



# Meðferðarleiðir með aðstoð dýra

Greinargerð við vefsíðu

Daniela Beate Maria Gross

Lokaverkefni til BA-prófs

Þroskaþjálfadeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ

# **Meðferðarleiðir með aðstoð dýra**

***Greinagerð við vefsíðu***

Daniela Beate Maria Gross

Lokaverkefni til BA-prófs í þroskaþjálfufræði

Leiðbeinendur: Anna Björk Sverrisdóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir

Þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2015

Meðferðarleiðir með aðstoð dýra

Greinagerð þessi og tilheyrandi vefsíða er 10 eininga lokaverkefni til  
BA-prófs  
í þroskaþjálfufræði við þroskaþjálfadeild,  
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Daniela Beate Maria Gross 2015

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala Kennaranema

Reykjavík, 2015

## Ágrip

Í þessu verkefni er fjallað um meðferðarleiðir með aðstoð dýra. Verkefnið er tvískipt, annars vegar er um að ræða vefsíðu og hinsvegar greinargerð til fræðilegs rökstuðnings vefsíðunnar. Vefsíðan er hagnýt og upplýsandi varðandi meðferðarleiðir með aðstoð dýra, virkni með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Activity) og meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy). Þessar meðferðarleiðir eru enn á byrjunarstigi hérlendis en mikill áhugi er fyrir hendi. Aðferðirnar tvær hafa sem yfirmarkmið að efla lífsgæði og lífsánægju fólks og þær hafa áhrif m.a. á sálræn, líkamleg og félagsleg svið einstaklinga. Í greinargerðinni verður gerð grein fyrir þessum tveim leiðum en einnig verður sagt frá grunninum sem þessar meðferðarleiðir byggja á, sem er fyrst og fremst samskipti manna og dýra. Maðurinn og dýrin hafa í gegnum söguna þróast samhliða og sækir maðurinn í nærveru og í samskipti við dýr. Meðferðarleiðir með aðstoð dýra nýtir sér þessa tilhneigingu mannsins. Markmið vefsíðunnar er að kynna umræðuefnið á stærri vettvangi, að gera efnið aðgengilegt á íslensku og til að vekja áhuga annarra starfsgreina á að nýta sér meðferðarleiðir með aðstoð dýra í sínu starfi.



## Efnisyfirlit

Ágrip.....	3
Formáli.....	7
<b>1 Inngangur.....</b>	<b>9</b>
<b>2 Þýðing og skilgreiningar hugtaka „Animal-Assisted Activity”, „Animal-Assisted Therapy” og „Therapiebegleittier“ .....</b>	<b>11</b>
2.1 Um þýðingu hugtaka.....	11
2.2 Skilgreiningar .....	11
2.2.1 Virkni með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Activity) .....	12
2.2.2 Meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy) .....	13
2.2.3 Samanburður virkni og meðferðar með aðstoð dýra.....	14
2.2.4 Meðferðaraðstoðardýr (þ. Therapiebegleittier).....	14
<b>3 Fræðilegar grundvallarkenningar um samband manna og dýra.....</b>	<b>17</b>
3.1 Kenning um lífsækni (e. biophilia hypothesis).....	18
3.2 Kenning um þ. Du-Evidenz .....	19
3.3 Manngerving (e. anthropomorphism).....	20
3.4 Tamning (e. domestication).....	20
3.5 Kenning um spegilfrumur (e. mirror neurons) .....	21
3.6 Samantekt.....	22
<b>4 Áhrif meðferðar með aðstoð dýra og rannsóknir á því sviði .....</b>	<b>25</b>
4.1 Líkamleg áhrif.....	25
4.2 Sálræn áhrif.....	26
4.3 Félagsleg áhrif.....	27
4.4 Samantekt.....	28
<b>5 Starf þroskaþjálfans – tenging hans við meðferð með aðstoð dýra .....</b>	<b>29</b>
<b>6 Um heimasíðu „meðferð með aðstoð dýra“ .....</b>	<b>31</b>
<b>7 Samantekt .....</b>	<b>33</b>
<b>8 Lokaorð .....</b>	<b>35</b>
Heimildaskrá .....	37



## Formáli

Allt frá því að ég man hef ég elskað dýr og ég hef ávallt viljað hjálpa bágstöddum mönnum og dýrum. Ég bjargaði ánamöðkum úr pollum og jafnframt yfirgefnum kettlingi úr runnum við skólavegin minn – sem gladdi ekki alltaf foreldra mína. Mig langaði að vera dýralæknir en mig vantaði metnað og stöðuga hönd til þess. Ég lærði guðfræði og varð hrifinn af myndlíkingunni „Góði Hirðirinn“. „Góði Hirðirinn“ táknar guð sem leiðir hjörð sína heim með traustri hönd. Mig langaði að vera einskonar góður hirðir og því varð ég búfræðingur. Ég vann sem sauðfjárbóndi í mörg ár, lærði að setja nálastungur í dýr og vildi alltaf að öllum lífverum liði vel. En eftir að aðstæður breyttust varð ég að hugsa mig um einu sinni enn. Ég ákvað að tengja saman ást mína á dýrum og mönnum sem samfélagið mismunar. Leiðin lá því í þroskaþjálfanamið. En þar sem ég get ekki hugsað mér að vinna starf án dýra ákvað ég að fara samhliða náminu hér í viðbótarnám á háskólastigi í heimalandinu mínu, Þýskalandi. Þar er ég að mennta mig í því að nota dýr markvisst í vinnu sem þroskaþjálfari. Sem sagt er markmið mitt að verða hæf til þess að geta framkvæmt meðferðir með aðstoð dýra. Þaðan mun ég útskrifast væntanlega í haust á þessu ári. Ég er svo heppin að hafa fengið sumarstarf í búsetu þar sem forstöðukonan, Hulda Birgisdóttir, er mjög opin fyrir þessu hjartans máli mínu, og þakka ég henni kærlega fyrir það. Ég má koma að starfa þar með hundinum mínum, henni Emmu, og er þegar búin að fá samþykki hjá öllum íbúum. Ég hlakka til að vinna með Emmu og einnig hlakka ég til að kynna þetta viðfangsefni enn frekar á Íslandi þar sem fólkið sýnir mikinn áhuga á því.

En umfram allt þakka ég manni sem mér er afar kær, sá rétti veit að ég tala um hann. Án hans hefði ég aldrei fengið tækifæri til að læra hérlendis né erlendis. Hann hefur stutt mig á öllum hugsanlegum sviðum lífsins og í gegnum öll síðustu árin og ekki er hægt að þakka honum í orðum.

Mig langar að enda á málshætti sem þýsk skáldkona, Friederike Kempner sagði og sem tengir saman ástina mína á dýrum og efni verkefnis:

*In den Augen meines Hundes liegt mein ganzes Glück,  
all mein Inneres, Krankes, Wundes heilt in seinem Blick.*

*Í augum hundsins míns liggur öll mín hamingja,  
allt mitt innra, það sem er veikt, sárt verður heilt í hans augnaráði.*



Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 4. maí 2015

---

## 1 Inngangur

Fyrirliggjandi greinargerð er til rökstuðnings og útskýringar vefsíðu „meðferð með aðstoð dýra“ sem höfundur hefur unnið sem 10 eininga B.A. verkefni á þroskaþjálfabraut við Háskóla Íslands á vorönn 2015. Þetta verkefni er því tvíþætt þ.e. heimasíða með hagnýtum upplýsingum og greinargerð um fræðilegan grunn verkefnisins. Í fyrsta kafla greinargerðar verður verkefnið kynnt stuttlega og sýnt fram á mikilvægi þess í ljósi vísinda og fræða. Í öðrum kafla byrjar fræðilegi hluti greinargerðar með skilgreiningum og útskýringum hugtaka á virkni með aðstoð dýra, meðferð með aðstoð dýra og meðferðaraðstoðarhunds. Þriðji kaflinn fjallar um kenningar þar sem reynt er að útskýra samband manna og dýra. Í fjórða kafla verður sagt frá mikilvægum rannsóknum á sviði meðferðar með aðstoð dýra og gerð grein fyrir mögulegum áhrifum hennar. Í fimmta kafla er fjallað lítillega um hlutverk og starf þroskaþjálfara og tengingu hans við efnið. Í sjötta kafla verður gerð nánari grein fyrir heimasíðu. Síðasti kafli greinargerðar er stuttur samantektarkafli og lokaorð.

Allt frá því að ég byrjaði í þroskaþjálfanáminu langaði mig að tengja vinnu mína bæði við menn og dýr. Ég hafði kynnst ýmsum vinnubrögðum á sviði meðferðar með aðstoð dýra í heimalandi mínu, Þýskalandi, svo sem að fatlaðir einstaklingar færu á hestbak og beitingu hunda og annarra dýra fyrir félagslega verr stadda einstaklinga. Einnig þekkti ég til þess að farið var með hunda í heimsókn í skóla og á elliheimili.

Ég leitaði upplýsinga um þetta efni hér á landi þ.e. meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy). Ég fann nokkrar ritgerðir og fjallar ein B.A. ritgerð eftir Guðbjörgu Snorradóttur og Helgu Maríu Gunnarsdóttur (2011) um það hvernig hundar geta aðstoðað börn með einhverfu. Önnur ritgerð er meistaranáttátt í lýðheilsuvísindum eftir Heiðdísí Björk Gunnarsdóttur (2012) en þar eru athuguð áhrif gæludýra á andlega heilsu manna.

Einnig hafði ég samband við Dýraverndarsamband Íslands og við félagið Vigdísí sem er góðgerðarsamtök vina gæludýra á Íslandi. Hvorki hjá Dýraverndarsambandi Íslands né hjá Vigdísí fann ég aðgengilegar upplýsingar um þetta efni á íslensku né fékk ég svör við þýðingu enskra aðal hugtaka, Animal-Assisted Therapy og Animal-Assisted Activity. Þá gat enginn þeirra sem ég hafði samband við bent mér á manneskju hér á landi sem hefði sérþekkingu á þessu sviði. Það eina sem mér var bent á var verkefni Rauða krossins, hundaheimsóknavinir, og annað verkefni sem er að fara af stað núna í vor, lestrarhundarnir. Tengillinn minn hjá Vigdísí hafði farið á námskeið í Bandaríkjunum og

nýverið lokið námi. Hún er núna fyrsti meðlimur og leiðbeinandi R.E.A.D. samtaka (e. Reading Education Assistance Dogs) á Íslandi (Brynja Tomer, munnleg heimild, 18. janúar 2015).

Hjá nefndum aðilum og fleirum sem ég talaði við fann ég að það virðist vera mikill áhugi fyrir hendi á þessu tiltekna efni en þekking á því sé enn á byrjunarstigi hér á landi. Einnig vantar að mínu mati einhvers konar gagnagrunn eða fleiri rannsóknir þar sem hægt er að fræðast um þessa starfsemi þ.e. að nota dýr sem aðstoðardýr á ýmsum sviðum og þekkist nú þegar á Íslandi.

Ég ákvað því að setja upp hagnýta vefsíðu og er aðalmarkmið mitt með heimasíðu „meðferð með aðstoð dýra“ að kynna þetta viðfangsefni á stærrri vettvangi og til að gera umræðuna á þessu sviði sýnilegri. Nánar verður sagt frá heimasíðunni í sjötta kafla greinargerðar.

## 2 Þýðing og skilgreiningar hugtaka „Animal-Assisted Activity“, „Animal-Assisted Therapy“ og „Therapiebegleittier“

### 2.1 Um þýðingu hugtaka

Höfundur greinargerðar og vefsíðu leitaði upplýsinga um hvernig og hvaða orð og hugtök væru notuð hér á landi. Einnig var leitað til fólks sem líklegt var að hefði einhverja þekkingu á þessu málefni. Höfundur fletti orðunum upp á snöru.is, hafði samband við stofnendur þýsk-íslenskrar veforðabókar <http://deis.dict.cc/> og átti þar að auki í bréfaskiptum við Dýraverndarsamband Íslands og forsvarsmann Vigdísar, félags gæludýravina á Íslandi. Í orðabókum fannst ekkert svar og einstaklingar úr félögum gátu hvorki sagt til um orðanotkunina né gátu þeir bent á einhvern sérfræðing hérlandis.

Í heimildaleit fann höfundur lokaverkefni eftir Guðbjörgu Snorradóttur og Helgu Maríu Gunnarsdóttur (2012) sem ber titillinn „Besti vinur mannsins – Aðstoð hunda í daglegu lífi barna með einhverfu“. Þar þýða höfundar ensku hugtökin „Animal-Assisted Therapy“ sem „meðferð með hjálp dýra“ en „Animal-Assisted Activity“ er þýtt sem „virkni með hjálp dýra“.

Önnur lokaritgerð eftir Unni Guðjónsdóttur (2009) fjallar um hjúkrunarmeðferð með aðstoð dýra. Hér eru ensku orðin þýdd sem „meðferð með aðstoð dýra“ (e. Animal-Assisted Therapy) og „virkni með aðstoð dýra“ (e. Animal-Assisted Activity).

Eftir bestu vitund höfundar þá er ekki til nein rétt orðnotkun og því var ákveðið að nota þýðingu Unnar, virkni og meðferð með aðstoð dýra. Höfundur finnst orðið „hjálp“ of sterkt hugtak með tilliti til þess að dýrið er alltaf einungis að aðstoða meðferðaraðilann.

### 2.2 Skilgreiningar

Delta-samtökin voru stofnuð árið 1977 í Bandaríkjunum. Nokkrir lækningar, dýralæknir og geðlæknir höfðu í sameiningu komist að því að dýr hefðu almennt jákvæð áhrif á mannfólkið. Þar sem þeir fundu lítið af fræðilegum rannsóknum á þessu sviði þá ákváðu þeir að stofna áðurnefnd samtök. Tilgangurinn var og er enn að safna saman, rannsaka og veita aðgang að upplýsingum og þekkingu á þessu sviði þ.e. sambandi manna og dýra og meðferðar og virkni með aðstoð dýra. Einnig er það verkefni þessara samtaka að yfirfæra þekkingu sína á daglegt líf fólks, fræða um það sem gæti nýst þeim í daglegri reynslu (Pet Partners, 2012-a). Delta- samtökin eru enn í dag leiðandi í heiminum hvað varðar heimildir um samband manna og dýra (Vernooij og Schneider, 2013). Heiti samtakanna

var breytt árið 2012 í „Pet Partners“ með þá hugsun að leiðarljósi að skilgreina betur markmiðin en þau eru að vinna að því að bæta heilsu og vellíðan manna með því að efna til samskipta milli manna og dýra (Pet Partners, 2012-a).

Delta-samtökin setja fram skilgreiningar um tvær meðferðarleiðir, virkni með aðstoð dýra og meðferð með aðstoð dýra. Báðar leiðir byggja fyrst og fremst á mannlegum áhuga til að eiga í samskiptum við dýr. Dýr eru notuð til að aðstoða meðferðaraðilann við að ná fram ákveðnum markmiðum. Þau markmið eru mismunandi og einnig eru rammaskilyrðin ólík. Í næsta kafla verður gerð grein fyrir báðum leiðum meðferða.

### **2.2.1 Virkni með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Activity)**

Virkni með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Activity, AAA) veitir tækifæri til fræðslu, afþreyingar og hvatningar. Aðalmarkmið virkni með aðstoð dýra er að auka lífsgæði fólks í gegnum samskipti manna og dýra. Þetta meðferðarform er hægt að nota í margs konar aðstæðum. Meðferðaraðilar virkni með aðstoð dýra geta verið einstaklingar sem hafa fengið sérstaka þjálfun og kennslu á því sviði en þó er það ekki skilyrði. Þeir þurfa hvorki að vinna á sínu eigin starfssviði né vera úr ákveðnum starfsstéttum. Einnig geta áhugasamir og sjálfboðaliðar veitt þessa tegund meðferðar. Dýrin sem aðstoða í þesskonar meðferð þurfa að uppfylla ákveðin skilyrði (Pet Partners, 2012-b).

Virkni með aðstoð dýra er oftast svokallað „meet and greet activities“: Dýraeigandi heimsækir ásamt dýri sínu einstakling eða hóp fólks. Heimsóknin og ef til vill líka athafnir eða samtöl sem þessi heimsókn stuðlar að eiga að framkalla jákvæð áhrif hjá þeim einstaklingum sem taka þátt í þessari athöfn (Pet Partners, 2012-b; Vernooij og Schneider, 2013). Vitjunin er ekki einstaklingsbundin og sama aðferð getur einnig nýst öðrum (Pet Partners, 2012-d).

Framgangsmáti virkni með aðstoð dýra er ekki sniðinn að ákveðinni manneskju né ákveðnum læknisfræðilegum skilyrðum (Vernooij og Schneider, 2013). Það eru þrjú meginatriði sem einkenna og aðgreina virkni með aðstoð dýra:

1. Heimsóknin fer fram án þess að hafa fyrirfram ákveðin og útfærð sérstök markmið.
2. Meðferðaraðilar eða sjálfboðaliðar eru ekki skuldbundnir til að halda skráningu um til dæmis framkvæmd, framvindu eða árangur heimsóknar.
3. Atburðarás heimsóknar er leikin af fingrum fram og tíminn sem heimsóknin stendur yfir er einnig sveigjanlegur (Pet Partners, 2012-b; Vernooij og Schneider, 2013).

Sem dæmi um virkni með aðstoð dýra má nefna verkefni hundaheimsóknvina sem Rauði kross Íslands stendur fyrir hér á landi. Þá fara hundaeigendur ásamt hundi sínum á ýmsar stofnanir og heimili og heimsækja þá einstaklinga sem vilja taka á móti þeim. Viðkomandi hundaeigendur þurfa að sækja stutt undirbúningsnámskeið áður en farið er í þessar heimsóknir og hundar þeirra þurfa einnig að standast ákveðið mat (Rauði krossinn á Íslandi, e.d.).

### **2.2.2 Meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy)**

Meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy, AAT) er íhlutun þar sem dýrið er óaðskiljanlegur aðili í meðferðarferlinu. Íhlutunin er með skýra markmiðssetningu. Dýrið þarf að búa yfir ákveðinni hæfni og þjálfun. Markmið meðferðar með aðstoð dýra er að stuðla að framförum og bata á líkamlegu, félagslegu og sálrænu sviði (Pet Partners, 2012-c).

Meðferðaraðilar geta verið starfsmenn úr heilbrigðisgeiranum (e. health service professionals) svo sem lækningar eða sálfræðingar. Einnig geta það verið einstaklingar sem vinna almennt að stuðningi og valdeflingu fólks og hafa það markmið að auka lífsgæði og sjálfstæði þess (e. human service professionals). Meðferðaraðilar vinna á sínu starfssviði með dýrið en hafa þar að auki aflað sér menntunar og sérfræðipækkingar á sviði meðferðar með aðstoð dýra (Pet Partners, 2012-c).

Dýrið er oftast í eigu meðferðaðilans en einnig kemur til greina að utanaðkomandi aðili og dýraeigendur vinni saman með meðferðaraðilanum. Þeir tímar eru þó alltaf undir stjórn meðferðaraðila (Vernooij og Schneider, 2013). Meðferð með aðstoð dýra getur farið fram með einstaklingi eða í hópi en ávallt þarf að skrá það ferli og leggja síðan mat á það (Pet Partners, 2012-c).

Tvö meginatriði eru því einkennandi og aðgreinandi:

1. Meðferð fer fram með skýra markmiðssetningu fyrir hvern tíma og fyrir hvern þátttakandi einstakling.
2. Það þarf að halda nákvæmar skráningar yfir allt ferlið og leggja mat á það (Pet Partners, 2012-c).

Hér má nefna barnasálfræðinginn Boris Levinson (1972). Hann er oft nefndur í því samhengi að meðferð með aðstoð dýra varð fyrst að fræðilegu rannsóknarefni upp úr 1970. Hann uppgötvaði fyrir tilviljun að hundurinn hans virkaði eins og einhvers konar “ísbrjótur” gagnvart börnum sem neituðu eða vildu ekki eiga í samskiptum eða samræðum við Levinson. Eftir þessa uppgötvun notaði hann hundinn sinn markvisst í

meðferðartímum. Annað gott dæmi um meðferð með aðstoð dýra er þegar sjúkraþjálfari vinnur með hreyfigetu einstaklings og notar hund til að auka hana. Viðkomandi einstaklingurinn er þá til dæmis beðinn um að bursta hundinn (Pet Partners, 2012-c).

### 2.2.3 Samanburður virkni og meðferðar með aðstoð dýra

Til að einfalda og skýra aðgreiningu á þessum tveimur meðferðarleiðum verður munur sett fram í eftirfarandi töflu:

<b>Virkni með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Activity)</b>	<b>Meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy)</b>
Tilviljunarkenndar athafnir þar sem dýraeigendur heimsækja ásamt dýri sínu einstaklinga eða hópa fólks (e. “meet and greet activities”)	Þýðingamikill hluti af ákveðinni meðferð fyrir fólk með skerðingu á líkamlegu, félagslegu, sálrænu eða vitsmunalegu sviði
Engin nákvæm og skilgreind markmið	Nákvæmlega skilgreind markmið fyrir hvern tíma meðferðar
Sama atburðarás eða athöfn getur nýst fleiri einstaklingum; athöfn er ekki einstaklingsmiðuð	Einstaklingsmiðuð meðferð fyrir hvern einstakling
Ekki nauðsýnlegt að halda utan um heimsóknina með skráningum	Framvinda er nákvæmlega skráð í hverjum meðferðartíma
Inntak/efni heimsóknar er tilviljunarkennd	Gerð er áætlun fyrir hverja meðferðarstund ; yfirleitt eru fleiri tímar sem mynda eina heild
Lengd heimsóknar er sveigjanleg, eins lengi og þátttakendur vilja eða hafa tíma	Lengd meðferðar er fyrirfram ákveðin með því að taka mið af þörfum og getu þátttakandans

(Pet Partners, 2012-d)

### 2.2.4 Meðferðaraðstoðardýr (þ. Therapiebegleittier)

Höfundur greinargerðar ákvað að nota hugtakið „meðferðaraðstoðardýr“ (þ. Therapiebegleittier) eins og notað er í Þýskalandi af sérfræðingum á þessu sviði í staðinn fyrir „meðferðardýr“ (e. therapy animal) eftir enskri orðanotkun. Þetta er gert til að setja skýrt fram að það er ekki dýrið sjálft sem veitir einhvers konar meðferð sem sjálfstæður meðferðaraðili, heldur er það dýrið sem aðstoðar meðferðaraðilann í hans starfi og

verður alltaf að skoða þau tvö í óslítanlegu samhengi. Meðferð með aðstoð dýra nota aðferðir þar sem víxlverkun milli þátttakandans og dýrs getur komið fram. Þátttakandi getur átt í samskiptum við dýr eða hann getur unnið með og fyrir dýrið. Mikilvægt er að minna á að það gerist allt undir stjórn og handleiðslu meðferðaraðilans (ESAAT, e.d.).

Meðferðaraðstoðardýr geta í rauninni verið hvert það dýr sem uppfyllir ákveðin skilyrði. Yfirleitt ráða markmiðin sem meðferðaraðili setur vali dýrs. Dýr er hæft í þetta starf ef það aðstoðar meðferðaraðila að ná settum markmiðum án þess að ætlast sé til of mikils af skjólstæðingi eða dýri eða að það stofni honum í hættu (Vernooij og Schneider, 2013).

Þegar kemur að vali dýrs þá þarf að huga að og velta fyrir sér eftirfarandi atriðum: tegund, stærð, útliti, eðli og skapgerð dýrsins, viðnámsþoli þess og ekki síst verður að huga að dálæti og áhuga skjólstæðings (Vernooij og Schneider, 2013).

Almennt má segja að tamin dýr hafi eftirfarandi kosti fram yfir villt dýr: meira úrval og fjölbreytileika innan einnar tegundar hvað varðar stærð, lit og sérkenni, þau eru gæf og flýja fæst af hólmi. Þá eru þau yfirleitt ekki eins árásargjörn og sýna minni árvekni (Deutscher Tierschutzbund e.V., 2012).

Dýrið þarf svo að uppfylla ákveðin skilyrði hvað varðar athygli, áreiðanleika, fyrirsjáanleika, öryggi í að fylgja eftir skipunum og stjórn, líkamlega hæfni, geðslag og persónuleika og ekki síst hversu viðkunnanlegt og traustvekjandi það er (Vernooij og Schneider, 2013; Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012).





### 3 Fræðilegar grundvallarkenningar um samband manna og dýra

Virkni og meðferð með aðstoð dýra gerir ráð fyrir að til sé sérstakt samband milli manna og dýra. Saga þess konar sambands er löng og það eru til mismunandi kenningar þar sem reynt hefur verið að útskýra þetta samband. Í framhaldi verður því stuttlega fjallað um þessa sögu og um það sem aðgreinir menn og dýr en einnig verður gerð grein fyrir nokkrum þeirra kenninga sem finna má í nútímaheimildum. Á vefsíðunni mun seinna verða gerð ítarlegri grein fyrir þessu þar sem öll starfsemi á sviði meðferðar eða virkni með aðstoð dýra byggir á þessu sérstaka sambandi dýrs og manns og kenningum þar að lútandi.

Heimildir eru til um samband manna og dýra allt frá því að maðurinn kom til sögunnar. Hér má nefna hellamálun þar sem oft voru máluð dýr á hellaveggi og hafa fundist teikningar sem eru um 40.000 ára gamlar. Dæmi eru um að egypskir faraóar (um 2900 f.Kr.) hafi verið jarðsettir ásamt hundum sínum (Vernooij og Schneider, 2013).

Síðan á 5. öld þá hafa heimspekingar og síðar mannfræðingar reynt að segja til um hvað það sé sem aðgreinir manninn frá öðrum dýrum. Vernooij og Schneider (2013) setja fram fjögur aðalatriði til aðgreiningar:

1. Maðurinn er meðvitaður: hann er meðvitaður um raunveruleikann sem hann lifir í og hann hefur rýmis- og tímaskyn.
2. Maðurinn er með aðgreindara tjáskiptakerfi en dýrin.
3. Maðurinn getur hannað og skipulagt umhverfi sitt á virkan hátt.
4. Maðurinn getur tileinkað sér margs konar hegðun sem gerir honum kleift að aðlagast breytilegum lífsskilyrðum.

Í ljósi rannsókna eru ofangreind atriði að hluta til afsönnuð. Gordon Gallup rannsakaði árið 1970 prímata og komst að þeirri niðurstöðu að 75% þeirra þekktu sig sjálfa í spegli og það gæti staðfest að þeir séu með eins konar meðvitund (Gallup, 1970). Tjáskiptakerfi dýra eru einnig þróaðri en gengið var út frá og Konrad Lorenz fylgdist með dýrum með tilliti til þess hvort þau hefðu áhrif á umhverfi sitt og þá kom í ljós að þau höfðu áhrif. Ekki síst má benda á hegðun dýra sem lifa nálægt mannum og hægt er að breyta með því að þjálfa þau og kenna þeim ýmislegt (Vernooij og Schneider, 2013).

Saga sambands manna og dýra er löng, gagnkvæm og að hluta til mótsagnakennd. Þar virðast tveir pólar ríkjandi: notkun mannsins á dýrum og völd yfir þeim annars vegar en hins vegar tileinkun, söknuður og löngun eftir nærveru og nánd dýrs (Körner, 1996).

Í næsta kafla verður gerð grein fyrir mismunandi kenningum þar sem reynt er að útskýra samband manns og dýrs og einnig verða kynntar kenningar sem útskýra og styðja samleið manna og dýra, þ.m.t. hunda.

### **3.1 Kenning um lífsækni (e. biophilia hypothesis)**

Lífsækni eða á ensku biophilia hypothesis er kenning sem félagslíffræðingurinn Edward O. Wilson setti fram árið 1984. Útgangspunktur hans er að maðurinn hafi alltaf þróast samhliða öðrum lífverum. Eftir kenningu hans þá hefur yfir margra milljóna ára skeið myndast traust og sterk líffræðileg tilhneiging mannsins að lífi og náttúru. Þar með er lífsækni líffræðilega grundað ferli sem myndaðist í sögu mannkyns. Niðurstöður rannsókna eftir Wilson og Stephen R. Kellert gefa til kynna að manneskjur hafi þörf fyrir og leita ósjálfrátt eftir því að vera í sambandi og tengslum við mismunandi form lífsins og þar með talið lífverur og náttúru. Þessi leit eftir tengslum getur verið út af því að einstaklingar voru fjölskyldumeðlimir, að manneskjurnar voru forvitnar eða fylgdu með öðrum lífverum, þær voru að arðræna þær eða vildu mynda tengsl við aðrar manneskjur eða hreinlega bara út af því að maðurinn fann fyrir fegurð og andlegri einingu (Olbrich, 2003).

Kellert (1995) skilgreinir lífsækni sem líkamlega, tilfinningalega og andlega tilhneigingu mannsins til lífs og náttúru. Hann greinir frá níu sjónarhornum um samband manna og dýra:

1. Nyttjahyggja: Náttúran er nýtt til að tryggja eða bæta lífsafkomuna og til öryggis svo sem þegar maðurinn borðar dýraafurðir, notar feld dýranna eða nýtur starfskrafta þeirra.
2. Natúralískt sjónarhorn: Maðurinn finnur fyrir djúpri ánægju þegar hann er í sambandi við náttúruna, hann finnur fyrir sterkri tengingu við aðrar lífverur og ber virðingu fyrir þeim.
3. Vistfræðilegt sjónarhorn: Maðurinn er gæddur þeirri eðlishvöt að vilja rannsaka og greina náttúruna og lífið í henni á kerfisbundinn hátt með það að markmiði að afla sér þekkingar, leita útskýringa og skilnings og einnig að hafa vald yfir náttúrunni.
4. Fagurfræðilegt sjónarhorn: Náttúrulegt samræmi og fegurð náttúrunnar höfða til mannsins. Ákveðnar myndir, svo sem fjallasýn eða hestahjörð á stökki hafa djúpstæð áhrif á manninn og láta hann finna fyrir virðingu gagnvart „hinu fullkomna augnabliki“.

5. Táknrænt sjónarhorn: Maðurinn nýtir sér skemu, flokkar og kóðar það sem finnst í náttúrunni. Hegðun dýra er til að mynda notuð sem skema fyrir líðan og samskipti og er ef til vill hægt að yfirfæra á hans eigin hegðun.
6. Húmanískt sjónarhorn: Maðurinn finnur fyrir djúpri og jákvæðri tengingu við náttúruna. Hann er nærgætinn, sýnir tilhneigingu til að tengjast henni og vinnur að viðhaldi náttúrunnar og lífsins.
7. Siðferðilegt sjónarhorn: Maðurinn finnur til samkenndar, ábyrgðar og virðingar gagnvart náttúrunni og öllu lífi. Hér má nefna að maður getur varla gengið fram hjá grátandi ungabarni eða svöngum kettlingi.
8. Yfirráða-sjónarhorn: Maðurinn hefur tilhneigingu til að stjórna og ráða yfir lífi annarra.
9. Sjónarhorn neikvæðs viðhorfs: Þegar maðurinn er í sambandi við náttúruna finnur hann aðallega fyrir hræðslu, óbeit eða andúð gagnvart henni. Þetta getur verið gagnvart einstökum dýrategundum eða ákveðnum svæðum.

Lífsækni í anda Wilson sem skilgreinir hana sem líffræðilega tilhneigingu/samkennd mannsins með lífinu og náttúrunni og flestöll sjónarhorn á samband manna og dýra eftir Kellert eru grunnur þess að maðurinn geti nýtt dýr á árangursríkan hátt í vinnu sinni. Virkni og meðferð með aðstoð dýra byggist á því að hver maður finnur innst inni til samkenndar með dýrum og hefur tilhneigingu til að mynda tengsl við þau. Með þessari tengslamyndun er síðan unnið í meðferðinni. Hún er nýtt til þess að ná markmiðum meðferðarinnar.

### **3.2 Kenning um þ. Du-Evidenz**

Árið 1922 kom þjóðverjinn Karl Bühler fram með huglæga hugtakið um Du-Evidenz þar sem hann beinir sjónum að mannlegu samhengi og samskiptum. Hann heldur því fram að Du-Evidenz hæfileikinn sé meðvitund manneskjunnar til að sjá aðra manneskju sem manneskju og sýna henni virðingu sem „Du“ (ísl. þú). Evidenz þýðir í þessu samhengi „fullvissa“ þar sem einstaklingur er fullviss um og þarf ekki fleiri sannanir um að önnur manneskja sé í raun einstaklingur, sérstakur og einstæður (Vernooij og Schneider, 2013).

Árið 1931 yfirfærði Theodor Geiger hugtakið um Du-Evidenz á samband manna og dýra. Útgangspunktur hans var þróun mannsins úr dýri (apa) og þar með yrði að vera til sameiginlegur þvertegundarlegur félags- og tilfinningalegur tengiflötur (Vernooij og Schneider, 2013).

Önnur skilgreining Du-Evidenz er sú sannfæring að menn og æðri dýr geti myndað sambönd eins og manneskjur eða önnur dýr þekkja sín á milli (Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012).

Sterkt samband manna og dýra getur myndast þegar það er að finna sameiginleika í ástæðum og skynjun, svo sem ákveðin þörf fyrir nánd, snertingu eða samskipti. Þá er til sameiginlegur grundvöllur þar sem maður og dýr geta skynjað hinn aðilann sem „Du“ og þannig er hægt að mynda og byggja upp samband (Vernooij og Schneider, 2013).

Maðurinn myndar aðallega sams konar sambönd við félagsleg dýr svo sem hunda og hesta. Maðurinn og þau dýr virðast hafa svipaða tilfinningalega og félagslega grunnþörf, þau eru oft lík í líkamstjáningu og svipbrigðum þannig að það er hægt að bera þau saman (Vernooij og Schneider, 2013).

### **3.3 Manngerving (e. anthropomorphism)**

Manngerving eða á ensku anthropomorphism þýðir að mannlegir eiginleikar og karaktereinkenni eru yfirfærð á ómannlega hluti eða lífverur. Vernooij og Schneider (2013) skilgreina þetta nánar sem tilhneingingu mannsins að fara með dýr eins og fólk. Dýrin eru þá manngerð og það lýsir sér til dæmis þannig að maðurinn gefur gæludýrinu sínu nafn, hann horfir á það sem fjölskyldumeðlim, hann gefur því mannlegar tilfinningar og einkenni og talar við það, sannfærður um að dýrið skilji hann.

Samband milli manns og dýrs getur orðið næstum jafnstærkt og samband milli tveggja manna (Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012). Gagnrýni á manngervingu felst aðallega í því að manngerving dýra getur leitt til þess að náttúrulegum þörfum dýra verður ekki lengur sinnt eða mark tekið á þeim. Einnig er hætta á að ákveðin hegðun dýra verði túlkuð á rangan hátt og dýrið því ekki lengur séð og skynjað sem dýr (Vernooij og Schneider, 2013).

### **3.4 Tamning (e. domestication)**

Kenning um tamningu eða á ensku domestication reynir að útskýra samleið manna og dýra. Kurt Kotrschal er austurrískur dýrafræðingur og forstjóri rannsóknarseturs fyrir atferlisfræði en einnig er hann einn af stofnendum Wolf Science Center í Ernstbrunn í Austurríki. Hann skilgreindi hugtakið „tamning“ sem hæfni dýra til að beina ákveðinn hlut eftirtektar á manninn (Greiffenhagen & Buck-Werner 2012). En hugtakið tamning þýðir enn meira. Ef villt dýr er gæft þá er það ekki endilega tamið. Einungis er talað um tamningu ef erfðir dýra eru breytilegar frá erfðum hefðbundinna dýrategunda út af úrvalinu (e. selection) (Julius, Beetz, Kotrschal, Turner og Uvnäs-Moberg, 2014).

Það sem yfirleitt einkennir tamin dýr er eftirfarandi: Þau eru oftast rólegri í umgengni en villta tegundin, þau framleiða fleiri afurðir (svo sem mjólk, kjöt, ull), þau sýna meiri kynhegðun og eiga fleiri afkvæmi. Einnig er persónuleika dýrsins breytt með tilliti til villtrar tegundar og tamin dýr eru oftast hændari að mönnum (Julius og fl., 2014).

Ein ástæða fyrir tamningu dýra getur verið samlíf manna og dýra, að þau lifi saman til gagnkvæms stuðnings (Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012). Svíinn Erik Axelsson og félagar rannsökuðu samlíf manna, úlfa og hunda. Hann setti fram kenningu um tamningu hunda eftir að hafa unnið að rannsóknum á erfðagreiningu úlfa og hunda. Hann álitur að tamning úlfa hafi átt sér stað til þess að úlfurinn gat haldið áfram að vera „félagi“ mannsins. Hann tengir þessa tamningu við það að úlfar fylgdu yfirleitt mönnum og að þeir aðlöguðust á mörgum árum breyttum lífsvenjum mannsins. Hann segir frá því þegar maðurinn settist að og fór að lifa af landbúnaði að þá breyttust einnig matarvenjur hans, hann fór í meira mæli að neyta sterkju (korns). Úlfar lifðu gjarnan af matarafgöngum manna og þar af leiðandi urðu þeir að aðlaga sig að sterkju til að geta áfram verið félagar mannsins. Samhliða fóru fram breytingar á þróun heilans og heilastarfsemi og tengja Axelsson og félagar það því að úlfurinn breyttist í hund. Hundurinn er í raun taminn úlfur (Axelsson, E. , Ratnakumar, A. , Arendt, M., Maqbool, K. , Webster, M., Perloski, M., ... og Lindblad-Toh, K., 2013). Það sem tengir saman manninn og hundinn eru aðallega þessir eiginleikar: báðir þurfa félagslegt umhverfi og samskipti, þeir geta sýnt tilfinningar og þeir skilja tilfinningar hins aðilans, þeir eru með sérhæft tjáskiptakerfi og geta lært á hvorn annan og þeir eru námshæfir. Þetta allt gerir hundinn að hæfu meðferðaraðstoðardýri og byggir meðferð með aðstoð dýra á því (Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012).

Það er einnig hægt að vinna með ótamin dýr, svo sem fiska eða slöngur, en þá er ekki hægt að skipuleggja og vinna eins markvisst og þegar dýr eru tamin og geta beint athygli sinni að vissu marki að manninn. Þar er einungis að hluta til hægt að hafa áhrif á hegðun dýrs og samskipti dýrs og skjólstæðings (Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012).

### **3.5 Kenning um spegilfrumur (e. mirror neurons)**

Giacomo Rizzolatti uppgötvaði svokallaðar spegilfrumur árið 1996 og setti í kjölfarið fram kenningu um hæfni mannsins til samkenndar. Hann fann út að spegilfrumur kalla fram svipuð viðbrögð í heilanum þegar starfsemi annarrar manneskju er skoðuð og þegar einstaklingurinn er að gera það sama sjálfur (Rizzolatti og Sinigaglia, 2008).

Kenningin um spegilfrumur segir að í gegnum viðbrögð spegilfrumu í heilanum þá gæti manneskja fundið og skynjað það sama og einstaklingurinn andspænis finnur eða skynjar, hann finnur til samkenndar. Þessi viðbrögð spegilfrumu eru sjálfvirk og án þess að einstaklingur leggi vitsmunalegt mat á þau (Rizzolatti og Sinigaglia, 2008). Með hjálp

Þessarar kenningar verður hægt að útskýra af hverju manneskjur skilja hvor aðra, hvernig þær eiga samskipti og hvernig þær byggja upp og finna til samkenndar (Vernooij og Schneider, 2013).

Vísbending um að þessi speglun eigi sér einnig stað milli manns og dýrs er svokölluð „joint attention“ þar sem hundur og eigandi hans deila með sér athygli og sjónlínu (Vernooij og Schneider, 2013). Fleiri dæmi um einskonar speglun eru samkennd mannsins með dýrum til að mynda þegar þau hoppa af gleði eða þegar þau eru meidd eða líður illa. Maðurinn deilir, speglar tilfinningum þeirra og skynjunum (Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012). Þessi kenning gefur einnig útskýringu af hverju nærvera rólegs dýrs virkar á jákvæðan hátt á manneskjurnar, ró og vellíðan aukist (Vernooij og Schneider, 2013). En það þarf að rannsaka þessa nýju kenningu enn betur til að geta staðfest þetta.

### 3.6 Samantekt

Í þriðja kafla er sagt frá ýmsum kenningum sem reyna að útskýra það fyrirbæri að maðurinn leitar eftir nærveru og samskiptum við dýr. Samkvæmt kenningu um lífsækni er tilhneiging mannsins að öðrum lífverum og náttúru líffræðilega grundað ferli sem myndaðist í sögu mannkyns. Í meðferðarleiðum með aðstoð dýra nýtir meðferðaraðilinn sér og byggir hann meðferðina sína á sumum af áður nefndum sjónarhornum. Þegar þátttakandi meðferðar verður til dæmis ánægðari og rólegri út af því að hann er að horfa á dýr, er þetta náúralískt sjónarhorn sem útskýrir þessi áhrif. Eða þegar til dæmis barn, sem er í vanda í félagslegum samskiptum, sýnir dýri nærgætni og virðingu, eru það húmanískt og siðferðilegt sjónarhorn sem meðferðaraðili styður meðferðina meðal annars á.

Kenning um Du-Evidenz greinir frá hæfileika mannsins til að sjá aðra manneskju sem manneskju og einstakling. Hún er ekki lengur „það“ heldur „þú“ og þar með verður henni sýnd virðing. Sumir eru þeirra skoðunar að hægt sé að yfirfæra kenninguna á samband milli manna og dýra, að menn og æðri dýr geti myndað sambönd sín á milli eins og manneskjur þekkja sín á milli. Kenningin um Du-Evidenz kemur fram í meðferð eða virkni með aðstoð dýra til að mynda þegar skjólstaðingur yfirfærir þarfir eða tilfinningar sínar á dýrið eða öfugt eða þegar einstaklingur túlkar viðbrögð dýrs eftir mannlegum mælikvarða („dýrið er ánægt eða sorgmætt“) eða þegar maðurinn tekur eftir þörfum dýrs og reynir að uppfylla þær. Þetta er hægt að nýta til dæmis þegar meðferðaraðili ætlar að skerpa samkennd einstaklings eða þegar rætt verður um tilfinningalega líðan einstaklings í meðferðartímanum.

Kenning um manngervingu er tengd kenningunni um Du-Evidenz en gengur enn lengra: hér yfirfærir einstaklingur mannlega eiginleika og karaktereinkenni á dýrið sem er

oft tekið sem fullgildur fjölskyldumeðlimur. Maðurinn talar við það og er sannfærður um að það skilur hann. Í meðferðarleiðum með aðstoð dýra er þessi kenning oft notuð þegar unnið er að tilfinningum: Þegar einstaklingur til að mynda sér hunda rífast, getur meðferðaraðilinn spurt af hverju einstaklingurinn hugsar að þeir séu að rífast, hvernig hundunum líði, hvað þeir þurfi að gera til að sættast. Svo yrði áframhaldandi vinnan ef til vill að vera sú að yfirfæra þetta samtal á líðan og tilfinningar einstaklingsins.

Kenning um tamningu setur fram rökstuðning hvernig það gekk fyrir sig að villt dýr urðu að tömdum dýrum. Einnig er hún að útskýra þetta gagnkvæma gagn sem tamning hafði í för með sér: maðurinn gat nýtt sér tamin dýr (til dæmis hunda sem „varðhunda“) en hundarnir höfðu gagn að því að vera óhultir og fá að éta. Einungis tamin dýr geta veitt hlut eftirtektar sínar á manninn. Tamin dýr eru rólegri og hændari að mönnum en villt dýr, þess vegna er betra og einnig árangursríkara að nota tamin dýr fremur en villt dýr. Í meðferð með aðstoð dýra eru tímarnir skipulagðir og meðferðaraðilinn verður að þekkja dýrið sitt mjög vel, hann þarf helst að geta sagt dýrinu til um hvað það á að gera – til þess er nauðsýnlegt að dýrið geti sýnt manninum eftirtekt.

Kenning um spegilfrumur er útskýring á því hvernig maðurinn finnur til samkenndar. Í heila einstaklings fara fram sömu viðbrögð þegar einstaklingurinn horfir einungis á starfsemi eða athöfn annarrar manneskju en þegar hann er að gera það sama sjálfur. Vísbendingar gefa til kynna að hundar eiga svipað kerfi spegilfruma. Dýr og hér sérstaklega hundar og hestar, spegla mjög vel andlegt ásigkomulag eða líðan einstaklings og getur meðferðaraðilinn lesið af dýri sínu hvernig skjólstæðingnum líður. En þetta virkar einnig öfugt: þegar hundur er hoppandi af gleði fer manneskja yfirleitt líka að brosa ómeðvitað. Það er hægt að nota þegar til dæmis er unnið að því að hressa upp manneskjuna en þá er unnið með dýri sem er lífsglatt eins og hundur sem elskar að sækja spýtu.





## 4 Áhrif meðferðar með aðstoð dýra og rannsóknir á því sviði

Í þessum kafla verður gerð grein fyrir mögulegum áhrifum meðferðarleiða með aðstoð dýra og einnig verða rannsóknir á því sviði kynntar.

Meðferð og virkni með aðstoð dýra getur haft jákvæð áhrif á eftirfarandi svið: Skynjun, vitræn svið og námsgetu, samskipti, tilfinningaleg svið, félagsleg svið, líkamleg svið og hreyfifærni (Vernooij og Schneider, 2013). Hér á eftir verður sagt frá rannsóknum á líkamlegum, félagslegum og sálrænum áhrifum meðferðar með aðstoð dýra.

### 4.1 Líkamleg áhrif

Margar rannsóknir fjalla um líkamleg áhrif meðferðar og virkni með aðstoð dýra. Má hér nefna að Katcher, Segal og Beck (1984) rannsökuðu áhrif fiska í fiskabúri á biðstofu tannlæknastofu. Mældur var blóðþrýstingur og hjartsláttur sjúklinga og þá kom fram að tilvera fiskanna hafði þau áhrif að sjúklingar voru afslappaðri þ.e. hvort tveggja mældist lægra en í samanburðarhópnum.

Vernooij og Schneider (2013) staðfesta niðurstöður Katcher, Segal og Beck. Það getur dregið úr streitu og hræðslu manna þegar dýr eru nálægt: Hugsanir einstaklings færast þá frá eigin kvíða yfir á dýrið. Viðkomandi veitir dýrinu athygli, klappar því og talar við það þannig að hann „gleymir“ sér og áhyggjum sínum á meðan.

Friedmann, Katcher, Lynch og Thomas (1980) rannsökuðu bataferli hjartasjúklinga. Líkurnar á því að lifa af voru hæstar hjá einstaklingum sem áttu gæludýr. Hjá þessum sjúklingum var losun streituhormóna lægra og hafði jákvæð áhrif á bata. Einnig hreyfðu þessir einstaklingar sig meira, þeir borðuðu heilsusamlegri mat og fóru sjaldnar til læknis.

Nestmann (1994) tók saman áhrif meðferðar með aðstoð dýra á lífeðlisfræðilegu sviði:

- Samskipti við dýr geta lækkað blóðþrýsting og hjartslátt og einnig framkallað vöðvaslökun og lækkað tíðni krampakasta.
- Samskipti við dýr geta einnig örvað og bætt andlegt og líkamlegt jafnvægi manna og þessum samskiptum fylgir oft losun endorfíns sem veitir vellíðunartilfinningu og hefur í för með sér lægri öndunartíðni og breytta skynjun á líkamlegum sársauka.

- Meðferð og virkni með aðstoð dýra getur einnig haft jákvæð áhrif á heilsuhegðun einstaklinga. Þeir hreyfa sig meira, eru oftari úti, vöðvarnir þeirra þjálfast betur og meltingin verður einnig betri.
- Hér má einnig nefna blindrahunda sem eru hjálpardýr sem aðstoða og leiða einstaklinga sem hafa vissar takmarkanir meðal annars á líkamlegu sviði.

Hvað varðar börn þá geta dýr haft góð áhrif til að mynda eftir að aðgerð hefur verið gerð á þeim: Dýrin hvetja börnin áfram, til dæmis til að vilja ná bata eða til að hreyfa sig. Einnig kallar nærvera dýra á losun endorfíns sem hefur í för með sér minnkun á sársaukatilfinningu. Dýr eru einnig notuð til að ná fram betri vöðvaslökun hjá börnum eða til að stuðla að betri lestri þar sem þau draga úr spennu og stressi hjá börnum með lestrarörðugleika þannig að viðkomandi börn finna fyrir viðurkenningu óháð getu þeirra eða stöðu í námi (Prothmann, 2012).

## 4.2 Sálræn áhrif

Margar rannsóknir hafa verið gerðar þar sem athuguð eru áhrif dýra á sálina. Claus (2000) segir frá jákvæðum áhrifum á sálarlífið og á lundarfar mannsins. Wilson (1991) hélt því fram að samskipti við dýr gætu dregið úr kvíða og Beck og félagar (1986) komust að því að fullorðnir einstaklingar sem glíma við geðræn vandamál sýndu minni árásargirni þegar þeir umgengust dýr. Kotrschal og Ortbauer (2003) fylgdust með skólahundi í tilteknum bekk og greindu frá því að árásarhegðun barna í þeim bekk hefði minnkað.

Tilfinningar og líðan einstaklinga hafa mikil áhrif á nám og lærdóm. Vellíðan og jákvæðar tilfinningar geta aukið einbeitingu og gagnaúrvinnslu. Neikvæðar tilfinningar, vanlíðan eða kvíði geta dregið úr námsáhuga og námsgetu og í versta falli neitar nemandinn að læra eða þá hann getur ekki lært (Schwarzkopf og Olbrich, 2003).

Nestmann (1994) tók saman áhrif dýra á geðheilsuna og eru þau eftirfarandi:

- Líðan einstaklings verður stöðugri. Hann finnur minna fyrir geðsveiflum: dýr sýnir skilyrðislausu viðurkenningu og væntumþykju, - það getur huggað og veitt líkamlega nánd.
- Dýr stuðla að jákvæðri sjálfsmynd, sjálfsáliti og sjálfstrausti: dýr sýnir einstaklingi staðfestu, trygglyndi. Viðkomandi upplifir að hann getur eitthvað svo sem farið út að ganga með hundinn í taumi og hundurinn hlýðir honum. Ábyrgðartilfinning manns vex við það að sjá um dýr og vera ábyrgur fyrir umhirðu þess.

- Einstaklingur finnur að hann getur stjórnað og haft áhrif á umhverfið og að hann ræður sjálfur: hann ræður yfir einhverju til að mynda þegar hundur kemur til hans eftir að hann hefur kallað á hann. Hann ber ábyrgð á dýrinu og þarf að læra að skilja þarfir þess.
- Það eflir og eykur sjálfsöryggi manns og dregur úr kvíða hans að umgangast dýr: dýr sýnir skilyrðislaust samþykki, er traust og stöðugt og það sýnir væntumþykju án þess að dæma eða gagnrýna. Samskiptin eru því hvorki ógnandi né streituvaldandi.
- Samskipti við dýr draga úr streitu, veita slökun og huggun: Skynjun manns breytist og samkennd hans eykst. Þá er þörf og ástand dýrsins í forgrunni og eigin hræðsla og streituvaldar eru sett til hliðar á meðan.
- Félagsleg samþætting: dýr er til staðar og uppfyllir þörfina eftir samskiptum, samveru og nánd.
- Dýr gefur manni möguleika á að vera fullkomlega eins og hann er. Það er til staðar, það hlustar án þess að trufla eða tala og það er leyfilegt og mögulegt að sýna dýrinu tilfinningar án þess að skammast sín fyrir. Það er hægt að sýna tilfinningar sem einstaklingur vill ekki eða getur hreinlega ekki sýnt öðrum. Einstaklingurinn þarf ekki að nota varnarhætti.
- Jákvæð áhrif á þunglyndi, léttir á huganum: Einstaklingur finnur fyrir samveru og nánd, dýr veitir og sýnir traust, það veitir stuðning og væntumþykju.

### 4.3 Félagsleg áhrif

Rannsóknir á sviði samskiptahæfni sýna fram á að viðvera dýra hefur jákvæð og örvandi áhrif á samskipti, bæði hvað varðar eldri einstaklinga á hjúkrunarheimilum (Otterstedt, 2001 ; Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012) og yngri og mismunandi fötluð börn (Breitenbach, Fersen, Stumpf og Ebert, 2006). Einnig hafa komið fram jákvæð áhrif á máltöku og málhæfni sem síðan hafa áhrif á félagsleg samskipti (Vernooij og Schneider, 2013).

Nestmann (1994) tók saman áhrif dýra á félagslega sviðinu:

- Samskipti við dýr draga úr einmanaleika og félagslegri einangrun: beint vegna samskipta við dýr, óbeint vegna eflingar félagslegra samskipta vegna dýrs. Hundaeigendur fara til að mynda oftast saman út að ganga með hundana sína en

göngufólk án hunda; einstaklingar sem ganga með hundi verða oftar teknir tali en hundlaust göngufólk.

- Það dregur úr rifrildi milli einstaklinga: dýri fylgir margs konar umræðuefni og það getur stuðlað að betri samskiptum í fjölskyldu og styrkt samverustundir hennar.
- Utanaðkomandi horfa á dýraeigendur á jákvæðan hátt og þar með opnast tækifæri til að eiga saman í opnum og streitulausum samskiptum.

Dýr lífga upp á andrúmsloftið og ýta oft undir umræðuefni einstaklinga og geta þannig örvað félagsleg samskipti og samtöl milli einstaklinga sem skortir samskiptahæfni (Vernooij og Schneider, 2013). Sumir nefna dýr „félagslega hvarfakúta“ sem bendir til allra þeirra jákvæðu eiginleika sem dýrin hafa og nefndir eru að ofan (Greiffenhagen og Buck-Werner, 2012).

#### **4.4 Samantekt**

Jákvæð áhrif dýra á menn er sannað í mörgum rannsóknum. Það er ekki einungis líkamleg, sálræn og félagsleg svið þar sem þessi áhrif koma fram heldur má einnig sjá jákvæðar breytingar einstaklings á vitsmunalegu eða tilfinningalegu sviði þegar hann er í samskiptum við dýr.

Þótt markmið meðferðarleiða með aðferð dýra sé yfirleitt á einu sviði er ekki óalgengt að tekið eftir verður eftir aukaáhrifum á öðrum sviðum. Sem dæmi má nefna þroskaþjálfu sem setur upp markmið á líkamlegu sviði: að einstaklingur léttist til að auka lífsgæði. Þeir fara út að ganga með hund og fólk fer að spjalla við skjólstæðinginn um hundinn. Einstaklingurinn styrkist væntanlega í félagslegri stöðu sinni en einnig er líklegt að sjálfsmýndin styrkist þar sem hann er stoltur yfir því að hann fer út með hundinn. Þannig að þetta eru jákvæð aukaáhrif á félagslegu sviði.

Þar sem þetta viðfangsefni er ennþá frekar ungt fræðisvið þarf að rannsaka áhrifin enn betur, einnig í langtímarannsóknum.

## 5 Starf þroskaþjálfans – tenging hans við meðferð með aðstoð dýra

Þroskaþjálfastéttin á Íslandi er tiltölulega ung. Starfsstétt þroskaþjálfna á Íslandi kom fyrst fram árið 1960 en var þá undir heitinu gæslusystur. Heitið þroskaþjálfari varð til árið 1971 og hefur meginhlutverk þeirra frá upphafi verið að vinna með fólki með fötlun og þá sérstaklega fólki með þroskahömlun. Tilgangur og hlutverk starfsgreinarinnar hefur tekið breytingum í tímans rás og með stækkun vettvangs fólks með skerðingu. Þekkingargrunnur og fræðasvið starfsgreinarinnar hefur einnig þróast mikið og þá í samræmi við breyttar hugmyndir og áherslur í þjónustu við fólk með fötlun (Kristín Lilliendahl og Vilborg Jóhannsdóttir, 2013).

Í starfskenningu þroskaþjálfna kemur fram að hugmyndafræðin byggir meðal annars á jafnrétti, virðingu fyrir sjálfsákvörðunarrétti og mannhelgi. Allir eiga rétt á fullri þátttöku í samfélaginu á eigin forsendum. Þroskaþjálfar eru þar af leiðandi þátttakendur í því að bæta lífsskilyrði og lífsgæði fólks og ryðja samfélagslegum hindrunum úr vegi fatlaðs fólks. Þroskaþjálfar skulu tileinka sér nýjustu stefnur og strauma með hagsmuni fólks að leiðarljósi (Þroskaþjálfafélag Íslands, 2007).

Í 1. málsgrein siðareglna þroskaþjálfna segir: „Þroskaþjálfari beitir fagþekkingu sinni í því skyni að bæta lífsskilyrði og lífsgæði skjólstæðinga sinna. Virðing og umhyggja fyrir skjólstæðingum og aðstandendum þeirra skal vera grunnur í starfi þroskaþjálfna.“ (Þroskaþjálfafélag Íslands, e.d.).

Í 5. grein reglugerðar um menntun, réttindi og skyldur þroskaþjálfna og skilyrði til að hljóta starfsleyfi er talað um faglegar kröfur og ábyrgð. Jafnframt skal þroskaþjálfari viðhalda sinni þekkingu og tileinka sér nýjungar í starfi. Hlutverk þroskaþjálfna er að efla lífsgæði fatlaðs fólks með það að markmiði að auka þátttöku þess í samfélaginu. Sé þess þörf skal þroskaþjálfari bera virðingu fyrir sínum faglegu takmörkunum og leita aðstoðar eða vísa á viðeigandi heilbrigðisstarfsmann (Reglugerð um menntun, réttindi og skyldur þroskaþjálfna og skilyrði til að hljóta starfsleyfi nr. 1120/2012).

Samkvæmt þessum tilvitnunum má segja að yfirmarkmið starfs þroskaþjálfna sé að auka lífsgæði fólks auk þess að efla samfélagsþátttöku, sjálfstæði og sjálfræði. Öll þessi markmið má nálgast í gegnum meðferð eða virkni með aðstoð dýra. Þroskaþjálfari getur til að mynda tekið hund með sér í vinnu án þess að það sé eitthvað markvisst eða skipulagt. Það getur verið að hundurinn liggja bara í horninu en skjólstæðingurinn tekur frumkvæði af

og til, þegar hann vill, og sækir í samskipti við hundinn. Þetta er gott dæmi um eina tegund meðferðarformsins virkni með aðstoð hunds.

Þroskaþjálfinn á að fylgjast með og tileinka sér nýja strauma og er meðferð með aðstoð dýra gott og nytsamlegt þróunarverkefni á starfsvettvangi þroskaþjálfans, þegar horft er til að auka lífsgæði og stuðla að meira sjálfstæði.

Jafnframt getur þroskaþjálfari sett upp einstaklingsáætlun fyrir skjólstæðing og sett hund eða viðfangsefni tengd hundum í áætlunina sem leið eða aðferð til að ná framsettum markmiðum. Hér má nefna þunglyndan einstakling sem vill sem minnst fara út úr húsi. Eitt markmiðið gæti verið að hvetja viðkomandi til að fara í reglulega göngutúra til að bæta andlegu heilsuna. Rannsóknir hafa sýnt fram á því að hreyfing virkar jákvætt á andlega heilsu fólks. Ef skjólstæðingur hefur áhuga á hundum og samþykkir að hafa hundinn með í ferlinu þá er hægt að nota hundinn sem hvatningu fyrir hann til þess að fara út að ganga. Er þetta dæmi um hvernig þroskaþjálfari getur beitt meðferð með aðstoð hunds.

Þetta voru örfá dæmi en ég vona að tengingin og erindi þroskaþjálfara á sviði meðferðar og virkni með aðstoð dýra sé orðin nokkuð skýr. Einnig er augljóst að hundurinn einn virkar ekki og nær ekki fram bata. Það eru alltaf samskiptin milli aðilanna þriggja, hunds, meðferðaraðila og skjólstæðings sem virka saman. Meðferðaraðilinn vinnur að því að ná settum markmiðum með aðstoð dýrsins síns.

## 6 Um heimasíðu „meðferð með aðstoð dýra“

Í nútímanum leitar maður oftast upplýsinga með því að „gúgla“ þ.e. leita á Internetinu til þess að öðlast vitneskju um ákveðið efni. Því fannst mér bæði gagnlegt og nauðsynlegt að byrja að vinna frá grunni og ákvað því að setja upp heimasíðu til þess að ná til sem flestra.

Aðalmarkmið mitt með heimasíðu „[www.animalassisted-therapy.weebly.com](http://www.animalassisted-therapy.weebly.com)“ er að kynna þetta viðfangsefni á stærri vettvangi og til að gera umræðuna á þessu sviði sýnilegri. Einnig langar mig til að vekja áhuga fólks á þessu að mínu mati vannýttu og dýrmæta tækifæri þ.e. að geta fengið aðstoð frá dýrum í meðferðum og almennt í samskiptum við fólk, þar sem allt er til staðar sem þarf: áhugasamt fólk um að veita meðferð, hentug dýr í þetta verkefni svo sem hundar, hestar og kanínur og einstaklingar sem hefðu gott af samskiptum við dýr. Markhópur vefsíðunnar er allt það fólk sem hefur áhuga á þessu tiltekna efni. Ég hugsa hér ekki síst um dýraeigendur sem langar að gera eitthvað skemmtilegt og gefandi með aðstoð dýrs síns og hjálpa öðrum, annaðhvort sem sjálfboðaliðar eða þá á eigin starfssviði.

Vefsíðan er fyrst og fremst hugsuð sem hagnýt og fróðleg kynning efnis. Uppbygging vefsíðunnar er þannig að þær upplýsingar sem þar er að finna eru nokkurs konar samantekt af efnismiklu viðfangsefni. Efst á síðunni er örstutt innleiðing í efnið þ.e. saga meðferðarleiða með aðstoð dýra. Mikilvægast er svarið við spurningunni hvað meðferðarleiðir með aðstoð dýra eru og er það því haft næst á síðunni. Síðan fylgir framsetning á þeim áhrifum sem meðferðarleiðir með aðstoð dýra geta haft. Því næst er sagt frá þeim dýrategundum sem henta best og finnast hér á landi og gerð stuttlega grein fyrir dæmum að meðferðarleiðum. Þá fylgja gagnrýnar hugleiðingar og ýmsar tilvísanir í heimildir og tengiliði.

Þessi heimasíða er einungis byrjun þar sem þetta viðfangsefni er nokkuð yfirgripsmikið. Ég hef hugsað mér að stækka vefsíðuna með tímanum og bæta til að mynda við hana kafla um þau skilyrði sem meðferðaraðilinn, skjólstæðingurinn, dýrið og umhverfið þurfa að uppfylla. Einnig er hugsanlegt að ég muni skrifa um dýrahald uppfyllir þarfir hverja tegund og tiltaka dæmi frá Íslandi en einnig skrifa um stöðu þessara mála í öðrum löndum.

Þar sem ég er þýsk og það er til svo mikið á þýsku um þetta efni þ.e. meðferðarleiðir með aðstoð dýra, eru margar tilvísanir í þýskar vefsíður. En ég stefni á að leita einnig uppi fleiri góðar og gagnlegar vefsíður á ensku og bæta þeim við vefsíðuna mína á næstunni.





## 7 Samantekt

Þessi greinargerð er fræðilegi hluti B.A. verkefnisins míns. Hún á að rökstyðja og gera grein fyrir þeim fræðilega grunni sem vefsíðan byggir á.

Það verður að aðgreina hugtökin meðferð með aðstoð dýra og virkni með aðstoð dýra. Meginatriðin sem greina þessi hugtök að eru: meðferð með aðstoð dýra er mikilvægur hluti í ákveðnu og einstaklingsbundnu meðferðarferli þar sem skýr markmið eru sett upp fyrirfram fyrir hvern þátttakanda. Meðferðarferli fylgja nákvæmar skráningar og árangursmat. Tímarnir eru fyrirfram skipulagðir og tímasettir. Meðferðaraðilinn og dýrið þurfa að hafa farið í gegnum sérstaka þjálfun og hæfnisskoðun. Virkni með aðstoð dýra er hins vegar meira tilviljunarkennd og þá þarf ekki að skipuleggja tímana fyrirfram. Það eru ekki ákveðin og nákvæm markmið heldur er aðalmarkmiðið að efla lífsgæði fólks almennt og veita því afþreyingu. Hver sem vill getur unnið að virkni með aðstoð dýra, sérstök þjálfun eða nám er ekki nauðsynlegt. Það þarf ekki að halda skráningu né skipuleggja tímana.

Þrátt fyrir að lengi hafi verið vitað um jákvæð áhrif dýra á mannfólkið og dýr hafi lengi verið notuð til að framkalla þau áhrif þá byrjaði fræðileg rannsóknarvinna á þessu sviði ekki fyrr en upp úr 1970. Barnasálfræðingurinn Boris Levinson sagði þá frá reynslu með hundinn sinn í vinnunni og jákvæðum samskiptum dýrs og barna. Eftir það fóru sérfræðingar á ýmsum sviðum að skoða þetta nánar. Kenningar voru settar fram þar sem reynt var að útskýra grunninn þ.e. hvernig sambandi manna og dýra væri í raun háttað og grundað í. Maðurinn virðist sækjast eftir sambandi og samskiptum við dýr og til eru margar kenningar sem reyna að útskýra þetta samband.

Þau ólíku áhrif sem meðferð með aðstoð dýra geta haft hafa nú verið fræðilega rökstudd og rannsökuð og ekki er hægt að neita því að sérstakt samband sé á milli manna og margra dýra en þetta samband er að sjálfsögðu missterkt eftir einstaklingum.

Þegar starf og hlutverk þroskaþjálfans er athugað þá er þessi vettvangur tilvalið tækifæri til að ná yfirmarkmiðum stéttarinnar: að efla lífsgæði fólks, stuðla að sjálfstæði og vinna að sjálfstyrkingu fólks með aðstoð dýra. Og það eru ekki einungis þroskaþjálfar sem geta nýtt þetta tækifæri þ.e. að hafa með sér dýr í daglegri vinnu sinni heldur geta allir sem vinna að eflingu fólks á ýmsum sviðum nýtt sér þetta meðferðarform. Sem dæmi má nefna: sjúkraþjálfar geta notað dýr í vinnu sinni til að örva hreyfigetu fólks, sálfræðingur getur notað hund sem ísbrjót til að opna samtöl við fólk sem á erfitt með að

tjá sig, kennarinn getur haft hund með sér til að hafa róandi áhrif á bekkinn í heild sinni, sjúkraliði getur tekið dýr með sér til að lífga upp á daglega rútínu á hjúkrunardeild og margt fleira mætti nefna.

## 8 Lokaorð

Ég vona að ég hef gefið smá innsýn í þennan fjársjóð sem dýrin okkar geyma innra með sér og sem þau eru tilbúin að deila með okkur. Þegar við ákveðum að nota, nýta dýr í okkar þágu þá verðum við ávallt að virða dýrið sem lifandi og tilfinningaríka veru. Það fylgir því mikil ábyrgð að vinna með dýri, ekki einungis gagnvart skjólstæðingi heldur einnig gagnvart dýrinu sjálfu og það má aldrei gleyma því. Það má ekki ætlast til of mikils af dýrum, við erum alltaf ábyrg fyrir vellíðan skjólstæðings og dýrs og verðum að gera ráðstafanir til að geta staðið við þessa ábyrgð.

Þessi tvö meðferðarform þ.e. virkni og meðferð með aðstoð dýra eru sóknarfæri og efni í þróunarverkefni hérlendis og það er mín ósk að fólk hér á Íslandi verði áfram með áhuga fyrir þessu tækifæri þar sem dýrin geta gefið, aðstoðað og létt vinnu okkar til muna. Hvað er yndislegra að sjá en þegar grófur og oft orðljótur maður sér hundinn minn, Emmu, og fer að tala við hana með mjúkri og blíðri rödd og sýnir henni væntumþykju sem hann sýnir ekki manneskjum.



## Heimildaskrá

- Axelsson, E., Ratnakumar, A., Arendt, M. L., Maqbool, K., Webster, M. T., Perloski, M., Liberg, O., Arnemo, J. M., Hedhammar, A. og Lindblad-Yoh, K. (2013). The genomic signature of dog domestication reveals adaptation to a starch-rich diet. Í *Nature* (495), bls. 360-364.
- Beck, A. M., Seraydarian, L. og Hunter, G. F. (1986). Use of animals in the rehabilitation of psychiatric inpatients. Í *Psychological Reports* (58), bls. 63-66.
- Breitenbach, E., Fersen, L. von, Stumpf, E. og Ebert, H. (2006). *Delfintherapie für Kinder mit Behinderungen. Analyse und Erklärung der Wirksamkeit*. Würzburg: Edition Bentheim.
- Claus, A. B. (2000). *Tierbesuch und Tierhaltung im Krankenhaus* (óútgefin doktorsritgerð). Ludwig-Maximilians-Universität, München.
- Deutscher Tierschutzbund e.V. (2012). *Tiergestützte Massnahmen aus Tierschutzsicht*. Sótt 8. apríl 2015 af [http://www.tierschutzbund.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Broschueren/Tiergestuetzte\\_Massnahmen.pdf](http://www.tierschutzbund.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Broschueren/Tiergestuetzte_Massnahmen.pdf)
- ESAAT. (e.d.). *Definition „Tiergestützter Therapie“*. Sótt 22. apríl 2015 af <http://www.esaat.org/definition-tiergestuetzter-therapie/>
- Friedmann, E., Katcher, A., Lynch, J. og Thomas, S. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. Í *Public Health Reports* (95), bls. 307-312.
- Gallup Jr., G. G. (1970). Chimpanzees: self-recognition. Í *Science* (167), bls. 86-87.
- Greiffenhagen, S. og Buck-Werner, O. N. (2012): *Tiere als Therapie – Neue Wege in Erziehung und Heilung*. München: Kynos Verlag.
- Guðbjörg Snorradóttir og Helga María Gunnarsdóttir. (2011). *“Besti vinur mannsins” – Aðstoð hunda í daglegu lífi barna með einhverfu* (óútgefin B.A. ritgerð). Sótt 7. apríl 2015 af <http://hdl.handle.net/1946/9412>
- Heiðdís Björk Gunnarsdóttur. (2012). *Gæludýr og andleg heilsa – Þversniðsrannsókn á landsvísu* (óútgefin meistaraaritgerð). Sótt 5. apríl 2015 af <http://hdl.handle.net/1946/12252>

- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D.C., Uvnäs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu Tieren – Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen*. Göttingen: Hofgrefe Verlag.
- Katcher, A., Segal, H. og Beck, A. (1984). Comparison of contemplation and hypnosis for the reduction of anxiety and discomfort during dental surgery. Í *American Journal of Clinical Hypnosis*, 27(1), bls. 14-21.
- Kellert, S.R. (1995). The Biological Basis for Human Values of Nature. Í Kellert, S.R. og Wilson, E.O., *The Biophilia Hypothesis*. Washington DC: Island Press.
- Kotrschal, K. og Ortbauer, B. (2003). Behavioural effects of the presence of a dog in a classroom. Í *Anthrozoös* (16), bls. 147-159.
- Kristín Lilliendahl og Vilborg Jóhannsdóttir. (2013). *Rýnt í störf þroskaþjálfara í ljósi alþjóðlegra viðmiða*. Þjóðarspejillinn XIV. Sótt 4. apríl 2015 af <http://hdl.handle.net/1946/16805>
- Körner, J. (1996). *Bruder Hund & Schwester Katze*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Levinson, B. M. (1972). *Pets and Human Development*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Nestmann, F. (1994). Tiere helfen heilen. Í *Wissenschaftliche Zeitschrift der Technischen Universität Dresden* 43(4), bls. 64 – 74.
- Olbrich, E. (2003): Biophilie: Die archaischen Wurzeln der Mensch – Tier – Beziehung. Í Olbrich, E. og Otterstedt, C., *Menschen brauchen Tiere: Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie*. Stuttgart: Franckh Kosmos Verlag.
- Otterstedt, C. (2001). *Tiere als therapeutische Begleiter: Gesundheit und Lebensfreude durch Tiere - eine praktische Anleitung*. Stuttgart: Franckh Kosmos Verlag.
- Pet Partners. (2012-a). *History and founders*. Sótt 24. mars 2015 af <http://www.petpartners.org/history>
- Pet Partners. (2012-b). *Animal-Assisted Activities AAA*. Sótt 3. apríl 2015 af <http://www.petpartners.org/page.aspx?pid=319>
- Pet Partners. (2012-c). *Animal-Assisted Therapy AAT*. Sótt 3. apríl 2015 af <http://www.petpartners.org/page.aspx?pid=320>
- Pet Partners. (2012-d). *Understanding the Differences Between AAA and AAT*. Sótt 5. apríl 2015 af <http://www.petpartners.org/page.aspx?pid=321>

- Prothmann, A. (2012). *Tiergestützte Kinderpsychotherapie: Theorie und Praxis der tiergestützten Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen*. Frankfurt am Main: Peter Lang Verlag.
- Rauði krossinn á Íslandi. (e.d.). *Hundaheimsóknavinir*. Sótt 4. apríl 2015 af [http://www.raudikrossinn.is/page/rki\\_hvad\\_heimsoknavinir\\_hundavinir](http://www.raudikrossinn.is/page/rki_hvad_heimsoknavinir_hundavinir)
- Reglugerð um menntun, réttindi og skyldur þroskaþjálfara og skilyrði til að hljóta starfsleyfi nr. 1120/2012.
- Rizzolatti, G. og Sinigaglia, C. (2008). *Empathie und Spiegelneurone: Die biologische Basis des Mitgeföhls*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- Schwarzkopf, A. og Olbrich, E. (2003). Lernen mit Tieren. Í Olbrich, E. og Otterstedt, C., *Menschen brauchen Tiere: Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie*. Stuttgart: Franckh Kosmos Verlag.
- Unnur Guðjónsdóttir. (2009). *Hjúkrunaraðstoð með aðstoð dýra* (óútféfin B.S. ritgerð). Sótt 8. apríl 2015 af <http://hdl.handle.net/1946/2765>
- Vernooij, M. A. og Schneider, S. (2013). *Handbuch der Tiergestützten Intervention*. Wiebelsheim: Quelle & Meyer Verlag.
- Wilson, C. C. (1991). The pet as an anxiolytic intervention. Í *Journal of Nervous & Mental Disease* 179, bls. 482-489.
- Þroskaþjálfafélag Íslands. (2007). *Starfskenning*. Sótt 6. apríl 2015 af <http://throska.is/?c=webpage&id=63>
- Þroskaþjálfafélag Íslands. (e.d.). *Síðareglur*. Sótt 6. apríl 2015 af <http://throska.is/?c=webpage&id=42>