



BA ritgerð
Félagsráðgjöf

Áhrif nærveru dýra á líðan einstaklinga

Dýr í meðferðarvinnu með einstaklingum

Indíana Einarsdóttir

Elísabet Karlsdóttir
Júní 2018



HÁSKÓLI ÍSLANDS
FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

FÉLAGSRÁÐGJAFARDEILD

Áhrif nærveru dýra á líðan einstaklinga
Dýr í meðferðarvinnu með einstaklingum

Indíana Einarsdóttir

131290-3069

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf

Leiðbeinandi: Elísabet Karlsdóttir

Stærð ritgerðar í ECTS einingum: 12 einingar

Félagsráðgjafardeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2018

Áhrif nærveru dýra á líðan einstaklinga

Ritgerð þessi er lokaverkefni til B.A. – gráðu í félagsráðgjöf
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.
© Indíana Einarsdóttir, 2018

Prentun: Háskólaprent
Reykjavík, Ísland, 2018

Útdráttur

Frá örófi alda hafa dýr aðstoðað manninn eða verið honum nytsamleg á einn eða annan hátt. Dýr hafa aðstoðað mennina við daglegar athafnir og störf, verið afurð og með nærveru sinni veitt mönnunum hlýju og félagsskap. Einnig hefur það tíðkast að dýr hafi veitt fólki andlegan stuðning en hvernig og á hvaða máta?

Ritgerð þessi fjallar um tengingu manna og dýra og hvaða áhrif dýrin geta haft á líf fólks á öllum aldri með mismunandi bakgrunn. Fjallað verður um fjölbreyttar meðferðarleiðir með aðstoð dýra ásamt því að fjallað verður um gæludýr í fjölskyldum og heimsóknardýr á stofnunum. Farið verður einnig yfir sögu meðferðarvinnunnar og hvert upphaf hennar var.

Markmið þessarar ritgerðar er að fara yfir sögu meðferðarvinnu með aðstoð dýra og skoða hvort dýrin hafi góð áhrif á líðan okkar en einnig að kanna hvers konar áhrif við höfum á þau. Höfundur telur mikilvægt að skoða þessar tegundir meðferðarleiða af þeim ástæðum að dýr eru stór hluti af lífi okkar og það er óneitanlega sterk tenging á milli manns og dýrs. Persónuleg reynsla höfundar vakti einnig mikinn áhuga þessu málefni og trúin á því að dýrin séu mikilvægur samferðafélagi í þessu lífi er mikil.

Rannsóknir og kannanir sem gerðar hafa verið á meðferðum tengdum dýrum sýna flestar sambærilegar niðurstöður. Dýrin virðast hafa góð áhrif á andlega- og líkamlega heilsu okkar mannanna. Þau hvetja okkur til hreyfingar og félagslegra samskipta og draga verulega úr einmannaleika einangraðra einstaklinga.

Þrátt fyrir ýmsar rannsóknir og kannanir á inngripi með aðstoð, sem er regnhlífarhugtak yfir allar meðferðir með aðstoð dýra, þykir skortur á vísindalegum sönnunum á langtíma áhrifum sem nærvera dýranna hefur. Það væri áhugavert að sjá fleiri rannsóknir gerðar á þessu sviði. Einnig væri fróðlegt að sjá inngrip með aðstoð dýra nýtt af félagsráðgjöfum hér á landi, þar sem niðurstöður rannsókna hafa ekki sýnt fram á neikvæð áhrif, heldur sýna flestar fram á einhverskonar jákvæð áhrif á fólk á öllum aldri.

Formáli

Ritgerð þessi er metin til 12 ETSC-eininga og er jafnframt lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Höfundur hefur alltaf heillast af dýrum og haft mikinn áhuga á að vera í kringum þau. Persónuleg reynsla höfundar vakti áhuga á því að skoða hvernig áhrif dýr hafa á einstaklinga í daglegu lífi og hvernig hægt sé að nýta nærveru þeirra til aðstoðar í meðferðarvinnu með einstaklingum á öllum aldri.

Lokaverkefni þetta var nokkurn tíma í vinnslu og vil ég því þakka leiðbeinanda mínum, Elísabetu Karlsdóttur, fyrir hvatningu, stuðning, uppbyggilega gagnrýni og ómælda þolinmæði í minn garð. Einnig vil ég þakka Maríu Bjarnadóttur, kærri vinkonu minni, fyrir góð ráð. Ég vil þakka foreldrum mínum, Lovísu Maríu Sigurgeirsdóttur og Einari Arngrímssyni ásamt systur minni, Elsu Hlín Einarsdóttur fyrir hvatninguna og fyrir að hafa tröllatru á mér alla leið. Þá ber einnig að þakka Ólöfu Rún Erlendsdóttur, prófarkalesara, fyrir vel unnið starf.

Efnisyfirlit

Útdráttur	3
Formáli	4
Efnisyfirlit	5
Myndaskrá.....	6
1 Inngangur.....	7
2 Fræðilegur bakgrunnur.....	8
2.1 Tengslamyndunarkenningin (e. Attachment Theory).....	8
2.2 Hugræn félagskenning (Soical Cognitive Theory)	9
3 Samband dýra og manna	11
4 Upphaf meðferðarvinnu með aðstoð dýra	13
5 Inngrip með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Interventions, AAI)	15
5.1 Meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy, AAT)	16
5.1.1 Félagaráðgjöf með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Social Work, AASW). ...	17
5.2 Virkni með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Activities, AAA)	19
5.3 Menntun með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Education, AAE)	19
6 Ýmsar meðferðir með aðstoð dýra	21
6.1 Fjölskyldumeðferðir.....	21
6.2 Meðferðir barna með sérþarfir	23
6.3 Meðferðir fyrir börn sem beitt hafa verið ofbeldi	24
6.4 Meðferðir einstaklinga með heilabilun.....	25
7 Dýr á stofnunum	27
7.1 Dýr á sjúkrahúsum.....	27
7.2 Dýr á hjúkrunarheimilum.....	28
8 Heilsufarslegir ávinningar	31
8.1 Áhrif á andlega heilsu	31
8.2 Áhrif á líkamlega heilsu.....	32
9 Framtíðarstefnur og áskoranir	34
10 Umræða og Lokaorð	34
Heimildaskrá.....	36

Myndaskrá

Mynd 1. Íhlutanir sem fela í sér aðstoð með dýrum (Friedman 2016).....	15
--	----

1 Inngangur

Gæludýr eru á mörgum heimilum um allan heim og virðist sem fólki finnist notalegt að hafa dýr í kringum sig. Fólk finnur oft sterk tengsl við gæludýrin sín og er það álit margra að þau séu ómissandi hluti af fjölskyldunni. Gæludýrin eru talin hafa góð áhrif á fjölskyldur og þá einna helst börnin, en þau virðast hafa jákvæð áhrif á líðan þeirra (Walsh, 2009).

Áhersla félagsráðgjafa er að sinna velferð einstaklinga í þeirra eigin umhverfi. Þar sem dýr spila stórt hlutverk í lífi margra gerir það þau óneitanlega að viðfangsefni félagsráðgjafa. Meðferð með aðstoð dýra er notuð markvisst í þeim tilgangi að auka lífsgæði notenda, meðal annars á þann hátt að draga úr einmannaleika, draga úr kvíðaeinkennum og vinna úr áföllum. Það eru einmitt sömu markmið og félagsráðgjafar einblína meðal annars á í meðferðum (Tedeschi, Fitchett og Molidor, 2005).

Í þessari ritgerð verður fjallað um ýmsar meðferðaleiðir með aðstoð dýra og hvernig þær nýtast meðal annars í baráttunni við einmannaleika, depurð og kvíða. Komið verður inn á tengingu dýra og manna í gegnum aldirnar ásamt því að fjallað verður um upphaf meðferðar með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy). Leitað verður svara við eftirfarandi spurningum: Hvernig áhrif hafa dýrin á líðan okkar? Hafa þau áhrif á heilsu okkar? Hvernig kom meðferðarvinna með dýrum til?

Meðferðarleiðir með aðstoð dýra bera ýmis nöfn og fara þær fram á mismundandi hátt, í mismunandi aðstæðum. Greint verður frá helstu meðferðarleiðunum og farið verður yfir hvernig þær fara fram.

Það eru margar rannsóknir til um íhlutanir líkt og nefndar voru hér að ofan en við gerð þessarar heimildaritgerðar kom í ljós að það er skortur á umfangsmiklum rannsóknum á inngripi með aðstoð dýra. Flestar rannsóknir sem gerðar hafa verið höfðu tiltölulega lítil úrtök og hefur það óneitanlega áhrif á það hversu lítið þessi meðferðarleið er nýtt, meðal annars innan félagsráðgjafarinnar (Morrison, 2007).

2 Fræðilegur bakgrunnur

Í meira en 12.000 ár hafa dýrin spilað stórt hlutverk í vellíðan manneskjunnar. Þrátt fyrir að skigreiningin meðferðardýr hafi ekki komið fyrr en um miðja 20. öldina, hafa dýrin verið notuð í gegnum aldirnar við ýmiskonar meðferðir. Heimildir eru fyrir því að í Belgíu á 9. öld hafi dýr verið notuð til aðstoðar einstaklinga með fatlanir (Morrison, 2007).

Meðferðaleiðir með aðstoð dýra hafa ýmiskonar tilgang en þar má nefna að einstaklingar öðlist aukna félagslega-, vitsmunalega- og tilfinningalega virkni (Morrison, 2007).

Í eftirfarandi kafla verða meðal annars kynntar tvenns konar íhlutanir sem tengjast meðferðum þar sem dýr eru í nærveru einstaklinga í þeim tilgangi að auka vellíðan. Einnig verða kynntar tvenns konar kenningar sem hægt er að tengja við meðferðir með aðstoð dýra og verða þær notaðar til þess að útskýra tengsl þeirra við og mennina.

Seinna í ritgerðinni verður svo komið inn á regnhlífarhugtak þessara ofantöldu íhlutanna, inngrip með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Intervention), ásamt því að kynnt verður meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy). Sú meðferð verður einna mest áberandi í þessari heimildaritgerð.

2.1 Tengslamyndunarkenningin (e. Attachment Theory)

Tengslamyndunarkenning Bowlby fjallar einna helst um hversu mikilvæg tengslamyndun á unga aldri er. Samkvæmt tengslamyndunarkenningu Bowlby er geta einstaklinga til þess að mynda traust sambönd falin í uppeldi þeirra og tengslum þeirra við foreldra og forráðamenn. Vandamál í lífi einstaklinga er oft rakið til skorts á tengslamyndun sem börn. Fyrsta stig tengslamyndunar hefst við fæðingu. Barnið bregst við svipbrigðum foreldri síns en er þó ekki farið að mynda tengingu. Annað stig tengslamyndunar varir frá því barnið er nokkurra vikna og upp í nokkurra mánaða gamalt. Á þessu stigi fer barnið að gera greinarmun á manneskjum og er farið að átta sig á því hvert foreldri þess er. Á þessu stigi fer barnið að læra að treysta foreldri sínu og þar með hefst tengslamyndunin. Stig þriðju varir upp í um það bil 20 mánaða aldurinn. Barnið fær

gjarnan aðskilnaðarkvíða þegar foreldri þess er ekki á staðnum. Frá 20 mánaða aldrinum hafa tengslin fullþróast og er eðlilegt að fullkomið traust sé farið að ríkja á milli barns og foreldris (Berk, 2006).

Tengslamyndunarkenninguna má yfirfæra á tengsl manna við dýr. Dr. Boris Levinson sálfræðingur hélt því fram að tengsl við dýrin væri viðeigandi og gerði það að verkum að einstaklingar þróuðu með sér fjölbreyttara samskipta- og hegðunarmynstur. Margir gæludýraeigendur sækjast í tilfinningatengsl við dýrin sín. Þeim finnst þeir einnig finna hlýju og leit a þeir huggunar hjá gæludýrunum þegar vanlíðan gerir vart við sig. Margir finna fyrir kvíða yfir því að vera ekki nógu hæfir til þess að sinna dýrunum sínum og einnig að eitthvað slæmt gæti komið fyrir þau. Aðrir vilja ekki hleypa dýrunum of nálægt sér af hræðslu við að verða of tengd þeim (Zilcha-Mano, Mikulincer og Shaver, 2011).

Margir eigendur gæludýra telja samband sitt og gæludýrsins vera einfaldara að því leyti að dýrin sýna skilyrðislausu ást og finnst fólki gott að geta fundið að það er engin hætta á að dýrin yfirgefi þau. Hræðslan við að verða yfirgefin er þá ekki til staðar í sambandi þeirra við gæludýrin sín (Zilcha-Mano o.fl., 2011).

2.2 Hugræn félagskenning (Social Cognitive Theory)

Hugræn félagskenning á rætur sínar að rekja aftur til 1970 en hugmyndafræði á þessum tíma var á þessum tíma að taka miklum breytingum. Áherslan fór úr því að einblínt væri á hegðun og atferli yfir í að því að áherslan væri meira lögð á skilning (Conner og Norman, 2005).

Albert Bandura uppgötvaði á sínum tíma að einstaklingar læri hegðun með því að fylgjast með hegðun annarra. Hann fjallaði einnig um það hvernig umhverfið hefði áhrif á hegðun okkar sem síðan hefði áhrif á í hvernig umhverfi við kjósum að vera. Í meginatriðum hafa umhverfi og hegðun áhrif á hvort annað (Conner og Norman, 2005).

Tenging hugrænna félagskenninga við meðferð með aðstoð dýra er í raun sú að dýrin eru talin hjálpa fólki við að bæta eðlileg félagsleg samskipti. Dýr eru talin einstaklega hjálpsöm við að gera fólki grein fyrir félagslegri hegðun sinni með ótvíræddri hreinskilni og skjótri svörun við jákvæðu og neikvæðu áreiti. Eigin geta, afrek vinnu og persónulegt umboð eru einnig talin eiga við þegar talað er um not dýra til lækninga (Conner og Norman, 2005).

Þegar talað er um eigin getu er verið að vísa í trú á eigin getu til að skila viðbúinni og ásættanlegri hegðun eða vinnu. Afrek þeirrar vinnu er svo þegar einstaklingur finnur fyrir góðri frammistöðu á eigin hegðun sem á einhverjum tímapunkti olli kvíða eða hræðslu. Þessu tengt er persónulegt umboð, en það er það ástand þegar fólk telur sér trú um að það geti sjálft breytt til hins betra, bæði fyrir sig og aðra í kringum sig. Dýr eru notuð í þessu samhengi við aukningu á þessum þremur þáttum (Conner og Norman, 2005).

3 Samband dýra og manna

Hér áður fyrr var algengara að menn litu eingöngu á dýr sem skynlausar skepnur sem settar voru á jörðina svo maðurinn gæti nýtt þau í vinnu og til matar. Ekki var litið svo á að menn og dýr hefðu nokkra tilfinningalega tengingu og var það litið hornauga ef einstaklingur sýndi dýri mikla væntumþykju. Sú hugsun hefur sem betur fer breyst til muna og síðustu þrjá áratugina hafa tengsl manna og dýra verið rannsóknarefni og varð svo að lokum að fræðigreinin. Samskipti manna og dýra eru enn tiltölulega ung fræði. Þau koma meðal annars inn á félagsleg tengsl okkar við dýrin, hvernig við mótum líf hvors annars og lífum í sameiningu á þessari jörð. Í gegnum aldirnar höfum við ekki einungis lifað með dýrunum heldur höfum við kosið að velja okkur dýr sem félagar og líta jafnvel margir á þau sem fjölskyldumeðlimi sína (Podberscek, Paul og Serpell, 2000).

Þegar skoðaðar eru fræðigreinar á borð við mannfræði, sálfræði og félagsfræði í gegnum tíðina sést að manneskjan hafi verið rannsökuð líkt og hún hefði alls enga tengingu við dýr. Svo virðist sem rannsóknir á mönnum á þessum fyrrnefndu sviðum fræðigreina hafi einblínt á okkur mennina líkt og við hefðum þróast í einangrun, fjarri öðrum lifandi verum. Það er þó fjarri raunveruleikanum að við manneskjurnar höfum þróast án þess að dýrin hafi haft áhrif á okkur. Í raun höfum við treyst á dýrin í gegnum aldirnar hvort sem það var fyrir vinnu, til matar eða sem félagsskapur og um það snýst einmitt fræðigreinin um samskipti manna og dýra (Podberscek o.fl., 2000).

Áhuginn á tengslunum á milli manna og dýra hefur verið áberandi á síðustu áratugum og hefur forvitni manna á áhrifum nærveru dýra orðið sífellt meira áberandi. Eins og áður hefur verið nefnt eru margir sem líta á dýrin sín sem hluta af fjölskyldu sinni. Greint er á um áhrif dýranna og hvernig við sem einstaklingar komum þarf af leiðandi fram við þau. Sumir líta svo á að einstaklingar noti dýrin sín til að fylla upp í tómarúm í lífi þeirra. Aðrir telja þessa auknu athygli á tengslum manna og dýra hafa bæði sína kosti og galla (Fine, 2015).

Aukinn áhugi er á rannsóknum á tengslum manna og dýra og hvað það er sem veldur þessum tengslum. Það vekur forvitni almennings að skoða það sem við eigum sameiginlegt með dýrunum og það sem greinir okkur frá þeim (Fine, 2015).

Nefnd Bandaríska dýralæknaráðsins eða „The American Veterinary Medical Association” segir samband manna og dýra vera uppbyggilegt fyrir báða aðila á heilsufarslegan máta sem hafi góð áhrif á heilsu og líðan bæði dýranna jafnt sem mannanna (Fine, 2015).

Dýr eru sögð fylla tómarúm í lífi einstaklinga, en að það hafi jafnframt góð heilsusamleg áhrif á einstaklinga að eiga gæludýr. Gæludýrin eru sögð draga úr einmannaleika einstaklinga ásamt því að ýta undir félagsleg samskipti. Manneskjan er nefnilega þannig uppbyggð að hún hefur þörf á snertingu og félagsskap, eitthvað sem margir einstaklingar finna einungis í félagsskap gæludýra sinna. Það eru óneitanleg tengsl á milli dýra og manna en það sem myndi auka trúverðugleika þessara fræða væru fleiri rannsóknir sem sýndu fram á hversu mikilvæg og raunveruleg þessi tengsl eru (Fine, 2015).

4 Upphaf meðferðarvinnu með aðstoð dýra

Á árunum 1944 – 1945 var meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy) fyrst notuð í Bandaríkjunum en það var á sjúkrahúsi fyrir særða hermenn flughers Bandaríkjanna í Dutchess sýslu rétt fyrir utan New York borg. Hermennirnir, sem annað hvort þjáðust af líkamlegum meiðslum eftir orrustur eða glímdu við áföll, umgengust húsdýr á borð við hesta og kýr. Meðferðin var þó aldrei talin formleg þar sem engin gögn eru til um hvernig áhrif dýrin höfðu á sjúklingana (Altschiller, 2011).

Formlegt upphaf meðferðar með aðstoð dýra var svo árið 1961 þegar Dr. Boris Levinson, sálfræðingur, greindi frá óvæntri uppgötvun. Hann taldi hundinn sinn hafa hjálpað sér við að tengjast barni sem ekki tjáði sig og erfitt var að ná til. Það hafi komið þannig til að hann skildi hundinn sinn eftir hjá barninu í nokkrar mínútur og þegar hann sneri til baka þá var barnið að tala við hundinn. Seinna komst hann að því að hundurinn hafði jákvæð áhrif á fleiri notendur sína á barnsaldri (Altschiller, 2011).

Aðrir sálfræðingar urðu áhugasamir um hvað aðferð Dr. Boris snerist og fóru síðar sjálfir að beita henni. Formlega varð til dýrameðferð (e. pet therapy) en dýr höfðu þó verið notuð óformlega sem einskonar dýravinir (e. companion animals), meðal annars á geðsjúkrahúsi í Englandi, stofnað árið 1792. Þar voru dýr á borð við kanínur og fugla notuð til að veita sjúklingum ró og tækifæri til þess að einblína á annað en veikindi sín (Altschiller, 2011).

Boris Levinson hélt áfram rannsóknum sínum á meðferðum með aðstoð dýra og gaf út greinar og rit. Hann hafði þau áhrif að árið 1977 komu hjónin Samuel- og Elizabeth Corson á fót meðferð með aðstoð dýra við geðheilsustöðvar, undir stjórn háskólans í Ohio ríki (Ohio State University). Lítil könnun varð gerð á alls 50 einstaklingum sem þjáðust af geðrænum vandamálum. Valdir voru einstaklingar sem ekki höfðu brugðist vel við öðrum hefbundnum sálfræðimeðferðum. Könnunin var framkvæmd með því markmiði að sjá hvort hundar og kettir hefðu einhver áhrif á einstaklingana og hver áhrifin þá væru. Meðferðin fór þannig fram að hver einstaklingur valdi sér dýr sem þeir eyddu tímanum með í meðferðartímum og var það allt tekið upp á myndband. Niðurstöðurnar sýndu fram á að 47 af öllum 50 einstaklingunum sýndu framfarir. Aðeins

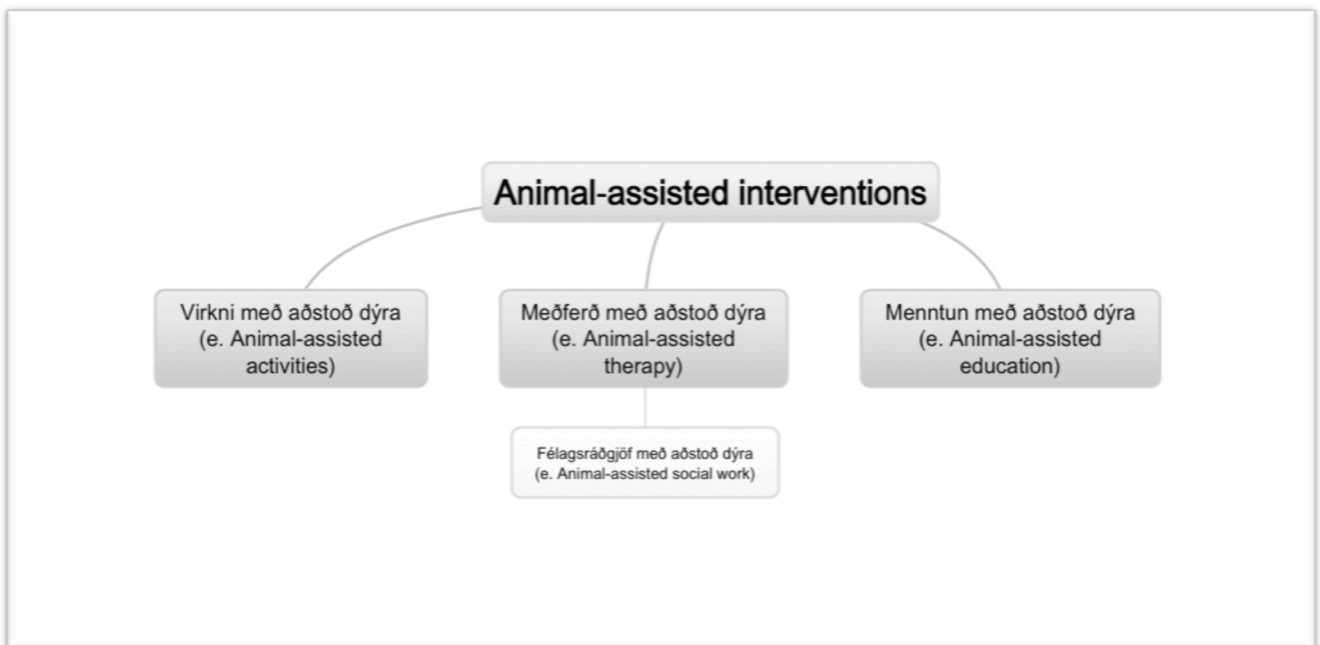
Þrír einstaklingar sýndu litlar sem engar framfarir á meðan hinir 47 virtust hamingjusamari og gátu margir lokið formlegri spítalavist (Altschiller, 2011).

Rannsóknir á meðferðum með aðstoð dýra urðu fleiri með árunum og hélt aðferðin áfram að þróast. Margir sérfræðingar hafa haldið því fram að niðurstöður rannsókna sýni yfirgnæfandi líkur á því að dýr hafi góð áhrif á mennina og geri okkur glaðari, heilbrigðari og félagslyndari (Altschiller, 2011).

5 Inngrip með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Interventions, AAI)

Inngrip með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Interventions) er regnhlífarhugtak sem notað er til að lýsa öllum gerðum meðferða fyrir menn þar sem notast er við dýr, hvort sem það varðar heilbrigði, menntun, félagslega- eða afþreyingarþjónustu manna. Inngrip með aðstoð dýra má í raun skipta í þrjá flokka sem síðan hafa undirflokka. Einn flokkurinn er meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy). Vinsældir þeirrar meðferðar hafa farið vaxandi og það sem aðskilur hana frá hinum tveimur meðferðunum eru heilbrigðisstarfsmennirnir sem framkvæma meðferðina. Inngrip með aðstoð dýra hefur þróast á þann hátt að fjölbreyttur hópur heilbrigðisstarfsmanna sóttist í að beita þessari meðferð á sínum fræðasviðum en á meðal þeirra eru til að mynda sálfræðingar, félagsráðgjafar, talmeinafræðingar og fleiri heilbrigðisstarfsmenn (Friedman, 2016).

Í þessum kafla verður greint frá meðferð með aðstoð dýra ásamt undirflokknum, félagsráðgjöf með aðstoð dýra. Á mynd 1 má sjá inngrip með aðstoð dýra útskýrt.



Mynd 1 Íhlutanir sem fela í sér aðstoð með dýrum (Friedman, 2016)

5.1 Meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy, AAT)

Meðferð með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Therapy) er meðferð sem gengur út á það að meðferðaraðili hafi dýr sér til aðstoðar í von um að það veiti notandanum vellíðan. Meðferð með aðstoð dýra getur farið fram á fjölmarga vegu en það getur til dæms farið fram með einu dýri og notanda í einkatíma. Einnig getur meðferð farið fram þar sem hópur dýra er til staðar og jafnvel með mörgum tegundum. Meðferð með aðstoð dýra er venjulega hugsað sem viðbót við almenna meðferðartíma. Meðferðaraðili hefur alltaf möguleika á að bjóða notendum upp á þennan möguleika í almennum tímum (Chandler, 2012).

Meðferðardýrinu (e. therapy animal) fylgir alltaf umsjónaraðili, hvort sem það er meðferðaraðilinn sjálfur eða ekki. Það er til þess gert að hafa öryggi meðferðardýrs og notanda í forgangi. Meðferð með aðstoð dýra er framkvæmd með það að markmiði að notendur finni fyrir marktækum breytingu á streitueinkennum, það er að segja að það dragi úr kvíða, depurð og einmannaleika svo eitthvað sé nefnt. Markmiðið er einnig að notendur finni hvatningu til þess að hreyfa sig og auka samskipti sín við aðra (Fine, 2006).

Meðferðardýr hafa ekki fengið sama samfélagslega- og lagalega samþykki og til dæmis blindrahundar eða önnur þjónustudýr (e. service animal). Þjónustudýr eru sérþjálfuð til þess að aðstoða eigendur sína sem glíma við fötlun og mega þau, samkvæmt lögum, fylgja eigendum sínum hvert sem þeir fara. Það hafa meðferðardýr hins vegar ekki fengið allsstaðar (Chandler, 2012).

Það eru óneitanleg tengsl á milli dýra og manna sem útskýrir að hluta til þau góðu áhrif sem nærvera dýra hefur á notendur í meðferðartímum. Frekari rannsóknir eru þó nauðsynlegar til þess að skilja af hverju nærvera dýranna virðist hafa þessi streituminnkandi áhrif á notendurna. Einnig virðist nærvera dýranna í sálfræðilegu samhengi hafa jákvæð áhrif á meðferð, þetta er þó háð hæfni meðferðaraðila. Dýrin hafa bæði hvetjandi og róandi áhrif á notendur. Vegna þess myndast gjarnan þægilegt andrúmsloft og þar af leiðandi verða samskipti meðferðaraðila og notanda afslappaðari (Friedman, 2016).

Nærvera dýra hefur einnig þau áhrif að notandi ber meira traust til meðferðaraðila. Notandi virðist þar af leiðand frekar leggja niður varnir og leyfa meðferðaraðila að öðlast dýpri innsýn í líf sitt (Friedman, 2016).

Notendur sem orðið hafa fyrir ofbeldi byggja oft upp varnarvegg og á meðferðaraðili mjög oft erfitt með að öðlast traust þeirra. Það sem virðist hins vegar gerast þegar meðferðardýr, með svipaða reynslu af ofbeldi og notandi, er viðstatt meðferðartíma, er að notendurnir eru líklegri til þess að opna sig. Þeir virðast finna tengingu við dýrið og eiga þar af leiðandi auðveldara með að opna á umræðuna (Friedman, 2016).

5.1.1 Félagsráðgjöf með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Social Work, AASW).

Félagsráðgjöf með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Social Work) er hugtak sem fellur undir meðferðir með aðstoð dýra. Eins og fjallað var um hér að ofan felur það í sér nærveru dýra í meðferðartímum (Tedeschi o.fl., 2005).

Félagsráðgjafar við Háskólann í Denver hafa komið á fót námskeiði þar sem einblínt er á að tvíanna saman félagsráðgjöf og meðferð með aðstoð dýra. Nemendur fá að kynnst tengingu manna og dýra ásamt því að meðferð með aðstoð dýra (AAT) og virkni með aðstoð dýra (AAA) spila stórt hlutverk. Unnið er með einstaklinga, fjölskyldur og minnihlutahópa innan samfélaga sem meira þurfa á aðstoð að halda. Eins og áður hefur verið nefnt, hafa dýrin jákvæð áhrif á fólk, bæði andlega og líkamlega. Þau geta aðstoðað einstaklinga, sem sækja meðferð, í bataferli sínu. Meðferðardýrin hafa róandi áhrif á einstaklinga og er það sérstaklega gott fyrir þá sem orðið hafa fyrir áfalli. Einstaklingar sem orðið hafa fyrir áfalli eiga því auknar líkur á því að meðferðin skili tilsettum árangri (Tedeschi o.fl., 2005).

Nemendur geta valið um nokkrar námsleiðir og hafa þeir möguleika á að sérhæfa sig í meðal annars velferð barna, fjölskyldum og samfélagsþjálfun svo eitthvað sé nefnt. Námsleiðirnar hafa það allar sameiginlegt að unnið er með einstaklinga í nærveru dýra (Tedeschi o.fl., 2005).

Sannanir eru fyrir því að margar fjölskyldur líti á dýrin sín sem fjölskyldumeðlimi og eru ógrynni fjölskylda um allan heim sem eiga gæludýr. Félagsráðgjöfum hefur þótt góð leið í meðferðum, að notast við spurningar um gæludýr einstaklinganna. Spurningarnar

gefa félagsráðgjafanum góða innsýn inn í fjölskyldulífið og þykir einstaklingum yfirleitt auðveldara að svara erfiðum spurningum í kjölfarið (Tedeschi o.fl., 2005).

Vitað er um tilfelli heimilisofbeldis þar sem dýr eru notuð til að stjórna maka. Dæmi um það var tilfelli þar sem kona sem orðið hafði fyrir miklu ofbeldi af hálfu eiginmanns síns og taldi loks í sig kjark til þess að yfirgefa hann. Hann hafði hins vegar haldið hundinum og sendi henni í kjölfarið myndir þar sem hann hafði beitt hundinn miklu líkamlegu ofbeldi. Þetta fékk mikið á konuna og sneri hún að lokum aftur til eiginmanns síns. Þetta er eitt tilfelli af fjölmörgum og eru mörg dæmi þess að konur sem leita aðstoðar hafi orð á áhyggjum sínum vegna gæludýranna og öryggi þeirra (Tedeschi o.fl., 2005).

Áhættuhegðun er algeng meðal unglinga. Þar má sérstaklega nefna unga krakka á bilinu 10 – 18 ára sem eru komnir út í eituryfjanotkun, ofdrykkju áfengis og sýna andfélagslega hegðun. Félagsskólur með aðstoð dýra hefur þótt áhrifarík fyrir ungmenni í þessum hópi og getur meðferð spilað stórt hlutverk í bataferli þeirra. Meðferðina er hægt að nýta til þess að byggja viðnám gegn áhættuþáttum sem margir ungir krakkar standa frammi fyrir. Lykillinn er í tengslamyndun en dýr, og þá sérstaklega gæludýr, hafa sýnt fram á að þau veiti félagsskap og hlýju auk þess sem þau hvetja einstaklinga til hreyfingar og félagslegra samskipta (Tedeschi o.fl., 2005).

Könnun sem gerð var í Los Angeles sýndi fram á að umgengni við dýr á unglingsárunum hafi áhrif á metnað ungmenna ásamt því að það virtist auka sjálftraust. Dýr í skólum virtust hafa áhrif á mætingu nemenda og hvöttu nemendur til þátttöku í ýmsum félagslegum iðjum innan skólans (Tedeschi o.fl., 2005).

Sýnt hefur verið fram á að börn á leikskólaldri læri margt af nærveru við dýr. Meðal annars hafa niðurstöður rannsókna sýnt að því sterkara sem barn tengist meðferðardýri, því meiri líkur eru á að það sýni öðrum börnum samúð. Barnaverndarstarfsmenn hafa sagt félagsráðgjöf með aðstoð dýra hjálpað sér við að byggja upp samband við ung börn. Starfsmennirnir þurfa að vera undirbúnir fyrir að börn hafi verið beitt líkamlegu-, andlegu- og/eða kynferðislegu ofbeldi og geta afleiðingarnar verið miklar. Þar á meðal geta þau hafa þróað með sér lélegt sjálftraust og átt í erfiðleikum með að mynda sambönd. Félagsskólur með aðstoð dýra getur spilað stórt hlutverk í að mynda tengsl á milli barns og barnaverndarstarfsmanns og/eða meðferðaraðila. Dýrin hafa hvetjandi

áhrif á börnin og geta aðstoðað þau við að efla sjálfstraust sitt og eru dýrin einnig stórt partur í að börn þrói með sér samskiptahæfileika (Tedeschi o.fl., 2005).

5.2 Virkni með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Activities, AAA)

Virkni með aðstoð dýra (e. Animal-assisted activities) felur í sér í aukna óformlega virkni í nærværu dýra. Þetta fer helst fram í heimsóknum með dýrum án sérstakra meðferðarlegra markmiða. Markmiðið er einna helst aukning á lífsgæðum notenda og að notendur njóti þeirrar vellíðunar sem fæst af samskiptum manns og dýrs (Chandler, 2012).

Virkni með aðstoð dýra fer oftast þannig fram að ófaglærður sjálfboðaliði ásamt meðferðardýri (e. therapy animal), heimsækir sjúklinga á sjúkrahús. Einnig eru slíkar heimsóknir algengar á heimilum fyrir aldraða (Friedman, 2016). Virkni með aðstoð dýra getur einnig farið fram á öðrum stofnunum á borð við skóla og jafnvel í fangelsi.

Sjálfboðaliði þarf ekki að vera faglærður en þarf þó að hafa gengið í gegnum örlitla þjálfun, auk þess sem dýrið þarf að vera þjálfað meðferðardýr (Chandler, 2012).

Eitt dæmi um virkni með aðstoð dýra er meðal annars verkefnið Hundavinir Rauða krossins. Rauði krossinn í Kópavogi hefur verið starfandi með verkefni þar sem sjálfboðaliðar með hunda heimsækja dvalarheimili og aðrar stofnanir á Íslandi. Sjálfboðaliðarnir þurfa að hafa sótt sérsniðin námskeið og er sett það skilyrði að hundarnir séu orðnir tveggja ára gamlir. Verkefnið hefur notið gríðarlegra vinsælda hér á landi og njóta einstaklingar á öllum aldri samvista við hundana (Rauði krossinn, e.d.).

5.3 Menntun með aðstoð dýra (e. Animal-Assisted Education, AAE)

Menntun með aðstoð dýra (e. Animal-assisted education) er markmiðamiðuð og mótuð fræðileg íhlutun. Hún felur í sér þátttöku dýra og er framkvæmd af fagfólki á borð við kennara og sjálfboðaliða í námsmiðuðu umhverfi (Friedman, 2016).

Markmið menntunar með aðstoð dýra er að auka áhuga nemenda og hvetja til áframhaldandi menntunar. Íhlutunin gæti haft sambærileg áhrif og meðferðir með aðstoð dýra en það má þó ekki blanda þessum tveimur íhlutunum saman. Á meðan aðferðirnar tvær, menntun með aðstoð dýra og meðferð með aðstoð dýra deila ákveðinni hugmyndafræði, eru þær ólíkt uppbyggðar. Á meðan meðferð með aðstoð dýra er framkvæmd af fagmanni með dýr sem meðferðartól er menntun með aðstoð

dýra, líkt og fyrr segir, framkvæmd með dýrin til aðstoðar nemenda til námslegra markmiða (Parish-Plass, 2008).

6 Ýmsar meðferðir með aðstoð dýra

Þegar meðferð með aðstoð dýra fer fram er mikilvægt að gott traust sé til staðar í meðferðartímum og það þarf meðferðaraðili að hafa í huga. Sýnt hefur verið fram á að viðvera dýra í meðferðartímum hvetji til aukinna samræða á milli notanda og meðferðaraðila. Notendur sem glíma við félagskvíða eða eiga í samskiptaörðugleikum af einhverjum toga virðast einnig eiga auðveldara með tjáningu (Tedeschi o.fl., 2005).

Dýrin geta einnig veitt meðferðaraðila mikla aðstoð að því leyti að þau hafi róandi áhrif og hefur jafnframt verið sýnt fram á að þau dragi úr árásargirni notenda. Þetta hefur einnig sýnt sig í að einbeiting notenda hafi aukis og fái þeir þar af leiðandi meira út úr meðferðartímum (Tedeschi o.fl., 2005).

Algengasta dýr sem notast er við í inngripi með aðstoð dýra er hundurinn. Önnur dýr eru þó ekki talin hafa minni áhrif í meðferðum með einstaklingum (Tedeschi o.fl., 2005).

Delta samfélagið (e. Delta society) eru góðgerðasamtök sem stofnuð voru árið 1980. Megináhersla félagsins eru tengsl manna og dýra og hefur það valið úr nokkur dýr sem koma til greina sem meðferðardýr. Þau eru meðal annars hundar, kettir, hænur, asnar og höfrungar svo eitthvað sé nefnt (Morrison, 2007).

Í kaflanum verður fjallað um meðferðir með aðstoð dýra á borð við fjölskyldumeðferðir, meðferðir barna með sérþarfir og meðferðir barna sem beitt hafa verið ofbeldi. Fjallað verður um hvaða gagn meðferðirnar hafa.

6.1 Fjölskyldumeðferðir

Gæludýr hafa með árunum orðið mikilvægur hlekkur í fjölmörgum fjölskyldum um allan heim. Mörgum finnst gæludýrin sín vera hluti af fjölskyldunni og finnst þau ekki síður mikilvæg en aðrir mennskir meðlimir fjölskyldunnar. Að þeirra sögn, veita gæludýrin þeim félagsskap ásamt því að sýna væntumþykju, þolinmæði og skilyrðislausu ást (Walsh, 2009).

Meirihluti barna í Bandaríkjunum alast upp með gæludýr á heimilinu og sýnt hefur verið fram á að börn sem eiga ekki systkini, tengjast heimilisdýrinu frekar en börn sem

eiga systkini og einnig þau börn sem eiga útivinnandi foreldra. Félagsskapinn er þá allra helst að finna hjá heimilisdýrinu (Walsh, 2009).

Margar fjölskyldur telja gæludýr hafa góð áhrif á börn hvað varðar að læra umhyggju og virðingu gagnvart gæludýrunum sínum og sýna börnin einnig ábyrgð við að annast þau. Þau læra með öðrum orðum að umgangast aðra lifandi veru og telja margir þetta hlutverk barna búa þau undir framtíðina á ýmsan hátt. Oft hafa ung pör valið sér það að fá sér gæludýr áður en þau taka ákvörðun um hvort þau vilji eignast börn. Það gera þau með þeim tilgangi að búa sig undir foreldrahlutverkið með því að sýna þá ábyrgð að annast aðra lifandi veru (Walsh, 2009).

Gæludýr hafa oft þau áhrif að þau styrkja samband á milli fjölskyldumeðlima með því að ýta undir samskipti og samveru. Fólki finnst oft jafnvel auðveldara að sýna dýrunum sínum ást og umhyggju heldur en öðru fólki. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á streitulosandi áhrif þess að strjúka og faðma dýr. Á heildina litið virðast gæludýrin hafa jákvæð og róandi áhrif á fjölskyldulífið. Eins og komið var inn á hér að ofan, þá líta margir á gæludýrin sín sem einn fjölskyldumeðliminn til viðbótar. Dýrin eru höfð sem þátttakendur í viðburðum líkt og jólum og afmælum og þekkist það jafnvel að þau fái sínar eigin gjafir líkt og aðrir meðlimir fjölskyldunnar (Walsh, 2009).

Í öllum fjölskyldum kemur annað slagið upp ágreiningur hvað varðar börnin og heimilislífið almennt. Það kemur ekki síður upp varðandi gæludýrin en pör geta deilt um atriði líkt og þrifnað og þjálfun dýra. Oftast verða svoleiðis ágreiningar þó til vegna þess að annar aðilinn verður ósáttur með refsingu á dýri eða hversu mikla dekrun dýrið fær, sem minnir óneitanlega á ágreining í samböndum hvað varðar uppeldi barna (Walsh, 2009).

Þegar fjölskyldur hafa upplifað erfiðleika með gæludýrin sín, svo sem hegðunarvanda, hafa hundþjálfarar eða aðrir dýrasérfræðingar gjarnan talið það vera vegna erfiðleika í fjölskyldunni. Dýr eru næm og fara þau oft að hegða sér í takt við þá spennu sem myndast inni á heimilum. Sem dæmi má taka að ef mikil streita er til staðar innan fjölskyldunnar, finna dýrin gjarnan fyrir streitu sjálf. Hegðunarmynstur gæludýrsins verður þar af leiðandi í takt við aðra hegðun innan heimilisins (Walsh, 2009).

Árið 1978 var kona að nafni Cain, fjölskyldumeðferðarfræðingur, sem kynnti rannsókn sína á mikilvægi gæludýra innan heimila. Hún hafði undirbúið spurningalista og fengið alls 60 fjölskyldur með fjölbreyttum gæludýrum innan heimilanna, til þess að svara. Niðurstöðurnar úr spurningalistanum voru á þann veg að flestir fjölskyldumeðlimir þessara 60 fjölskyldna töldu gæludýrin sín skilja þegar talað var við þau. Þau töldu gæludýrin sín einnig vera næm á tilfinningar sínar og skilja muninn á gleði og sorg. Þeim fannst dýrin vera innan seilingar og jafnvel sýna sér huggun, þegar það átti við, með því til dæmis að leggjast hjá þeim og því um líkt. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu einnig í ljós að dýrin sýndu merki um vanlíðan ef mikil átök eða spenna var innan heimilisins. 81% þeirra sem svöruðu könnuninni vildu meina að gæludýrin þeirra hættu að borða og jafnvel sofa, urðu veik og köstuðu upp af vanlíðan vegna átaka innan veggja heimilisins. Mörg dýranna skárust í leikinn ef mikil rifrildi voru með því að færa sig nær og gefa frá sér hljóð til að vekja á sér athygli, á meðan önnur létu sig hreinlega hverfa þar til ró var komin á (Walsh, 2009).

6.2 Meðferðir barna með sérþarfir

Það er margt sem gefur til kynna að dýr hafi góð áhrif á börn og er talið að þau séu ómissandi í félagslegu- og vitsmunalegu þroskaferli barna. Einhverjar rannsóknir hafa sýnt fram á að dýrin minnki streitu og dragi úr einkennum ofvirkra barna. Einnig eiga dýrin að hafa jákvæð áhrif á börn með Downs heilkenni (Martin og Farnum, 2002).

Meðferð með aðstoð dýra virðist hafa jákvæð áhrif á börn með sérþarfir. Skoðað hefur verið hvernig meðferð með aðstoð dýra getur haft áhrif á börn með gagntæka þroskaröskun. Börn með gagntæka þroskaröskun eiga erfiðara með að mynda félagsleg tengsl og draga sig yfirleitt til hlés í félagslegum aðstæðum. Talið er að börnin með gagntæka þroskaröskun eigi auðveldara með að mynda félagsleg tengsl við dýrin og þar með geti dýrin verið einskonar brú í ferli barnanna í að mynda tengsl við aðra í samfélaginu (Martin og Farnum, 2002).

Rannsókn var gerð á tíu börnum á aldrinum þriggja til fimmtán ára, þar af voru sjö greind með gagntæka þroskaröskun, tvö með Asperger og eitt með einhverfugreiningu. Börnin hittu meðferðaraðila í alls 45 skipti í um það bil 15 mínútur í senn. Í tímunum fengu börnin annað hvort að hitta hund, leika sér með bolta eða bangsa sem líktist hundinum. Niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að börnin virtust veita hundinum

mun meiri athygli en bæði boltanum og bangsanum. Hundurinn virtist hafa þau áhrif á börnin að þau urðu glaðari og samskipti við börnin urðu auðveldari. Meðferðaraðili gat frekar fengið þau til þess að ræða við sig um hundinn heldur en boltann og/eða bangsann. Börnin héldu einnig frekar athygli og svöruðu frekar spurningum meðferðaraðila án útúrsnúnings. Hins vegar sýndu niðurstöður einnig fram á að börnin ræddu síður um sig sjálf eða meðferðaraðila en einblíndu frekar á hundinn. Þau vildu helst ræða um hundinn, eða jafnvel við hann, og var athygli þeirra mest á hundinum (Martin og Farnum, 2002).

Stöðluð hegðun barna með gagntæka þroskaröskun er meðal annars að klappa höndum. Rannsakendur áttu von á því að sú hegðun myndi minnka í meðferðartímum með hundinum viðstöddum. Það sem niðurstöður sýndu hins vegar fram á var að börnin klöppuðu jafn mikið höndum og áður. Talið eru þó að líkur séu á að börnin hafi klappað saman höndum vegna áhuga á hundinum og spennu (Martin og Farnum, 2002).

Tilgangur rannsóknarinnar var einna helst að sjá viðbrögð barnanna í nærveru dýrs og var ekki reynt að hafa áhrif á hegðun barnanna á nokkurn hátt. Miðað við niðurstöður þessarar tilteknu rannsóknar, hafa samskipti barna með gagntæka þroskaröskun, við hund, jákvæð áhrif á börnin og talið er að hægt verði að nýta niðurstöðurnar til frekari klínískra rannsókna. Einnig er áhugavert að skoða hvort hegðun barnanna yrði eins utan meðferðartímanna, í daglegu lífi (Martin og Farnum, 2002).

6.3 Meðferðir fyrir börn sem beitt hafa verið ofbeldi

Mat margra er að of mörg börn í heiminum séu beitt ofbeldi eða vanrækt af hálfu foreldra eða annarra fjölskyldumeðlima. Það getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir andlega heilsu barna sem beitt hafa verið kynferðislegu-, andlegu- og/eða líkamlegu ofbeldi. Þegar foreldrar þeirra eða aðrir fullorðnir einstaklingar hafa brotið á börnunum, eiga þau oft í kjölfarið erfitt með að treysta fullorðnu fólki almennt. Þegar tilfellið er þannig, getur það valdið erfiðleikum fyrir meðferðaraðila þegar kemur að því að byggja upp traust í meðferðinni (Parish-Plass, 2008).

Börn sem verða fyrir ofbeldi á unga aldri eiga í hættu á að þróa með sér ýmis vandamál á við borð við erfiðleika í tengslamyndun og oft finna þau til að mynda minni

samúð með öðrum. Þá eru oft taldar auknar líkur á að þessi börn fari á sömu braut og foreldrar þeirra og verði sjálf að foreldrum sem beita börnin sín ofbeldi og/eða vanræki þau (Parish-Plass, 2008).

Meðferðaraðilar eiga oft í vandræðum með að mynda tengsl við börnin og hefur meðferð með aðstoð dýra þá reynst vel. Í meðferðartímum er mikilvægt að góð tilfinningaleg tengsl séu á milli meðferðaraðila, barnsins og dýrsins. Oft taka börnin virkan þátt en geta einnig verið áhorfendur en samskipti við dýrin eru einungis hluti meðferðarinnar. Börn eiga það til að opna sig frekar við dýr, þar sem þau gera sér grein fyrir því að dýrin dæma ekki hegðun þeirra. Einnig finnst börnum þau öruggari þegar þau sjá tengsl meðferðaraðila við dýrið. Þau verða vitni af því að dýrið treystir meðferðaraðilanum og þar með líta þau jákvæðari augum á hann og eiga auðveldara með að mynda tengsl við hann (Parish-Plass, 2008). Líkt og doktor Boris Levinson orðaði það „Þessi börn hafa upplifað svo mikinn sársauka af völdum fólks í þeirra umhverfi. Það er aðeins eftir að þau hafa þróað fullnægjandi samband við dýr sem þau geta farið að þróa mannleg tengsl á ný“ (Zilcha-Mano o.fl., 2011).

Tilgangur meðferðarinnar er að meðferðaraðili nái að vinna úr vandamálum barnsins, meðal annars tengdum hegðun og tilfinningum, með það að markmiði að barnið þroskist á sem eðlilegastan hátt. Markmið meðferðar með aðstoð dýra er að fá barn til þess að tjá tilfinningar sínar og leggja þar með grunninn að auknum lífsgæðum (Parish-Plass, 2008).

6.4 Meðferðir einstaklinga með heilabilun

Þróunin undanfarin ár hefur verið á þá leið að fjölgun eldra fólks hefur áhrif á samfélög um allan heim. Þannig er það meðal annars í Japan en meðalaldurinn þar í landi hefur hækkað gríðarlega undanfarin ár og er búist við að hann muni halda áfram að hækka. Með hækkanði meðal aldri aukast líkurnar á heilabilun og gripið hefur verið til þess ráðs að reyna að seinka því eða jafnvel að koma í veg fyrir það. Meðferðir með aðstoð dýra hafa áður sýnt fram á að andleg líðan þessara tilteknu einstaklinga batni og á hún einnig að draga úr aukaverkunum heilabilunar á borð við árásgirni, reiði og hræðslu (Kanamori, Suzuki, Yamamoto, Kanda, Matsui, Kojima, Fukawa, Sugita og Oshiro, 2001). Flestar rannsóknir sem fjalla um áhrif meðferðar með aðstoð dýra á heilabilun hafa

snúið að meðferðartímum. Það er að segja, áhrifin sem meðferð með aðstoð dýra hafa á einstaklinga með heilabilun, hafa einungis formlega verið skoðuð á meðan meðferðartíma stendur. Þrátt fyrir það er talið að meðferðin hafi langtímaáhrif á einstaklinga (Kanamori o.fl., 2001).

Meðferð með aðstoð dýra er talin vera áhrifarík sálfélagsleg nálgun á fólk með heilabilun. Rannsóknir sem komið hafa inn á daglegt líf einstaklinga með heilabilun, hafa verið byggðar á persónulegri reynslu starfsfólks og aðstandenda. Að því sögðu er nauðsynlegt að gera fleiri rannsóknir sem byggðar eru á vísindalegum staðreyndum innan þessa málaflokks (Kanamori o.fl., 2001).

Það eru tvenns konar áhrif sem meðferð með aðstoð dýra hefur haft á einstaklinga með heilabilun. Það eru skammtímaáhrif og langtímaáhrif. Skammtímaáhrifin eru til að mynda þau áhrif sem vara á meðan meðferðartíma stendur en þau eru til dæmis aukin tilfinningaleg tjáning og meiri virkni einstaklinga svo eitthvað sé nefnt. Langtímaáhrifin eru þau áhrif sem verða á einstaklingum í einhvern tíma eftir meðferðartíma (Kanamori o.fl., 2001).

Þrátt fyrir að þörf sé á fleiri rannsóknum þá virðist meðferð með aðstoð dýra hafa mun fleiri jákvæð heldur en neikvæð áhrif, það er að segja ef það eru einhver neikvæð áhrif yfir höfuð. Þessi rannsókn er þó tiltölulega gömul en hún virðist sýna svipaðar niðurstöður og aðrar rannsóknir sem notaðar hafa verið við gerð þessarar heimildaritgerðar. Það virðist sem dýr hafi alla jafna góð áhrif á einstaklinga á öllum aldri.

7 Dýr á stofnunum

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á að dýr hafi góð áhrif á einstaklinga sem annað hvort búa á stofnunum eða dvelja þar í einhvern takmarkaðan tíma. Einstaklingar sem dvelja lengi á stofnunum finna oft fyrir einmannaleika og leiða, sérstaklega þeir einstaklingar sem ekki fá heimsóknir frá fjölskyldumeðlimum (Hinman og Heyl, 2009).

Markmið ýmissa hjúkrunarheimila eru meðal annars að bæta lífsgæði fólks með því að draga úr einmannaleika og auka virkni (Hinman og Heyl, 2009).

Það hafa einnig verið gerðar tilraunir með aðstoð dýra inni á sjúkrahúsum. Nærvera dýra hefur borið árangur varðandi það að draga úr kvíða einstaklinga í innlögn á sjúkrahúsum en fjölmargir einstaklingar, þar á meðal börn, kvíða hlutum eins og til dæmis aðgerðum. Margir í langtímadvöl á sjúkrahúsum finna fyrir depurð, en nærvera dýra hefur einnig bætt líðan þeirra (Proulx, 1998).

Í kaflanum verður fjallað um rannsóknir sem gerðar hafa verið um meðferðir með aðstoð dýra á sjúkrahúsum og hjúkrunarheimilum í þeim tilgangi að bæta lífsgæði fólks.

7.1 Dýr á sjúkrahúsum

Það getur verið erfitt fyrir sjúklinga að liggja á sjúkrahúsi því biðin er oft löng og veran þar einhæf. Sjúklingar sem eru í langtíma vistun upplifa sömu rútínuna dag eftir dag og leiði og depurð geta farið að gera vart við sig. Læknar og hjúkrunarfræðingar eiga oft fullt í fangi með að sinna vinnunni og gefst lítt til tími til þess að staldra við og veita sjúklingum félagsskap. Félagslegri þörf sjúklinganna er best mætt með heimsóknum fjölskyldumeðlima ef þeir eru til staðar og þurfa þeir ekki að vera mennskir. Rannsóknir hafa sýnt að ferfættir fjölskyldumeðlimir geta létt sjúklingum lundina og jafnvel aukið líkur á bata (Proulx, 1998).

Meðferð með aðstoð dýra er vel talin eiga heima innan ákveðinna deilda á sjúkrahúsum og þeir sjúklingar sem hafa fengið heimsóknir frá gæludýrunum sínum telja það hafa átt stóran þátt í bataferli þeirra (Proulx, 1998).

Innlögn á sjúkrahús getur oft vakið hræðslu og kvíða hjá börnum. Langtímaáhrif streitueinkenna barna geta haft gríðarleg líkamleg áhrif sem geta komið fram á

fullorðinsárunum. Nærvera dýra dregur úr streitueinkennum hjá börnum, einmannaleiki verður töluvert minni ásamt því að nærvera dýra gleður. Streitueinkenni barna virðast minnka töluvert í næveru hunda og er talið að það aðstoði börn þegar undirbúa á þau undir aðgerð (Tsai, Friedmann og Thomas, 2010).

Í könnun sem var framkvæmd á meðal barna á sjúkrahúsum, kom fram að leikmeðferð barna þar sem hundur var meðferðis, hafði töluverð jákvæð áhrif á streitueinkenni ásamt því að börn virtust finna minna til eftir skurðaðgerðir. Líkur eru á að börnin gleymdu því frekar að einblína á verkina (Tsai, o.fl., 2010).

Vísindalega séð er ekki vitað hvernig meðferð með aðstoð dýra getur dregið úr lífeðlislegum og sálfræðilegum streitueinkennum barna í innlögn á sjúkrahúsum. Það er þó hægt að vinna með meðferð með aðstoð dýra þar sem það virðist hjálpa börnum með innlögn á sjúkrahúsum (Tsai, o.fl., 2010). Heimsókn dýra til barna á sjúkrahúsum virðist vera áhrifaríkari heldur en heimsókn annarra aðila þar sem það virðist frekar draga úr streitueinkennum barnanna (Tsai, o.fl., 2010).

7.2 Dýr á hjúkrunarheimilum

Fjölmargir eldri borgarar á hjúkrunarheimilum um allan heim finna til einmannaleika, vanmáttar og depurðar. Hjúkrunarheimili hafa í gegnum tíðina talin vera heimili þar sem eldri borgarar eyða síðustu árunum sínum og hafa þau oft þótt lítt spennandi í augum einstaklinga. Maður að nafni William Thomas þótti mikilvægt að hjúkrunarheimili hefðu þann eiginleika að gefa íbúum möguleika á að lifa eins eðlilegu lífi og völ væri á. Hann taldi mikilvægt að íbúar hefðu kost á auknu félagslífi og virkni í daglegu lífi. Árið 1991 varð hann því upphafsmaður Eden hugmyndafræðinnar. Sú stefna felur í sér að dvöl einstaklinga á stofnunum verði töluvert heimilislegri og að upplifunin verði sú að einstaklingarnir búi á heimili en ekki stofnun. Það var þrennt sem William taldi mikilvægt að einstaklingarnir hefðu í lífi sínu en það voru börn, plöntur og dýr. Tilgangur þess að bjóða dýrum og börnum inn á hjúkrunarheimilin var sá að gefa íbúum þann kost að veita umönnun og þannig fundið tilgang. Plöntur eru einnig taldar hafa góð áhrif á líðan fólks en garðyrkja er talin minnka streitu og auka virkni. Hún á einnig að hafa góð áhrif á líkamsstarfsemi, svo sem lækun á blóðþrýstingi (Hinman og Heyl, 2002).

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á áhrif dýra á líðan aldraðra einstaklinga sem búa á stofnunum. Skoðuð voru áhrif á íbúa hjúkrunarheimila, sem fengu heimsókn frá einstaklingum með og án dýra og þótti breytingin á hegðun íbúanna töluverð. Þeir þóttu mun virkari í samskiptum og brostu meira. Einnig þótti munur á einstaklingum með Alzheimer hrörnunarsjúkdóminn en þeir brostu gjarnan meira, hlógu og fylgdust með dýrunum ásamt því að árásargirni og spenna hjá einstaklingunum minnkaði (Hinman og Heyl, 2002).

Eden hugmyndafræðin er notuð víða og var Lögmannshlíð á Akureyri fyrsta hjúkrunarheimilið á Íslandi til að taka upp þessa hugmyndafræði. Höfundur ræddi við forstöðumann Lögmannshlíðar, Anítu Magnúsdóttur, í formi upplýsingaviðtals. Megin tilgangur viðtalsins var að afla upplýsinga um hvernig Eden hugmyndafræðin er notuð og hvernig heimilishaldið gengur (Öldrunarheimili Akureyrar, e.d.)

Það eru nokkur dýr á Lögmannshlíð. Meðal þeirra eru tveir heimiliskettir, Ynja og Kisa, sem ganga frjálssir um heimilið og kíkja í heimsókn inn á herbergi íbúa. Flestir íbúanna eru hrifnir af köttunum á meðan nokkrir vilja ekki fá þá inn á herbergin og var því komið með þá lausn að setja net fyrir þá glugga svo þeir færu ekki inn á þau herbergi. Ynja kom með íbúa sem gat ekki hugsað sér að gefa hana frá sér þegar hún flutti inn. Ákveðið var að leyfa henni að flytja inn með köttinn og gekk það mjög vel. Heimilið tók hins vegar Kisu að sér, en hún var heimilislaus (Aníta Magnúsdóttir, munnleg heimild, 7. apríl 2018).

Á Lögmannshlíð eru einnig tvær kanínur. Á veturna dvelja þær í búi inni í matsal heimilisins en á sumrin hlaupa þær frjálssar í garðinum. Það er einn íbúi sem hefur það hlutverk að kíkja á kanínurnar á morgnana og sjá til þess að þær hafi allt til alls og gefur það íbúanum mikið að hafa ábyrgð og hlutverk innan heimilisins (Aníta Magnúsdóttir, munnleg heimild, 7. apríl 2018).

Á vorin koma varphænur ásamt tveimur til þremur lömbum. Íbúar fá þá það hlutverk að safna eggjum og færa þeim afganga. Lömbin þurfa að fá pela fyrst um sinn og er vinsælt að fá að sjá um það. Þetta vekur mikla gleði íbúa og starfsfólks Lögmannshlíðar og er greinilegt hvað lifnar yfir heimilinu þegar dýrin koma á vorin. Margir íbúanna bjuggu áður í sveit og voru með búskap og skapast því oft líflegar umræður tengdar dýrunum (Aníta Magnúsdóttir, munnleg heimild, 7. apríl 2018).

Á heimilinu er að auki páfagaukur að nafni Aron en hann fær að dvelja inn á herbergi hjá einum íbúanum og hafa þeir sterka tengingu. Hún spjallar mikið við fuglinn og hugsar vel um hann. Aron var henni mikil hvatning til þess að sækja sjúkráþjálfun, þar sem hún fær að rúlla honum með sér á hjólaborði á hverjum degi til þess að fara á æfingar. Það er eitthvað sem hún gerði ekki áður en fuglinn varð hluti af hennar lífi (Aníta Magnúsdóttir, munnleg heimild, 7. apríl 2018).

Starfsfólk og aðstandendur mega mæta með hunda, svo lengi sem þeir eru gæfir og í taumi. Hundarnir eru vinsælir hjá þeim sem áður áttu sína eigin en einnig vekja þeir mikla kátínu hjá íbúum með heilabilun. Önnur dýr virðast einnig hafa jákvæð áhrif en starfsfólk og aðstandendur telja sig sjá töluverðan mun á einstaklingum þegar þeir fá dýr í fangið. Þetta er einnig áberandi hjá einstaklingum sem hættir voru að tjá sig eða brosa (Aníta Magnúsdóttir, munnleg heimild, 7. apríl 2018).

Það eru ekki allir íbúar heimilisins jafn hrifnir af dýrunum en langflestir taka þeim þó vel. Engin vandræði koma upp vegna dýranna og ofnæmi hefur ekki enn komið upp meðal íbúa. Þegar á heildina er litið virðist dýrahald auka gleði og gefur mörgum íbúum aukna ábyrgðatilfinningu (Aníta Magnúsdóttir, munnleg heimild, 7. apríl 2018).

8 Heilsufarslegir ávinningar

Því verður ekki neitað að oft er tengingin á milli manneskja og dýra mjög sterk. Þrátt fyrir að það hafi ekki allir sama áhuga á gagnkvæmum tengslum milli manna og dýra þá virðast þau hafa áhrif á marga. Komið hafa fram ýmsar getgátur um að það hafi jákvæð heilsufarsleg áhrif á fólk að eiga gæludýr, bæði hvað varðar andlega og líkamlega heilsu. Þegar hundi er klappað, lækkar Cortisol framleiðsla í líkama einstaklings, en Cortisol er stresshormón. Það sem gerist einnig er það að Oxytocin framleiðsla í líkamanum hækkar sem gerir það að verkum að einstaklingar finna til meiri gleði og traust myndast á milli einstaklingsins og hundsins. Framleiðsla oxytocin hækkar einnig í líkama hundsins og því myndast gagnkvæmt traust og hundinum fer að líða vel (Friedman, 2016).

Það er ýmislegt sem bendir til þess að börn njóti góðs af því að alast upp með gæludýr á heimilinu. Eins og þekkt er orðið, er offita barna í Bandaríkjunum gríðarlegt vandamál, en það er geðheilsa barna einnig. Það er talið að best sé að koma í veg fyrir þessi vandamál hjá börnum með inngripi eins snemma og hægt er. Þar sem bein tenging er á milli þess að eiga gæludýr og góðrar andlegrar og líkamlegrar heilsu fólks, eru líkur á því að sömu niðurstöður kæmu út úr því að börn umgengust gæludýr (Gadomski, A. M., Scribani, M. B., Krupa, N., Jenkins, P., Nagykaldi, Z. og Olson, A. L., 2015).

Í kaflanum verður farið yfir hvaða áhrif gæludýr hafa á andlega líðan barna og fullorðinna ásamt því að skoðuð verður hvaða áhrif nærvera dýra getur haft á líkamlega heilsu einstaklinga á öllum aldri.

8.1 Áhrif á andlega heilsu

Niðurstöður rannsókna hafa sýnt fram á að börn sem eiga hunda glími sjaldnar eða minna við kvíða heldur en börn sem ekki eiga hunda. Kvíði gerir oft vart við sig í bernsku einstaklinga og varir langt fram á fullorðinsár. Vegna þessa hafa meðferðaraðilar reynt að grípa inn í þennan vanda snemma í barnæsku og þar með reynt að koma í veg fyrir að kvíðinn ágerist og verði alvarlegra vandamál þegar einstaklingar ná fullorðinsaldri (Gadomski o.fl., 2015).

Gæludýr á heimilum, þá einna helst hundar, geta minnkað félagskvíða hjá börnum en einnig aðskilnaðarkvíða. Börn sem glíma við félagskvíða eiga erfiðara með að halda uppi samræðum en hundar geta nýst sem eins konar samræðu tól eða svokallaður „ísbrjótur“ og þar með létt á óttanum við félagsleg samskipti. Aðskilnaðarkvíði getur einnig orðið minna vandamál hjá börnum sem eiga hunda en félagsskapurinn á milli hundsins og barnsins gæti aukið færni í tengslamyndun og minnkað kvíða við aðskilnað. Rannsóknir benda einnig til þess að líkamleg heilsa batni til muna við það að hafa eiga hund, en inn á það verður betur komið í næsta kafla (Gadomski o.fl., 2015).

8.2 Áhrif á líkamlega heilsu

Eins og aðeins var komið inn á í síðasta kafla, þá benda rannsóknir til þess að líkamleg heilsa batni við nána samveru við hunda. Sýnt hefur verið fram á að framleiðsla oxytocin hormónsins aukist bæði hjá einstaklingnum og hjá hundinum þegar félagsleg samskipti eiga sér stað. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á að framleiðsla hormónsins cortisol minnkar og er það talið vera vegna losunar á oxytocin hormóninu (Gadomski o.fl., 2015).

Nokkrar rannsóknir hafa verið framkvæmdar á áhrifum nærveru dýra á líkamlega heilsu. Rannsókn frá árinu 1980 sem framkvæmd var á sjúklingum með greinst höfðu með kransæðasjúkdóma gaf til kynna að þeir sem áttu dýr virtust frekar halda lífi heldur en hinir. Skoðuð var heilsa sjúklinganna við innlögn og svo aftur ári síðar. Ástæða þessarar niðurstöðu var talin vera sú að kransæðasjúkdómar hafa mikil tengsl við streitu. Dýr virðast hafa streituminnkandi áhrif á einstaklinga og þar með góð áhrif á líkamlega heilsu. Þessi tiltekna rannsókn þótti áhrifamikil á sínum tíma og kom af stað fleiri rannsóknum af þessum toga (O’Haire, 2010).

Um það bil 20 árum síðar voru það rannsakendur í Ástralíu sem framkvæmdu innlenda könnun á tengingu á milli þess að eiga gæludýr og líkamlegrar heilsu einstaklinga. Það sem niðurstöður þessarar könnunar leiddu í ljós var að þeir einstaklingar sem áttu hunda eða ketti fóru sjaldnar til læknis en þeir sem ekki áttu hunda eða ketti sem gæludýr. Einnig voru þeir einstaklingar sem áttu hunda eða ketti, ólíklegri til þess að vera á lyfseðilsskyldum hjarta- og svefnlyfjum (O’Haire, 2010).

Það verða alltaf tilfelli þar sem inngrip með aðstoð dýra henta ekki. Í þeim tilvikum virðast myndbönd af dýrum geta komið að gagni. Könnun var gerð á áhrifum

dýramyndbanda á blóðþrýsting og hjartsláttartíðni einstaklinga. Þátttakendum tilraunarinnar var skipt í þrjá hópa. Fyrsti hópurinn horfði á dýramyndbönd, annar hópurinn horfði á svartan skjá og sá þriðji á óperu. Niðurstöður tilraunarinnar voru þær að allir einstaklingarnir höfðu örlítið lægri blóðþrýsting og hjartsláttartíðni eftir áhorfið. Það sem kom einnig í ljós var að einstaklingarnir í hópnum sem horfði á dýramyndböndin höfðu lægri blóðþrýsting og hjartsláttartíðni heldur en einstaklingarnir í hinum tveimur hópnum (Morrison, 2007).

Það eru engar sannanir fyrir því hvernig inngrip með aðstoð dýra virkar en nýlegar rannsóknir hafa lagt til tvær tilgátur. Þær eru að sum dýr hafi róandi áhrif á einhver okkar, með því að halda athygli okkar. Hin tilgátan er sú að sum dýr dragi úr streitu og veiti mörgum einstaklingum félagslegan stuðning. Þrátt fyrir að þessar tilgátur hafi verið lagðar fram, þá hafa þær ekki verið formlega prófaðar (Morrison, 2007).

9 Framtíðarstefnur og áskoranir

Eins og komið var inn á hér að ofan, hafa verið gerðar margar kannanir og rannsóknir á inngripi með aðstoð dýra en deilt er um hvort gæði þeirra rannsókna séu nægjanleg.

Rannsóknir sem framkvæmdar hafa verið á þessu sviði hafa yfirleitt haft aðferðafræðilegan veikleika. Úrtakshópar fyrir rannsóknirnar hafa meðal annars oftast verið tiltölulega litlir. Einnig eru fáar, ef einhverjar, rannsóknir sem sýna fram á langtímaáhrif inngrips með aðstoð dýra (Morrison, 2007). Því verður ekki neitað að samband okkar við dýrin er einstakt og margir einstaklingar og fjölskyldur um allan heim virðast ekki vilja án dýranna vera. Það væri því mjög áhugavert ef fleiri og nýrri rannsóknir af þessum toga væru framkvæmdar, af meiri aðferðafræðilegri nákvæmni. Talið er að framkvæma þurfi nákvæmari rannsóknir á sambandi dýra og manna svo möguleiki sé á að þessi aðferð verði samþykktari innan félags- og heilbrigðisvísinda geirans (Morrison, 2007).

Líkt og komið hefur fram eru dýrin eru stór hluti af lífi okkar manneskjunnar og það eru heilu fjölskyldurnar sem líta á dýrin sín sem ómennskan fjölskyldumeðlim. Það segir okkur meðal annars það að þar er mikil væntumþykja og að tengslin á milli manneskjunnar og dýranna eru sterk. Það er meðal annars ein ástæðan fyrir því hversu vel inngrip með aðstoð dýra hentar innan félagsráðgjafarinnar og væri vel viðeigandi að nýta áhrifin sem dýrin hafa á einstaklinga og koma þeim meira inn í allskonar meðferðarleiðir (Morrison, 2007).

Rannsóknir á áhrifum nærveru dýra eru nægar til þess að félagsráðgjafar gætu nýtt nærveru dýra í meðferðum. Hvort sem það eru ungmenni sem sýna áhættuhegðun, einstaklingar með heilabilun eða barnaverndarkerfið. Það njóta allir góðs af því að bæta meðferðarleiðinni inn í nám félagsráðgjafa (Tedeschi o.fl., 2005).

Þar sem verið er að nýta dýr í meðferðarleiðum, er mikilvægt að huga að því að um aðra lifandi veru er að ræða. Vangaveltur hafa verið um að með því að nýta dýr í meðferðum sé verið að bjóða upp á illa meðferð á þeim. Siðfræðingurinn Jerrod Tannenbaum taldi að ekki væri hægt að mynda tengsl við dýrin ef dýrin mynduðu ekki tengsl á móti. Hann taldi að félagsráðgjafar sem vildu nýta nærveru dýra í

meðferðartímum, þyrftu að hafa í huga að þau væri þarna sem félagar. Félagsráðgjafarnir þyrftu ekki aðeins að huga að velferð notenda sinna, heldur þyrftu þeir einnig að huga að velferð meðferðardýranna (Tedeschi o.fl., 2005).

10 Umræða og Lokaorð

Formlegt upphaf meðferðarvinnu með dýrum hófst með Dr. Boris Levinson þegar hann uppgötvaði hvaða áhrif hundurinn hans hafði á barn sem hann var með í meðferð. Hann gerði þá uppgötvun að barn sem átti við tjáningarörðugleika að stríða virtist ná tengingu við hundinn. Við það náði barnið einhverjum framförum í tjáningu. Hann hélt áfram rannsóknum sínum á áhrifum nærveru dýra á einstaklinga ásamt því að fleiri sálfræðingar fóru að beita svipuðum aðferðum. Þær aðferðir voru meðal annars þær sem fjallað var um hér að ofan: inngrip-, meðferð-, félagsráðgjöf-, virkni- og menntun með aðstoð dýra (Altschiller, 2011).

Meðferðaleiðir með aðstoð dýra sem snúa að því að aðstoða einstaklinga á öllum aldri virðast hafa komið að góðum notum í gegnum tíðina. Samkvæmt rannsóknum sem nýttar voru við gerð þessarar ritgerðar virðast niðurstöður flestra þeirra eiga margt sameiginlegt, svo sem að nærvera dýra veiti einstaklingum aukna gleði. Einnig virðast dýrin draga úr einmannaleika einstaklinga á öllum aldri. Auk þess gefa niðurstöðurnar, úr þeim rannsóknum sem notast var við hér að ofan, flestar til kynna að líkamleg heilsa einstaklinga fari batnandi ef þeir eiga gæludýr. Lækkun blóðþrýstings og minnkun kvíða eru algeng í kjölfar meðferðar með aðstoð dýra (Gadomski, o.fl., 2015). Þessi beinu líkamlegu áhrif sem nærvera dýra hefur á manninn má sjá meðal annars í lækkun á framleiðslu stresshormónsins Cortisol í líkamanum. Líkamleg áhrif má einnig sjá í aukinni Oxytocin framleiðslu en það hormón veldur því að einstaklingar finna meiri gleði (Friedman, 2016). Aðrir heilsufarslegir ávinningar af því að umgangast dýr eru til dæmis að minni líkur er á að einstaklingar séu í ofþyngd (Gadomski, o.fl., 2015).

Tengsl manna og dýra eru óneitanlega sterk og hafa dýrin fylgt okkur frá örófi alda, bæði okkur til aðstoðar við líkamlega erfiða vinnu en einnig sem félagsskapur. Heimildirnar hér að ofan sýna fram á að dýrin hafi ekki einungis góð áhrif á andlega heilsu okkar, veiti okkur gleði og dragi úr einmannaleika, heldur bæta þau einnig líkamlega heilsu okkar (Podberscek o.fl., 2000).

Flestar rannsóknirnar og greinarnar sem notast var við voru nokkurra ára gamlar og voru nýjar greinar og rannsóknir ekki á hverju strái. Rannsóknir og kannanir allt frá árinu

2001, og jafnvel eldri, líta allar út fyrir að gefa svipaðar ef ekki sömu niðurstöður og það þótti höfundu mjög áhugavert. Hins vegar virðast inngrip og meðferðir af þessum toga ekki nægilega samþykktar innan heilbrigð- og félagsvísindastétta og eru orsökinn einfaldlega skortur á umfangsmeiri rannsóknum (Morrison, 2007).

Höfundur telur að fólk á öllum aldri geti notið góðs af inngripi með aðstoð dýra. Út frá niðurstöðum þessarar heimildaritgerðar má draga þá ályktun að dýrin hafi tvímælalaust jákvæð áhrif á líðan einstaklinga á öllum aldri. Það væri áhugavert að sjá umfangsmeiri rannsóknir framkvæmdar á þessu málefni og ekki síður innan félagsráðgjafastéttarinnar. Höfundur telur þó mikilvægt að huga ekki síður að velferð dýranna og koma í veg fyrir að þau verði fyrir misnotkun af einhverjum toga. Persónuleg reynsla höfundar er sú að dýrin séu félagar sem þurfi ekki síður á umhyggju að halda. Er það mat höfundar að manneskjurnar og dýrin eigi töluvert meira sameiginlegt en oft hefur verið talið.

Heimildaskrá

- Altschiller, D. (2011). *Animal-Assisted Therapy*. CA: Greenwood
- Berk, L. E. (2006). *Child Development*. (7. útgáfa). Boston: Pearson
- Chandler, C., K. (2012). *Animal Assisted Therapy in Counseling* (2. útg.). NY: Routledge.
- Conner, M. og Norman, P. (2005). *Predicting Health Behaviour*. (2. útgáfa). Glasgow, UK: Open University Press
- Fine, A. H. (2006). *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. (2. útgáfa). CA: Elsevier
- Fine, A. H. (2015). *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions*. (4. útgáfa). CA: Elsevier
- Friedman, H. S., (2016). *Encyclopedia of Mental Health* (2. útg.). MA: Elsevier.
- Gadomski, A. M., Scribani, M. B., Krupa, N., Jenkins, P., Nagykaldi, Z. og Olson, A. L. (2015). Pet Dogs and Children's Health: Opportunities for Chronic Disease Prevention. *Preventing Chronic Disease*, 12, 1-10. doi:10.5888/pcd12.150204
- Hinman, M. R og Heyl, D. M. (2009). Influence of the Eden Alternative on the Functional Status of Nursing Home Residents. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 20(2), 1-20. doi:10.1080/J148v20n02_01
- Kanamori, M., Suzuki, M., Yamamoto, K., Kanda, M., Matsui, Y., Kojima, E., Fukawa, H., Sugita, T. og Oshiro, H. (2001). A day care program and evaluation of animal-assisted therapy (AAT) for the elderly with senile dementia. *American Journal of Alzheimer's disease and Other Dementias*, 16(4), 234-239. doi:10.1177/153331750101600409
- Martin, F. og Farnum, J. (2002). Animal-Assisted Therapy for Children With Pervasive Developmental Disorders. *Western Journal of Nursing Research*, 24(6), 657-670. doi:10.1177/019394502236639
- Morrison, M. L. (2007). Health Benefits of Animal-Assisted Interventions. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 51-62. doi:10.1177/1533210107302397
- O'Haire, M. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 5, 226-234. doi:10.1016/j.jveb.2010.02.002
- Parish-Plass, N. (2008). Animal-Assisted Therapy with Children Suffering from Insecure Attachment Due to Abuse and Neglect: A Method to Lower the Risk of

Intergenerational Transmission of Abuse? *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(1), 7-30. doi/abs/10.1177/1359104507086338

Podberscek, A. L., Paul, E. S. og Serpell, J. A. (2005). *Companion animals & us: Exploring the relationships between people and pets*. UK: Cambridge University Press.

Proulx, D. (1998). Animal-Assisted Therapy. *Critical Care Nurse*. 18(2). 80-84.

Rauði krossinn (e.d.). Hundavinir gleðja hvert sem þeir koma. Sótt 2. maí 2018 af

<https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/heimsoknarvinir/hundavinir/>

Tedeschi, P., Fitchett, J. og Molidor, C. E. (2005). The Incorporation of Animal-Assisted Interventions in Social Work Education. *Journal of Family Social Work*, 9(4), 59-77.

doi:10.1300/J039v09n04_05

Tsai, C., Friedmann, E. og Thomas, S. A. (2015). The Effect of Animal-Assisted Therapy on Stress Responses in Hospitalized Children. *Anthrozoös*, 23(3), 245-258.

doi:10.2752/175303710X12750451258977

Walsh, F. (2009). Human-Animal Bonds II: The Role of Pets in Family Systems and Family Therapy. *Family Process*, 48(4). 481-499. doi/10.1111/j.1545-5300.2009.01297

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M. og Shaver, P. R. (2011). Pet in the therapy room: An attachment perspective on Animal-Assisted Therapy. *Attachment & Human Development*, 13(6). 541-561. doi:10.1080/14616734.2011.608987

Öldrunarheimili Akureyrar (e.d.). Lögmannshlíð. Sótt 7. apríl 2018 af

<https://www.akureyri.is/oldrunarheimili/heimilin/logmannshlid>