



JÖNKÖPING UNIVERSITY
School of Health and Welfare

Hästens inverkan på den psykiska hälsan

En scoping review

HUVUDOMRÅDE: *Arbetsterapi*

FÖRFATTARE: *Jessica Andersson & Mikaela Isacson*

HANDLEDARE: *Inger Janson*

JÖNKÖPING 2019 Maj

Sammanfattning

Psykisk ohälsa räknas idag som ett av de stora folkhälsoproblemen. I den nationella folkhälsoenkäten uppgav 20 procent av kvinnorna och 14 procent av männen att de upplevde ett nedsatt psykiskt välbefinnande. Syftet med detta examensarbete var att beskriva den hästunderstödda terapins inverkan på psykisk hälsa. Hästunderstödd terapi är en mindre vanlig form av behandling vid psykisk ohälsa, men har visat sig ha goda effekter beträffande flera mentala hälsoaspekter. Examensarbetet var en scoping review där 19 referenser har inkluderats. Inklusionskriterier för litteraturen var ungdomar och vuxna från 16–70 år som lider av någon form av psykisk ohälsa. Litteraturen skulle vara antingen kvantitativa, kvalitativa, systematiska litteraturstudier och/eller grå litteratur. Litteraturen skulle vara skriven på svenska eller engelska, vara publicerade mellan 2008–2019 och finnas tillgängliga i fulltext. Resultatet visar att hästunderstödd terapi har positiv inverkan på bland annat en individs självförtroende, självkänsla, motivation, tilltro till sin egen förmåga samt att individen får stöd att lära sig reglera sitt beteende. Slutsatsen är att hästunderstödd terapi kan användas som en intervention av arbetsterapeuter för att främja aktivitet och delaktighet samt ge en känsla av sammanhang för individen.

Nyckelord: Hästunderstödd terapi, delaktighet, aktivitet, hälsa och arbetsterapi

Summary

The horse's impact on mental health – a scoping review

Mental illness is considered as one of the major public health problems. In the national public health survey, 20 percent of the women and 14 percent of the men experienced a reduced mental well-being. The purpose of this thesis was to describe the impact of equine assisted therapy on mental health. Equine assisted therapy is a less common form of treatment for mental illness, but studies have shown good impact on several various of mental health aspects. The method was a scoping review where 19 references were included. Inclusion criteria for the literature was youth and adults between 16-70 years who suffers from some form of mental illness. The literature could be both quantitative, qualitative, systematic review and grey literature. The literature could be written in Swedish or English, published between 2008-2019 and should be available in full text. The results show that equine assisted therapy has positive effects on individuals such as self-confidence, self-esteem, motivation, self-efficacy and also support the individual to learn regulate his or her behavior. The conclusion is that equine assisted therapy can be used as an intervention by occupational therapists to promote activity, participation and to give a sense of coherence for the individual.

Keywords: Equine-assisted therapy, participation, activity, health and occupational therapy

Innehållsförteckning

Inledning och bakgrund.....	1
Vad är psykisk hälsa?	1
Definition på ridterapi	1
Hästunderstödd terapins utveckling.....	2
Tidigare forskning om hästundersstödd rehabilitering	3
Hästunderstödd terapi i aktivitet	3
Model of Human Occupation	4
Syfte	5
Frågeställning	5
Material och metod	6
PICO-modellen.....	6
Urval.....	6
Datainsamling.....	7
Etiska överväganden.....	8
Resultat	9
Ökad självkänsla och självförtroende.....	10
Minskad ångest och depression	10
Stressreducerande	10
Utveckling av kommunikation och relationer	11
Bättre hantering av känslor och beteende.....	12
Metoddiskussion	13
Resultatdiskussion	15
Betydelse för arbetsterapi.....	18
Förslag på vidare forskning	18
Referenser	20
Bilagor	1
Översikt databassökning	1
Artikelöversikt - matris över vald litteratur	1

Inledning och bakgrund

Psykisk ohälsa räknas idag som ett av de stora folkhälsoproblemen. I den nationella folkhälsoenkäten (Socialstyrelsen, 2013) uppgav 20 procent av kvinnorna och 14 procent av männen att de upplevde ett nedsatt psykiskt välbefinnande. Folkhälsomyndigheten (2018) visar en ökning av nedsatt psykiskt välbefinnande bland befolkningen. Av Sveriges befolkning mellan 16–84 år är det 39 procent som lider av lätta besvär av ängslan, oro eller ångest. Bland de 39 procent som uppgav besvär var det 7 procent som hade svåra besvär (Folkhälsomyndigheten, 2018). Många av de som drabbas av depression eller ångest är i arbetsför ålder. Utav sjukkrivningarna på grund av psykisk ohälsa är 90 procent diagnoser inom depressions- och ångestområdet den bakomliggande orsaken. Sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa är kostsamma och beräknas enligt socialförsäkringen öka från 219 miljarder kronor 2018 till 224 miljarder kronor år 2021 (försäkringskassan 2018). Risken att insjukna i depression är cirka 36 procent för kvinnor och 23 procent för män. Ångestsyndrom drabbar cirka 25 procent av befolkningen och det är två till tre gånger så vanligt hos vuxna kvinnor jämfört med vuxna män (socialstyrelsen, 2017). Detta är oroväckande när det kommer till livskvaliteten hos människor i dagens samhälle. Ökningen av psykisk ohälsa beror dels på att det lyfts mer i samhället och att man pratar mer öppet om det, men främst beror ökningen på den miljö vi befinner oss i vilket innefattar miljön på arbetsplatsen, skolan och i hemmet (Socialstyrelsen, 2017).

Vad är psykisk hälsa?

World Health Organisation (WHO) definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hon eller han lever i. Detta innefattar både individens upplevelse och relationen mellan individen och det sociala sammanhang hon eller han lever i (World Health Organisation, u.å; Folkhälsomyndigheten, 2017).

Hälsa kan ses ur två perspektiv: ett biomedicinskt och ett holistiskt. I det biomedicinska perspektivet ses hälsa som motsats till sjukdom. En individ har hälsa när alla delar i kroppen fungerar utefter det som anses vara normalt. Inom det holistiska perspektivet ses hälsa däremot som något mer, eller som något annat än frånvaro av sjukdom. När vi själva känner att vi klarar av att göra det som är viktigt och saker och ting känns meningsfulla, har vi hälsa. I det holistiska perspektivet är utgångspunkten hälsa, inte sjukdom som i den biomedicinska inriktningen (Medin & Alexanderson, 2000).

Definition på ridterapi

Socialstyrelsens (u.å.) definition på ridterapi är att det används som habilitering och rehabilitering för personer med funktionsnedsättning och syftar till en förbättrad balans, muskulatur och koordination. Denna terapi kan också användas inom psykosocial behandling

vid psykisk ohälsa. Syftet är då att öka välmående, självkänedom och självförtroende samt bidra till en förbättrad kroppskänedom.

Idag används de båda termerna hästunderstödd terapi (HUT) och häst anknutna aktiviteter (HUA) och dessa ersätter den tidigare termen ridterapi för att betona att det inte bara är aktiviteter på hästryggen som är behandlingen (Silfverberg & Tillberg, 2011). I detta arbete kommer författarna att använda sig utav termen hästunderstödd terapi som innefattar ovan beskrivna definitioner samt även termen häst anknutna aktiviteter och hästunderstödd psykoterapi.

Hästunderstödd terapins utveckling

En kartläggning har gjorts av Håkanson, Palmgren, Karlsson & Sandgren (2008) över verksamheter som använder sig av hästar i hälsofrämjande syften. I kartläggningen inkluderades verksamheter där behandlaren hade legitimation, har ett självständigt behandlingsansvar och som lyder under socialstyrelsen. Kartläggningen visar att det finns cirka 100 verksamheter i Sverige som använder hästar som en behandlingsform inom bland annat habilitering och psykiatrisk vård (Silfverberg, 2014).

Hästen har haft stor betydelse för människan i flera tusen år. De äldsta fynden av tamhästar i världen är daterade till cirka 4000 år f Kr (Furugren, 1990) och spåren av tamhästar i Sverige är daterade till 2700-talet f Kr (Myrdal, 2001). Idén om att hästen kunde bidra till människans hälsa presenterades redan under antiken av Platon, Xenofon och Hippokrates, varifrån definitionen *hippotherapy* kommer (Silfverberg & Tillberg, 2011; Silfverberg & Lerner, 2014). Hästar har använts i en rad olika områden, där det mest vanliga var till transport och jordbruket (SLU, 2001), men hästar har också använts till krig. Under andra världskriget började man använda sig av hästunderstödd terapi då skadade soldater behövde rehabiliteras (Silfverberg, 2014). När arbetshästen inte behövdes längre byttes användningsområde till ridning, körning, trav och galopp. Idag används de även i behandlingssyfte. Det sägs att hästen är ett starkt, vackert och stort djur som gör ett gott intryck på oss människor. Det finns något inom hästen som berör oss och får oss att må bra, vilket har lett till en ökad användning av hästen i ett terapeutiskt syfte (Cirulli et al., 2011).

1950-talet anses vara det årtionde då den hästunderstödda terapin fick sin början i England som sedan spreds till både USA och ett flertal länder i Europa. Det var oftast läkare och fysioterapeuter som använde sig av denna sortens behandlingsform och målsättningen var att individer med funktionsnedsättningar skulle kunna återgå till sitt tidigare arbete. Den första systematiska studien av hästunderstödd terapi rapporterades 1875 när läkaren Chassaign drog slutsatsen att ridning var framgångsrikt i behandlingen av vissa typer av neurologiska förlamningar, då han noterat vissa förbättringar i balans, hållning och rörelser (Lanning & Krenek, 2013). Norska Elsebeth Bodtker är fysioterapeut och en pionjär för hästunderstödd terapi, som ägnade sig främst åt polioskadade barn. Elsebeth såg att barnen genom hästunderstödd terapi snabbare förbättrades, då barnen fick mer omväxlande rörelser vid hästunderstöddterapi än vid traditionell behandling (Silfverberg, 2014). I Sverige var fysioterapeuten Kristina af Geijerstam först med att år 1957 starta en verksamhet där hon lät

fem polioskadade flickor börja rida på ridskola i Enskede. Efter genombrottet i Stockholm startade flera ridklubbar liknande verksamheter och på så sätt spred sig handikapp ridningen i Sverige. Hästunderstödd terapi har till en början framförallt varit en rehabiliterande insats för personer med fysiska funktionshinder internationellt och det är inte förrän de senaste decennierna som hästunderstödd terapi fått en betydande roll inom psykoterapi (Håkanson, Palmgren, Karlsson & Sandgren, 2008). I Sverige är ridsporten den största sporten för individer med funktionsnedsättningar (Silfverberg & Tillberg, 2008).

Tidigare forskning om hästunderstödd rehabilitering

Det finns bevis och undersökningar som påvisar att ridning som terapi för personer med funktionsnedsättningar har en positiv inverkan på den mentala hälsan (Schneider & Harley, 2016). Hästunderstödd terapi har både en motorisk påverkan samt en psykologisk och emotionell påverkan till följd av interaktionen mellan individ och häst (Lee et al., 2015). Målet är enligt Socialstyrelsen (u.å.) att öka välmående samt få bättre kroppskänedom, självkänedom och självförtroende. Hästunderstödd terapi har en positiv inverkan på både kognitiva, fysiska och känslomässiga funktioner samt det sociala välmåendet. Det som gör hästunderstödd terapi till en unik behandlingsform är att den "kombinerar fysisk aktivitet, kognitiva utmaningar, social interaktion, känslomässigt engagemang samt möjligheter till umgänge med djur och vistelse i natur" (Silfverberg & Tillberg, 2011, s. 12). Hästunderstödd terapi kan också innebära andra aktiviteter såsom olika former av hästskötsel till exempel rykning, leda hästen, lära sig kroppsdelar och namn på redskap eller på andra sätt interagera med hästen. (Dabelko-Schoeny et al., 2014). Bachi, Terkel och Teichman, (2011) menar att det är hästarnas sociala egenskaper som gör att de fungerar så bra inom hästunderstödd terapi. Hästar är flockdjur och kan se människor som en del av flocken och samarbetar därför med oss. De menar att hästar är känsliga för andra varelser i sin omgivning och att de till viss del kan anpassa sig till dessa. Hästar ger feedback på människans beteende vilket är en hjälp när man arbetar med att stärka människors självbild och tillit. Om en människa visar ett våldsamt och argt beteende gentemot hästen, kommer hästen visa ett liknande beteende tillbaka. Skulle människan istället visa ett lugnt och vänligt beteende, kommer hästen ge positiv feedback tillbaka (Bachi et al, 2011). Arluke och Sanders (2008) beskriver att djuren har en förmåga att inte döma människor efter socioekonomisk status och utseende. Det är detta som skiljer relationen mellan människa och djur från relationen människa och människa, då dessa faktorer inte är relevanta för djuren. Djur har inga dolda motiv eller förutfattade meningar vilket ofta gör relationen enkel och givande till skillnad från relationen mellan människor som däremot kan vara mer komplex och krävande. En av de vanligaste orsakerna till att människor söker sig till hästunderstödd terapi är depression, ångest och utmattningssyndrom (Andersson, 2010).

Hästunderstödd terapi i aktivitet

Hästunderstödd terapi kan tillämpas på tre olika sätt. Det första är i stallet utan häst, i stallmiljön förekommer en rad rutinmässiga arbetsuppgifter. Det kan vara sådant som att mocka, sopa stallgången och vårda hästens utrustning. Det är oftast arbete som involverar kroppen och ställer inga höga krav på kunskaper eller prestationer. Att arbeta i stallet innebär

att det blir naturligt att utföra övningar med kroppen utan att terapeuten behöver uppmana till det. Detta anses vara gynnsamt då det blir självupplevt för patienten vad hon eller han klarar av eller inte klarar av, vilket i sin tur leder till ökad självkontroll. Även strukturen i stallet med arbetsordning och regler anses vara fördelaktig då patienterna ofta kommer ifrån kaotiska förhållanden. Det andra är i stallet med hästen. När även hästen är med i stallet blir miljön mer komplex. Ett uppskattat arbetssätt inom hästunderstödd terapi är just att arbeta med hästen utan att sitta på den. Då kan man använda sig av den så kallade speglingsteorin, vilket innebär att terapeuten registrerar hur individen tar kontakt med hästen och hur hästen sedan reagerar på individens sätt att ta kontakt. Hästar är snabba med att genom sitt kroppsspråk visa vad som är ett acceptabelt beteende. Hästen bidrar till att patienten får en ökad förmåga att samspela med hästen och i förlängningen med andra människor. Psykologen Sven Forsling framhåller djurens betydelse för att människor ska få kunskap om sig själv och sina förmågor. Genom att studera hur hästen och patienten interagerar med varandra kan terapeuten veta vilken problematik som ligger bakom patientens förhållningssätt och därigenom veta hur de ska arbeta vidare i kommande behandlingsarbete för att nå resultat. Det tredje är till häst, den mest vanliga behandlingen till hästrygg sker på en ridbana eller ute i naturen. När man sitter på en häst och följer med hästens rörelser lossar spänningar i kroppen, vilket i många fall leder till att individen lättare kan öppna upp sig. Förutom det fysiska sker även mycket samtal med patienten uppe på hästryggen. Psykologen Sven Forsling menar på att hästar gör det lättare för individer att prata om svåra saker nära hästen, då individer genom spegling kan involvera hästen i samtalet. Genom ridning läggs fokus inte heller på individen samt att samtalet blir lättare då individen inte behöver titta behandlaren i ögonen, vilket underlättar för individen att prata om svåra saker (Borglund, 2014).

Model of Human Occupation

Den arbetsterapeutiska modell som används i detta examensarbete är Kielhofners Model of Human Occupation. Modellen beskriver hur människor interagerar och anpassar sina aktiviteter i samspel med miljön. Inom MOHO samspelar det fysiska och psykiska välmåendet, vilket även påverkas i samtliga aspekter inom hästunderstödd terapi. Inom arbetsterapin och MOHO beskriver man aktivitetens betydelse för hälsan, och hur detta kan påverka individens tillfredställelse. En aktivitet kan innebära att göra något självständigt t.ex. städa och laga mat. Det kan också innebära att göra saker tillsammans med andra. Aktivitetsutförandet är ett centralt begrepp inom MOHO som beskriver: vilja, vana och utförandekapacitet. Viljan innebär motivation, värderingar och intressen. Vanor är de göromål man har i vardagen, men innebär också våra roller. Utförandekapaciteten handlar om upplevelser kring en aktivitet, en aktivitet som är positiv ökar välbefinnandet. Det handlar också om de kroppsliga förmågorna som krävs för att kunna göra en aktivitet. Miljön påverkar och ställer krav på människan hela tiden, vilket i sin tur kan hindra eller möjliggöra individens aktivitetsutförande (Kielhofner, 2012).

Syfte

Syfte är att beskriva hästunderstöddterapi's inverkan på psykisk hälsa bland ungdomar och vuxna.

Frågeställning

- Vilken positiv inverkan har hästunderstödd terapi på den psykiska hälsan?

Material och metod

Scoping review är en bra metod för att sammanställa relevant kunskap som sedan kan omsättas i praktiken. En scoping review går ut på att först ställa en bred undersökningsfråga, och därefter strukturera upp en bra sökväg efter litteratur inom det fält som frågan berör, för att i nästa fas kritiskt värdera och sammanställa dessa källor (Kritensson, 2014). Texterna i en scoping review består av olika litterära dokument, som t.ex. vetenskapliga artiklar, avhandlingar, rapporter, uppsatser, böcker och tidskrifter. I denna scoping review har författarna använt sig utav en tematisk analys enligt Levac, Colquhoun och O'Brien (2010). Detta innebär att resultatet beskrivs i olika inriktningar med olika teman (se tabell 1). I Levac et al. (2010) metod ingår sex olika steg som beskriver hur man går tillväga. Steg sex är ett frivilligt steg som innebär att man presenterar resultaten och konsulterar med andra intressenter för studien vilket gör det möjligt för dem att bygga på bevisen, erbjuda högre nivå av mening och perspektiv på det preliminära resultatet. I denna studie har steg sex inte tillämpats.

PICO-modellen

Steg ett enligt Levac et al. (2010) är att identifiera en forskningsfråga, detta har gjorts enligt PICO-modellen av Forsberg och Wengström (2005). PICO-modellen bör användas vid problemformulering av litteraturstudier (Forsberg & Wengström, 2005). Modellen är en systematisk metod som gör det enklare att söka artiklar i databaserna. I modellen presenteras inte en kontrollgrupp, då det inte gjordes någon jämförelse i examensarbetet.

Population	Intervention	Kontrollgrupp	Utfallsmått
Ungdomar och vuxna från 16–70 år med någon form av psykisk ohälsa	Hästunderstödd terapi	-----	Inverkan på psykisk hälsa

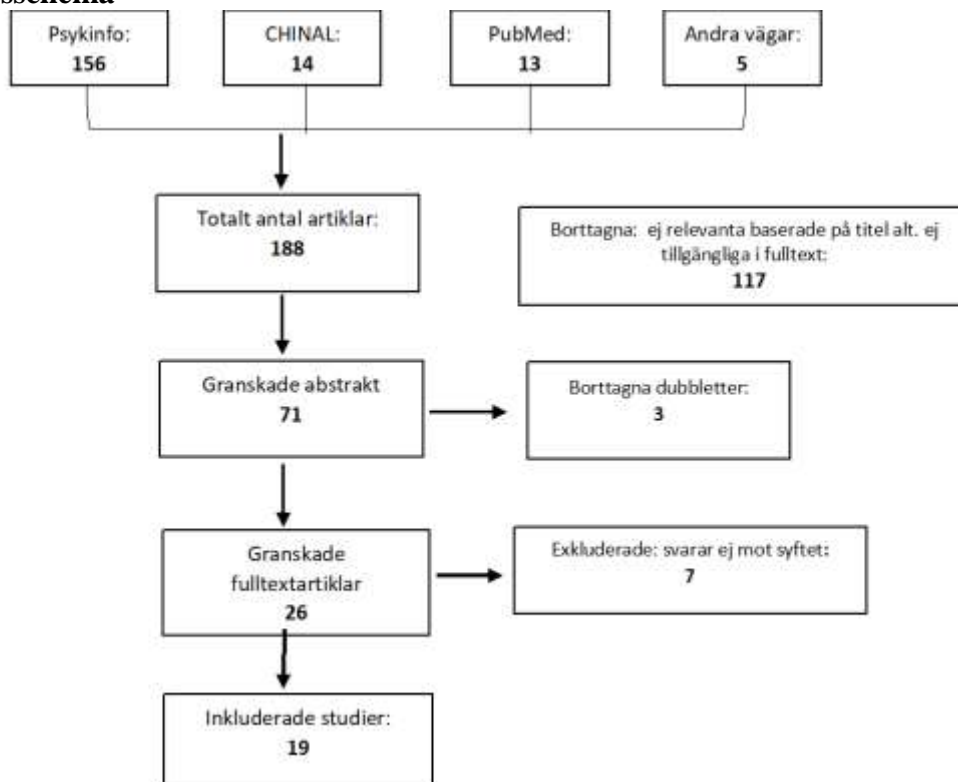
Urval

Steg två enligt Levac et al. (2010) är att identifiera relevanta studier. Här har en plan skapats för vilka databaser och sökord som ska användas vid datainsamlingen. Steg tre är urvalet där inklusions och exklusionskriterier fastställs för att gallra bort överflödiga data. Detta görs för att kunna behålla den mest relevanta litteraturen som stämmer överens med steg 1, forskningsfrågan. Inklusionskriterierna som ingår i arbetet är ungdomar och vuxna i åldern 16–70 år, där syftet var att beskriva hästunderstödd terapi och dess inverkan på psykisk hälsa. Artiklarna kan vara kvantitativa, kvalitativa eller systematiska litteraturstudier. Artiklarna ska vara skrivna på svenska eller engelska, vara publicerade mellan 2008–2019 och finnas tillgängliga i fulltext via databaserna på högskolebiblioteket i Jönköping samt i första hand vara peer reviewed. Det är i en scoping review tillåtet att använda så kallad "grå litteratur". Detta innebär att material som ej tidigare varit publicerade eller granskade, avhandlingar och rapporter från myndigheter kan användas som underlag (Karolinska institutet, 2017). De exklusionskriterier författarna kommer att ha är: ålder samt vilket år artikeln publicerades.

Datainsamling

Steg fyra enligt Levac et al. (2010) är att sammanställa data. För att påvisa tillvägagångsätt för litteratursökningen har ett flödesschema gjorts (se figur 1). Datainsamlingen började genom att söka artiklar i databaserna på Jönköpings Universitets biblioteket. De databaser som använts är CINAHL, psycINFO och PubMed. De sökord som användes var *equine assisted therapy* OR *hippotherapy* OR *equine therapy* OR *horses* AND *mental illness* OR *mental health* OR *PTSD* OR *anxiety* OR *depression*. Sökningen genomfördes i tre olika omgångar mellan februari 2019 och maj 2019. Sökorden som användes är baserade på PICO modellen för att vara säkra på att ha sökord som svarar mot syftet (Bettant-Saltikov, 2012). Exklusions och inklusionskriterier som svarar mot syftet användes och därefter läste författarna igenom abstrakten för en första gallring för att sedan läsa relevant litteratur i fulltext. För att veta om litteraturen var relevanta och trovärdiga så skulle de svara mot syftet och undersöka den psykiska hälsan eller ohälsan bland vald population. Efter en första sökning och genomgång av artiklar i fulltext behövde författarna komplettera med ytterligare litteratur och valde då att söka i referenslistor i redan hittade avhandlingar och att även söka via Google Scholar. Sökningens olika steg presenteras i ett flödesschema (se figur 1).

Flödesschema



Figur 1. Flödesschema över litteratursökning

Dataanalys

Steg fem enligt Levac et al. (2010) är att göra en tematisk analys som återspeglar resultatet. Detta har genomförts genom att författarna har granskat litteraturen som angår svaren mot syftet med hjälp av en artikelmatris. Denna artikelmatris hjälpte författarna att få insikt om resultaten

var trovärdiga och vad studien visade för resultat. En sammanställning av den inkluderade litteraturen redovisas i samma artikelmatris (se bilaga 1). I artikelmatrisen redovisas:

- Författare, år, titel
- Land där artikeln har publicerats
- Syftet med studien
- Deltagare
- Metod
- Peer reviewed/ Etisk godkänd
- Studiens resultat och slutsats

Litteraturen har även bearbetats genom att göra en sammanställning i en tabell hur litteraturen kan beröra flera olika ämnesområden (se tabell 2).

Etiska överväganden

Författarna kommer i den mån det går att använda sig utav litteratur som är etiskt granskade, då resultatet ska bli så trovärdig som möjligt. En etisk egengranskning efter etiska kommittén vid hälsohögskolan, Jönköping University har beaktats i den utsträckning som gått, då examensarbetet är en scoping review går den inte att följa fullt ut.

Resultat

Totalt bedömdes 19 referenser svara mot syftet. Antalet kvalitativa studier var sex. Kvantitativ design hade en deskriptiv metod, två med enkätformulär, en med kvasiexperimentell studiedesign, två med en experimentell studiedesign och en med randomiserad kontrollerad studiedesign. Resterande var fem tidningsartiklar och en bok. Endast ett fåtal referenser var publicerade före 2009. Av referenserna hade majoriteten ett amerikanskt ursprung. Resterande var publicerade i ett engelsktalande land; Australien, Storbritannien, Kanada och Sydafrika. Två referenser var publicerade i Sverige respektive Israel. Antalet deltagare i studierna varierade mellan 6 och 38 personer och deltagarnas ålder från 16 till 70 år. En översikt av litteraturens ämnesområde visas i tabell 1 och en sammanställning av litteraturens berörda ämnesområde visas i tabell 2.

Tabell 1. Översikt av litteraturens ämnesområde, land samt studiens inriktning.

Ämnesområde	Land	Inriktning
Ökad självkänsla och självförtroende Wilson, K., Buultjens, M., Monfries, M., & Karimi, L, 2017; Govender, B., Barlow, C & Ballim, S, 2016; Earles, J., Verno, L., & Yetz, J. 2015; Lowenthal, T, 2015; Schneider, M.S & Harley, L.P. 2016; Lanning, B.A., & Krenek, N. 2013; Froeschle, J. 2009; Meinersmann, K.M., Bradberry, J., & Roberts, F. 2008; Johnson, R., Albright, D., Marzolf, J., Bibbo, J., Yaglom, H., Crowder, S. et.al. (2018).	USA (6) Australien (1) Sydafrika (1) Kanada (1)	Ökar självförtroende, självkänsla, tillit, tilltro till sin egen förmåga, empowerment och mindfulness
Minskad ångest/depression Albright, B, 2018; Bornemark, J., Ekström von Essen, U, 2010; Schneider, M.S., & Harley, L.P, 2016; Alfonso, S., Alfonso, L., Llabre, M., & Fernandez, I. 2015; Lanning, B.A., & Krenek, N. 2013; Earles, J., Vernon, L., & Yetz, J. 2015; Yorke, J., Adams, C., & Coady, N. 2008; Lowenthal. (2015).	USA (5) Kanada (2) Sverige (1)	Minskning av ångest och depressiva symtom
Stressreducerande Morgan, B.M. 2017; Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. 2011; Earles, J., Vernon, L., & Yetz, J. 2015; Yorke., Adams, C., & Coady, N. 2008; Abrams, 2013; Lowenthal, T. 2015; Johnson, R., Albright, D., Marzolf, J., Bibbo, J., Yaglom, H., Crowder, S. et.al. (2018).	USA (5) Israel (1)	Reducerar stressnivåer och PTSD symtom
Utveckling av kommunikation/relationer Schneider, M.S., & Harley, L.P, 2016; Lowenthal, 2015; M2 Presswire. 2015; Yorke, J., Adams, C., & Coady, N. (2008).	USA (1) Kanada (2) Storbritannien (1)	Förbättrar kommunikationsförmågan, relationer stärks och man får lättare att öppna upp sig
Bättre hantering av känslor/beteende Wilson, K., Buultjens, M., Monfries, M., & Karimi, L, 2017; Lowenthal, T, 2015; M2 Presswire. 2015; Lanning, B.A., & Krenek, N. 2013; Masini, A, 2010; Yorke, J., Adams, C., & Coady, N, 2008; Johnson, R., Albright, D., Marzolf, H., Bibbo, J., Yaglom, H., Crowder, S et.al. 2018; Albright, B. 2018; Abrams, B. 2013; Lac, V., Marble, E., Boie, I. (2013).	USA (7) Australien (1) Storbritannien (1) Kanada (1)	Förbättrar förmågan att kunna reglera beteende och stärker ens emotionella reglering

Ökad självkänsla och självförtroende

Terapeuter som arbetar med hästunderstödd terapi har noterat en ökning av självkänsla, självförtroende och tillit hos sina patienter som behandlas för depression och/eller ångestsymtom (Govender, Barlow & Ballim, 2016; Wilson, Buultjens, Monfries & Karimi, 2017; Froeschle, 2009). Hos individer med olika fysiska handikapp som har använt sig utav hästunderstödd terapi har utvärderingarna visat en positiv inverkan på den psykiska hälsan då självförtroendet ökade (Schneider & Harley, 2016). Flera empiriska studier påvisar att hästunderstödd terapi har en positiv inverkan på individens självförtroende, självkänsla och tilltro till sin egen förmåga (Lowenthal, 2015; Meinersmann, Bradberry & Roberts, 2008; Froschele, 2009; Johnson, Albright, Marzolf, Yaglom, Crowder et.al. 2018). I två studier genomgick kvinnor som upplevt fysisk, psykisk och/eller sexuellt våld av en partner hästunderstödda terapisesioner. Efter den hästunderstödda terapin kunde man konstatera att deltagarna fått en bättre självkänsla, hade lättare att övervinna rädslor samt att terapin ökade deras empowerment (Meinersmann, Bradberry & Roberts, 2008; Froschele, 2009). I ena studien upplevde deltagarna sig mindre maktlösa, de lärde sig respektera andras gränser och kunna sätta sina egna gränser samt att hästunderstödd terapin var tröstande. Deltagarna upplevde tillit och säkerhet tillsammans med hästen, då hästen hade en icke-dömande effekt. De skapade därför en bra relation tillsammans (Meinersmann et al., 2008). En studie gjord för att undersöka effekten av hästunderstödd terapi hos veteraner visar resultatet en ökning inom flera hälsodomäner såsom livskvalitet, vitalitet samt en minskning av känslomässiga störningar vid vardagliga aktiviteter. Deltagarna upplevde hästens icke dömande sida, vilket minskade isolering och ökade tilliten till andra. Hästarna gav tröst, vilket i sin tur förbättrade livskvaliteten hos veteranerna (Lanning & Krenek, 2013). Även mindfulness ökar i samband med hästunderstödd terapi (Earles, Vernon & Yetz, 2015).

Minskad ångest och depression

Flera källor om hästunderstödd terapi visar minskning av ångestsymtom och depression (Bornemark & Ekström von Essen, 2010; Earles et al., v,2015; Schneider & Harley, 2016; Albright, 2018; Lanning & Krenek, 2013; Lowenthal, 2015). I en intervju med Lena Stenvall och Marica Ljungholm, som driver Passage, en verksamhet i Skellefteå, beskriver de att de upplever en minskning i patienternas ångest och depression symtom, samtidigt som det psykiska välbefinnandet ökar i samband med hästunderstödd terapin. De menar att det är det unika sammanhanget kring hästunderstödd terapi är, med natur, kreativitet, grupp, stallmiljö och djur som tillsammans utgör den stärkande kraften i behandling av depression och/eller ångest (Bornemark & Ekstöm von Essen, 2010). Yorke, Adams och Coady (2008) beskriver att hästunderstödd terapi har positiva effekter på ens känslomässiga välbefinnande samt förbättrar livskvaliteten hos personer med funktionsnedsättningar. Hästunderstödd terapi har även visat sig ha en reducerande effekt vid social ångest (Alfonso, Alfonso, Llabre & Fernandez, 2015).

Stressreducerande

Hästunderstödd terapi försiggår oftast ute i naturen och beskrivs som stressreducerande och icke-hotfull, vilket hjälper patienterna att öppna upp sig och ta kontakt med sitt "psykiska själv", vilket innebär att man får kontakt med sin inre psykiska hälsa och lättare kan öppna upp sig för

terapeuten. Omgivningen och stallmiljön har stor betydelse för att patienter ska kunna uppnå sina behandlingsmål de satt antingen med sig själv eller tillsammans med behandlaren (Bachi et al., 2011). Studier visar att hästunderstödd terapi även har en stressreducerande effekt. I en experimentell studie på studenter mellan 18–33 år i USA fick 24 studenter delta i en stresshanteringskurs som fungerade som den experimentella gruppen. De övriga 18 studenterna deltog i en utvecklingspsykologikurs som fungerade som kontrollgrupp. Experimentgruppen inkluderade tre veckor i följd med 45 minuters exponeringar för tre olika stresshanteringsaktiviteter; yoga, mindfulness vandring och hästunderstödd aktivitet. Alla 24 studenter deltog i en yoga aktivitet i veckan under tre veckor. Efter tre veckor delade instruktören in gruppen i två grupper med 12 personer i varje. En grupp deltog i en hästunderstödd aktivitet, grupp 2 deltog i mindfulness vandring, en gång i veckan tre veckor. Efter dessa tre veckor bytte de aktivitet. Båda grupperna testades både innan och efter interventionen med mätningar av självupplevd stress och deltagarnas upplevelse av stress i dagsläget. Resultaten indikerar att eleverna som deltog i stresshanteringskursen hade en signifikant lägre nivå av upplevd stress i slutet av terminen än kontrollgruppen. Exponering för stresshanteringsaktiviteterna visade en signifikant minskning av studenternas upplevelse av stress i dagsläget. Det var däremot ingen signifikant skillnad mellan yoga, mindfulness vandring eller hästunderstödd aktivitet i minskad stress i dagsläget.

Även vid traumatiska händelser där patienten upplevde någon form av PTSD, ångest, depression och/eller stress har hästunderstödd terapi visat sig vara effektivt. I en kvantitativ studie, rekryterades 38 veteraner till en behandlingsgrupp med hästunderstödd terapi eller en kontrollgrupp med icke behandling. Före mätningar gjordes med olika instrument som mätte bland annat PTSD symtom. Efter sex veckor av hästunderstödd terapi gjordes en eftermätning, där symtomen hade minskat signifikant gentemot kontrollgruppen (Johnson et al., 2018). Ett flertal studier påvisar att hästunderstödd terapi är ett viktigt verktyg i behandlingen av PTSD (Lowenthal, 2015; Johnson et al., 2018; Abrams, 2013; Earles et al., 2015). Hästunderstödd terapi är unikt och viktigt inom behandlingen för individer med PTSD då det ökar deras känsla av säkerhet och tillit för både hästen och terapeuten. De lär sig samtidigt sociala koder, och får en förbättrad förmåga att lösa problem, de blir motiverade och får ett positivt emotionellt utlopp (Abrams, 2013). I en studie gjord på veteraner med PTSD efter utlandstjänstgöring, fick deltagarna genomgå en behandling i form av en sex veckors period av hästunderstödd terapi. PTSD skattades med hjälp av ett instrument som mätte PTSD symtom, före och efter avslutad behandling. Redan efter tre veckor kunde man se en minskning av symtomen hos deltagarna. Efter hela behandlingen hade symtomen signifikant sjunkit mellan före- och eftermätningen (Johnson et al., 2018).

Utveckling av kommunikation och relationer

I en studie av Schnieider och Harley (2016) undersöktes det om den psykiska hälsan kunde påverkas genom hästunderstödd terapi hos ungdomar och vuxna med fysiska handikapp. Jämförelse gjordes mellan hästunderstödd terapi och terapeutisk skidåkning, en jämförbar aktivitet som inte inkluderar djur. Resultatet av denna studie visade bland annat att hästunderstödd terapi hade en signifikant ökning av sociala färdigheter och att deltagarna kände

sig mindre tillbakadragna och ensamma. Hur en individ interagerar med hästen kan återspegla hur man interagerar med andra människor. Om hästen inte visar intresse för människan vid kontakt, ger det en värdefull insikt om hur människan interagerar med omvärlden och människorna i den (Lowenthal, 2015). En häst accepterar individen som den är oavsett vilken bakgrund de kommer ifrån. Denna acceptansnivå kan vara mycket befriande för någon som har blivit utstött av samhället (M2 Presswire, 2015). York et al. (2008) studie stödjer uppfattningen att människa-djur relationen kan vara terapeutisk och det framkom likheter mellan människa-djur och terapeut-klient relationen. Relationen som uppstår mellan människa-häst verkar ha unika terapeutiska aspekter bortom de som finns mellan människa- små djur och människa-terapeut, detta har också visat sig vara hjälpsamt vid trauma. Hästen finns tillgänglig när ryttaren är redo att arbeta på sin återhämtning. Människor som inte är ryttare kan också dra nytta av relationen häst-människa för att hantera en rad vanliga problem, såsom ångest, depression och låg självkänsla, då hästen ger villkorslös respons. Utveckling av en relation med en häst ger möjlighet till acceptans, intimitet, säker beröring, samarbete, utveckling av en känsla av behärskning och empowerment, samt en naturlig miljö som känns säker och lugnande (Yorke et al., 2008).

Bättre hantering av känslor och beteende

Hästunderstödd terapi kan också användas för att hjälpa patienter att bättre kunna kontrollera sina känslor, beteende och humör, genom att patienten får en bättre insikt i det egna beteendet (Lanning & Krenok, 2013; Lowenthal, 2015; M2 Presswire, 2015; Wilson et al., 2015; Albright, 2018). Hästar reagerar olika beroende på om individen är lugn, nervös eller aggressiv. Hästen speglar tillbaka individens egna känslor, vilket gör att man börjar tänka på vilken respons man ger till andra individer i sin omgivning (Albright, 2018). Genom detta lär sig patienten att bättre hantera sina känslor och humör samt anpassa sina attityder och beteende även under svåra omständigheter (Lowenthal, 2015; M2 Presswire, 2015). Det har också visat sig vara en bra metod för de patienter som inte är hjälpta av mer konventionella terapeutiska metoder eller har problem med utåtagerande eller trauma i barndomen. Detta gäller särskilt ungdomar. Hästunderstödd terapi har stor potential till ett bättre mående för de som är villiga att pröva en ny metod (Masini, 2010). Hästar anpassar sig efter individens känslor och utmanar individen till att vara ärlig med sina känslor. Hästen erbjuder en icke dömande och ärlig feedback. På detta sätt lär sig individen att vara mer medveten om sambandet mellan sinne, kropp och känslor genom andning och kroppsförnimmelser. Genom detta får individen en möjlighet att få djupare kontakt med sig själv och miljön, vilket leder till att de kan relatera till andra individer på ett annat sätt (Lac, Marble & Boie, 2013). Studier visar även att hästunderstödd terapi hjälper individer att reglera sina känslor, ensamhet och förbättrade sina coping strategier (Johnson et al., 2018). Enligt Abrams (2013) har hästen inom hästunderstödd terapi en förmåga att spegla individens beteende och känslor som resulterar i att individen lär sig reglera sitt beteende.

För att ett positivt patientutfall och som har en stor betydelse inom behandlingen för psykisk ohälsa är ett bra förhållande som kännetecknas av en ömsesidig vilja, respekt, förtroende, samarbete, acceptans och värme. Dessa kännetecknen finns inom det förhållande som skapas

mellan häst och individ inom hästunderstödd terapi. Detta förhållande skapas antingen när hästen blir riden eller när hästen sköts om, vilket ger möjlighet till närkontakt. Som följd till denna kontakt skapas en fysisk kommunikation som ger intimitet och ömsesidig förståelse gentemot patienten, hästen och behandlaren (Yorke et al., 2008).

Tabell 2: Sammanställning av litteraturens berörda ämnesområde

Litteratur	Självkänsla och självförtroende	Ångest och depression	Stress	Kommunikation och relationer	Känslor och beteende
Lowenthal, T (2015). USA					
Earles, J., Vernon, L., & Yetz, J (2015). USA					
Johnson, R., Albright, D., Marzolf, J., Bibbo, J., Yaglom, H., Crowder, S. et.al (2018). USA					
Lanning, B.A., & Krenek, N. (2013). USA					
Schneider M.S & Harley, L.P (2016). Kanada					
Yorke, J., Adams, C., & Coady, N. (2008). Kanada					
Abrams, B (2013) USA					
Albright, B (2018). USA					
M2 Presswire (2015). Storbritannien					
Wilson, K., Buultjens, M., Monfries, M., & Karimi, L (2017). Australien					
Alfonso, S.V., Alfonso, L.A., Llabre, M.M., & Fernandez, I. (2015). USA					
Froeschle, J. (2009). USA					
Govender, B., Barlow, C & Ballim, S (2016). Sydafrika					
Meinersmann, K.M., Bradberry, J., & Roberts, F. (2008). USA					
Lac, V., Marble, E., & a Boie, I (2013). USA					
Masini, A. (2010). USA					
Morgan, B. M. (2017). USA					
Bornemark, J., & Ekström von Essen, U. (2010). Sverige					
Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2011). Israel					
Totalt:	9	8	6	4	10

*De gråmarkerade cellerna visar vilka ämnesområden respektive referens berör.

Diskussion

Metoddiskussion

Syftet med examensarbetet var att beskriva hästunderstöddterapiens inverkan på psykisk hälsa bland ungdomar och vuxna. Inklusionskriterier har ändrats under arbetets gång på grund av att författarna inte visste hur mycket forskning som fanns tillgängligt. Levac et al. (2010) har

använts som metod genom arbetet för att få en tydlig arbetsstruktur varav första steget var att göra en pilotsökning, vilket innebär att författarna har gjort en första sökning för att ta reda på om det fanns tillräckligt med forskning mot syftet. Målgruppen var från början 18–45 år, men litteratursökningar med denna målgrupp gav för få resultat. Många av artiklarna handlade om barn och ungdomar med intellektuella funktionsnedsättningar eller en annan fysisk diagnos, vilket inte svarade mot författarnas syfte. Målgruppen ändrades därför till 16–70 år för att hitta fler artiklar som svarade mot syftet. Författarna tog hjälp av bibliotekarien för att komma igång med artikelsökningen och hitta lämpliga sökord. Detta har upplevts vara till stor hjälp till det fortsatta arbetet. Författarna började med att på bibliotekets databas "PsykiINFO" söka på ett flertal sökord samtidigt, detta kan dock resultera i att man får för få träffar. Författarna hade i efterhand valt att söka på färre sökord för att sedan bygga på med fler ord när man ser att ordet/orden "fungerar". Sökningar gjordes också i två andra databaser "PubMed" och "CINAHL", varav fyra artiklar svarade mot syftet. Rätt databaser anses ha använts, samt val av sökord. Från början ville författarna inte inkludera PTSD eller veteraner inom området psykisk hälsa. Detta på grund av att författarna ansåg att arbetet skulle bli för brett. Många artiklar behövdes beställas eller var inte tillgängliga i fulltext. Detta var ett hinder i artikelsökningen, då det redan är brist på artiklar inom området. Detta försvårade författarnas sökning och var en anledning till att författarna valde att sedan inkludera PTSD och veteraner i examensarbetet. I litteraturen är deltagarna 16–70 år, vilket inkluderar både målgruppen och behandlare för målgruppen. Båda könen är inkluderade, det vill säga män och kvinnor. Mycket av forskningen har gjorts i USA, vilket kan indikera att hästunderstödd terapi används mer flitigt där, än i Sverige. Författarna har även gjort en manuell sökning, vilket innebär att författarna har sökt litteratur och artiklar via befintliga litteraturlistor som till exempel i referenslistan i en avhandling eller från en artikel. På detta sätt kunde fler artiklar inkluderas i resultatet. Dokumentationen av sökvägar har till en början varit bristfällig, vilket resulterade i att det blev svårare att sammanställa ett flödesschema över sökvägarna. I efterhand, hade författarna valt att dokumentera artikelsökningarna tydligare i ett gemensamt dokument för att på ett enklare sätt sammanställa sökvägarna i slutet. Författarna valde att inte genomföra steg 6 enligt Levac et al. (2010) metodbeskrivning, då steget var frivilligt. Steget var inte heller rimligt för denna nivå av uppsats samt att tiden var begränsad.

Valet av att göra en scoping review var för att författarna inte visste hur vanligt hästunderstödd terapi var i Sverige och ansåg att en denna metod skulle ge bäst översikt över detta. Det finns inte heller någon hästunderstödd terapiverksamhet i närheten för att kunna göra en empirisk studie. En systematisk litteraturstudie valdes bort då författarna ansåg att bristen på forskning kring området skulle göra det svårt att hitta artiklar, då det ställer mer krav på en systematisk litteraturstudie än en scoping review där det är godkänt att använda grå litteratur. Båda författarna har ett intresse av djur, särskilt hästar vilket gjorde valet om hästar som inriktning till ett självklart ämne. Arbetet med hälsoprevention inom psykisk ohälsa är ett arbetsområde inom arbetsterapi där aktivitet och delaktighet har stor betydelse (Eklund, Gunnarsson & Leifstadius, 2010). Därför valde författarna att undersöka hur man med hästunderstödd terapi kan främja den psykiska hälsan ur ett aktivitetsperspektiv. I litteratursökningen har inte sökorden *arbetsterapi* och *occupational therapy* använts eftersom flera yrkesgrupper använder

sig av hästunderstödd terapi samt att det är en aktivitet och därmed relevant även inom arbetsterapi.

Resultaten av granskningen redovisas i en artikelmatris, där följande har svarats på: författare, år, land, syfte, deltagare, metod, etik och resultat (Forsberg & Wengström, 2016). Detta anser författarna har varit till stor hjälp för att strukturera upp artiklarnas resultat och metod, vilket gjorde det enklare att redovisa resultatet i löpande text. På detta sätt kunde författarna även se vilka artiklar som svarade mot syftet och inte, läsarna kan även enkelt och smidigt synliggöra relevant fakta som behövs för att skaffa sig en helhetsbild av författarnas arbetsmaterial. För att öka trovärdighet granskades artiklarna av författarna var för sig och därefter har författarna diskuterat dem med varandra. Tillförlitligheten ökar då två författare granskat artiklarna, eftersom fel och misstolkningar i texten kan minimeras (Forsberg & Wengström, 2016). En databasöversikt har använts vid sökningen och dokumenterades för att öka trovärdigheten (Levac et al., 2010). Resultatet kan ha påverkats till en viss grad då författarna inte har engelska som förstaspråk, vilket innebär att misstolkningar av texten i litteraturen kan förekomma som i sin tur påverkar resultatet. De begreppen som används i litteraturen kan betyda olika beroende på i vilken kontext det använts inom, vilket också kan ha påverkat resultatet. Att använda sig av grå litteratur kan också påverka tillförlitligheten i resultatet, då det inte är publicerad forskning och/eller etiskt granskad. Författarna har använt sig av ett par tidningsartiklar, som är publicerade på skolans bibliotek, tidningarna innehåller dock inga referenser. Detta är också något som kan påverka trovärdigheten i resultatet, eftersom man inte kan vara säker på hur tillförlitliga uppgifterna i dessa källor är. Majoriteten av litteraturen som inkluderats i resultatet har publicerats i andra länder som har ett annat regelverk och andra förutsättningar vilket också kan påverka överförbarheten till liknande patientgrupper i Sverige. De artiklar som finns med i resultatet är inte publicerade före 2008, vilket författarna anser därmed snarare ökar trovärdigheten.

Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen kommer författarna att diskutera de resultat som framkommit om självförtroende och självkänsla, miljö, känsloreglering och speglingsteori.

Syftet med examensarbetet var att beskriva hästunderstöddterapiens inverkan på psykisk hälsa bland ungdomar och vuxna. Resultatet visar att hästunderstödd terapi är ett bra terapeutiskt verktyg att använda sig av vid behandling av olika former av psykisk ohälsa. Hästunderstödd terapi har ett holistiskt synsätt, där hälsa ses som en helhet där kropp och själ hör ihop (Medin & Alexandersson, 2000; Kielhofner, 2012). Inom det holistiska synsättet har individen en självupplevd hälsa, vilket innebär att en individ kan uppleva sig ha hälsa, även om de kroppsliga funktionerna såsom depression och ångest klassas som att ha ohälsa i det biomedicinska synsättet. I resultatet (tabell 2) framkommer det att hästunderstödd terapi har en inverkan på flera variabler och inte bara på ett symptom. I hästunderstödd terapi behandlar man inte bara de kroppsliga funktionerna, utan individens självupplevda hälsa. Upplever individen att de klarar av att genomföra de aktiviteter som är viktiga och att saker och ting känns meningsfulla, så har individen hälsa (Medin & Alexanderson, 2000). Arbetsterapi har en utgångspunkt där en individ

har hälsa om hon eller han kan och vill göra det som hon eller han behöver och på ett sådant sätt som individen önskar. Detta sker utifrån individens situation och behov, samt hänsyn till de möjligheter och hinder som finns i det sammanhang individens befinner sig i (Sveriges arbetsterapeuter, 2018). En individ som lever med psykisk ohälsa, kan ha en förlust i aktiviteter. Aktivitet är viktigt för hälsan och påverkar i sin tur självförtroendet och tillfredsställelsen i tillvaron. Meningsfulla aktiviteter kan också bidra till återhämtning, bättre kontroll, öppna upp för kommunikation för personer med psykisk ohälsa (Leufstadius & Argentzell, 2010). Nio av nitton artiklar (tabell 1) visar att hästunderstödd terapi har en positiv inverkan på individens självförtroende, självkänsla och tilltron på sin egen förmåga för individer som behandlas för ångest och/eller depression, samt för de individer som upplevt någon form av fysisk, psykisk och/eller sexuellt våld av en partner (Meinersmann et al., 2008). Ökning i tillit, säkerhet, empowerment, livskvalitet och i det känslomässiga välbefinnandet är också något som stöds av litteraturen (Meinersmann et al., 2008; Froeschle, 2009; Lanning & Krenek, 2013; Bachi et al., 2011). Ett bättre psykiskt välbefinnande leder till mer meningsfulla aktiviteter och ökar i sin tur motivationen (Kielhofner, 2012).

Enligt Bachi et al. (2011) är naturen stressreducerande och icke-hotfull, vilket kan hjälpa individer att öppna upp sig. Vistas man i en lugn stallmiljö kring natur och djur, kommer patienter få det lättare att uppnå sina behandlingsmål. Enligt Kielhofner (2012) finns det i alla miljöer begränsningar och resurser som möjliggör en individs aktivitetsutförande och motivation. Ställer man krav på miljön kan detta påverka en individs aktivitetsutförande både positivt och negativt. För höga krav kan bidra till en känsla av oro när det kommer till individens kapacitet och delaktighet. Inom hästunderstödd terapi anpassar man behandlingen efter individens förutsättningar. Detta är viktigt enligt Kielhofners klientcentrerade arbetssätt då man utgår från en helhetssyn, vilket kan påverka delaktigheten och aktivitetsutförandet positivt. De rutinmässiga arbetsuppgifterna i stallet gör att deltagarna vet vad som ska utföras och i vilken ordning, vilket skapar en vanebildning. I arbetet i stallet blir deltagaren medveten om vad hon eller han klarar eller inte klarar av att göra, vilket leder till ökad självkontroll. Detta är en viktig del av deltagarens tilltro till sin egen förmåga vilket enligt Kielhofner kan kopplas till en individs viljekraft som innefattar intressen och värderingar. Som arbetsterapeut kan man bidra till att deltagarna börjar reflektera kring sina egna värderingar, intressen och om vad som är viktigt för dem (Kielhofner, 2012). Att befinna sig i naturen och med hästar öppnar upp dörrar för nya terapiformer. Hästunderstödd terapi är en unik form av behandling som ger möjlighet att träffa nya människor på ett annorlunda sätt (Asselin, Penning, Ramanujam, Neri & Ward, 2012). Med hästunderstödd terapi får patienten chans att vara i en neutral miljö, där hästen ger ett icke dömande bemötande (Arluk & Sanders, 2008) vilket i sin tur gör att patienten lättare kan öppna upp sig för terapeuten. Hästar gör det lättare för individer att prata om svåra saker nära hästen, då individer genom spegling kan involvera hästen i samtalet. Genom hästunderstödd terapi läggs inte fokus på individen och samtalet blir enklare då individen inte behöver titta på behandlaren i ögonen, vilket underlättar för individen att prata om svåra saker (Borglund, 2014). Vid hästunderstödd terapi kan deltagarna uppleva relationen till terapeuterna på ett annat sätt än i de mer traditionella behandlingsmetoderna (Carlsson, 2017). Resultatet visar att många deltagare upplevde aktiviteten hästunderstödd terapi som positiv, vilket ger ett ökat välbefinnande (Morgan, 2017; Kielhofner, 2012). Att använda en aktivitet som

behandlingsform, ökar även delaktigheten, då individerna själva får bestämma vad de vill göra under den hästunderstödda terapin. Det finns flera aktiviteter att välja på emellan så som att borsta hästen, fodra eller rida (Dabelko-Schoeny et al., 2014). Kielhofner (2012) beskriver att delaktighet är viktigt för att kunna känna en meningsfullhet i utförandet av aktiviteten och att individer blir delaktiga om de får välja och utföra aktiviteten själva. Hästunderstödd terapi engagerar individer i aktiviteter både i stallet och med hästen. I kontrast till den traditionella terapin, erbjuder hästunderstödd terapi en unik möjlighet att vistas i en miljö som ökar patientens intresse för terapi och samtidigt möjliggör en förbättring av deras kroppsfunktioner samt arbeta på ett målinriktat sätt inom triangeln patient-terapeut-häst för att lösa fysiska, psykiska och/eller sociala problem (Asselin et al, 2012; Yorke et al, 2008).

Speglingsteorin är något som återkommer i ett flertal studier (Lanning & Krenek, 2013; Lowenthal, 2015; M2 Presswire, 2015; Wilson et al., 2015; Albright, 2018). Hästen speglar tillbaka på individens känslor och beteende vilket gör att individen reflekterar över sitt eget beteende och på så sätt lär de sig att modifiera sitt beteende till hästar och till andra individer (Albright,2018). Genom att lära sig kontrollera beteendet, känslor och humör ökar också chansen till att lättare kunna skapa goda relationer till andra (Lowenthal, 2015; M2 Presswire, 2015). Studier har också visat att terapeutisk ridning ökar sociala färdigheter och att deltagarna känner sig mindre tillbaka dragna och ensamma (Schneider & Harley, 2016). Genom att individen lär sig reglera sina känslor och får ett mer acceptabelt beteende gentemot andra människor kan de lättare bygga relationer till både terapeuten, hästen och andra deltagare i hästunderstödd terapi, vilket ger individen en känsla av att tillhöra ett sammanhang. Här kan vi återigen se Kielhofners (2012) begrepp vanebildning, då deltagarna tidigare har haft ett vanemässigt beteende gentemot andra människor som hästen genom spegling har hjälpt individen att förändra. Det positiva resultat som deltagarna upplever med hästunderstödd terapi beror också till stor del på att hästen inte dömer människor efter utseende, socioekonomisk status, tidigare erfarenhet eller upplevelser (Arluk & Sanders, 2008). Relationen till hästen blir genuin och liknar en vänskapsrelation (Carlsson, 2017).

Fyndet som framkom i resultatet kan kopplas ihop med hur arbetsterapeuter arbetar utifrån ICF (*International Classification of Functioning, Disability and Health*) och kan tillämpas inom hästunderstödd terapi. ICF erbjuder struktur och ett standardiserat språk för att beskriva funktionstillstånd och funktionshinder i relation till hälsa (Socialstyrelsen, 2015). De positiva effekterna resultatet med hästunderstödd terapi har visat, kan klassificeras enligt ICF komponenterna kroppsfunktioner, aktivitet och delaktighet, omgivningsfaktorer och personfaktorer. Kroppsfunktioner möjliggör eller hindrar individens förmåga att kunna utföra dagliga aktiviteter. Resultatet stödjer att individens självförtroende och självkänsla ökar i samband med hästunderstödd terapi. Även ångest och depression minskar samt förbättrar individens förmåga att kunna reglera känslor. Förbättrade kroppsfunktioner möjliggör individens förmåga att kunna delta i aktiviteter, vilket i sin tur ökar livskvaliteten (Asselin et al, 2012; Kielhofner, 2012). Genom hästunderstödd terapi förbättras individens aktivitetsutförande i form av förbättrad kommunikationsförmåga och individen får enklare att utveckla relationer till andra i sin omgivning. Deras stressnivåer minskar samtidigt som de lättare kan reglera sitt beteende och hitta coping strategier för att få ett bättre

aktivitetsutförande, vilket faller in under komponenterna aktivitet och delaktighet. Det som styr en individs förmåga att genomföra en aktivitet är enligt Kielhofner (2012) miljön. Miljön kan antingen hindra eller möjliggöra aktivitet. Hästunderstödd terapi möjliggör utomhusvistelse i stressreducerande miljö, vilket påverkar individens utförandekapacitet. Personliga faktorer har stor påverkan på individens aktivitet och delaktighet. Resultatet visar att hästunderstödd terapi ökar individens motivation och tilltron till sin egen förmåga, vilket utgör aktivitetsutförandet; vilja. Känner individen motivation till att genomföra aktiviteter ökar också delaktigheten (Kielhofner, 2012).

Av all granskad litteratur hittar författarna ingen negativ inverkan av hästunderstödd terapi eller några negativa resultat. Vid remittering till hästunderstödd terapi måste man dock ta hänsyn till vissa aspekter då det exkluderar de människor som har någon form av allergi mot exempelvis pälsdjur och/eller gräs vilket gör att inte alla kan delta i denna form av behandling.

Betydelse för arbetsterapi

Arbetsterapi har ett klientcentrerat förhållningssätt, där individen sätts i centrum och anpassar interventionen utefter individens förutsättningar och behov. Arbetsterapeuten har en viktig roll inom psykiatrisk vård, där målet är att främja aktivitet, delaktighet och hälsa. Att använda aktivitet som intervention, ökar delaktigheten, då individens önskemål tillgodoses (Sveriges arbetsterapeuter, 2018; Kielhofner, 2012). Att använda sig av aktivitet i behandlingen av psykisk ohälsa och efter behovet som finns i miljöns krav främjar också delaktigheten (Eklund, Gunnarsson & Leufstadius, 2010). Examensarbetet har lyft upp och diskuterat inverkan med att använda sig av hästunderstödd terapi för ungdomar och vuxna med psykisk ohälsa. Resultatet visar att hästunderstödd terapi använder ett klientcentrerat förhållningssätt där interventionen anpassas utefter individens förutsättningar samt har en positiv inverkan på den psykiska hälsan (Dabelko-Schoeny et al., 2014; Silfverberg & Tillberg, 2011). Arbetsterapeuten kan genom att använda sig utav motiverande samtal skapa mål tillsammans med patienten. Genom att använda sig utav den aktivitet hästunderstödd terapi innebär kan en arbetsterapeut identifiera patientens motivation, mening och känslor, vilket gör det enklare för patienten att nå sitt mål igenom arbetsterapeutens strategier och interventioner (Holm, 2016).

Förslag på vidare forskning

Författarna anser att vidare forskning kring hästunderstödd terapi och psykisk hälsa behövs då få artiklar hittades som svarade mot syftet. Majoriteten av forskningen kring hästunderstödd terapi handlar om fysiska- eller intellektuella funktionsnedsättningar, särskilt hos barn och bedrivs mest i USA. Då denna form av terapi används i flera länder vore det önskvärt att mer forskning genomförs på andra målgrupper och i olika länder. Dagens forskning kring psykisk ohälsa i relation till den aktivitet som hästunderstödd terapi innebär är bristfällig och det behövs mer forskning kring ämnet. Mer forskning kan leda till att hästunderstödd terapi blir en mer förekommande terapiform inom psykiatrisk vård i framtiden.

Slutsatser

Resultatet i examensarbetet visar att hästunderstödd terapi har en positiv inverkan på psykisk hälsa och kan med fördel användas som intervention för ungdomar och vuxna som drabbats av bland annat depression, ångest, stress och traumatiska händelser.

Hästunderstödd terapi främjar aktivitet och delaktighet och hjälper ungdomar och vuxna att skapa goda relationer till andra, både människor och djur. Genom hästunderstödd terapi engageras ungdomar och vuxna i en miljö som skapar nya upplevelser och utmaningar och ger en känsla av sammanhang.

Referenser

- *Abrams, B.N. (2014). *Exploring therapist's conceptions of equine facilitated/assisted psychotherapy for combat veterans experiencing posttraumatic stress disorder*. (Doktorsavhandling, Northcentral university, Psychology)
- *Albright, B. (2018). Consider the value of equine therapy. *Behavioral Healthcare*, 38(1), 26-28.
- *Alfonso, S., Alfonso, L., Llabre, M & Fernandez, I. (2015). Project stride: An equine-assisted intervention to reduce symptoms of social anxiety in young women. *Explore: the journal of science and healing*, 11 461-467.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2015.08.003>
- Andersson, U. (2010). *Passage – att använda hästar i psykiatri*, Psykiatriska kliniken i Skellefteå.
- Arluke, A. & Sanders, C.R. (2008). *Between The Species*. Boston: Pearson.
- Asselin, G., Penning, J.H., Ramanujam, S., Neri, R., & Ward, C. (2012). Therapeutic horseback riding of a spinal cord injured veteran: a case study. *Rehabilitation Nursing*, 37 (6), 270- 6.
- *Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2011). Equine-facilitated Psychotherapy for At-risk Adolescents: The Influence on Self-image, Self-control and Trust. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17, 298–312.
- *Bornemark, J., & Ekström von Essen, U. (2010) Livet som stör: Om hästunderstödd terapi i psykiatrisk öppen vård. J. Bornemark & U. Ekström von Essen (Red.), *Kenaturen*, 119–141.
- Carlsson, C. (2017). *Hästunderstött socialt arbete: ett samtalsrum med potentiella möjligheter för ungdomar med självskadebeteenden och deras personal* (Doktorsavhandling, Linnéuniversitetet, Institutionen för socialt arbete).
- Cirulli, F., Borgi, M., Berry, A., Francia, N., & Alleva, E. (2011). Animal-assisted Interventions as Innovative Tools for Mental Health. *Annali Dell Istituto Superiore di Sanità*, 47, 341-348
- Dabelko-Schoeny, H., Phillips, G., Darrough, E., DeAnna, S., Jarden, M., Johnson, D., & Lorch, G. (2014). Equine-assisted Intervention for People with Dementia. *Anthrozoös*, 27, 141–155.
- *Earles, J., Vernon, L., & Yetz, J. (2015). Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 149–152.
- Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C. (2010). Aktivitet & relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Lund: Studentlitteratur AB.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Ängslan, oro eller ångest*. Hämtad 14 februari 2019, från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/folkhalsans-utveckling/halsa/psykisk-ohalsa/angslan-oro-eller-angest/>

*Froeschle, J. (2009). "Empowering Abused Women through Equine Assisted Career Therapy. *Journal of creativity in Mental Health* 4(2), 180-90.
<https://doi.org/10.1080/15401380902945228>.

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Natur & kultur.

Furugren, B. (1990). *Hästens historia*. Sveriges lantbruksuniversitet. *Hippologiska högskoleutbildningen*. Uppsala.

Försäkringskassan. (2018). *Utgiftsprognos: Högre utgifter för sjukskrivningar*. Hämtad 10 april 2019 från:

https://www.forsakringskassan.se/!ut/p/z0/LcgxDoMwDEDRszBkRAmwVGzcArEgi7ghgtgWNvT6ZOj09b5f_OwXgicnsMwEZ_X828ooYLvrhsmFjcmQTHG9UIVJ84MuSIX-UzBGPIEiUj2lvS3lr6lcnIi17UP38XJMzQu1bFqY/

*Govender, P., Barlow, C., & Ballim, S. (2016). Hippotherapy in occupational therapy practice. *South African Journal of Occupational Therapy*, 46(2).

Holm Ivarsson B (2016). *Motiverande samtal i hälso- och sjukvården; praktisk handbok för hälso- och sjukvården*. Stockholm: Gothia förlag.

Håkanson, M., Palmgren Karlsson, C., & Sandgren, V. (2008). *Kartläggning av verksamheter som använder hästar i vård och behandling i Sverige 2008*. Stiftelsen Svensk Hästforskning.

*Johnson, R.A., Albright, D.L., Marzolf, J.R., Bibbo, J.L., Yaglom, H.D., Crowder, S.M.,... Harms, N. (2018). Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. *Military Medical Research* 2018.

Karolinska institutet. (2017). *Grå litteratur*. Hämtad 20 maj 2019 från: <https://kib.ki.se/soka-vardera/gra-litteratur>

Kielhofner, G. (2012). *Model of Human Occupation: teori och tillämpning*. (1.uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivning och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.

*Lac, V., Marble, E., & Boie, I. (2013). Equine-Assisted Psychotherapy as a Creative Relational Approach to Treating Clients With Eating Disorders. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8 (4), 483–498.

*Lanning B.A., & Krenek N. (2013). Examining effects of equine assisted activities to help combat veterans improve quality of life. *Journal of rehabilitation research and development*, 50 (8), 15–22.

Lee, P.T., Dakin, E., & McLure, M. (2015). Narrative Synthesis of Equine-Assisted Psychotherapy Literature: Current Knowledge and Future Research Directions. *Health and Social Care in the Community*.
<https://doi.org/10.1111/hsc.12201>.

Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: advancing the methodology. *Implementation Science*, 5(1), 69.
<https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-69>

*Lowenthal, T. (2015). Therapeutic animals improve quality of life of owners. *Redlands Daily Facts*.

The benefits of equine therapy in addiction treatment. (2015, Oct 02). *M2 Presswire*.

*Masini, A. (2010). Equine-Assisted Psychotherapy in Clinical Practice. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 48(10), 30–34.

Medin, J., & Alexanderson, K. (2000). *Hälsa och hälsofrämjande. En litteraturstudie*. Lund: studentlitteratur.

*Meinersmann, K.M., Bradberry, J., & Roberts, F. B. (2008). Equine-Facilitated Psychotherapy with Adult Female Survivors of Abuse. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 46(12), 36–42.

*Morgan, B.M. (2017). Stress management for collegestudents: An experiential multi-modal approach. *Journal of Creativity in Mental Health*, 12(3), 276–288.

Myrdal, J. (2001). Från adelsattribut till tonårsvurm. I: Människan och naturen. *Etnobiologi i Sverige*, 1, 315–321. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

*Schneider, M.S. & Harley, L.P. (2016). The impact of therapeutic riding for people with disabilities on variables related to mental health. *Anthrozoös*, 29(1), 59–72.

Socialstyrelsen (u.å.). HUT, *Hästunderstödd terapi, ridterapi*. Stockholm: socialstyrelsen. Hämtad 28 Januari 2019 från:

<http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialtarbete/huthastunderstodterapi-ridter>

Socialstyrelsen. (2017). *Kraftig ökning av psykisk ohälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad 28 Januari 2019 från:

<https://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/kraftigokningavpsykiskohalsahosbarnochungavuxna>

Socialstyrelsen. (2015). *ICF- Klasifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa*. Hämtad 13 Maj 2019 från:

<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10546/2003-4-1.pdf>

Silfverberg, G., & Tillberg, P. (2011). *Ridterapi - fakta och framtid*. Stockholm: Ersta Sköndal Högskola.

*Silfverberg, G., & Lerner, H. (2014). *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan: Vård, behandling och terapi*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola.

Sveriges Arbetsterapeuter. (2018). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter"

*Wilson, K., Buultjens, M., Monfries, M. & Karimi, L. (2017). Equine-Assisted Psychotherapy for adolescents experiencing depression and/or anxiety: A therapist's perspective. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(1), 16-33.

*Yorke, J., Adams, C., & Coady, N. (2008). Therapeutic value of equine-human bonding in recovery from trauma. *Anthrozoos*, 21(1), 17–30.

Bilagor

Bilaga 1

Översikt databassökning

Databas, sökord och inklusions-/exklusionskriterier	Antal träffar	Valda abstrakt	Valda artiklar	Dubbletter
Psychinfo	156	62	17	
Equine assisted therapy, hippotherapy, equine therapy OR horses AND mental health OR mental illness OR anxiety OR depression OR PTSD				
Inklusionskriterier: publicerade mellan 2008–2019, skrivna på engelska eller svenska, målgrupp 16–70 år				
CINAHL	14	2	2	1
Equine assisted therapy, hippotherapy, equine therapy OR horses AND mental health OR mental illness OR anxiety OR depression OR PTSD				
Inklusionskriterier: publicerade mellan 2008–2019, skrivna på engelska eller svenska, målgrupp 16–70 år				
PubMed	13	2	2	2
Equine assisted therapy, hippotherapy, equine therapy OR horses AND mental health OR mental illness OR anxiety OR depression OR PTSD				
Inklusionskriterier: publicerade mellan 2008–2019, skrivna på engelska eller svenska, målgrupp 16–70 år				
Andra sökvägar: Google och referenslistor	5	5	5	
Equine assisted therapy, hippotherapy, equine therapy OR horses AND mental health OR mental illness OR anxiety OR depression OR PTSD				
Inklusionskriterier: publicerade mellan 2008–2019, skrivna på engelska eller svenska, målgrupp 16–70 år				
Totalt antal:	188	71	26	3

Artikelöversikt - matris över vald litteratur

Författare, (år), titel, tidskrift	Land	Syfte	Deltagare	Metod (insamling och analys av data)	Resultat/ slutsatser
Wilson, K., Buultjens, M., Monfries, M., & Karimi, L. (2017) Equine-assisted psychotherapy for adolescents experiencing depression and/or anxiety: a therapist's perspective. <i>Clinical Child Psychology and Psychiatry</i> , 22 (1) 16–33	Australien	Att utforska terapeuters uppfattningar av behandling för unga vuxna med depression och/eller ångestdiagnos	Terapeuter som erbjuder behandling för unga vuxna med en depression och/eller ångestdiagnos	Kvalitativ metod. Semistrukturerad intervjustudie med öppna och slutna frågor. Intervjuerna varade ca 1h. Därefter transkriberades intervjuerna.	Visar många fördelar med hästunderstödd terapi som ett terapeutiskt verktyg i behandling av unga vuxna med depression och/eller ångest. Hästunderstödd terapi. Terapeuterna i studien identifierade en ökning i självförtroende och självkänsla. Det visade vara förbättringar i deras emotionell reglering, självkontroll samt en sjunkning i oönskat beteende.
Govender, B., Barlow, C & Ballim, S (2016) Hippotherapy in occupational therapy practice. <i>South African Journal of Occupational Therapy</i> , 46 (2)	Sydafrika	Utforska erfarenheter och uppfattningar av arbetsterapeuters användning av hästunderstödd terapi som en intervention	Arbetsterapeuter som erbjuder hästunderstödd terapi	Kvantitativ deskriptiv metod med ett online frågeformulär.	Alla respondenter i studien varnade om att hästunderstödd terapi är en fördel för neurologiska diagnoser och fysiska diagnoser. Bättre rörlighet, självförtroende, självkänsla, motivation och humör.
Yorke, J., Adams, C., & Coady, N. (2008). Therapeutic value of equine-human bonding in recovery from trauma. <i>Anthrozoös</i> , 21(1), 17–30.	Kanada	Fördjupad undersökning av den terapeutiska karaktären hos häst-människa relationen vid återhämtning från trauma och undersöka potentiella paralleller mellan natur och helande påverkan hos människor- djur och terapeutklient relationer.	Sex personer mellan 18–51 år som upplevde att deras tidigare relation med hästar hade varit hjälpsam vid återhämtning från trauma.	Semistrukturerade intervjuer och videoinspelning. Kvalitativ fenomenologisk.	Resultaten stödjer den generella idén om människa-djur relationen kan vara terapeutisk och avslöjar likheter mellan människa-djur och terapeutklient relationen. Relationen människa-häst verkar ha unika terapeutiska aspekter bortom de som finns mellan både människa- små djur och terapeut.

Albright, B (2018) Consider the value of equine therapy. <i>Behavioral Healthcare</i> , 38(1)	USA			Tidningsartikel.	Fördelarna med hästar inom terapi är att klienterna förbättrar sin kommunikationsförmåga, kommer över rädslor och minskar ångest.
Earles, J., Vernon, L., & Yetz, J (2015) Equine assisted therapy for anxiety and PTSD symptoms. <i>Journal of Traumatic Stress</i> , 28 (2) 149–152	USA	Hur hästunderstödd terapi påverkar människor med ångest och/eller PTSD	Deltagare som upplevt en traumatisk händelse och som lider av PTSD symptom. Ålder 33–62 år.	Deltagarna besökte verksamheten 1 gång i veckan under 6 veckor, 2 h sessioner.	PTSD symptom, ångest, depression och alkoholanvändning minskade avsevärt efter deltagande. Deltagarnas mindfulness ökade också efter behandling.
Lowenthal, T (2015) Therapeutic animals improve quality of life of owners. <i>Redlands Daily Facts</i> . Jan 2015	USA			Tidningsartikel.	Kan användas för att hantera PTSD, öka självkänslan och sitt självförtroende, kontrollera sin ilska och hjälpa till med känslor av isolering och ångest.
Schneider M.S & Harley, L.P (2016) The Impact of Therapeutic Riding for People with Disabilities on Variables Related to Mental Health, <i>Anthrozoös</i> ,29(1) 59–72	Kanada	Att jämföra mentala häls fördelar för terapeutisk ridning för ungdomar och vuxna med handikapp med en jämförbar aktivitet som inte inkluderar djurterapeutisk skidåkning.	35 personer mellan 16–70 år med stor variation av fysiskt handikapp. 21 ryttare och 14 skidåkare.	Kvantitativ enkätundersökning. De fick också svara på en checklista med 26 frågor rörande humör, känslor och självkänsla. Både före och efter.	Ingen skillnad i förbättring på enkäter mellan de båda grupperna, men på checklistan var ridgruppen mer positiv till 21 av de 26 frågorna på checklistan. Av de 21 frågorna var 8 statistiskt signifikant. Förbättrar motivation, relationsbygge och självförtroende.
M2 Presswire (2015) The benefits of equine therapy in addiction treatment. Okt 2015	Storbritannien			Tidning	Fungerar bra för beteendemodifikation och minskar missbruk. Patienterna lär sig anpassa attityder, beteenden och humöret. De förbättrar sin kommunikationsförmåga, hur

					man samarbetar med andra och får ett ökat självförtroende
Morgan, B. M. (2017). Stress management for college students: An experiential multi-modal approach. <i>Journal of Creativity in Mental Health</i> , 12(3), 276–288.	USA	Att undersöka effekten av en experimentell stresshanteringskurs för collegestudenter. Vilken av aktiviteterna yoga, mindfulness vandring och hästunderstödd aktivitet är mest effektiva för att minska studenternas stress? vad tycker studenterna som deltog om aktiviteterna?	42 studenter 18–33 år	Kvasiexperimentell studie. 24 studenter, 18–33 år deltog i en stresshanteringskurs i beteendevetenskapligt program som fungerade som den experimentella gruppen. De 18 studenter, 18–21 år deltog i en utvecklingspsykologikurs som fungerade som kontrollgrupp.	Eleverna som deltog i stresshanterings aktiviteterna hade en signifikant lägre nivå av upplevd stress i slutet av terminen än kontrollgruppen. stresshanterings aktiviteterna visade en signifikant minskning av studenternas upplevelse av stress i dagsläget. Det var däremot ingen signifikant skillnad mellan de olika aktiviteterna i minskad stress i dagsläget.
Bornemark, J., & Ekström von Essen, U. (2010). "Livet som stör Om Hästunderstödd terapi i psykiatrisk öppenvård". I J. Bornemark & U. Ekström von Essen (Red.), Kentauren, 119–141.	Sverige	Lena Stenvall, skötare inom den psykiatriska öppenvården i Skellefteå Marica Ljungholm, legitimerad psykiatrisjuksköterska, berättar om verksamheten passage som de startade år 2000		Bok	Man tror att det är det unika sammanhanget som hästunderstödd terapi är med natur, kreativitet, grupp, miljö och djur som tillsammans utgör den stärkande kraften och som får patienterna att uppleva mindre ångest och depression samtidigt som det psykiska välbefinnandet ökar.
Masini, A. (2010). Equine-assisted psychotherapy in clinical practice. <i>Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services</i> , 48(10), 30-34.	USA	Att ge information om hästunderstödd psykoterapi.		Tidningsartikel. Litteraturöversikt.	Man får en känsla av välbefinnande från att vara ute i naturen, känslor av acceptans av gruppmedlemmarnas gemenskap och ökad medvetenhet om känslor av sorg. Det har också visat sig vara en bra metod för de patienter som inte är hjälpta av mer konventionella terapeutiska metoder eller har problem med

					utåtagerande eller trauma i barndomen.
Lac, V., Marble, E., & Boie, I (2013) Equine-Assisted Psychotherapy as a Creative Relational Approach to Treating Clients With Eating Disorders, <i>Journal of Creativity in Mental Health</i> , 8(4), 483-498	USA		Personer med ätstörningar	Fallbeskrivning	Hästen gav klienten återhämtning från ätstörningen och ett förnyat hopp i relationer, både till sig själv och till andra.
Johnson, R., Albright, D., Marzolf, J., Bibbo, J., Yaglom, H., Crowder, S et.al (2018). Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. <i>Military Medical Research</i> ,19;5(1)	USA	Se effekten av ett 6-veckors terapeutiskt ridnings program för att minska PTSD symtom och ökad tilltro till sin egen förmåga, känsloreglering och social/känslomässig ensamhet	Veteraner med en PTSD diagnos. 18 år och äldre. kvinnor och män som inte längre arbetar inom militär tjänstgöring	Kvantitativ studie, med en randomiserad kontrollerad studiedesign. 38 deltagare rekryterades slumpmässigt till antingen ridgruppen eller till en väntelista.	Studien visade att känsloreglering blev bättre och ensamhet minskades signifikant till det bättre. PTSD symtom sänktes redan efter 3 veckor. Tilltron till sin egen förmåga ökade, vilket indikerar att individens coping strategier ökade. Ju mer deltagarna red desto mer ökade deras tilltro till sin egen förmåga.
Abrams, B (2013) Exploring Therapist's Conceptions of Equine facilitated/assisted Psychotherapy for combat veterans experiencing posttraumatic stress disorder.	USA	Att utforska varför hälsoprofessioner väljer att använda sig av hästunderstödd terapi som ett komplement i deras behandling av PTSD hos veteraner	Licenserade deltagare inom hälso- och sjukvård. Kvinnor 33–66 år.	Kvalitativ studie, med en deskriptiv fenomenologisk ingång. Semi-strukturerade intervjuer.	Acceptans, förtroende, känslomässig säkerhet, stödjande miljö och främjande av tilltro till sin egen förmåga är gemensamma variabler. Hästen har förmågan att spegla individens beteende och känslor som resulterar i att de lär sig reglera sina beteenden. Deltagarna anser att hästunderstödd terapi är unikt och viktigt inom behandlingen för PTSD då deras känsla av säkerhet och tillit ökar för både hästen och terapeuten. De lär sig sociala koder, får en förbättrad förmåga att lösa problem, blir motiverade och får ett positivt emotionellt utlopp.

Meinersmann, K.M., Bradberry, J., & Roberts, F. (2008). Equine-Facilitated psychotherapy with adult female survivors of abuse. <i>Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services</i> , 46 (12) 36–42	USA	Hur kvinnor som var med om fysiskt, psykisk och/eller sexuellt våld upplevde hästunderstödd terapi som behandlingsform	Kvinnor som upplevt våld någon gång under livet. 18 år eller äldre.	Kvalitativ studie, med intervjuer.	I intervjuerna framkom fyra övergripande mönster som återspeglade deras erfarenhet att delta i hästunderstödd terapi. Deltagarna lärde sig att inte känna sig maktlösa och istället ha kontroll. De lärde sig respektera andras gränser och sätta sina egna gränser. De upplevde att det var tröstande och man fick tillit och säkerhet. De upplevde även hästens förmåga att inte döma dem efter utseende eller bakgrund, och därför skapades en bra relation med hästen.
Alfonso, S.V., Alfonso, L.A., Llabre, M.M., & Fernandez, I. (2015). Project Stride: An Equine-Assisted Intervention to Reduce Symptoms of Social Anxiety in Young Women <i>EXPLORE</i> 11(6)	USA	Undersöka om interventionen hästunderstödd terapi kan minska symtom av social ångest	12 kvinnor, 18–29 år med minst 4 symtom av social ångest.	Kvantitativ studiedesign. Randomiserad kontrollerad studie Pilotprojekt med 6 sessioner av hästunderstödd terapi och kognitiva-beteendestategier, avslutades med ett frågeformulär.	Det finns statistiska signifikanta skillnader i förändring mellan de två grupperna. Deltagarna i den experimentella gruppen hade signifikant större minskningar av sociala ångestvärden än kontrollgruppen.
Froeschle, J. (2009). Empowering Abused Women Through Equine Assisted Career Therapy <i>Journal of Creativity in Mental Health</i> , 4:2, 180–190,	USA	Beskriva hur hästunderstödd terapi påverkar kvinnor som upplevt våld som upplever svårigheter att utvecklas inom sitt arbete	Beskriva hur varje session kan hjälpa kvinnor med bakgrund av våld och hindrad karriärsutveckling såsom låg självkänsla, låg empowerment och dålig problemlösningsförmåga.	Litteraturoversikt	Hästunderstödd terapi är en kreativ metod för att hjälpa kvinnor som upplevt fysiskt eller psykiskt våld och som hindrat deras karriärsutveckling. Ett kreativt program för att hjälpa dessa kvinnor gör att de får bättre självkänsla, de känner sig mer empowered, de kan övervinna rädslor och uppnå tilltron till sin egen förmåga.

<p>Lanning, B.A., & Krenek, N. (2013). Examining effects of equine-assisted activities to help combat veterans improve quality of life. <i>Journal of Rehabilitation Research and Development</i>; Washington, 50 (8)</p>	<p>USA</p>	<p>Undersöka behovet av hästunderstödd terapi hos veteraner för att förbättra deras livskvalitet och minska depressiva symtom.</p>	<p>Veteraner, 18 år och uppåt.</p>	<p>Kvalitativ och kvantitativ studie över en 24-veckorsperiod med 12 stycken hästunderstödd terapeutiska sessioner.</p>	<p>Resultatet visar att deltagarna upplevde mindre fysiska och känslomässiga begränsningar. Båda grupperna hade signifikant färre depressiva symtom vid eftermätningar än vid förmätningar. Det kvantitativa resultatet visar en ökning inom flera hälsodomänner såsom livskvalitet, vitalitet (energinivå) samt en minskning av störning på känslomässig hälsa vid vardagliga aktiviteter. Deltagarna upplevde hästens icke dömande sida, vilket minskade isolering och ökade tilliten till andra. Hästarna gav tröst, vilket i sin tur förbättrade livskvaliteten hos veteranerna.</p>
<p>Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2011). Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: the influence on self-image, self-control and trust. <i>Clinical Child Psychology and psychiatry</i>, 17 (2) 298–312</p>	<p>Israel</p>	<p>Undersöka hästunderstödd terapins inverkan på självbild, självkontroll och tillit.</p>	<p>Ungdomar på behandlingshem 16–18 år.</p>	<p>Kvantitativ studie. Studien genomfördes på ett behandlingshem på 29 stycken ungdomar. 14 bosatta ungdomar ingick i behandlingsgruppen och 15 stycken i kontrollgruppen. Behandlingen bestod av 1 veckas individuell terapisession över en period av 7 månader.</p>	<p>Resultat visar en ökning i självkontrollen, ökning av tillit samt en ökning av den generella tillfredställelsen. Naturen inverkar även då den är stressreducerande och icke-hotfull vilket hjälper individerna att öppna sig och ta kontakt med sitt psykiska "jag".</p>