

Med hunden som kollega

En kvalitativ studie om sociala tjänstehundens effekter vid depression, ångest och problematisk skolfrånvaro.

Theresia Rönnqvist

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Sjukskötare (YH)

Vasa 2025

EXAMENSARBETE

Författare: Theresia Rönnqvist

Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa

Handledare: Marica Hinders

Titel: Med hunden som kollega – en kvalitativ studie om sociala tjänstehundens effekter vid depression, ångest och problematisk skolfrånvaro

Datum: 21.04.2025 Sidantal: 33

Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med denna kvalitativa studie är att ta reda på hur en terapihund/social tjänstehund kan hjälpa och stöda vid depression, ångest och problematisk skolfrånvaro. Studien genomfördes genom semistrukturerade intervjuer som analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Det insamlade materialet bestod av fyra intervjuer med personer som alla arbetar med social tjänstehund på olika områden med klienter från vaggan till graven. Att få skriva prov med hunden bredvid sig minskar ångest, att få gå på promenad med hunden som trygghet när man lider av social ångest och överhuvudtaget orka med fysisk aktivitet går bättre tillsammans med hunden. Att vid livets slut få ha hunden i sängen ger tröst, trygghet och lugn. HAI d.v.s. Human-Animal Interaction Theory har varit den röda tråden genom hela arbetet.

Resultaten av studien visar att den sociala tjänstehunden lindrar ångest och depression, lugnar, aktiverar, ger trygghet och tillit. Redan vid korta inventioner sjunker kortisol och oxytocin ökar både hos människa och hund. HAI ökar motivation till behandling, förbättrar allians, ökar vård komplians, förbättrar behandlingsresultat. Forskning har visat att psykisk, fysisk- och social hälsa behöver vara i balans för att människan ska må bra. Vid depression och ångest är det svårt att orka upprätthålla fysisk och social hälsa. Hunden kan engagera, aktivera och locka till fysisk aktivitet många gånger utan klientens vetskap. Genom lek och hundträning aktiveras klienten och motion ökar endorfiner, serotonin och dopamin som är viktigt för att kroppen ska må bra och sömnen bli bättre. På detta sätt kan man bromsa den onda cirkeln. Mera forskning kring interaktionen hund och unga med depression, ångest och problematisk skolfrånvaro behövs.

Språk: Svenska

Nyckelord: Hund, ångest, depression, problematisk skolfrånvaro

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Theresia Rönqvist

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja, Vaasa

Ohjaaja(t): Marica Hinders

Nimike: Koira kollegana - laadullinen tutkimus sosiaalisten palveluskoirien vaikutuksista masennukseen, ahdistuneisuuteen ja ongelmallisiin koulupoissaoloihin.

Päivämäärä 21.04.2025 Sivumäärä 33 Liitteet 1

Tiivistelmä

Tämän kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten terapiakoira/sosiaalinen palveluskoira voi auttaa ja tukea masennuksen, ahdistuksen ja ongelmallisen koulupoissaolon yhteydessä. Tutkimus toteutettiin puolistrukturoitujen haastattelujen avulla, ja aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä. Kerätty aineisto koostui neljästä haastattelusta henkilöiden kanssa, jotka kaikki työskentelevät sosiaalisen palveluskoiran kanssa eri aloilla, asiakkaiden kanssa vauvasta vaariin.

Koetilanteessa koiran läsnäolo vähentää ahdistusta, sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivä nuori saa turvaa koiran kanssa kävelyllä, ja fyysinen aktiivisuus sujuu helpommin koiran seurassa. Elämän loppuvaiheessa sängyssä vierellä oleva koira tuo lohtua, turvaa ja rauhaa. Human-Animal Interaction -teoria (HAI) on toiminut koko työn punaisena lankana.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että sosiaalinen palveluskoira lievittää ahdistusta ja masennusta, rauhoittaa, aktivoi sekä tuo turvaa ja luottamusta. Jo lyhyetkin kohtaamiset laskevat ihmisen ja koiran kortisolitasoa ja lisäävät oksitosiinia.

HAI lisää hoitomotiivaatiota, parantaa hoitosuhdetta ja hoitomyöntyvyyttä sekä vaikuttaa myönteisesti hoitotuloksiin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen terveyden tulee olla tasapainossa, jotta ihminen voi hyvin. Masennuksen ja ahdistuksen yhteydessä fyysisen ja sosiaalisen terveyden ylläpitäminen on vaikeaa. Koira voi sitouttaa, aktivoida ja houkuttaa fyysiseen toimintaan usein asiakkaan huomaamatta. Leikin ja koirakoulutuksen kautta asiakas aktivoituu, ja liikunta lisää endorfiinin, serotoniinin ja dopamiinin tuotantoa – aineita, jotka ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja unen kannalta. Näin voidaan katkaista negatiivinen kierre.

Lisätutkimusta tarvitaan erityisesti koirien ja nuorten vuorovaikutuksesta masennuksen, ahdistuksen ja ongelmallisen koulupoissaolon yhteydessä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Koira, ahdistus, masennus, ongelmalliset poissaolot koulusta

BACHELOR'S THESIS

Author: Theresia Rönqvist

Degree Program: Nurse, Vaasa

Supervisor(s): Marica Hinders

Title: With the Dog as a Colleague - A Qualitative Study on the Effects of the Social Service Dog on Depression, Anxiety and Problematic School Absence.

Date 21.04.2025 Number of pages 33 Appendices 1

Abstract

The purpose of this qualitative study is to explore how a therapy dog/social service dog can assist and support individuals with depression, anxiety, and problematic school absenteeism. The study was conducted through semi-structured interviews, which were analyzed using qualitative content analysis. The collected material consisted of four interviews with individuals who all work with social service dogs in various fields, serving clients from cradle to grave.

Having the dog by one's side while taking a test reduces anxiety, going for a walk with the dog as a source of comfort helps those with social anxiety, and in general, engaging in physical activity is easier with the dog. At the end of life, having the dog in bed provides comfort, security, and calm. The Human-Animal Interaction (HAI) theory has been the central thread throughout the work.

The results of the study show that the social service dog alleviates anxiety and depression, calms, activates, provides comfort, and builds trust. Even with brief interventions, cortisol levels decrease and oxytocin levels increase in both humans and dogs.

HAI increases motivation for treatment, improves the therapeutic alliance, enhances treatment compliance, and leads to better treatment outcomes. Research has shown that mental, physical, and social health must be in balance for a person to feel well. With depression and anxiety, it is difficult to maintain physical and social health. The dog can engage, activate, and encourage physical activity, often without the client being aware of it. Through play and dog training, the client becomes active, and exercise increases endorphins, serotonin, and dopamine, which are crucial for physical well-being and better sleep. This way, the negative cycle can be slowed down. More research is needed on the interaction between dogs and young people with depression, anxiety, and problematic school absenteeism.

Language: Swedish

Key words: Dog, anxiety, depression, problematic school absences

Innehåll

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
2.1	Terapihundar.....	3
2.1.1	Hundassisterad aktivitet AAA.....	4
2.1.2	Hundassisterad terapi AAT.....	4
2.1.3	Hundassisterad pedagogik AAE.....	5
2.1.4	Kompishundar.....	5
2.1.5	Lagar.....	5
2.1.6	Djurskyddet.....	6
2.1.7	Smittskyddet.....	6
2.2	Psykiatriska tillstånd.....	6
2.2.1	Depression.....	7
2.2.2	Ångest.....	7
2.2.3	Problematisk skolfrånvaro (Hemmakämpare).....	7
3	Teoretiska utgångspunkter.....	8
4	Syfte och frågeställningar.....	9
5	Metod.....	9
5.1	Semistrukturerade intervjuer.....	9
5.2	Urval.....	10
5.3	Datainsamling.....	10
5.4	Dataanalysmetod.....	10
5.5	Etiska överväganden.....	11
6	Resultat.....	11
6.1	Tjänstehundens påverkan på helhetshälsan.....	12
6.1.1	Psykisk hälsa.....	13
6.1.2	Fysisk hälsa.....	14
6.1.3	Social hälsa.....	15
6.1.4	Motivation.....	16
7	Diskussion.....	17
7.1	Metoddiskussion.....	17
7.2	Resultatdiskussion.....	19
7.3	Slutsats.....	22
8	Litteraturförteckning.....	22
9	Bilagor.....	27

1 Inledning

Enligt olika undersökningar lider 20 – 25% av ungdomar av psykisk ohälsa. I THLs undersökning *Välbefinnandet bland unga – Enkäten Hälsa i skolan 2023* kommer det fram att unga i åk 8–9 samt i andrastadiets första och andra klass under längre eller kortare perioder har måttlig till svår ångest. Flickor drabbas mer än pojkar. Siffrorna visar på att 31–34 % av flickorna och 7–8 % av pojkarna lider av psykisk ohälsa. Antalet ökar varje år. (THL, 2023)

Som en "biverkning" av psykisk ohälsa kommer det i samma utredning fram att ungdomar har självska debeteende, självmordstankar eller försökt begå självmord. Siffror visar på att 10–15% har självmordstankar, 3–5% har försökt begå självmord och var femte ungdom har självska debeteende, vanligast är att man skär sig i armar och ben. Fast självmordsdödligheten i Finland har minskat med över 1/3 del sedan 1990 är det ändå den vanligaste dödsorsaken bland 15–19 åringar. Enligt Statistikcentralen år 2022 begick 88 unga i åldern 0–24 år självmord, 61 pojkar och 27 flickor. (Statistikcentralen, 2022)

Statistik över "hemmakämpare" är svårt att hitta men forskare menar att det rör sig om minst 4000 unga, dvs. 2–3% av alla högstadielärover. (Halenius, 2020) Enligt Google Trends har ingen googlat ordet "hemmasittare" innan januari 2009. (Yllner, 2021, s.24) En Facebook grupp kallad "Hemmasittare" startades i oktober 2014 och har idag 14 000 medlemmar.

Syftet med examensarbetet är att öka förståelse om hur hundar kan hjälpa till vid vården av depression och ångest, samt vid problematisk skolfrånvaro hos ungdomar.

Idén kommer av eget intresse av att använda hundar mera inom vården på olika sätt. Denna gång valde jag att rikta in mig på psykisk ohälsa och hur man kan använda hundar där. Eftersom det inte är så vanligt ännu, i alla fall inte i Österbotten, med hundar inom vården kändes det ännu mera angeläget att forska kring ämnet.

Har studerat effekterna av hundar och fysisk hälsa vid mitt slutarbete till närvårdare och på så sätt känns det bra att få fortsätta och utvidga mitt kunnande om hundar i vården, denna gång psykisk ohälsa. Har egna erfarenheter av hur hundar kan hjälpa vid depression, ångest och problematisk skolfrånvaro. Har diskuterat ämnet med anställda inom vården samt inom skolvärlden som gärna vill veta mera om hur man kan använda sig av hundar för att få barn och unga att må psykiskt bättre och klara av skolgången lättare.

Problematisks skolfrånvaro, "hemmakämpare", är inte bara en utmaning för skolan utan det involverar även psykvården, socialen, barnskyddet m.fl. Kommer fokusera på ungdomar i åldern 13–17 år eftersom det oftast under puberteten uppstår "problem" och utmaningar, depression och ångest och den unga inte orkar med socialt liv eller skolan. Har hopp om att man inom dessa grupper i framtiden ska kunna samarbeta med hjälp av terapihundar för att förebygga depression och ångest samt minska problematisks skolfrånvaro. Mitt EA

kommer att vara uppbyggt av intervjuer med dem som arbetar med hundar inom vården och med dem som skolar upp terapihundar.

2 Bakgrund

Detta kapitel är till för att ge en inblick i vad en terapihund är och hur den kan användas inom vården samt vad depression, ångest och problematisk skolfrånvaro (hemmakämpare) är.

I en studie som gjorts bland barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning hjälpte AAT till att patienterna vågade öppna upp sig mera och berätta om svåra saker, de kände sig lugnare i kroppen och började känna tillit till terapeuten när de såg hur terapeuten behandlade hunden så förstod de att de också skulle bli väl behandlade. van Shooten et. al. (2024) (enligt Lavin-Pérez et. al, 2021) menar att hund-assisterad terapi bidrar till att ungas självkänsla ökar och livskvaliteten förbättras, samt att det sänker graden av depression och ångest. (Lavin-Pérez, et. al., 2021, s.2)

Flera forskningar visar att depression, ångest och problematisk skolfrånvaro bland unga ökar. En rapport från Utbildningsstyrelsen år 2020 visar att ca 2–3%, d.v.s. ca 4000 av grundskoleleverna har problematisk skolfrånvaro. (Utbildningsstyrelsen, 2020) Innan år 2020 finns endast diffusa data om problematisk skolfrånvaro. Den enda som finns är elevrapporten *Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017* (Halme et. al, 2018). Där framkommer det att 3,7% var frånvarande pga hälsoskäl varje vecka och att 3,9% hade olovlig frånvaro varje vecka. Finns dock inga tydligare uppgifter om problematisk skolfrånvaro. Määttä et. al. hävdar (enligt Palmu et.al, 2023) att elever med särskilda utbildningsbehov är överrepresenterade i statistiken över problematisk skolfrånvaro. Runt 40% av dem med särskilda utbildningsbehov har hög skolfrånvaro. Finland, Sverige och Norge dokumenterar skolfrånvaro endast på skolnivå. Danmark däremot dokumenterar rapporterar skolfrånvaro varje vecka till kommunstyrelsen. Finland, Sverige och Norge har liknande dokumentation vilket förenklar jämförelse mellan länderna, men de saknar klara nationella riktlinjer vilket Danmark i sin tur har (Sandhaug, et. al, 2022, s. 179)

Ångest och depression har visat sig vara stora orsaker till problematisk skolfrånvaro, bl.a. Keamy och Albano har i sina studier kommit fram till detta (enligt Ingul & Nordahl, 2013). Det har även visat sig i studier hos vuxna med ångestsyndrom att 49% av dem hade avbrutit skolan i ett tidigt skede i ungdomen. Detta visar på att problematisk skolfrånvaro i ungdomen har stor inverkan på vuxenlivet. Igen kommer det fram om problem med hälsan, arbete, ekonomi, äktenskap m.m. (Ingul & Nordahl, 2013). I en studie från 2022 framkommer det att ungdomar med psykisk ohälsa eller som har föräldrar med psykisk ohälsa hade större frånvaro än andra elever (Johnsen et al., 2022)

2.1 Terapihundar

Man antar att redan år 1796, i norra Yorkshire i England, började man med de första djurassisterade terapierna. De märkte redan då att hundar hade en förmåga att få människor att må bättre och vara mera sociala. År 1919 använde amerikanska armén hundar i arbetet med skadade soldater och ungefär samtidigt föreslog USA:s inrikesminister Franklin K. Lane att hundar skulle börja användas vid behandling av psykiskt sjuka. Att hundar har en positiv inverkan på människor upptäckte forskare redan i början av 1960-talet när man märkte att hormonet oxytocin, må-bra-hormon, frisläpps vid beröring av hunden. Forskare har kommit fram till att oxytocin frigörs både hos människa och hund. De första dokumenterade djurassisterade terapierna är från 1962 när Boris Levinson publicerade att arbete han kallade "The dog as a co-therapist". (Karlberg&Eriksson,2018, s.17–21).

Hundar har använts och används inom vård och rehabilitering just för deras lugnande inverkan men även för att de inte dömer någon, de är kärleksfulla och tillgivna. HumanAnimal-Interaction (HAI) underlättar fysiska och sociala interaktioner. (Werner Hallgren, 2014)

För att få börja arbeta med hund som kollega inom vården behöver man utbildning. För att få arbeta inom vården med terapihund behöver föraren ha en utbildning inom vården. Hundekipaget behöver också ha utbildning. Man börjar med en förberedande utbildning som går online. Efter avslutad förberedande kurs kan man börja på med nästa, AAA och/eller AAA+. AAA står för Animal Assisted Activity och + betyder att man gjort ett lämplighetstest för att få jobba med barn under 13 år. Utbildningen börjar med ett lämplighetstest eller två. Efter godkänt lämplighetstest får man fullgöra kursen. Efter examen kan man välja om man vill fortsätta med AAT (Animal-Assisted Therapy) eller AAE (Animal-assisted pedagogik). Terapihundsteamet kan efter avlagd examen i AAT arbeta inom vård, omsorg, terapeutiskt- och socialt arbete. (Finska terapihundskolan, u.å.)

Terapihundens titel beror på hundteamets inriktning och utbildning. Det finns bl.a. social tjänstehund, skolhund, läshund, vårdhund, besökshund, stödhund, kuratorshund samt pedagoghund. (Terapihundar, 2024). Det finns även assistanshundar som jobbar dygnet runt med sin förare. Assistanshundar uppmärksammar föraren och omgivning när det sker en förändring i förarens hälsotillstånd. Några exempel är: diabeteshund, epilepsihund, Addisonhund, narkolepsihund, psykisk hälsa-hund m.fl. som har en lugnande inverkan på sin förare. Den är ett stöd och en trygghet för föraren i olika situationer, till exempel när föraren handlar eller reser med kollektivtrafiken. Jag kommer inte att ta upp om dessa men ville ändå nämna dem eftersom de är en viktig del i vården.

2.1.1 Hundassisterad aktivitet AAA

AAA Animal assisted activity vilket på svenska är hundassisterad aktivitet. Teamet (förare + hund) arbetar med att stöda, motivera, uppmuntra, aktivera samt fungera som sällskap. Här behöver besöket inte vara målinriktat och planerad, besöket behöver inte heller dokumenteras. Besöken har visat på sänkt blodtryck, mindre smärta och stress. AAA+ har samma innehåll men ger behörighet att jobba med barn och unga under 13 år. Föraren behöver inte ha någon speciell yrkesexamen för att kunna arbeta med utbildad AAA och AAA+ utbildad hund. (Terapihundar, 2024)

2.1.2 Hundassisterad terapi AAT

Hund-assisterad terapi, Animal Assisted Therapy på engelska, förkortad AAT, en verksamhet där hundar eller andra djur deltar i terapin. Terapin är målinriktad och planerad samt utvärderas, dokumenteras och mäts. Teamet jobbar inom hälso- och sjukvård, skola eller omsorg och föraren behöver ha utbildning inom sitt område, t.ex. sjukskötare eller lärare. (Finska terapihundskolan, u.å.) AAT används vid behandling av stress, ångest, depression, autism, ADHD, missbruk, emotionella och beteendemässiga problem. Personalen som utför AAT (eller den person som hanterar djuret under överinseende av omsorgspersonalen) måste ha god kunskap om beteende, behov, hälsa och indikatorer på och reglering av stress hos de djur som är involverade (IAHAIO, 2018). AAT utförs och/eller leds av en formellt utbildad person (med giltig legitimation, godkänd utbildning eller liknande) med expertkunskaper inom ramen för yrkesutövningen. (Psykology today, 2022)

AAT- animal - assisted therapy, en terapiform som involverar hund, katt, häst eller något annat djur. I detta examensarbete fokuserar jag på hund-assisterad terapi (DAT). Både Corson och Arkow pratar om terapihunden som "isbrytare" och "sociala smörjmedel". Människa och hund har haft ett speciellt samband över århundraden. Enligt Beetz et. al. skulle detta unika band öppna upp för tillit, empati, social kompetens, samt att uppmärksamhet, mental och fysisk hälsa förbättras. En av de största organisationerna som arbetar med AAT *The Delta Society* skriver att AAT har en stor påverkan på oss människor. Mycket kan användas inom psykiatriska vården med dem som har depression, ångest samt problematisk skolfrånvaro eftersom AAT förbättrar sociala färdigheter, minskar frånvaro, förbättrar kamratrelationer, ökar elevens engagemang samt hjälper till att lära människan att ta och hålla ögonkontakt, fundera på hurudant tonfall man använder och hjälper eleven att lära sig kommunicera. (Hunjan & Reddy, 2023, s. 121)

SATHY (Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys) förening var först i Finland med att starta officiell terapihundverksamhet. SATHY förening tog med sig

terapihundsverksamheten till Finland från USA och startade terapihundsverksamheten i sin nuvarande form i början av 1990-talet. Motorn för terapihundsaktiviteten är aktiva brukshudentusiaster, som har blivit bekanta med terapihundsaktiviteten baserad specifikt på brukshundar i USA. (SATHY, u.å.)

I Österbotten har vi besökshundarna Rosie och Honey med deras förare Nanette Westergård. De besöker bl.a. äldreboenden där hunden Rosie hjälper till med minnesträning och social samvaro. Besöken brukar vara uppskattade och ett lugn infinner sig. Westergård berättar att besökshunden gör stor nytta där det ofta är orolig stämning eller ångest bland både yngre och äldre. (Folkhälsan, 2019)

2.1.3 Hundassisterad pedagogik AAE

Hundassisterad pedagogik används i skolor och man följer läroplanen men man jobbar även med att stärka barns sociala, motoriska och kognitiva färdigheter. Hundföraren behöver vara pedagog eller skolassistent. (Finska terapihundskolan, u.å.)

2.1.4 Kompishundar

År 2001 inledde Kennelklubben ett samarbete med Leena Rajala, tränare för assistanshundar. Detta samarbete ledde till att Kompishund verksamhet uppstod. 15.9.2005 registrerades Kompishund verksamheten hos Patent- och registerstyrelsen (PRS). Idag finns ca 1400 ekipage i Finland. 2013 godkändes Kompishund verksamheten som AAA (Animal Assisted Activity). Kompishunden kännetecknas av den orangefärgade halsduken. Alla Kompishund ekipage måste gå en kurs för att få arbeta. Verksamheten är på frivillig bas. Hundekipagen besöker barn, personer med intellektuell funktionsnedsättning och äldre på olika boendenheter, skolor, daghem och evenemang. Allt sker enligt besöksmålens önskemål. (Kennelliito, u.å)

”Kompishundaktiviteter erbjuder möjlighet att förbättra kundens livskvalitet och därmed ha en positiv inverkan på människors allmänna välbefinnande” (Kennelklubben)

2.1.5 Lagar

För att få arbeta med hund som kollega inom vård och omsorg krävs att man följer en hel del lagar och förordningar. Enligt SOSFS 2011:9 krävs att verksamheten ska utarbetas och rutiner fastställas för att kunna säkra verksamhetens kvalitet. Alla tänkbara risker ska

identifieras och därefter ska rutiner och processer arbetas fram för att kunna förebygga riskerna. Dokumentation över alla steg skall göras. Eventuella risker när man använder djur i verksamheten är t.ex. allergi och annan överkänslighet, smitta och smittspridning, fysiska skador och hundrädsla.

2.1.6 Djurskyddet

Enligt djurskyddslagen (2018:1192) och lagen om djurvälstånd (23.3.2023/693) ska djur behandlas väl och med respekt. De ska skyddas mot onödigt lidande och sjukdom. De ska ha tillgång till vatten. Djuren får heller inte bli överansträngda och tillräckligt med vila måste tillgodose (Sveriges riksdag, 2018) (Finlex, 2023). När man planerar sin verksamhet med terapihund måste man se till att hunden får sina drickpauser samt att den hinner återhämta sig ordentligt mellan terapibesöken. Hundföraren/vårdgivaren är skyldig att ta reda på vilka krav som ställs. Man behöver även kartlägga riskerna för att skydda hunden för t.ex. exponering av läkemedel samt minska risken för att hunden kan skadas, antingen av opassande lokal eller i möte med patient. För att minimera risken för smittsamma sjukdomar ska hunden vara vaccinerad efter de rekommendationer som finns samt tas till veterinär för vård om den visar tecken på infektion. En sjuk hund tas ur tjänst tills den tillfrisknat. (Socialstyrelsen, s.14)

2.1.7 Smittskyddet

För att förhindra smittspridning behöver hunden tvättas och/eller borstas grundligt mellan besöksplatserna samt att patienter/klienter behöver tvätta och desinficera händerna innan kontakt med hunden. Hunden kan överföra smittämnen, t.ex. calicivirus (vinterkräksjuka) genom att bära virus eller bakterier på sin hud och i sin päls. (Socialstyrelsen, s.20)

2.2 Psykiatriska tillstånd

Psykiatriska tillstånd är psykisk ohälsa där kraven för en psykiatrisk diagnos är uppfyllda. Flera kriterier måste uppfyllas, symtomen måste ha hållit i sig en viss tid samt att alla symtom klassificeras enligt internationella klassifikationssystem. Till psykiatriska tillstånd hör ångest, depression och schizofreni samt NPF bl.a. ADHA, Autismspektrumsyndrom, intellektuell funktionsnedsättning, kommunikations- eller språkstörningar, specifika inlärningssvårigheter s.s. dyslexi och dyskalkyli samt Tics/Tourettes syndrom. (MIELI, 2023)

2.2.1 Depression

Depression hos unga kan vara svåra att upptäcka eftersom puberteten och tonårstiden är full av hormonsvängningar och ungdomen utvecklas både fysiskt, psykiskt och socialt. Tidiga tecken på depression är tillbakadragenhet, irritation, ilska, rastlöshet, sänkta betyg och att man inte har lust att vara tillsammans med kompisarna. Depressionen kan också märkas genom att ungdomen ofta har huvudvärk, magont m.m. Sömnsvårigheter och självdestruktivt beteende samt aptitlöshet eller hetsätning är även de tecken på depression. (MIELI, 2023) 20% av alla ungdomar visar symptom på depression, 5–10% lider av depression och 1–2% har depression som pågår längre än ett år. Man delar in depression i tre olika grader; mild, medelsvår och svår. I videofilmen från WHO "I had a black dog, his name was depression" får man en bra uppfattning om hur det är att ha depression. (Mielenterveystalo, u.å.)

2.2.2 Ångest

År 2023 upplevde 31–34 % av flickorna och 7–8 % av pojkarna i årskurs 8 och 9 samt första och andra årets studerande vid gymnasier och yrkesläroanstalter måttlig eller svår ångest (THL, 2023). Det finns olika former av ångest: prestations-, social-, panik-, existentiell-, hälso- och generaliserad ångest. Sedan finns även fobier, OCD samt PTSD. Under kategorin fobier finns: Agorafobi (torgskräck), araknafobi (rädsla för spindlar), mysofobi (rädsla för smuts), emetofobi (rädsla för kräkningar) och akrofobi (rädsla för höjder). (Psykologguiden, u.å.)

2.2.3 Problematisk skolfrånvaro (Hemmakämpare)

Vad är en "hemmakämpare"? När man pratar om hemmasittare klingar det illa i folks öron och man tror att det handlar om barn och ungdomar som skolkar. Därför har man valt att i stället prata om problematisk skolfrånvaro. Problematisk skolfrånvaro handlar om att man på grund av någon orsak inte klarar av att fysiskt vara närvarande i skolan. Problematisk skolfrånvaro, skolvägran eller hemmasittare/hemmakämpare är inte diagnoser säger Maria Davidsson. (Davidsson, 2021).

Sara Lindedahl berättar i föreläsningfilmen "Forskning om problematisk skolfrånvaro" att man funnit ett samband mellan problematisk frånvaro och barn och ungdomar med depression, ångest och social fobi. Man vill hitta sätt att hjälpa de med problematisk frånvaro i ett så tidigt skede som möjligt eftersom lång frånvaro har tendens att bli ännu längre, vilket i sin tur leder till sämre betyg eller uteblivet avgångsbetyg, som i sin tur leder till arbetslöshet, ev. missbruk, kriminalitet, utanförskap, sämre relationer och psykisk ohälsa (Lindedahl, 2022).

Pirjo Koivula tycker att det är oroväckande att antalet elever med stor skolfrånvaro verkar öka. Hon påpekar också följderna av försummad skolgång och vilka konsekvenser de kan ha i vuxenlivet. Utbildningsstyrelsen har år 2020 beställt en utredning från Jyväskylä universitet för att ta reda på hur många unga i årskurserna 7–9 det handlar om. (Utbildningsstyrelsen, 2020)

I Sverige har antalet diagnostiserade barn i ålder 10–14 ökat markant under en tioårsperiod 2009–2019. Diagnoser som ADHD, ångest och depression etc. har ökat från 11000–34000. Det kan till viss del bero på att man blivit bättre på att diagnostisera. Dessa diagnoser kan orsaka att problematisk skolfrånvaro har ökat (Yllner, 2021, s.23).

3 Teoretiska utgångspunkter

Som teoretisk utgångspunkt har jag valt att använda mig av HAI d.v.s Human-Animal Interaction Theory. Denna teori fokuserar på de positiva effekterna av interaktioner mellan människor och djur, såsom minskad stress, förbättrad mental hälsa och ökad motivation. Jag har valt denna teori eftersom mitt arbete handlar om hur kontakten människa-hund kan minska ungas depression, ångest och motivera barn och unga att återvända till skolan. Djur kan framkalla sociala färdigheter hos ungdomar även lugna dem, detta visar en studie gjord av Flynn et.al. Enligt HAI (Human-Animal Interaction Therapy) förbättras beteende, terapi, inlärning och arbetsmiljö om djur finns med. (Flynn, Valdovinos, Mueller, & Morris, 2025).

Beetz et al (2012) hävdar (enligt Thayer&Stevens, 2019) att HAI kan förbättra koncentration, motivation och avslappning. Redan efter korta interaktioner med hund, både under stressiga och normala situationer, sänks kortisol. Oxytocin höjs både i blod och urin vid beröring av hunden och ibland räcker det med att man ser hunden i ögonen för att oxytocinet ska höjas (Thayer & Stevens, 2019) .

Hundar i vård och omsorg är inget nytt påkommet utan modellen One Health härstammar från 1800 – talet. Idag används modellen för att skydda folkhälsan. Enligt Center for Disease Control i USA får man bästa möjliga hälsoresultat genom att förstå sambandet mellan

människor, djur, växter och miljö och har tagit fasta på WHO:s definition att hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. (WHO, 1946)

4 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är att öka förståelse om hur hundar kan hjälpa till vid vården av depression och ångest, samt vid problematisk skolfrånvaro hos ungdomar. Eftersom det inte är så vanligt ännu, i alla fall inte i Österbotten, med hundar inom vården kändes det ännu mera angeläget att studera kring ämnet. Frågeställningen är:

1. På vilket sätt kan terapihundar stöda barn och unga med depression, ångest och problematisk skolfrånvaro?

5 Metod

Valde redan i ett tidigt skede att göra en kvalitativ intervjustudie med semistrukturerade frågor. Det finns inte så mycket forskning om terapihundars arbete med unga med depression och ångest att tillgå. Inte heller statistik på hur många barn och unga det finns i Finland med problematisk skolfrånvaro. Jag ville ta reda på hur hundteamen arbetar, deras erfarenheter, upplevelser och vilka resultat de fått. Ella Danielsson anser att intervjuer är lämpliga att använda inom forskning och studier när man vill förstå fenomen, situationer och händelser (Henriksson, 2017, s.143).

5.1 Semistrukturerade intervjuer

I examensarbetet användes semistrukturerade intervjuer. Alla intervjuade fick samma öppna frågor som ger utrymme för att berätta om upplevelser, tankar och känslor. Detta tar Eriksson-Zetterquist & Ahrne upp när de lyfter fram att upplevelser kan vara av intresse (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015, s.34)

Patton menar (enligt Henriksson 2017, s.144) att detta ger informanten frihet att berätta om sina upplevelser, uppfattningar, åsikter, känslor, kunskap och erfarenheter fritt. Ordningföljden på intervjufrågorna behöver inte tas i ordningföljd. Jag hade stödord/frågor uppskrivna ifall det skulle ha behövts. (Henriksson, 2017, s.145)

Man bör säkerställa att intervjun genomförs i en lugn miljö där man får samtala ostört. Respondenten ska heller inte behöva oroa sig för att någon annan lyssnar på samtalet (Bryman, 2018, s.566)

Lyssnandet är till för "att höra meningen i det sagda" (Rubin&Rubin, 1995, s7)

5.2 Urval

Valde att intervjua fyra personer som alla arbetar med hunden som kollega på olika vis. Valet gjordes avsiktligt. Enligt Polit och Beck (2011) finns det flera olika variationer av avsiktliga val, t.ex. typiskt urval, extremt urval, teoretiskt urval. För denna studie valdes typiskt urval vilket betyder att intervjuerna gjordes med fyra personer som representerar det typiska för denna studie. (Kristensson, s 131)

Enligt Henricson&Billhult är det bättre att intervjua några få som är rika på erfarenheter än att intervjua många med få. (Henricson, 2017, s.115). Informanterna har arbetat som hundteam mellan 5–12 år. De är rika på erfarenheter inom olika områden samt inom ett åldersspann från vaggan till graven. De har sett, de har hört, de har upplevt mycket.

5.3 Datainsamling

Som datainsamling använde jag mig av semistrukturerade intervjuer med hundteam som arbetar med hunden som kollega inom olika områden. Detta för att få så stor förståelse som möjligt om hur, var och varför hundteamen jobbar. Alla intervjuade fick samma öppna frågor. Dessa frågor lästes och godkändes av handledaren innan de sändes ut till informanterna. En informant träffade jag på plats, en har svarat via mejlkontakt och två har jag intervjuat via teams. Gjorde på detta sätt p.g.a. avståndet till informanterna men också på grund av arbetstider.

5.4 Dataanalysmetod

En kvalitativ innehållsanalys består av flera delar: analysenhet, domän, meningsenhet, kodning samt kategorisering och teman. (Henricson, 2017, s. 286) Som datainsamling har jag i min studie valt att intervjua fyra personer som alla arbetar med social tjänstehund på olika vis. Vid intervjuerna användes semistrukturerade intervjufrågor. Alla intervjuer spelades in utom en som valde att mejla mig svaren med möjlighet att fråga mera via mejl. Alla intervjuer spelades in och transkriberades till text. Texten märktes med koder som representerar olika kategorier och underkategorier, i denna studie blev det en huvudkategori, "Tjänstehundens påverkan på helhetshälsan". Texten delades in i teman och därefter sattes dessa in i kategorier för att skapa struktur samt förståelse. Kategorierna

presenterar de olika områdena där hunden kan hjälpa till: psykisk hälsa, fysisk hälsa samt social hälsa och motivation. I kategorierna styrks innehållet med citat från svaren från informanterna för att få utförligare svar på frågorna. I resultatdiskussionen knyts dessa olika kategorier ihop och resultatet från studien lyfts fram.

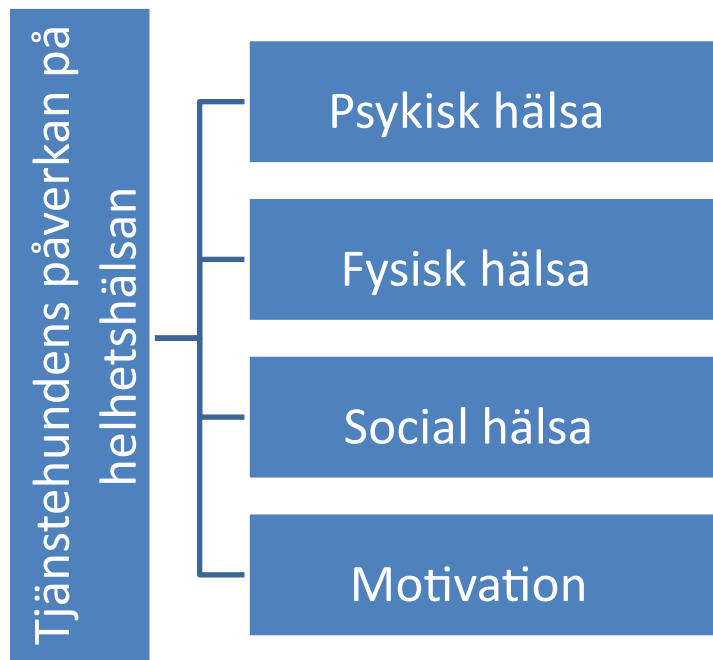
5.5 Etiska överväganden

Etiska överväganden handlar om respekt, integritet, tillit, rättvisa och att inte skada någon. Forskningsetiska delegationen (TENK) upprätthåller de etiska principerna vid forskning. För att forskningen skall vara tillförlitlig behöver den följa en s.k. god praxis, vilket innebär att forskningen uppfyller vissa kriterier och etiska principer. Forskningen skall vara rättvis och utan misstankar. De som skribenten har valt att intervjua har rätt att få en utförlig förklaring på vad det är skribenten undersöker. Det är frivilligt att delta och ska dokumentera samtycket till deltagandet. Deltagaren kan när som helst avbryta, begära information om studien och hur personuppgifter behandlas. Även fast deltagaren väljer att avbryta kan skribenten använda det redan ihopsamlade materialet. (Forskningsetiska delegationen, 2023)

6 Resultat

I det här kapitlet presenteras intervjuresultaten som tagits fram genom en kvalitativ innehållsanalys. Resultatredovisningen innehåller en huvudkategori samt fyra kategorier. Huvudkategorin är: Tjänstehundens påverkan på helhetshälsan och kategorierna är psykisk hälsa, fysisk hälsa samt social hälsa och motivation.

Huvudkategori och kategori



6.1 Tjänstehundens påverkan på helhetshälsan

Detta kapitel tar upp hur hunden kan bidra för att förbättra den psykiska-, fysiska- och sociala hälsan samt hur man kan motivera unga och minska skolfrånvaron. Min frågeställning för denna studie var *På vilket sätt kan terapihundar stöda barn och unga med depression, ångest och problematisk skolfrånvaro?*

Informanterna har arbetat med olika åldersgrupper men resultatet är det samma. Klienter i alla åldrar blir lugnare, klarar av olika uppgifter, aktiverar sig och blir mer sociala. Informanterna arbetade med människor från vaggan till graven.

"Vi jobbar i smågrupper, med funktionsnedsättningar, läs- och skrivsvårigheter, med "hemmakämpare" tillsammans med skolan psykiskötare, vi besöker åldringshem o dagisar, kårkulla och jobbar via kela med en patient som både är kroniskt sjuk, har psykiskt illamående och funktionsnedsättningar samt med en i livets slutskede."

"Vi jobbar med barn och ungdomar med svår psykisk ohälsa och deras familjer."

"Allt från förskolan uppåt. Mest skola och lågstadiebarn."

"Mest med minnessjuka, äldre, funktionshindrade i varierade åldrar från unga till äldre. Jobbar även med vuxna och ungdomar."

6.1.1 Psykisk hälsa

Mycket av det som handlar om det psykiska måendet passar även in på det fysiska- och sociala måendet samt motivationen. Allt hänger ihop som ett samspel. Försöker ändå särskilja dem i olika teman. En hund kan göra mycket gott bara genom att vara närvarande. Genom sitt kravlösa beteende lugnar hunden klienten. Informanterna berättar om hur stämningen i klassen ändras, hur människor blir gladare, lugnare, aktivare och tryggare. De känner sig sedda, behövda, delaktiga.

Att skriva prov och tenter kan vara väldigt påfrestande och skapa ångest. Man blir rastlös, har svårt med koncentrationen, man mår illa, känner hur ångesten kommer över en. När man har dessa känslor över att skriva prov låser man sig lätt och man kan få en "blackout". Detta illamående byggs på inför varje prov. Man har då använt hunden vid provskrivning. En del hjälps av att hunden sitter nära när man skriver, andra skriver prov på golvet bredvid hunden och ångesten över provet försvinner. Den "onda cirkeln" försvinner och man behöver inte spänna sig inför prov. Eleverna börjar tro mera på sig själva och självförtroendet växter.

Man går på promenad med hunden och klienten exempelvis till sådana ställen som klienter är rädd för att besöka. Det kan handla om torgskräck, socialångest, ångest över att behöva vistas i skolan, att besöka en olycksplats där man själv varit inblandad, att gå till tandläkaren, rädsla för att dö. Går man med hunden till stormarketerna på orten går det lättare för det är hunden som behöver dit och handla. I de fallen är fokuset på hunden och man behöver inte möta bekantas och obekantas blickar. När man är och handlar åt hunden kan man handla åt sig själv också det man behöver. "Hemmakämpare" vandrade med hundteamet en bit från skolan till först, nästa gång närmare skolan, under loven gick de in i skolan så att eleven fick visa hunden vilket klassrum som är elevens, var hans kläder hängs osv. Att ha svårt med skolarbete kan skapa oro och ångest, genom att ha hunden med och göra lektionerna och lärandet på annat sätt kan minska eller få bort både oro och ångest.

Vid vård i livets slutskede ger hunden ro, trygghet, närvaro och eventuellt fina minnen från förgångna tid. Hunden fungerar som ett tyngdtäcke om den ligger i sängen. Patienten berättar om sin ångest inför livets slut, oro för hur hen kommer att dö, glada och jobbiga saker från sitt liv, besvikelse över allt det som patienten inte kommer att få uppleva, kan vara äktenskap, barn, barnbarn, en resa, flera solnedgångar och -uppgångar m.m. Detta hjälper patienten att dö i frid när hen fått bearbeta allt.

"Klassrummet är lugnt. Hunden motiverar och lugnar.

Elever får bättre självförtroende. En del skriver prov på golvet med hunden bredvid sig och ångesten inför provet försvinner. "

"Hundarna skapar en mycket lugn och trygg miljö. De skapar också en låg riskrelation att samreflektera kring, reglera affekt upp och ner vid behov, tröstar och visa patienterna och vårdnadshavaren om tycke."

"Med barn som är traumatiserade och/ eller haft svåra opålitliga relationer till vårdnadshavare och vården är hunden en speciellt viktig brygga."

"Gladare barn, de skrattar, kommer fort in från rasten. Tar lättare kontakt, Barnen är gladare och nöjdare o man får med dem på allt. Hunden lättar upp stämningen."

"Påverkas på olika sätt. Psykiska måendet syns tydligt. Direkt feedback. Personer blir lugnare, blodtryck och stressnivån sjunker."

6.1.2 Fysisk hälsa

För att må psykiskt bra behövs också fysiskt välmående. Man kan förbättra välmående hos människor med hjälp av hund. Man får klienter lättare med ut på promenad när hunden är med. Har man möjlighet kan man träna agility med hunden utan att klienten ens märker att hen har ansträngt sig fysiskt. En elev som inte ville röra på sig alls kom helt plötsligt med på promenad i träskor en slaskig, kall vinterdag och vandrade flera km av bara farten eftersom han "bara rastade hunden". Elever som inte vill delta i skid- och slalomåkning på skolans utedag följde gärna med på promenad hur långt som helst bara de fick turas om att gå med hunden i koppel. I skogen kan man göra många saker. Man tränar balans genom att hoppa över hinder eller gå genom snårig, stenig terräng, leta ledtrådar som hunden gömt eller som elever gömt till hunden, man kan lära sig om naturen genom att berätta åt hunden vad det är för träd, blommor, mossor etc. som man hittar utmed skogspromenaden. Det är inte bara elever man tar med sig ut på olika promenader utan det gäller alla åldrar. Beroende på vad

man behöver träna vandrar man på olika ställen. Ett exempel var en man som blivit opererad men inte ville börja röra på sig igen efter operationen. När hunden kom med gick det bra att vandra korta sträckor bara han fick hålla i hundens koppel. Promenaderna blev längre och längre vartefter konditionen höjdes och såret läktes. Till sist mådde mannen så bra att de kunde ta promenader utomhus så länge han fick hålla i hundens koppel.

"Elever som inte vill röra på sig kan gå långa promenader med hunden."

"Man får dem att göra en massa saker bara för att de får göra det för hunden. Nu vill hunden ut o balansera i skogen."

"En farbror som behövde röra på sig efter ett benbrott men som inte ville aktivera sig. Farbrorn började vandra med hunden i koppel inne några meter åt gången och det slutade med att de gick ut och gå."

6.1.3 Social hälsa

Vid psykiskt illamående blir också den sociala hälsan lidande. Pga. av ångest och depression orkar man inte träffa andra människor utan man har fullt upp med sig själv. När man avskärmat sig tillräckligt länge från andra människor, även släktingar och vänner kan det bli svårt att komma i väg och träffa någon. Med hunden som sällskap kan människor ha lättare att delta i sociala sammanhang, diskussioner och aktiviteter eftersom allt fokus ligger på hunden. På detta sätt kan man träffa nya bekanta som rastar sin hund samtidigt, man kan börja prata med hunden, klappa och gosa med den och så småningom vågar man också prata med andra människor. Man får något gemensamt med andra. Sedan är steget lättare att ta kontakt med andra. Man diskuterar hunden, vad den gör, hur den ser ut m.m. Därefter är det lättare att ta kontakt med föraren och personalen. Under aktiviteterna med hunden kan man be att den hämtar t.ex. en ärtpåse. Man kan ha något fast klistrat eller fastsytt på påsen, till exempel en lapp där det står "Hur mår du idag", "Vad tycker du om för färger?". På detta sätt får man i gång en diskussion och det öppnar upp för det sociala samspelet. Det känns lättare att få berätta för hunden hur man mår i stället för en människa. Hunden är glad oavsett vad man svarar, hur man svarar, kan man språket korrekt eller inte. Detta i sin tur ger en behaglig, "jag-duger" känsla åt klienten. Man anpassar frågorna utefter vilka klienter man har och hur behovet är. Man ställa svåra, djupa, känsloladdade frågor och klienten har lättare att berätta till hunden eftersom den ger trygghet och inte dömer.

Barn och unga som har svåra traumatiska händelser bakom sig har svårt att öppna upp och berätta om upplevelser och känslor. Det kan handla om att man tidigare blivit sviken av vården eller vårdnadshavare. Med hunden med på terapin kan allt släppa och patienten berätta om allt. En hund sviker inte och den lyssnar alltid. Ett fall var när ett barn satte sig bredvid hunden med ryggen mot föraren och började berätta allt som hen varit med om. Hunden låg stilla bredvid och lyssnade. Barnet kunde berätta allt för hunden för den dömde inte eller hade åsikter eller fördomar m.m. Hunden fungerat som brobyggare i samtal om svåra saker. Många gånger skulle de inte ha kommit så långt i vårdprocessen om inte hundarna varit med.

Funktionshindrade och människor med psykisk sjukdom möts många gånger av blickar av nyfikenhet, förakt, misstänksamhet, hån. Med hunden kan de få vara sig själva. Berätta om sin dag, gå ut och gå och veta att dem man möter ser hunden först. Detta möte kan även ibland medföra diskussioner om hunden och man själv inte behöver stå i fokus. Det kan bygga upp en människas självförtroende, självkänsla, självbild, känslan av att få känna sig sedd, hörd och bekräftad.

”Många barn har mycket lättare att delta i samtal då hundarna är med”

”Det mest tydliga är det sociala, pratar mera spontant med hunden och varandra och sen också med mej och sen med personalen.”

”Dessa barn som inte ville prata finska men ändå går det så bra att ge hunden kommandon på finska.”

”Hundarna skapar en mycket lugn och trygg miljö. De skapar också en låg riskrelation att samreflektera kring, reglera affekt upp och ner vid behov, tröstar och visa patienterna och vårdnadshavaren om tycke.”

6.1.4 Motivation

I dagen värld kan hundar även ”snappa”, d.v.s. skriva meddelanden på Snapchat. Till elever med problematisk frånvaro kan detta vara ett sätt att motivera eleven att komma till skolan. Hunden kan skicka en bild på sig med texten ”Jag väntar på dig”. Hunden kan också gå och möta eleven på väg till skolan så känns det tryggare och motiverar eleven att komma till skolan om så bara för några timmar medan hen har lektioner där hunden är med. Elever motiveras att röra på sig genom promenader med hunden, träna agility. Man får elever motiverade att arbeta med skoluppgifter när hunden är med. En del elever som inte gjort läxor på länge kan plötsligt bli ivriga att gör läxorna så att de får visa åt hunden. Man får elever att vilja lära sig läsa när man säger att nu skulle hunden vilja höra den sagan eller den boken. Hunden bryr sig inte om man läser rätt eller uttalar rätt. Matematik kan läras ut i klassen genom att hunden rullar en tärning eller hämtar gosedjur eller ärtpåsar med uppgifter på. På det sättet har elever även skrivit prov. Finska lär sig elever genom att ge hunden kommandon på finska, läsa för hunden på finska eftersom nu behöver hunden lära

sig ligga stilla och vila eller genom bingo där hunden rullar bingokulan och man får ett nummer och så läser läraren upp ett ord på svenska och eleverna ska översätta till finska. Läxförhör kan man ha på samma sätt. Man följer läroplanen men på ett annat sätt.

"Vissa dagar skickar han(hunden) en snapp till någon elev med texten "Jag väntar på dej", vi är ute och går, möter hemmakämpare och är i klass med den eleven några lektioner m.m."

"Elever som kämpar hem stor frånvaro kommer till skolan. Klassrummet är lugnt. Elever skriver flitigare är villiga att lära sig. Hunden motiverar och lugnar. Elever får bättre självförtroende."

*Ökad motivation till behandling, förbättrad allians, ökad vård
komplians, förbättrat behandlingsresultat."*

"En hade inte gjort läxor på hela hösten men i november hade eleven gjort matteläxan för hen ville visa det åt hunden. Fast hunden inte förstår så var det ändå att läxan var gjord. Barnen är gladare och nöjdare o man får med dem på allt. O man får dem att göra en massa saker bara för att de får göra det för hunden."

Hunden motiverar och lugnar.

7 Diskussion

I detta kapitel kommer metoder och resultat att diskuteras samt kopplas ihop med bakgrunden och den teoretiska utgångspunkten.

7.1 Metoddiskussion

Eftersom det ännu finns så lite forskning om hundassisterade terapier för unga med psykisk, fysisk och social ohälsa ville jag undersöka saken mera. För att få ut det mesta av hur olika yrkesgrupper arbetar med hundassisterade aktiviteter/terapier så valde jag i ett tidigt skede att göra en intervjubaserad studie. Handledande lärare hade godkänt intervjufrågorna innan jag påbörjade arbetet med att intervjua. Med intervjuerna ville jag få fram hur man arbetar med hund som kollega, vad man ska tänka på innan man börjar planera att arbeta på detta sätt och det viktigaste av allt, på vilket sätt hunden kan förbättra barn och ungas psykiska, fysiska och sociala mående. Genom öppna intervjuer fick jag fram mera om hur

de arbetar praktiskt, hur klienterna har tagit emot dem samt deras upplevelser och känslor. Men intervjudeltagarnas godkännande bandade jag intervjuerna. En intervjuade jag på plats, en via mejlkontakt och de andra via teams. Allt enligt informanternas egna önskemål.

I metoddiskussionen är det viktigt att lyfta fram både styrkor och svagheter med studien och hela processen (Henricson, 2017, s.412). Nyberg&Tidström (2012) menar (enligt Henricson, 2017, s.413) att man genom ett kritiskt synsätt ska se över sin studie om man kunnat göra datainsamlingen på ett annat sätt för att stärka studiens trovärdighet. Styrkorna är att ämnet är intressant och viktigt. Det var lätt att intervjua informanterna och de hade mycket att dela med sig av så jag fick mycket information till min frågeställning. Genom att jag använde mig av öppna frågor kunde informanterna berätta mera öppet och inte vara fast i fråga efter fråga. Detta resulterade i två huvudgrupper. En kvantitativ metod hade inte på samma sätt och i samma utsträckning gett svar på min fråga vilket hade påverkat slutresultatet. Svagheter i arbetet är att jag borde även ha intervjuat unga med depression, ångest och problematisk skolfrånvaro som fått hjälp av terapihundar. Detta hade gett ett ännu större perspektiv på hunden som kollega. Problem med att hitta aktuell forskning om mitt val av ämne har varit en svaghet men på samma gång en styrka eftersom jag själv fått genom mina informanter bilda mig en egen uppfattning. Det är inte så lätt att få till alla delar korrekt vid första studien så många svagheter hittas absolut men på samma gång har denna studie gett mig ny erfarenhet och kunskap som förhoppningsvis gör att nästa studie innehåller mera styrkor och mindre svagheter.

Planen var att jag skulle intervjua 3–4 personer med erfarenhet av att jobba som hundteam på olika ställen samt utbildat/utbildar hundteam. Jag har intervjuat fyra personer som alla arbetar med hund som kollega inom ett brett område. Jag anser att jag har hittat fyra erfarna hundteam som arbetar med människor från vaggan till graven. De arbetar inom barnpsykiatri, på daghem, grundskolan, gymnasier, hem för människor med intellektuella funktionsnedsättningar, människor med psykiskohälsa, äldre på äldreboenden, inom palliativa vården/vård i livets slutskede, samt skolar upp hundteam. De har 5–12 års erfarenhet av att arbeta med hund som kollega. Informanterna fick intervjufrågorna på förhand för att hinna fundera ut vad de vill berätta för att få så mycket som möjligt ut av deras erfarenheter, känslor, tankar, resultat och upplevelser, båda bra och dåliga. Informanterna delade rikligt av sig av sina erfarenheter och upplevelser, vilka resultat de uppnått. Med intervjuerna ville jag också få fram vad man bör tänka på innan man börjar arbeta med hund, vilka skolningar som behövs, vad man ska tänka på innan ett klient/patient besök, hygien, djurskyddslagen så att hundarna skyddas, hur de blivit mottagna samt om det finns platser eller klientel de skulle undvika att besöka med hund. Detta är värdefull information om man planerar att börja använda hunden som kollega, både för att skydda hunden, sig själv och patienten/klienten. Jag gjorde ett par provintervjuer med "hundmänniskor" bara för att få öva på intervjustil och se om frågorna var bra. För att stärka slutresultatet hade jag kunnat intervjua unga med ångest, depression och problematisk skolfrånvaro som fått hjälp av ett hundteam. Tyvärr kom jag att tänka på dessa först när studien nästan var klar.

Innan intervjuerna läste jag på om ångest, depression och problematisk skolfrånvaro, jag sökte även information om olika utbildningar för hundteam. Det var svårt att hitta tidigare forskning om hundassisterad terapi för unga med depression, ångest och problematisk skolfrånvaro. Har hållit regelbunden kontakt med handledaren genom hela processen. Detta är viktigt eftersom resultatets trovärdighet och pålitlighet ökar om utomstående granskat (Henricson, 2017).

Det forskningsetiska efterföljdes genom att ge informanterna ett informationsbrev och intervjufrågorna på förhand samt att informanterna blev tillfrågade om de ville ställa upp. Alla gav sitt godkännande till att intervjuerna bandades in. Informanterna bemöttes med respekt och skribenten berättade om sin studie och gav informanterna möjlighet att läsa igenom det transkriberade materialet. *Etiska överväganden handlar om respekt, integritet, tillit, rättvisa och att inte skada någon. Forskningen skall vara rättvis och utan misstankar. De som skribenten har valt att intervjua har rätt att få en utförlig förklaring på vad det är skribenten undersöker. Det är frivilligt att delta.* (Forskningsetiska delegationen, 2023)

7.2 Resultatdiskussion

I detta kapitel diskuteras resultaten och kopplas ihop med bakgrunden och teoretiska utgångspunkten. Syftet i denna studie var att ta reda på hur terapihundar kan stöda barn och unga med depression, ångest och problematisk skolfrånvaro.

Informanterna var överens om att hunden inverkar stort på psykiskt, fysiskt och socialt mående. Detta inte bara bland barn och unga utan på människor i alla åldrar. Stora förändringar i måendetmärktes hos dem på daghem, förskola, grundskola, människor med olika funktionsnedsättningar, både intellektuella och funktionella, hos äldre samt hos människor i livets slutskede. Klienterna blev lugnare, tryggare, gladare, mer social, engagerade, mer koncentrerade, passiva klienter aktiverade, mer entusiastiska att göra sina uppgifter, fick dem att röra på sig mera, depression och ångest minskade, samt att man fick unga med problematisk skolfrånvaro att i någon mån komma till skolan. Detta stöds av Coren (2013), Thayer & Stevens (2019) samt (SLU, 2024).

Redan 1796 började man med de första djurassisterade terapierna. I slutet på 1800 – talet använde Freud sin hund under terapibesöken. Först använde han hunden som en trygghet för honom själv men vartefter att han såg att hans patienter blev lugna och trygga av hundens närvaro började han använda hunden under alla terapier. Genom biografier och brev som Sigmund Freud skrivit har det kommit fram att han använde sig av sin hund Jo-Fi. Han hade märkt att hans patienter, speciellt barn och ungdomar blev mer avslappnade när hunden satt med. Patienterna blev mer öppna för att prata och kunde även prata om svåra saker (Coren, 2013). Detta överensstämmer med de resultat som intervjuerna gav. Patienter med svåra trauman och/eller som haft svåra opålitliga relationer till vårdnadshavare och

vården är hunden en speciellt viktig brygga. Det kan vara svårt att få kontakt och ännu svårare att få dessa patienter att prata om sina trauman.

Patienter kan ha svårt att sätta ord på sina känslor och det de har upplevt. Där kommer hunden in som en trygghet mitt i allt det som känns som osäkert, otryggt och som ett kaos av känslor, där kan även finnas skuld-känslor med. Hunden dömer ingen, har inga fördomar, utan den bara finns där. Det gör patienten lugn och det blir lättare för patienten att prata med hunden och berätta om det hen har upplevt. En del sitter med ryggen mot hundföraren och vårdaren eftersom det är lättare att bara berätta åt hunden. Hunden är tränad att bara kunna vara, ligga stilla i famnen eller bredvid, den är också tränad till att kunna bli kramad. Ibland kan det räcka långt med att få krama den varma, lugna, trygga hunden och låta tårarna rinna in i pälsen för att senare kunna fortsätta bearbeta det jobbiga. Beetiz et al. (enligt Thayer & Stevens, 2019) studier visar att mängden kortisol minskade efter korta interaktioner med hund både under stressiga och normala situationer. Både det att oxytocin (må-bra-hormon) stiger vid interaktion med hund och att kortisol (stress-hormon) sjunker visar på vilken positiv effekt som hund-assisterad terapi har. Detta har testats genom blod- och urinprov (Thayer & Stevens, 2019) och resultatet får stöd av Karlberg & Eriksson (2018).

I intervjuerna kom det fram att social tjänstehund kan bidra till bättre psykisk, fysisk och social hälsa bland alla åldersgrupper. Detta styrks av den senaste forskningen från SLU (SLU, 2024). För att må bra psykiskt behöver vi också må bra fysiskt. Forskning har visat att motion har en positiv inverkan på sömn, kognitiv funktion och livskvalitet. Bättre sömn förbättrar välmående och är en förutsättning för att man ska börja må bättre mentalt. Motion har visat sig sänka blodtryck, ångest, depression samt stress. Motion aktiverar ca 10 000 olika ämnen i kroppen. (Nilsson, 2001). Informanterna berättade om hur hunden fått stillasittande elever att aktivera sig. Man har gått promenader i snöstorm, regn och solsken, man har tränat agility med hunden utan att själv märka att man anstränger sig fysiskt. När man rört sig ute i naturen har man haft hunden att leta lappar som man gömt, man har haft provfrågor som hunden hämtat och eleverna har inte ens tänkt på att de lär sig inför prov. Genom olika "lekar" kan eleverna lära sig modersmål, matematik, språk m.m. De glömmar bort att de har svårt för ämnet och på ett lättsamt sätt lär de sig. Prov skapar många gånger ångest och man får "black-out". Här har hunden hjälpt till på det sättet att den har legat bredvid eleven som skriver prov. Eleven sitter antingen vid pulpeten eller ligger på golvet och skriver. Hunden lugnar och ger trygghet och ångesten minskar eller försvinner helt eftersom eleven har ögonkontakt med hunden eller klappar den när ångesten gör sig påmind. Det här kan man relatera till forskningen om oxytocinets nivåer vid interaktioner med hunden (Thayer & Stevens, 2019).

Hemmakämparna, elever med problematisk skolfrånvaro, fick hjälp att komma till skolan med hjälp av hundteamet. Genom hembesök, små steg att närma sig skolan genom promenader runt skolan, besöka skolan under lov samt via meddelande fick man elever att komma till skolan. Hunden går och möter eleven samt stannar med eleven tills skoldagen är slut, ibland kan det handla om några timmar. I den nyaste forskningen från SLU framkommer samma resultat angående skolfrånvaro. I gruppen där hunden deltog var

eleverna mer entusiastiska, kom i tid och hade låg frånvaro samt att deras prestationer blev bättre. I kontrollgruppen var lämnade elever bort och andra hoppade av under studiens gång. Hunden öppnade upp för kommunikation, fick elevens förtroende, gjorde att den unga kände sig trygg och började våga tro på sig själva. De resultat som hundteamerna fått får stöd av HAI teorin, av Flynn et.al. (Flynn et al., 2025) samt från Svenska Lantbruks Universitet (SLU, 2019). Johanna Rosendahl berättar i en video från SLU om en elev som varit hemma i fyra år och hur de med hjälp av tjänstehunden fick henne att gå tillbaka till skolan efter sex månader (SLU, 2019). Eleven hade inte släppt in någon i sitt rum på fyra år, BPU m.fl. hade flera gånger försökt få kontakt med flickan men med samma negativa resultat varje gång. Här igen kommer det fram den tillit och trygghet en hund ger, precis som mina informanter berättat om gång på gång.

Varje avsnitt i studien kan sammankopplas. Psykisk, fysisk och social hälsa behöver tas om hand för att en människa ska må bra. Motion frisätter endorfiner, serotonin och dopamin. Endorfiner gör att vi mår bra och känner oss bättre till mods, serotonin och dopamin är viktiga för humör och motivation. Fysisk aktivitet är bra för stresshantering eftersom det ökar endorfiner och minskar på nivåer av kortisol och adrenalin. Fysisk aktivitet har också visat sig ge bättre sömn (Larsson & Persson, 2007). När man är deprimerad och/eller känner ångest har man svårt att "komma sig för" att ta itu med fysisk aktivitet. Vid en depression kan man ha symtom som: utmattning och trötthet, minskad funktionsförmåga och oföretagsamhet, oförklarliga fysiska symtom (huvudvärk, illamående, muskelvärk), minskad eller ökad matlust, sömnstörningar (sover för mycket, vaknar på småtimmarna, har svårt att somna om) (Psykporten, u.å.). Alla dessa känslor kan göra att det känns omöjligt att aktivera sig fysiskt. Har man ännu ångest till som ger andningssvårigheter, hjärklappningar, darrningar, svettningar, yrsel, och / eller bröstsmärtor, magont m.m. kan det ge indikationer på att en hjärtattack är nära. När man är trött, rädd, mår illa blir alla andra saker så mycket större och det resulterar i att även depressionen blir svårare och ångesten större och man har kommit in i en ond cirkel som är svår att ta sig ur och det här för med sig minskade sociala kontakter.

Med hjälp av tjänstehunden som hjälpmedel kan motståndet mot att gå ut på promenad minska. Hunden ger trygghet och sällskap. Vid social ångest kan det vara lättare att gå med hunden för all fokus ligger på hunden och inte på patienten själv. Det här berättade mina informanter om genom att man fick med "hemmakämparna" ut och gå, gå via skolan och ända in i skolan. Även barn och unga som inte har intresse av fysisk aktivitet engagerade sig och vandrade flera kilometer med hunden, andra tränade agility med hunden utan att de märkte att de själv aktiverades fysiskt. Alla promenader i naturen som informanterna gjort med hund och patienter som inte känts betungande för patienterna. En av informanterna berättade om en patient som inte ville aktivera sig efter ett benbrott. När hen fick gå med hunden i kopplet var det inga problem att ta sig ut på en kort promenad. Endast några meter i början och sakta men säkert ökade promenadens längd. Innan avslutad terapi var de ute och vandrade. Hunden ger trygghet, lugn, glädje, socialisering, engagemang, mer

koncentration, aktivering, entusiasm, oxytocin höjning m.m. Eventuell påbörjad depression försvann. Detta styrks av HAI (Flynn, Valdovinos, Mueller, & Morris, 2025).

I studien tas även hundarnas välmående i beaktande. Hundarna har rätt till pauser, vatten, motion, mat och vila. Man ska se till att de har sina vaccinationer, är rena och är på humör att arbeta. På min fråga om det finns något ställe eller klientel som man inte ska ta med hunden till blev svaren att det beror mera på hunden lynne än på stället. Till utåtagerande klienter, ställen där det finns MRSA, ESBL eller magsjuka, hem där klienten röker inomhus och hem till allergiska eller hundrädda klienter tas hunden inte med. Enligt djurskyddslagen har föraren skyldighet att se till att hunden känner sig trygg och säker. Som hundteam har man också skyldighet att följa smittskyddslagen (Socialstyrelsen, 2024). Detta tar jag upp i resultatdiskussionen därför att det är viktigt att man som förare följer lagar och förordningar för att hunden, föraren och klienten ska känna sig trygga och för att hunden ska kunna utföra ett så bra arbete som möjligt.

7.3 Slutsats

Målet med min studie var att få svar på min fråga om hur hunden kan hjälpa vid depression, ångest och problematisk skolfrånvaro. Jag tycker att jag har lyckats få svar på frågan. Hunden ger trygghet, lugn, tillit, avslappning, aktivering, motivation m.m. Som sjuksköterska kan man arbeta med hund inom skola och omsorg, många skolor har psyksjukskötare anställda. Man kan även ta emot klienter i sitt arbetsutrymme eller gå hem till klienterna. Tyvärr är socialtjänstehund inte så vanligt ännu i Österbotten men jag hoppas att beslutsfattare ser potentialen av att ha en hund i skola och vård och omsorg. Om man med enkla medel i ett tidigt skede tar itu med depression, ångest och problematisk skolfrånvaro sparar man även pengar åt välfärdsområdet och fler människor skulle må bättre snabbare och man skulle även minska på de långa köerna till psykosociala center. Jag hoppas få se flera hundteam i framtiden, jag hoppas också på att de ska uppskattas som den resurs den är.

8 Litteraturförteckning

Animal - assisted therapy. (2022). *Psychology today*. Hämtat 16.11.2024 från <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/animal-assisted-therapy?msockid=0975a58dd91b6c672cbbb1c2d84c6d41>

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

- Coren, S. (2013). How the therapy dog almost never came to Exist, I: *Psychology Today*. Hämtat 02.12.2024 från <https://www.psychologytoday.com/us/blog/caninecorner/201302/how-therapy-dogs-almost-never-cameexist#:~:text=Although%20the%20psychological%20establishment%20originally%20doubted%20the%20usefulness,of%20Sigmund%20Freud%E2%80%94some%2015%20years%20after%2>
- Davidsson, M. (2021). Problematisk skolfrånvaro/"hemmasittare". I: *Gillbergcentrum*. Hämtat 02.12.2024 från <https://www.gu.se/gnc/problematiskskolfranvarohemmasittare>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2007). The qaualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, ss. 62(1), 107-115.
- Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Lagen om djurvälstånd 693/2023. (2023). Hämtat 16.11.2024 från www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2023/20230693?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=djurskydd#L3P12
- Finska terapihundskolan. (u.å.). *Skolningar, förberedande, AAA, AAT, AAE*. Hämtat 16.11.2024. <https://www.finskaterapihundskolan.com>
- Flynn, E., Valdovinos, M. G., Mueller, M. K., & Morris, K. N. (2025). A relational developmental theory of human-animal interaction: A *meta-synthesis* and grounded theory. I: *Science Direct*. Hämtat 08.04.2025 från doi: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2024.101181>
- Folkhälsan. (2019). *Hundbesök gör livet på gruppboendet lugnt*. Hämtat 16.11.2024. <https://www.folkhalsan.fi/nyheter/2019/november/besokshunden-rosie/>
- Forskningsetiska delegationen. (2023). *God vetenskaplig praxis (GVP)*. Hämtat 01.10.2024. <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp>
- Halenius, A.-C. (2020). Svenska YLE. *Minst 4000 elever stannar hemma i månader - forskare vill ha riktlinjer i skolorna*. Hämtat 16.11.2024. <https://yle.fi/a/7-1466033>
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R., & Rajala, R. (2018). Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. I: *THL*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 115–116, 143-145, 286, 412-413). Lund: Studentlitteratur AB.
- Hunjan, U. G., & Reddy, J. K. (2023). EFFECT OF ANIMAL-ASSISTED THERAPY ON DEPRESSION, MEMORY, ATTENTION, AND EMOTION REGULAT. I: *Human Research*

- in Rehabilitation*, 120-130. Hämtat 11.11.2024.
<https://doi.org/10.21554/hrr.042314>
- IAHAIO. (2018). *IAHAIO:s definitioner för djurunderstödda insatser och riktlinjer för det berörda djurens välfärd*. Hämtat 16.11.2024 från
<https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-paper-2018-swedish.pdf>
- Ingul, J. M., & Nordahl, H. (2013). Anxiety as a risk factor for school absenteeism: what differentiates anxious. *Annals of General Psychiatry*. Hämtat 1.11.2024 från
<https://doi.org/10.1186/1744-859X-12-25>
- Johnsen, D. B., Lomholt, J. J., Heyne, D., Jeppesen, P., Jensen, M. B., Siverman, W. K., & Thastum, M. (2022). Sociodemographic and clinical characteristics of youths and parents seeking psychological treatment for school attendance problems. I: *Academic Journal*. Hämtat 12.12.2024 från [Sociodemographic and clinical characteristics of youths and parents seeking psychological treatment for school attendance problems | PLOS One](#)
- Karlberg, S., & Eriksson, H. (2018). *SOCIALA TJÄNSTEHUNDAR - omsorg utan ord*. Göteborg: Klickerförlaget Göteborg AB.
- Kennelliito. (u.å). *Kompishundar*. Hämtat 16.12.2024.
<https://www.kennelliitto.fi/sv/hundar/kompishundar>
- Kristensson, J. (2014). *Handbok för uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studerande inom hälso- och vårdvetenskap*. Lettland: Typ & DesignAB.
- Lavin-Pérez, A., Martín-Sánchez, C., Martínez-Núñez, B., Lobato-Rineón, L., Villafaina, S., González-García, I., Collado-Mateo, D. (2021). Effects of Dog-Assisted Therapy in Adolescents with Eating Disorders: A Study Protocol for a Pilot Controlled Trial. I: *Animals*. Hämtat 16.11.2024 från [Effects of Dog-Assisted Therapy in Adolescents with Eating Disorders: A Study Protocol for a Pilot Controlled Trial - PubMed](#)
- Mielenterveystalo. (u.å.). *Egenvårdsprogrammet för unga med depression*. Hämtat 16.11.2024.
<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenvardprogrammet-unga-med-depression/1-vad-handlar-det-om>
- MIELI. (2023). *Psykiatriska tillstånd*. Hämtat 16.11.2024.
[https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/allmant-om-psykiatriska-tillstand/](https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/allmant-om-psykiatriska-tillstand/ohalsa/allmant-om-psykiatriska-tillstand/)
- Olika typer av ångest. (u.å.). *Psykologguiden*. Hämtat 16.11.2024 från
<https://ung.psykologguiden.se/artikel/olika-typer-av-angest>
- Palmu, I., Virtanen, T., Markkanen, E.-L., & Segejeff, J. (2023). Recording, Reporting and Utilising School Absenteeism Data in Finland: Work in progress. I: *Orbis Scholae vol 16*, 125-136. <https://karolinum.cz/en/journal/orbis-scholae/year-16/issue->

[2/article-11461](#)

Psykporten.fi - alltid här för att stötta dig. (u.å.). *Psykporten* Hämtat 16.11.2024 från <https://www.mielenterveystalo.fi/sv>

Riksförbundet Attention (22.9.2022). *Föreläsning om problematisk skolfrånvaro* [videoklipp]. Hämtat 11.11.2024 från <https://youtu.be/AgSDCIXCEMM>

Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (1995). *Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data*. Kalifornien: Thousand Oaks.

Sandhaug, M., Palmu, I., Jakobsen, S., Strömbäck, J., Nordby, P., Friberg, M.-J., Thastum, M. (2022). Recording, Reporting, and Utilizing School Attendance Data in Sweden, Finland, Denmark, and Norway: A Nordic Comparison. I: *Orbis Scholae*, 173-186. Hämtat 08.04.2025 från https://karolinum.cz/data/cascislo/10943/OS_16_2.pdf

SATHY. (u.å.). *Terapikoiratoiminta*. Hämtat 16.11.2024 från <https://www.sathy.fi/terapiakoira.html>

SLU. (2019). *Kan djur och natur hjälpa Sveriges ca 5 500 hemmasittare att må bra och återvända till skolan?* Hämtat 16.11.2024 från <https://www.slu.se/ewhttps://www.slu.se/ew-nyheter/2019/7/almedalen-hemmasittare/nyheter/2019/7/almedalen-hemmasittare/>

SLU. (2024). *Sociala tjänstehundar hjälper skolelever med problematisk frånvaro*. Hämtat 16.4.2024 från <https://www.slu.se/ew-nyheter/2024/12/sociala-tjanstehundarhttps://www.slu.se/ew-nyheter/2024/12/sociala-tjanstehundar-hjalper-skolelever-med-problematisk-franvaro/hjalper-skolelever-med-problematiskhttps://www.slu.se/ew-nyheter/2024/12/sociala-tjanstehundar-hjalper-skolelever-med-problematisk-franvaro/#:~:text=Grundskoleelever%20med%20problematisk%20fr%C3%A5nvaro%20som%20fr%C3%A5r%20tr%C3%A4ffa%20en,studie%20fr%C3%A5n%20Sveriges%20lantbruksuniversite>

Socialstyrelsen. (2024). *Hundar i vård och omsorg*. Hämtat 03.01.2025 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepointhttps://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2024-7-9185.pdfdokument/artikelkatalog/vagledning/2024-7-9185.pdf>

Statistikcentralen. (2022). *Dödsorsaker - självmord*. Hämtat 11.11.2024 från https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147271/Valbefinnandet_bland_barn_och unga Enkaten Hals a i skolan 2023 Statistikkapport 49 korrigerats.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Sveriges Lantbruksuniversitet. (30.08.2019). *Hur kan djur och natur hjälpa Sveriges ca 5500 hemmasittare att må bra och återvända till skolan?* [videoklipp]. 53:24 Sara Karlberg, vd, Svenska Terapihundskolan Johanna Rosendal, lärare, och driver Finska Terapihundskolan. Berättar om sin verksamhet och sina erfarenheter av att jobba

med hunden som hjälpmedel. Hämtat 08.04.2025 från [\(8\) Hur kan djur och natur hjälpa Sveriges ca 5 500 hemmasittare att må bra och återvända till skolan? - YouTube](#)

Sveriges riksdag. (2018). *Djurskyddslagen*. Hämtat 16.11.2024 från https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svenskhttps://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/djurskyddslag-20181192_sfs-2018-1192/forfattningssamling/djurskyddslag-20181192_sfs-2018-1192/

Terapihundar. (2024). *Vad gör en vårdhund*. Hämtat 24.11.2024 från <https://terapihundar.se/vad-ar-en-terapihund/vardhund/>

Thayer, E., & Stevens, J. (2019). Human-animal interaction. I: *Department of psychology at the University of Nebraska-Lincoln*. Hämtat 16.4.2025 från https://decisionslab.unl.edu/pubs/thayer_stevens_2019.pdf.

THL. (2023). Valbefinnandet bland barn och unga - Enkaten Halsä i skolan. I: *THL*. Hämtat 16.11.2024 från https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147271/Valbefinnandet_bland_barn_och_unga_Enkaten_Halsa_i_skolan_2023_Statistikrapport_49_korrigerats.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Utbildningsstyrelsen. (2020). *Ungefär 4 000 elever i de högre årskurserna har kontinuerligt stor skolfrånvaro*. Hämtat 11.11.2024 från <https://www.oph.fi/sv/nyheter/2020/ungefar-4-000-elever-i-de-hogrehttps://www.oph.fi/sv/nyheter/2020/ungefar-4-000-elever-i-de-hogre-arskurserna-har-kontinuerligt-stor-skolfranvaroarskurserna-har-kontinuerligt-stor-skolfranvaro>

Werner Hallgren, S. (2014). *Sällskapsdjurens betydelse för människans hälsa och välbefinnande - effekten av oxytocin*. Hämtat 11.11.2024 från https://stud.epsilon.slu.se/6839/7/werner_hallgren_s_140623.pdf

WHO. (1946). WHO definition of health. I: WHO. Hämtat 08.04.2025. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Yin, R. K. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. Lund: Studentlitteratur AB.

Yllner, N. (2021). *Hon kallades HEMMASITTARE ... om skolan, tårarna och kampen i hallen*. Stockholm: Bokförlaget For

9 Bilagor

Informationsbrev

21.01.2025

Information om medverkan i undersökning.

Bästa mottagare,

Jag heter Theresia (Cia) Rönqvist och studerar vid Yrkehögskolan Novia till sjukskötare. Jag skriver mitt examensarbete om hunden som kollega. I mitt examensarbete vill jag undersöka på vilket sätt terapihundar kan stöda unga med depression och ångest samt vid problematisk skolfrånvaro?

Den kvalitativa undersökningen utförs genom intervjuer. Målet med denna undersökning är få reda på hur man kan använda hunden som kollega i arbetet inom vården, med vikt på psykisk ohälsa hos unga. För enkelhetens skull använder jag ordet "klient" i intervjufrågorna. Deltagandet i intervjun är frivillig och intervjun kan avbrytas när som helst. Intervjun bearbetas konfidentiellt och du får vara helt anonym. Vid intervjun använder jag mig av bandspelare om samtycke ges. Det är bara jag som kommer ha tillgång till det insamlade materialet. Efter att examensarbetet sammanställts och godkänts förstörs materialet. Om du vill ställa upp på intervju kan vi komma överens om en tid som passar dig. Ditt deltagande är av stor betydelse och informationen du kan bistå med är av stor vikt. Vid frågor, vänligen kontakta mig. Tack på förhand för ditt samarbete.

Theresia (Cia) Rönqvist

Intervjufrågor

Person/Bakgrund

1. Vad jobbar du med?

2. Har du egen hund? Vilken ras?
3. Har du/ni gått utbildning på terapihundskolan? Vilken/vilka?
4. Vad är skillnaden på dessa utbildningar?
5. Jobbar du själv med terapihund? Om Ja, vilka ställen/verksamhetsområden brukar ni besöka?
6. Hur länge har du arbetat med hunden som kollega?

Hunden som kollega

7. Vilket klientel jobbar ni med?
8. Hur brukar ni bli bemötta när ni kommer in till en arbetsplats?
9. Hur ser din arbetsdag ut med hunden som kollega.
10. Hur påverkas klientens fysiska, psykiska, emotionella/ sociala hälsa då vårdhunden deltar?
11. Vilka resultat har du fått när du jobbat med hunden som kollega?
12. Finns det situationer/ställen där det skulle vara mindre bra att vårdhunden är med?

Avslutande frågor

13. Finns det något särskilt tillfälle då du ansett att arbetet med vårdhund varit speciellt användbart eller nyttigt?
14. Annat du vill tillägga?