

Nytt i Sverige: Hundassisterad psykoterapi



Elin Lundberg - leg psykoterapeut, socionom, författare, föreläsare,
hundinstruktör, hundbeteendevetare, hundfilosof, uppfödare

Innehåll i föreläsningen

- Vad är hundassisterad psykoterapi (AAP)
- Teorier kring hund i terapirummet (AAT och AAP)
- Forskning kring AAT och AAP
- Hundens mående
- Exempel på interventioner och arbetssätt
- Utbildning i Sverige

Illustrationer: Sanna Borell och Lovisa Lesse, foton av Sigrid Anker, Mo Östlund, mig, och resten från Facebookgruppen "Hundar – ocensurerat" och mina följare

Frågestund på slutet, bensträckare mitt i



Hundassisterad psykoterapi kräver terapeutisk kompetens

Min psykoterapikunskap

- Legitimerad psykoterapeut inom kognitiv beteendeterapi, utbildad på Kognitiva institutet i Stockholm
- Auktoriserad socionom
- Familjeterapeut (motsvarande steg 1)
- Schematerapi modul A – C
- Vidareutbildad inom systemisk teori med nätverksledarkompetens och rollspel
- Vidareutbildad inom polyvagalt informerad psykoterapi med Deb Dana 2021



Hundassisterad psyko- terapi kräver hundkunskap



Min hundkunskap

- AAI/AAT-utbildad på Hundens Hus i Stockholm 2019 – 2021
- Utbildad i Animal Assisted Psychoterapy online i USA, med handledning
- Godkänd som terapi- och skolhundsekipage av Sveriges Hundföretagare med flatcoated retrievrarna Izzy och Molly födda 2018 och 2020
- Hundinstruktör hos Royal Dog Education 2022
- Hund- och kattetologi 7,5 poäng på SLU 2020
- Hundbeteendevetare hos Cilla Danielsson på Hundens hus 2022
- Kurser i hundfilosofi med etologen Kerstin Malm som lärare 2021 - 2022
- SKK:s uppfödarutbildning online 2021
- Uppfödning på gång

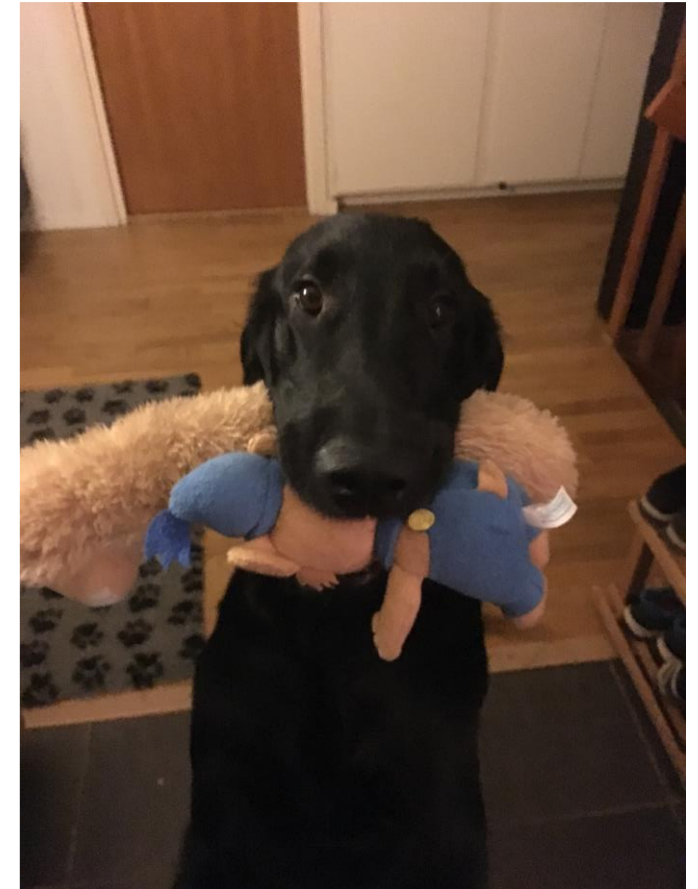
Djurunderstödd psykoterapi/ Animal Assisted Psychotherapy (AAP)

- Strukturerad eller ostrukturerad terapeutisk insats
- Utförd av fackpersoner inom hälso-, utbildnings- och omsorgstjänster t ex psykoterapeuter, psykologer och socionomer
- Hunden bidrar inom ramen för fackpersonens arbete
- Hunden är ett tillskott i den psykoterapi som (ändå) ska genomföras
- Hunden kan bidra till allians och bli ett socialt smörjmedel
- Terapeuten som utför djurunderstödd terapi måste ha lämplig kunskap om etik, psykoterapi och hundens behov
- Terapeuten måste ha adekvat utbildning om hundars beteende, behov, hälsa samt kunskap om och förmåga att reglera stress hos djuren
- Hunden måste vara lämplighetstestad, utbildad och godkänd
- Förmåga till delad uppmärksamhet i terapirummet



Att integrera en hund i sitt psykoterapeutiska arbete

- I hela världen samarbetar psykoterapeuter och socialarbetare med djur i terapirummet, i vad som kallas för djurunderstödd psykoterapi (AAP eller AAC)
- Den djupa kontakten du har med din hund kan hjälpa dina klienter att utvecklas och må bättre
- Djurassisterad psykoterapi är särskilt hjälpsamt för barn, ungdomar och "terapiresistenta" patienter
- AAP integrerar hunden i det gängse terapeutiska arbetet
- Till nytta och glädje för patient, hund och terapeut



Skillnader AAT och AAP

- AAP är en del av de psykoterapeutiska och psykologiska fälten, och ämnet socialt arbete
- Lärarna internationellt är psykoterapeuter och socionomer
- Ska baseras på vetenskapliga teorier och forskning
- Handlar inte om att hunden i sig är en intervention
- Arbetet ska kunna bedrivas med eller utan hund i rummet
- Arbetet är också verbalt, oavsett hundens deltagande
- Ingen "magi" är iblandat – det som händer ska kunna förklaras och förstås vetenskapligt



Sluta prata om "magi" i AAP (VanFleet & Faa-Thompson)

- Det är frestande att prata om "magi", men som AAP-utövare måste vi ha mer kunskap än så
- "Magi" ger ingen hjälpfull definition av terapiprocessen
- Psykologi är en vetenskap och ska vara baserat på teoretisk grund, och konkret definierat så att målens uppfyllande kan mätas och studeras
- Att förvänta sig att ett djur ska kunna känna av vad en klient behöver lägger ett stort ansvar på djuret
- Deras beteenden kan bero på egna behov och inte på klientens
- Djurens intoning kan dock hjälpa terapeuten att tona in mer korrekt till klientens tillstånd

Djuret som terapeut?

(VanFleet & Faa-Thompson)

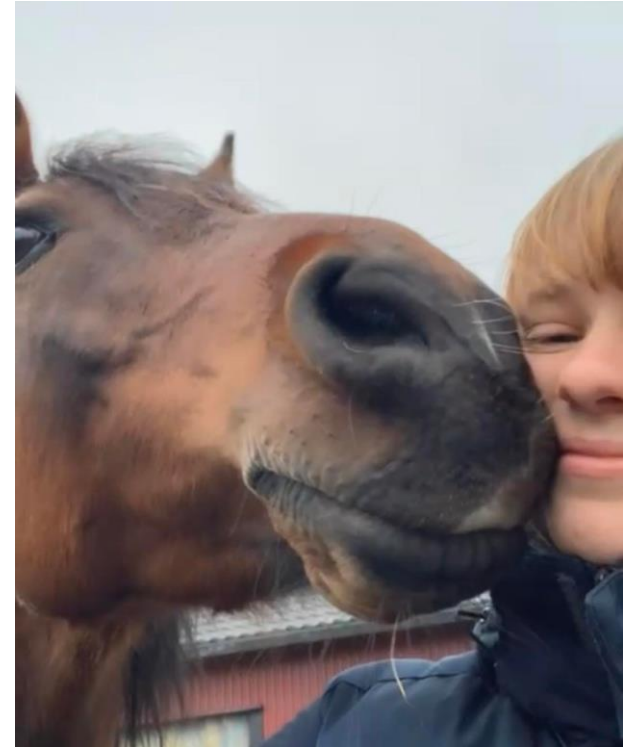
- Att ha med ett djur i terapin minskar inte behovet av en utbildad och kunnig terapeut
- Djuren för in deras egen unika personlighet, men de är inte terapeuter
- De BIDRAR till terapin, de UTFÖR den inte
- Terapeuten är ansvarig för terapiprocessen även om djur deltar
- Terapeuten ansvarar för inriktning, mängden struktur, vilka metoder som används, och vilka djur som deltar
- Terapin uppstår när terapeuten och klienten tillsammans processar klientens interaktioner och reaktioner med djuret

Min nya utbildning i AAP

- I Sverige finns flera godkända utbildningar för den som vill ha en besökshund (AAI), skolhund (AAE) eller terapihund (AAT)
- Jag erbjuder den enda svenska utbildningen i Animal Assisted Psychotherapy (AAP)
- Utbildningen integrerar grundkompetenserna från Djurunderstödd terapi (AAT), med de specifika kunskaper och färdigheter som krävs i psykoterapi (AAP)
- Psykoterapeuten gör sitt vanliga jobb MED HJÄLP av hunden som medium, intervention, metafor eller "kollega"
- Oavsett terapeutens metoder eller psykoterapeutiska skolbildning
- Hunden är ett tillskott i den gängse terapin, inte en separat intervention
- Psykoterapin genomförs även om hunden inte är med

Relationen är grunden (VanFleet & Faa-Thompson)

- Som terapeuter skapar vi först en trygg och härlig relation med vårt djur, och sedan delar vi den relationen med våra klienter
- Klienten får en egen relation med djuret
- Terapeuten stöttar denna unika relation
- Klienten ser på vår relation med djuret, både som modell och metafor
- De lär sig från allt vi gör med djuret
- En relation med en delad historia av positiv förstärkning
- Relation innebär kontakt mellan två individer, med interaktioner och miljö inkluderat, och båda påverkar varandra



Terapeuten behöver kunskap för att kunna höra vad djuret säger (VanFleet & Faa-Thompson):

1. Kunskap om djurartens etologi (det räcker inte att bo med ett djur)
2. Kunskap om djurartens kommunikationsmönster (vi ser ofta saker ur människans perspektiv)
3. Kunskap om den specifika individens etologi och kommunikationsmönster
4. Kunskap om hur ens eget beteende påverkar det individuella djuret



Varför omhändertagande och "näring" i psykoterapi? (Kirby)



- Djup läkning finns inbäddad i relationen med djur och natur
- För att läka kontaktlöshet vänder vi oss mot gemensamma upplevelser, kontakt, relaterande och relation
- Psykoterapi bygger (fundamentalt) på trygghet, säkerhet, utmaning, relaterande och relation
- Önskan är att terapin ska leda till utveckling, läkande, lärande och förändring
- Djuren och naturen guidar oss tillbaka in i kontakt och relation

Relationsorientering i terapin (Kirby)



- Använda terapirelationen som möjlighet till nyinläring
- Fokusera på klientens subjektiva erfarenheter i en relation
- Inkludera djuret och dess subjektiva upplevelse och relationserfarenheter i ovanstående process
- Terapisituationen innebär en möjlighet till läkning även för djuret, till exempel omplacerade och/eller traumatiserade djur
- För mycket fokus på regler kring djuret riskerar att missa djurets känslor, nervsystemaktivering och stressresponser
- Som värst kan terapisituationen trigga stress hos djuret

Trygga relationer i AAP (Kirby)

- Alla inblandade har en röst
- Alla samtycker
- Alla blir intonade och lyssnade på
- Allas behov och önskningar blir lyssnade på
- Konflikter förhandlas och bearbetas allt eftersom
- Etiskt och samtidigt korrigerande erfarenhet
- Erfarenheterna kan sedan tas med i livet



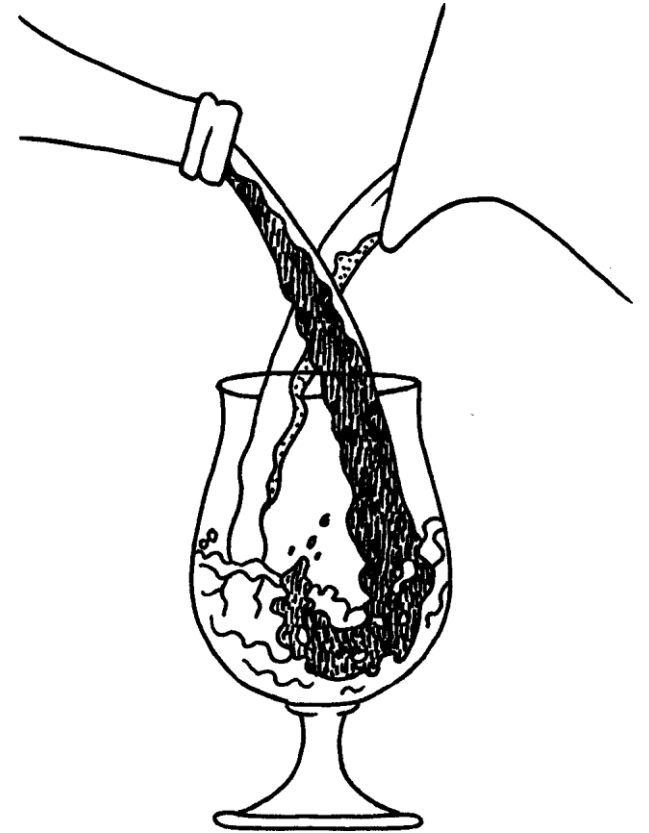
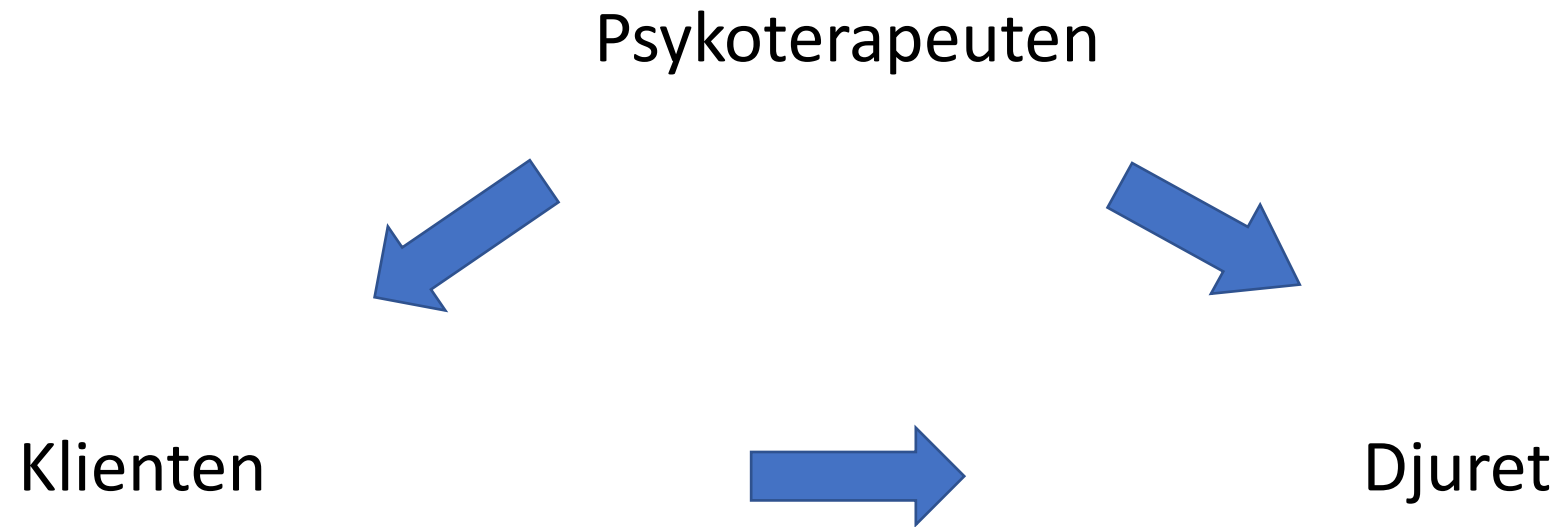
Etik som en psykoterapeutisk intervention – en unik mekanism i djurassisterad psykoterapi

(Källa Nancy Parish-Plass, översättning av Elin Lundberg)

- AAP är inte bara ett etiskt beteende hos terapeuten som en grundläggande utgångspunkt
- Det etiska beteendet fungerar också som en **intervention**
- Etiken expanderar de klassiska principerna av psykoterapi
- Den berikar och utvidgar psykoterapiprocessen

AAP:s etiska kod (Parish- Plass)

Terapeuten måste simultan ha ett etiskt beteende:



Den trygga relationen med djuret som grund i AAP (Kirby)

- Närvaro, djupt accepterande, differentiering mellan individer, hyllande av individernas unika kvaliteter
- Gå in i svårigheter med en öppen och nyfiken attityd och åtagande
- Terapeuten är förhoppningsvis tränad att kunna detta separat med djuret, och separat med klienten
- Nu läggs det ihop till ett tre-enigt relationellt system
- Terapeuten bevittnar och engagerar sig i klientens nya upplevelser
- Terapin blir en korrigerande upplevelse



Säkerhet som ursäkt? (Kirby)

- Utanför terapin kan ibland insatser behöva göras som djuret inte gillar – t ex koppel, staket
- Den stora skillnaden är vår medvetenhet om upplevelsen för djuret
- *”Hur kan vi göra detta tillsammans, när jag vet att du (hunden) inte vill? Hur kan jag göra det här okej nog för dig (...)?”*
- Vi använder inte säkerhet och (aversiva) träningsmetoder som en ursäkt för att bete oss dominant mot djuret



Läka anknytning i AAP (Schultz-Jobe & Naylor)



- Grundantagande: varma och trygga relationer är läkande
- Grunden är neurobiologi och anknytningsteori- och forskning
- Ett holistiskt perspektiv med *"mind-body-perspective"*
- Förståelse för hur stress visar sig i kropp och hjärna, både i stunden och över tid
- AAP ska vara ömsesidigt givande, och läka både djur och människa
- Anknytningsteorin ger riktning i hur göra för att skapa reella mål kring trygg anknytning
- Många däggdjur har liknande anknytnings-system och behov

Traumainformerad anknytningsbaserad AAP (Kirby)

- Behov av att vara fysiskt och psykiskt trygg
- Den relationella miljön avgörande för upplevelsen av läkning av trauma
- Klienten kan ha upplevt att inte ha en röst, inte fått ge samtycke, blivit pressad av andra, fått personligt space invaderat, fått sin kroppszon invaderad, övergreppad, utsatt för händelser som varit överväldigande
- Att bevittna detta mellan djur och terapeut är potentiellt retraumatiserande!
- Särskilt ihop med ord från terapeuten som talar om att djuret VILL ...



Djurens visdom i psykoedukation del ett (Kirby)

- Det finns en djup visdom hos djur och natur, som vi kan lära oss av och koppla upp oss på
- Den är extra efterlängtdad och behövd i dagens samhälle
- Få kontakt med klientens egen, inre, visdom
- Terapeuten visar, pekar ut, delar egna erfarenheter från djurens värld och beteende
- Nyfikenhet och öppenhet inför djuren uppmuntras



Djurens visdom i psykoedukation del två (Kirby)

- Djuren demonstrerar och modellerar hälsosamma relationella beteenden
- Exempelvis självreglering av nervsystemet, bithämning, empatisk gränssättning, icke-intellektualisering
- Djuren har en oändlig räckvidd av beteenden som kan visa vägen
- Djurens förmåga att släppa taget om faror och rädsla, och komma tillbaka till balans
- Djurens förmåga att använda gruppen som trygghet och ökad kompetens



Djurens visdom kan påminna oss om (Kirby):

- Att vara närvarande i nuet
- Reglera nervsystemet och lugna ned oss efter fara
- Känslor som information och självreglering
- Att inte döma
- Varje individ och djurart har unika talanger och gåvor
- Att höra till en familj/flock
- Att lita på sina sinnen och instinkter
- Att experimentera – det finns inga misstag
- Att leka för att bevara relationer, få glädje, vitalitet och motståndskraft



Kunna göra övningar med klienten och djuret (VanFleet & Faa-Thompson)

- En förlängning av terapeutens vanliga färdigheter
- Hjälpa klienten att utveckla olika kompetenser genom att träna en hund till ett nytt beteende
- Terapeuten behöver veta hur tricket kan tränas in
- Förbereda med lämpligt material
- Kunna visa och förklara för klienten hur den ska göra, utan att själv göra själva uppgiften
- Kunna stötta och stärka klienten utan att ramla i micromanagment
- Hjälpa dem att förstå hundens kroppsspråk
- Utveckla ömsesidig relation som är rolig och givande för båda



Trickträning bygger färdigheter och relation (Bandura)

- Bygger relation
- Uthållighet
- Tålamod
- Bestämmdhet
- Snällhet
- Förståelse för HUR
- Kunna ge positiv feed back
- Ömsesidigt frågande och svarande
- Hur använda en markör eller klicker
- Hur belöna
- Godis eller lek som förstärkning
- Att tacka djuret för utfört beteende
- Det kan vara stressande för hunden att lära sig för många nya saker på en gång, med olika klienter – monitorera djurets stress

Tre steg i utförandet (VanFleet & Faa-Thompson)

1. Beskrivning av beteendet, hur det genomförs och tränas in, handsignaler och/eller verbala signaler, hur rösten behöver låta, vad göra om djuret inte förstår, hur belöna djuret. Fokusera på ett eller två beteenden i taget
2. Modellera beteendet. Visa hur det går till en eller två gånger. Kom ihåg att det kan bli många saker för klienten att komma ihåg
3. Träna tricket – terapeuten tar ett steg bakåt. Hylla det som klienten gör rätt. Föreslå snällt förbättringar som kan hjälpa till. Djuret kan bli förvirrat i processen. Ta en paus och öva kanske med ett gosedjur?
4. (Begränsa interventioner till 5 – 10 minuter)

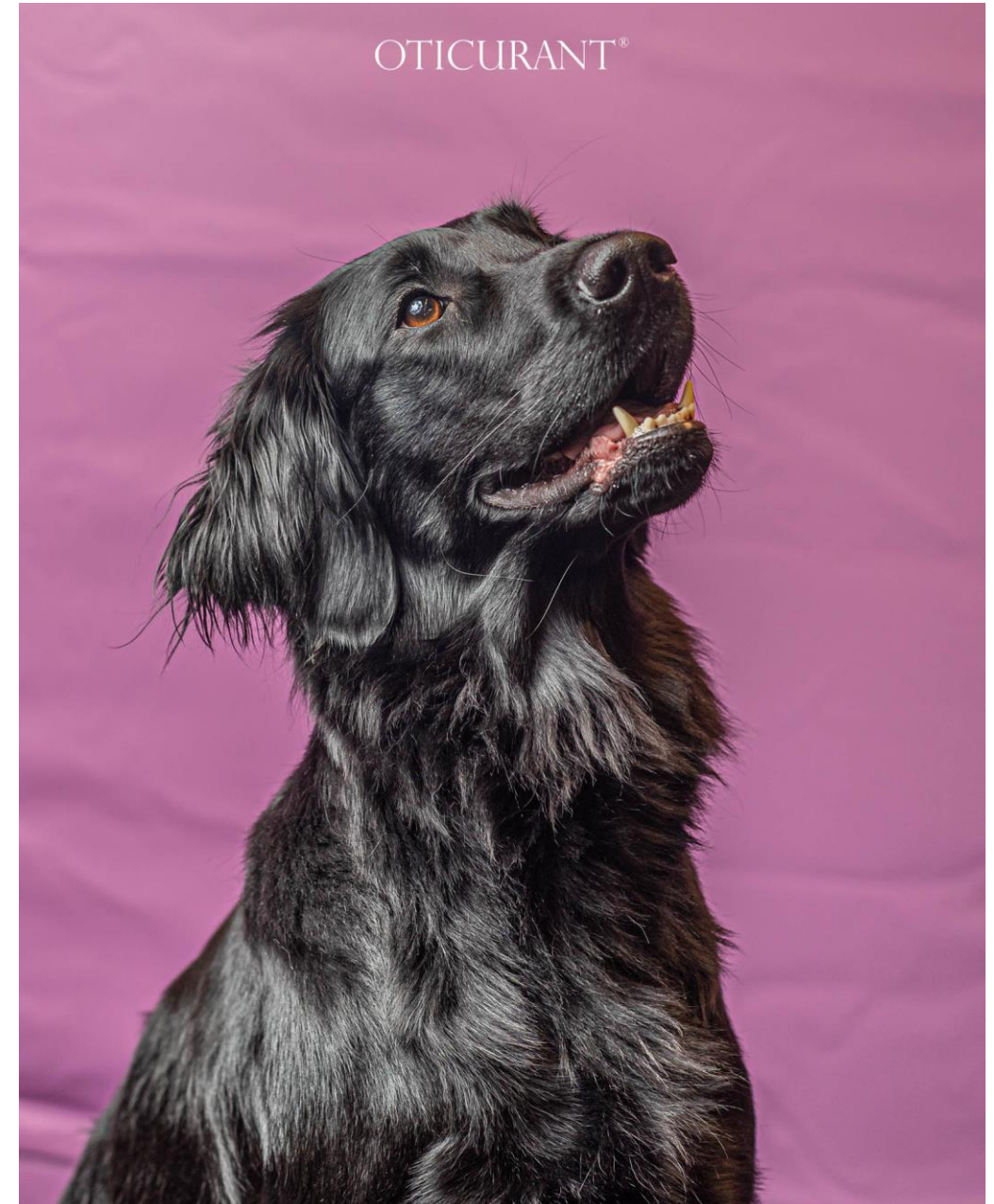
Exempel på övning: Slemmiga bollen – vid sensoriska svårigheter

- Taktil och sensorisk rädsla, och rädsla för smuts
- Kasta boll med hunden
- Bollen kommer att bli täckt med saliv
- Om klienten klagar och är äcklad – ge hen en liten handduk att torka sig på
- Eftersom hunden väntar på nästa kast kommer klienten inte hinna fokusera så länge på äckelkänslan
- Ta äckelkänslan på allvar, men med en lättsam ton: *”Det där ÄR äckligt, eller hur! Det är därför vi kallar den slemmiga bollen!”*



Erkännande av hunden

- Hunden ett subjekt – inte en intervention eller någon som "arbetar" eller "används"
- Hunden är en hund och det är gott nog
- Hundens individualitet och behov erkänns
- Det fördjupar partnerskapet i terapirummet och kan leda till en stark terapeutisk allians med klienten
- Hund i terapirummet – inte social tjänstehund!



Aversiva metoder riskerar terapin

- Skrämmer klienten
- Felaktig modellinlärning
- Skadar alliansen
- Känsla av värdelöshet och hopplöshet
- Återupprepning av tidigare erfarenheter
- Skadar hoppet om möjliga andra erfarenheter
- Skadar Human Animal Bond
- Möjliggör klientens eget våld mot djur och människor
- Öppnar för att våld är en bra lösning i relationer



Hunden har inte talets gåva

- Du måste tala för den
- Djurägaren ger uttryck för vad hen tror är hundens upplevelse, både fysiskt och emotionellt
- Hundägaren förstår sin hund genom dess gnäll, skäll eller annat "proto-prat" och andra kommunikativa beteenden
- Djurägare skäms för och ursäktar sina djurs beteende
- Liknar (skam)reaktionen kring en förälder och ett barn
- Mentalisering krävs – ta den andres roll



Fördelar för terapeuten med hund i rummet:

1. Hunden ett socialt smörjmedel
2. Hunden hjälper till att bilda allians
3. Hunden frambringar känslor, engagemang och motivation
4. Hunden bidrar till metaforer, diskussion, öppenhet
5. Hunden blir en rollmodell för nya sunda beteenden
6. Hunden utlöser oxytocin hos alla inblandade



Markera patientens tillstånd (Chandler)

- Alla hundar kan detektera dofter som signalerar olika tillstånd i människor, exempelvis att ett epilepsianfall är på gång, eller stress
- Inte alla hundar bryr sig om att markera och/eller varna
- Förmågan att detektera en patients emotionella tillstånd kan användas genom att hunden signalerar till terapeuten att den upptäckt något i patienten
- Terapeuten ska titta efter och uppmärksamma signaler som hunden skickar om patientens tillstånd, som kanske inte skulle ha upptäckts annars

Min hund Izzy:

- 1) identifierar frivilligt att patienten är i ett svårt emotionellt tillstånd
- 2) markerar det för mig och patienten genom att lägga huvudet i patientens knä
- 3) gör detta utan att själv drabbas av oro eller ängslighet



AAP som egen teori eller integrerad i vår grundmodell? (Chassman)

- Tillämpningen av AAT eller AAP betraktas oftast inom sitt eget sammanhang, inte inom ramen för etablerad teori
- I Sverige ses det endast som AAT – AAP är ett okänt begrepp ännu
- Föregångare inom AAP kommer att behöva engagera sig för att utveckla en klinisk stil som är välgrundad inom ramen för ens egna teoribakgrund
- Vi behöver utforska hur AAP kan existera i ett sådant sammanhang - integrerad med vår grundläggande kompetens
- Vi behöver vara tillräckligt flexibla för att arbeta med flera olika teoretiska tillvägagångssätt

Vikten av behandlingsplaner och mätbara mål (Chassman)

- Utvecklingen av omfattande behandlingsplaner ligger till grund för en sund AAP-praxis
- Eftersom AAP är ett ungt akademiskt fält har vi praktiker ett ansvar att bevisa att det arbete vi gör vi faktiskt har en positiv inverkan
- Att utveckla och göra noggranna behandlingsplaner är grunden för detta
- Oavsett om din klients mål är att sluta använda droger, eller att få ett lyckligare äktenskap, måste vi ha ett tydligt slutmål
- Behandlingsplanen gör att vi sedan kan utveckla vägen dit
- Utan mål finns inga värdefulla insatser
- Även i mer teoretiska behandlingsmetoder som inte har förutbestämda interventioner, finns det sätt att vara med klienten, och verktyg som kan användas för att uppnå terapeutiska mål

Utbildningen hos mig en vidareutbildning

- Teori och handledning kan köpas separat
- Handledning 10 enskilda timmar eller 27 timmar i grupp
- Sessioner filmas och visas i handledningsgruppen
- Du går utbildningen en gång och utbildar sedan dina efterkommande hundar på egen hand, efter lämplighetstest och kortare handledning, och arbetsprov
- Enstaka föreläsningar kan köpas separat
- Mycket och rolig teori

Anpassa AAP efter din egen terapimodell

Fler strukturerade interventioner?

- Polyvagalt influerad psykoterapi röd tråd i min utbildning
- Ekopsykoterapi
- Beteendeterapeutisk terapi/kognitiv terapi
- Lösningsfokuserad terapi
- Missbruksbehandling
- Terapi för personer på autismspektrat eller med ADHD/ADD
- Gestaltterapi
- Play-therapy
- Gruppterapi

Färre strukturerade interventioner?

- Psykodynamisk terapi
- Anknätningsbaserad terapi
- Familjeterapi
- Systemisk terapi
- Existentiell terapi

Exempel på innehåll i AAT-delen:

1. [Den polyvagala teorin](#) 3:30:21
2. [Oxytoxinsystemet](#) 2:07:39
3. [Öka vagustonen hos hunden](#) 1:31:06
4. [Naturen, miljön, systemet - biofilia, med leg psykoterapeut Ulrika Ernvik](#) 3:43:28
5. [Hunden i samhället - att förstå historiska, sociala och kulturella faktorer relevanta för AAP](#) 4:01:57
6. [Begreppet Human-Animal Bond](#) 2:31:19
7. [Sambandet mellan våld mot barn, kvinnor och djur \(och äldre\)](#) 2:18:14
8. [Anknytningsteori och hunden](#) 2:26:28
9. [Wildhood - hur alla djurungar utvecklas till vuxna på samma sätt](#) 2:41:51
10. [Andra djurarter i psykoterapi](#) 45:07
11. [Klickerträning](#) 1:05:46
12. [Den individuella hundens personlighet och behov](#) 3:38:21
13. [Människokunskap och samtal](#) 4:58:17

Nästa utbildningsomgång AAP i Uppsala

- Gör lämplighetstest IRL i Uppsala – hunden ska vara ett år vid praktikens start (jan 2024?)
- Tre helger med hundträning IRL i Uppsala, start oktober 2023
- Träffar tio fredagar klockan 8 - 10 på zoom, med fokus på teori, reflektion och hemuppgifter
- Inspelade föreläsningar med teoripass att titta på hemma i lugn och ro: cirka 70 timmar
- Praktik med hunden 25 timmar med enbart barn eller vuxna
- Handledning i grupp på zoom med korta filmklipp från den egna praktiken
- Inläsning och bokrecensioner av litteratur
- Egen hundträning på hemmaplan

Boktips

Dana, Deb A	The polyvagal Theory in Therapy
Fine, Aubrey H	Handbook in Animal-Assisted Therapy
Karlberg & Eriksson	Sociala tjänstehundar – omsorg utan ord
Lilliesköld, T	Hund och människa emellan
Parish-Plass, Nancy	Animal Assisted Psychotherapy
Porges, Stephen	The pocket Guide to the Polyvagal Theory
Uvnäs Moberg; Kerstin	Hundstund
Wynne, Clive	Hundens känslor

Facebookgrupp Hundar i terapirummet

