särskilt meningsfullt att genom kvantitativ metod försöka mäta den psykologiska betydelsen av hästen. Eftersom teorin om självpsykologi vill förklara det individuella och säregna i upplevelsen av vad som är ett "självobjekt" eller inte, ansåg vi att det passade bra att fortsätta med kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer. Med hjälp av semistrukturerade intervjuer fick vi fram det individuella och säregna i kvinnornas relation till hästen, något som vi tycker passar bra till vår teori om hästen som ett "självobjekt". Nackdelen med kvalitativ metod är dock att man inte kan generalisera resultaten till människor utanför studien. Detta bland annat för att vi inte har gjort ett slumpmässigt urval av befolkningen eller följt en fullständigt standardiserad intervjuguide. I enlighet med kvalitativ metod (Kvale, 1997) har vi istället försökt välja de människor som bäst kunde ge en bild av det vi ville undersöka, nämligen de kvinnor som upplever att hästen "hjälpt dem ur krisen". Av praktiska och ekonomiska skäl var vi dock begränsade att välja de kvinnor som bodde i Skåne. Utifrån våra mail såg vi att det exempelvis fanns kvinnor i Norrland som kanske ännu bättre skulle kunna berätta om den psykologiska betydelsen som hästen har eller haft för dem.

Att vi i tidningsannonserna sökte kvinnor som upplevt att hästen har hjälpt dem ur exempelvis en kris gjorde att flertalet av kvinnorna som svarade hade varit med om någon kris i sitt liv. Detta gjorde att urvalet av deltagare begränsades redan från början vilket sannolikt påverkade resultatet.

Vidare vill vi poängtera att den metod och teori som vi har valt har gett oss ett sorts resultat. Med andra teorier skulle vi förmodligen få andra förklaringar till varför hästen har en psykologisk betydelse för den grupp av kvinnor som vi undersökt. En annan forskare som valt

samma teorier som vi skulle möjligen också ha fått ett lite annat resultat även om det insamlade materialet var detsamma. Detta eftersom vi bär med oss vår förståelse och vår tolkning är subjektiv.

Man kan även ställa sig kritisk mot att vi i intervjuguiden inte har med några direkta frågor till intervjupersonerna om hur de upplever att hästen är ett "själobjekt" eller inte. Vidare var vi i urval av intervjupersoner inte noga med att välja just de personer som uppgett att hästen är ett "själobjekt" för dem. Detta tror vi dock skulle vara svårt eftersom detta skulle kräva att intervjupersonerna var väl insatta i teorin. Likaledes har vi inte några direkta frågor till intervjupersonerna om KASAM. Detta är en konsekvens av att vi först senare in i arbetet valde att komplettera teorin med KASAM då vi inte tyckte att självteorin kunde förklara allt i vårt resultat.

Förslag till framtida forskning

I framtida forskning skulle man kunna undersöka djurs påverkan på människors känsla av sammanhang med mer direkta frågor om detta ämne, men även genom att man skattar djurägares känsla av sammanhang med hjälp av KASAM-formulär. Eventuellt skulle man också kunna göra en för- och eftermätning innan och förslagsvis två år efter att man skaffat ett djur. Intressant skulle det även vara att göra en jämförelse med en grupp människor som är uppväxta med djur och en grupp som inte är det. Man skulle dessutom i framtida forskning kunna fördjupa sig mer i vilka behov som tillfredställs i relation till hästen och med mer behovsinriktade teorier förklara hästens psykologiska betydelse. Något vi på grund av uppsatsens omfattning valde att inte göra. Ett annat ämne för framtida forskning är att se på genusperspektivet i hästens psykologiska betydelse då det i denna studie enbart var kvinnor som anmälde sitt deltagande. Det skulle exempelvis vara intressant att undersöka vilken psykologisk betydelse som hästen kan ha för en grupp män och om hästen på samma sätt för dem kan fungera som ett "själobjekt".

REFERENSER

- Albertsson, M. (2006). *Mittuniversitetets hemsida*. Framtaget 2007-03-05 från http://www.miun.se/mhtemplates/katalogkurs___20397.aspx?KatalogKursId=1897.
- Andersson, I., & Lindberg, C. (1997). *Hästägarens Handbok*. Västerås: ICA Förlaget AB.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Köping: Natur och kultur.
- Bayley, L., & Maxwell, R. (1997). *Förstå hästen*. Stockholm: Wahlströms Bokförlag AB.
- Beck, A., & Katcher, A. (1996). *Between pets and people: The importance of animal companionship*. West Lafayette, IN: Purdue University Press.
- Bergenheim, M. (2000). *Människans relation till hästen. En intervjustudie om människans förhållande till hästen utifrån ett psykodynamiskt perspektiv*. Stockholms universitet: Psykologiska Institutionen.
- Brown, S-E. (2004). The Human-Animal Bond and Self Psychology: Toward a New Understanding. *Society & Animals, 12, 67- 86*.
- Brown, S. E., & Katcher, A. H. (2001). I S-E. Brown, The Human-Animal Bond and Self Psychology: Toward a New Understanding. *Society & Animals, 12, 67- 86*.
- Byström, K. (2004). *Utveckling av kommunikation och social interaktion hos barn med autism i samspel med djur och natur*. Rapport 2004: 4. Skövde: Handikappförvaltningen FoU.
- Churchill, P., Crook, W.S., Kidd, J., Macfadden, B., MacGregor-Morris, P., Powell, J., Scott, F., Vogel, C., & Webber, T. (1981). *Forums stora bok om hästen*. Stockholm: Bokförlaget Forum AB.
- Forsberg, K-A. (2002). *Patienters erfarenhet av "rehabilitering till häst" i psykiatrisk vård*. Stockholms universitet: Institution för omvårdnad.
- Gilbert, H. D. (1994). Selfobjects throughout the lifespan: Research with nonclinical participants. I S-E. Brown, The Human-Animal Bond and Self Psychology: Toward a New Understanding. *Society & Animals, 12, 67- 86*.
- Green, B., Pettersson, H., & Sevelius, F. (1991). *Håll hästen frisk*. Västerås: ICA Förlaget AB.
- Holme, I.M., & Solvang, B.K. (1991). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Intresseföreningen för ridterapi (2006). Framtaget 2007-03-05 från www.irt.just.nu.

- Katcher, A., & Wilkins, G. (1993). Dialogue with animals: Its nature and culture. I S. R. Katcher & E. O. Wilson (red: er), *The Biophilia hypothesis* (ss. 173-197). Washington DC: Island Press.
- Kellert, S. R. (1993). Introduction. I S. R. Kellert & E. O. Wilson (red: er), *The Biophilia hypothesis* (ss. 20-27). Washington DC: Island Press.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1986). *Att bygga upp självet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Levinson, B. (1969). *Pets and Human Development*. Springfield: Tomas Publisher.
- May, T. (2002). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Norling, I. (2002). *Forskningsöversikt "Djur i vården"*. Sektion för vårdforskning. Göteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset och Svenska Kommunalarbetsförbundet.
- Pietrzak, I-M. (2001). *Kinder mit Pferden stark machen. Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren*. Lüneburg: Cadmos Verlag.
- Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju – från vetenskapsteori till fältstudier*. Malmö: Liber.
- St. Clair, M. (1996). *Object relations and self psychology: an introduction*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Wolf, E. S. (1988). Treating the self: Elements of clinical self psychology. I S-E. Brown, The Human-Animal Bond and Self Psychology: Toward a New Understanding. *Society & Animals*, 12, 67- 86.
- Östervall, I. (2006). *Fakta om häst-Sverige, för kalenderbitare och vanligt hästfolk....*
Framtaget 2007-03-05 från www.horsetrading.se/tjanster/artiklar/37.asp.

BILAGOR

Bilaga 1: Annons i tidningen "Ridsport", oktober 2006.

Har hästen hjälpt dig ur krisen?

"Hästens psykologiska betydelse för människan" är ämnet för ett examensarbete som två psykologstudenter vid Lunds universitet ska göra under höstterminen. De två heter Birgitta Jacobsson och Kristin Gegner. Birgitta har ridit större delen av sitt liv och tävlat dressyr på medelsvår nivå. Kristin har ingen erfarenhet av hästar men har tidigare arbetat som sjuksköterska inom psykiatrin.

Har du haft en positiv erfarenhet med en häst, som har betytt mycket för din psykiska hälsa? Det kan t ex vara så att hästen har hjälpt dig ur en kris. I så fall vill Birgitta och Kristin gärna komma i kontakt med dig. Undersökningen kommer troligen ske i form av intervjuer eller enkäter, beroende på hur många personer som deltar. Naturligtvis behandlas alla uppgifter anonymt. Beskriv din erfarenhet med några korta rader och skicka den per e-post till: ...

Bilaga 2: Lapp som vi hängde upp på universitetsområdet

Berättelser sökes!

Vi är två psykologstudenter vid Lunds Universitet som efter fem års studier skall skriva ett avslutande examensarbete om hästens psykologiska betydelse för individen. Till detta söker vi dig som har haft en positiv erfarenhet med en häst som har betytt mycket för ditt psykiska mående. Det kan vara allt från att hästen fanns till för dig när du var i kris eller att hästen på något annat sätt varit av stor psykologisk betydelse för dig och ditt liv.

Undersökningen kommer förmodligen att genomföras under höstterminen i form av intervjuer eller enkäter, beroende på antal personer som ställer upp. Vi ser fram emot att få höra just din berättelse! Du kan vara säker på att det du berättar för oss behandlas anonymt. Hör av dig om du har blivit nyfiken och vill vara med. Vill du dela din upplevelse med oss, var god beskriva den kort och skicka den per mejl till:

På förehand tack för ditt engagemang!

Våra namn och telefonnummer.

Bilaga 3: Informationsbrev

INFORMATION OM EXAMENSARBETE

Våra namn är Birgitta Jacobsson och Kristin Gegner och vi läser sista året på psykologprogrammet i Lund. Den uppsats som vi ska skriva är vårt avslutande examensarbete på utbildningen. Syftet med uppsatsen är att undersöka den psykologiska betydelsen av människans relation till hästen och vad det är med hästen som man upplever som hjälpande. För att få svar på detta har vi valt att intervjua 5-10 personer som har eller har haft erfarenhet av att relationen till hästen haft en psykologisk betydelse.

Intervjuerna planerar vi genomföra under slutet av november, december samt eventuellt januari. Intervjuerna beräknas ta en till två timmar beroende på hur mycket den enskilda personen har att berätta. Vi träffas för ett intervjutillfälle och det finns möjlighet att få mer detaljerad information inför själva intervjun.

I den mån det är möjligt kommer vi att genomföra intervjuerna på Psykologiska Institutionen i Lund men vi kan även tänka oss att komma hem till dom som önskar det. Intervjuerna är frivilliga och den som medverkar har när som helst möjlighet att hoppa av och bestämma att den lämnade informationen inte ska användas. Under intervjun kommer vi båda att delta. Alla intervjuer kommer att spelas in på en bandspelare och det är endast till för att underlätta för oss och för att inte gå miste om viktig information. Det insamlade materialet kommer att avidentifieras och behandlas konfidentiellt. Inspelningarna kommer att förstöras så fort uppsatsen är klar.

Efter uppsatsens godkännande kommer examensarbetet att publiceras genom Psykologiska Institutionen och läggas ut på Internet. Detta ger dig möjlighet att läsa uppsatsen och dess resultat. Din anonymitet garanteras genom hela undersökningsprocessen och det blir inte möjligt för någon att läsa ut vilka som medverkade i undersökningen.

Om du har några frågor utöver det som vi har tagit upp här är du välkommen att ringa oss på mobiltelefon ... eller maila oss

Din berättelse är mycket värdefull för vår undersökning och vi är mycket tacksamma för din medverkan!

Med vänliga hälsningar

Birgitta Jacobsson och Kristin Gegner

Bilaga 4: Intervjuguide

INLEDNING

Allmän information om intervjun, undersökningens syfte, bandinspelning, anonymitet, hur många intervjupersoner, möjlighet att kunna avbryta deltagandet och tillgång till den färdiga uppsatsen, informera om att en av oss kommer att hålla i intervjun – den andra lyssna.

TEMA 1: INTERVJUPERSONENS BAKGRUND

- Ålder och kön
- Hur ser din livssituation ut ? (exempelvis familjeförhållande, jobb, relationer etc.)
- Hur länge har du hållit på med hästar?
- Hur kommer det sig att du började med hästar?

TEMA 2: HÄSTENS PRIORITET/TILLGÄNGLIGHET TILL HÄSTEN

- Hur många timmar i veckan spenderar du med hästar?
- Har du egen häst ?
- Om ja; Hur stor delaktighet har du i din hästs skötsel?
- Om inte: På vilket sätt kommer du i kontakt med en häst?
- Bor du långt ifrån hästen?

TEMA 3: RELATIONEN TILL FAVORITHÄSTEN

(Om intervjupersonen inte har en favorithäst får hon välja *en* häst som står henne nära.)

- Har du en favorithäst och om ja, hur kommer det sig att just den hästen är favorit?
- Hur gammal är hästen och vad är det för ras?
- Vad heter hästen?
- Vad gör du tillsammans med din häst?
- Hur länge har du haft en relation till hästen?
- Hur skulle du beskriva eran relation?

- Skiljer sig relationen till din favorithäst sig från relationen till andra hästar?
- Vad tror du att du betyder för din häst?
- Hur skulle du beskriva hästens personlighet?
- Påminner hästen dig om någon person?
- Har hästens personlighet någon likhet eller olikhet med din egen personlighet ?
- Vid vilka tillfällen tycker du att relationen till hästen är som bäst respektive sämst?
- Visar hästen dig uppskattning?

TEMA 4: HÄSTENS PSYKOLOGISKA BETYDELSE

- Hur påverkar hästen ditt psykiska välbefinnande?
- Vilka känslor framkallar hästen hos dig?
- Vilka olika behov fyller hästen hos dig/alternativt tillgodoser hästen hos dig?
- Kan du förklara vad det är hos hästen som påverkar dig (psykiskt)?
- Påverkar din psykiska dagsform hur hästen beter sig mot dig?
- Är du ensam tillsammans med din häst eller är du med hästen tillsammans med någon annan?
- Förändrar stunden med din häst ditt sätt att tänka på livet?
- Kan du beskriva en händelse där hästen har betytt extra mycket för dig?
- Hur tror du att du hade mått om din häst inte hade funnits?

TEMA 5: EGNA TANKAR OM RELATIONEN TILL HÄSTEN

- Utifrån det vi har talat om under intervjun har du några flera tankar/reflektioner om på vilket sätt relationen till hästen har en psykologisk betydelse för dig?