

Recovery og våre firbente hjelpere

Mennesket har alltid forsøkt å finne gode utveier eller strategier som hjelper når det må hente seg inn igjen etter sykdom og krise. Recovery er en modell eller en filosofi som omhandler det å hente seg inn igjen og være i bedring. Siden vi alle er forskjellige, vil den enkelte finne sin egen unike vei. Denne bedringsveien kan ses på som en personlig reise der et godt reisefølge kan gjøre en viktig forskjell.

AV: JEANETTE LUNDGREN, KORUS - ØST

FOR AT BEDRING SKAL FINNE STED er man avhengig av et godt forhold til andre, enten det er mennesker eller dyr. De gode hjelperne vil gi støtte, aksept, respekt, kjærlighet, tillit, samtaler, ærlighet, trygghet, gjensidighet og forståelse. I dette blir grunnleggende behov tilfredsstilt, og ikke minst gir det troen på at endring er mulig.

For oss mennesker har det betydning at vi får være involvert i meningsfulle aktiviteter, og får følelsen av å være en del av et sosialt felleskap. På den måten kan man ta tilbake makten over eget liv, definere sin egen verden og få mulighet til å gjøre sine egne erfaringer. Recovery handler om å ta tilbake livet til en viss grad, og mestre livet slik det har blitt på en så god måte som mulig/som mulighetene gir.

Recovery er en personlig og dyp prosess hvor egne holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller blir endret. Det er en måte å leve livet på som gir håp, trivsel, og muligheter til å bidra, på tross av begrensningene som rus/psykiske problemer representerer. Recovery innebærer ny mening og nye mål for livet, og muligheter til å vokse og utvikle seg.

Recovery og dyr

Siden tidlig på 1960-tallet har det blitt foretatt verdensomfattende forsøk hvor dyr er tatt inn i ulike besøksprogrammer. Dyr har fått innpass på sykehus, gamle hjem, skoler og i kommunale tiltak for å bedre situasjonen for barn, unge og voksne med ulike utfordringer. Selv om samvær med dyr tidlig viste seg å ha god effekt i ulike typer behandling, var det ikke før på begynnelsen av 1990-tallet at dette ble forsket på, og man fikk empirisk dokumentasjon og aksept for dyreassisterte aktiviteter. I tillegg er det dokumentert at mennesker som lærer seg å like og respektere dyr også har større empati for sine medmennesker.

Grønn omsorg – Inn på tunet

Faget om dyreassisterte aktiviteter kalles antrozoologi, og er et nokså nytt fagfelt. Samhandlingen mellom dyr og mennesker har blitt studert, og da særlig hvilken effekt dette kan ha på barn og voksne med ulike behov. Samhandling med dyr er et av mange «Inn på tunet»-tilbud, og «Grønn omsorg» er en samlebetegnelse på virksomheter hvor natur



og dyr blir aktivt og bevisst brukt i forbindelse med omsorg, støttebehandling og rehabilitering av mennesker med ulike typer lidelser og hindringer, skriver Vanja Knutsen Sollesnes i sin mastergrad (2013). Inn på tunet ble innført som begrep i 2001. Bakgrunnen var behovet for en felles betegnelse som dekket det mangfoldet av tilbud der en gård og dens omgivelser danner den fysiske rammen. Grønn omsorg og Inn på tunet er i dag begreper som blir brukt om hverandre.

Av de rundt 500 tiltakene på gårdsbruk som er godkjent som Inn på tunet-virksomheter, er 200 tiltak tilrettelagt for personer med psykiske lidelser. Det finnes tilbud til alle aldersgrupper og personer med ulike funksjonsnivå. Tilbudene er varierte, og omfatter alt fra gårdsbarnehager, botilbud, dagtilbud tilknyttet rus/psykiatri, skoletilbud og arbeidstrening. Med dyr, dyrestell, skog og natur er målet mestring og en bedre hverdag for brukerne.

Studier viser at brukere som deltar i Grønn omsorg får en bedre livskvalitet og at de opplever mestring. For mange er det en følelse de ikke har hatt på lenge.

Det å være på gården og fungere i sosialt felleskap med dyrene, nye venner, bonden og ansatte gjør at den enkelte blir tryggere på seg selv. Veien tilbake til skolebenk, aktivitet eller arbeid blir enklere for mange. For noen er det å være blant dyr og delta i de daglige gjøremålene akkurat hva de trenger, og de velger da å bli værende på gården på ubestemt tid.

Nærhet og samspill med dyr og natur utgjør en viktig bestanddel i Grønn omsorg, ettersom det gir brukerne mulighet til å reetablere kontakt med sansene sine.

I relasjon med dyr opplever man å gi og motta kjærlighet og nærhet, samtidig som man får oppleve å være betydningsfull for andre. I møte med dyr får brukerne oppleve glede og forståelse, selv på dårlige dager.

Mitt forhold til dyr

Jeg vokste opp på et småbruk og var omgitt av husdyr i hele barndommen. Hest ble tidlig mitt favorittdyr, og gjennom hele barneskolen og



- Nå i ettertid ser jeg tydelig at en Recovery-prosess med dyr har vært en av de viktigste grunnene til at jeg har lyktes i min livsstilsendring, sier Jeanette Rundgren. Foto: Privat.

første året på ungdomskolen brukte jeg så å si all fritid i stallen. Jeg elsket å være sammen med hestene og stelle dem, ri og gjøre alt av arbeid som hørte med. Tidlig i tenårene forandret min livssituasjon seg drastisk. Livet i stallen og samværet med hestene ble byttet ut med rus, kriminalitet og alt som hører den slags liv til.

24 år gammel, og med mange forsøk bak meg på å endre livssituasjonen, men uten hell, ble jeg innlagt på et 14 måneders langt institusjonsopphold som også ble mitt siste. Jeg hadde ikke noe godt nettverk, ingen hobbyer eller spesielle planer for framtiden. Med dette utgangspunktet visste jeg det ville bli vanskelig å komme ut fra institusjonen og leve et liv uten rusmisbruk. Det gikk fint å holde seg unna rusmidler på institusjonen, for der var jeg aktivisert fra morgen til kveld. Jeg følte meg trygg, og gruet meg til oppholdet var over. Fra

” – *Nå i ettertid ser jeg tydelig at en Recovery-prosess med dyr har vært en av de viktigste grunnene til at jeg har lykkes i min livsstilsendring*

tidligere erfaringer visste jeg at jobben, selve jobben med å lykkes med min livsstilsendring, startet i det jeg flyttet ut og ble sittende hjemme alene med dårlig råd. Hadde jeg ikke hatt noe å ta meg til den gangen ville jeg vel ha begynt å ruse meg på nytt. Jeg lurte og tenkte mye på hva jeg skulle drive med. Hva slags hobby kunne jeg ha? Jeg tenkte hele tiden på at jeg måtte begynne med noe nytt. Jeg ble heller aldri spurt om jeg hadde hatt noen interesser som barn. Med dårlig selvbilde og en tendens til å se problemer framfor løsninger, var de åpenbare svarene så fjerne. Jeg hadde helt glemt at hester hadde vært min store lidenskap i barndommen, og all tiden jeg hadde brukt på å trene på å bli en stabil rytter, at jeg elsket å stelle med hestene, være nær dem, kjenne lukta. Det var jo i stallen hos hestene jeg følte trygghet, og det var jo dette jeg kunne. Jeg husker hvor lettet og glad jeg ble da jeg endelig hadde funnet tilbake til det jeg visste hadde betydd så mye for meg, og jeg bestemte meg for å begynne å ri igjen. Jeg tok kontakt med et ridesenter i nærheten av institusjonen og begynte å ri for dressurklubben. Den herlige følelsen det var å sitte på en hest igjen kommer jeg aldri til å glemme. To kvelder i uken ble jeg kjørt og hentet til trening. Jeg fikk meg en ny hestevenn, nye venner, og i stallen var jeg en helt vanlig jente som hadde noe til felles med de andre. Etter hvert ble mitt langsiktige mål å bli såpass frisk at jeg kunne ha mine egne dyr. Dette

var et mål jeg klarte å gjennomføre. Først fikk jeg en katt av min ruskonsulent, så fikk jeg meg en hund og fire år etter institusjonsoppholdet kjøpte jeg min egen hest.

Nå i ettertid ser jeg tydelig at en Recovery-prosess med dyr har vært en av de viktigste grunnene til at jeg har lykkes i min livsstilsendring. Jeg er rik på erfaringer og lever et godt liv. Å ha ansvar for et dyr, å gå turer med hundene og kunne dra i stallen hver dag, få nye venner, det å ha en interesse, en aktivitet i hverdagen har vært viktig for min tilfriskning. Dyr har veldig mye å si når en har problemer med å stole på folk. Dyr dømmer deg ikke. De har også behov for gjensidig kjærlighet. Dyrene leser deg og forstår når du er stresset og maser rundt dem eller viser frykt.

Dyrene har gitt meg selvtillit, trygghet og mestringsfølelse. Jeg er mye ute i frisk luft og er mye i fysisk bevegelse. Dette fører igjen til bedre helse, bedre søvn og har mange andre positive bivirkninger.

Jeg føler meg privilegert som har dyr rundt meg i hverdagen. Det er et stort ansvar å ha dyr og de krever sitt stell. Men med tanke på alt det positive jeg får tilbake, ville jeg ikke vært foruten. Dessverre tror jeg mange undervurderer den positive effekten dyr har på oss mennesker. Ikke bare på oss som har spesielle behov, men for alle mennesker. 🐾