

# **Djurs inverkan på människors välmående i olika livsskeden**

En kvalitativ innehållsanalys

Emma Karlsson-Renvall, Linda Lundberg, Alissa Talvio, Charlotta Öhman

Examensarbete för Sjukskötare (YH)-examen och Socionom (YH)-examen

Utbildning till sjukskötare, Åbo

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2024

## EXAMENSARBETE

Författare: Emma Karlsson-Renvall, Linda Lundberg, Alissa Talvio, Charlotta Öhman

Utbildning och ort: Utbildning till sjukskötare, Åbo; Utbildning till socionom, Åbo

Titel: Djurs inverkan på människors välmående i olika livsskeden – en kvalitativ innehållsanalys

---

Datum: 3.5.2024 Sidantal: 50

Bilagor: 2

---

### Abstrakt

I det här examensarbetet undersöks på vilket sätt djur kan ha effekt på människans välmående. Välmående är ett omfattande begrepp som består av fysiska, psykiska, sociala och emotionella egenskaper hos människan.

Syftet med detta arbete var att studera på vilket sätt djuren kan bidra till välbefinnande under människans olika livsskeden. En induktiv metod användes för en kvalitativ innehållsanalys. Detta innebär att data samlades in från vetenskapliga publikationer. Arbetet avgränsades genom att hålla fokus på de positiva effekterna som djur kan bidra med.

I arbetet beskrivs i vilken mån djur kan påverka välmående i de olika åldersgrupperna utgående från dessa ovannämnda synvinklar. Examensarbetsgruppen kom fram till att djur kan ha en omfattande positiv inverkan på välmående i alla livsskeden.

Sällskapsdjur och djurstödda insatser har effekt på det psykiska välmåendet, både då det gäller kognitiva funktioner och olika känslotillstånd. Vissa av de känslomässiga effekterna konstateras vara kortvariga. Djurkontakt främjar det socioemotionella välmåendet och därmed livskvaliteten. Djur främjar även den fysiska hälsan genom regelbundna promenader.

Hos barn är den viktigaste psykiska effekten djurens förmåga att stöda kognitivt lärande. Hos äldre hjälper djuren att upprätthålla minnet. För unga, vuxna och äldre förbättras kommunikationsförmågan. De fysiologiska effekterna syns bäst i ökad aktivitet hos dem som har djur. Djuren hjälper att skapa rutiner och tack vare detta förbättras konditionen.

---

Språk: svenska

Nyckelord: djur, välmående, trygghet, tröst, samhörighet

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Emma Karlsson-Renvall, Linda Lundberg, Alissa Talvio, Charlotta Öhman

Koulutus ja paikkakunta: Utbildning till sjukskötare, Turku; Utbildning till socionom, Turku

Nimike: Eläinten vaikutus ihmisten hyvinvointiin elämän eri vaiheissa – kvalitatiivinen sisällön analyysi/Djurs inverkan på människors välmående i olika livsskeden – en kvalitativ innehållsanalys

---

Päivämäärä: 3.5.2024

Sivumäärä: 50

Liitteet: 2

---

### Tiivistelmä

Eläimillä voi olla merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Hyvinvointi on kokonaisvaltainen käsite, joka kattaa sekä fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia että emotionaalisia piirteitä ja kokemuksia ihmisessä. Tässä työssä kuvaillaan miten eläimet voivat vaikuttaa hyvinvointiin näisää kaikissa osalualueissa ikäryhmästä riippumatta. Työn tarkoituksena on selvittää eläinten vaikutusta ihmisen hyvinvointiin eri elämänvaiheissa. Tämä tehdään tietellisten julkaisujen pohjalta.

Opinnäytetyössä on käytetty induktiivista menetelmää kvalitatiiviseen sisällön erittelyyn. Työ on rajattu käsittelemään eläinten aiheuttamiin myönteisiin vaikutuksiin.

Kerätyistä ja analysoiduista teidoista työ on rajattu käsittelemään siihen tulokseen, että eläimillä voi olla kattava poistiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin kaikissa elämänvaiheissa.

Lemmikkieläimet ja eläinavusteiset interventiot vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin sekä kognitiivisten toimintojen että erilaisten tunnetilojen osalta. Joidenkin tunnevaikutusten on todettu olevan lyhytaikaisia. Eläinkontakti edistää sosioemotionaalista hyvinvointia ja siten elämänlaatua. Psyykkisistä vaikutuksista tärkein lasten kohdalla on kyky tukea kognitiivista oppimista ja vanhuksilla se auttaa muistin ylläpitämiseen. Nuorilla, aikuisilla ja vanhuksilla eläimet parantavat vuorovaikutustaitoja. Fysiologiset vaikutukset näkyivät parhaiten aktiivisuudessa niillä, jotka omistivat kotieläimiä. Vaikutukset edesauttoivat rutiinien kehittämisessä. Tämän ansiosta kunto nousi.

---

Kieli: suomi

Avainsanat: eläimet, hyvinvointi, turvallisuudentunne, lohtu, yhteisöllisyys

## **BACHELOR'S THESIS**

Authors: Emma Karlsson-Renvall, Linda Lundberg, Alissa Talvio, Charlotta Öhman

Degree Programme: Degree Programme in Nursing, Turku; Degree Programme in Social Services, Turku

Title: Animals Effect on Human Wellbeing in Diffrent ages – A Qualitive Content Analysis/Djurs inverkan på människors välmående i olika livsskeden – en kvalitativ innehållsanalys

---

Date: 3.5.2024      Number of pages: 50

Appendices: 2

---

### **Abstract**

Animals may have a significant impact on human well-being. Well-being is a broad concept that consists of physical, mental, social and emotional aspects of human beings. In this thesis, the impact of animal from all the above-mentioned perspectives are described, across all Age groups. The aim of this work was to investigate the impact of animals on human well-being at all different stages of life. This was done based on scientific articles. An inductive method for a qualitative content analysis was used. We have defined our work by focusing on the positive effects of animals on humans.

From the data collected and analysed the thesis team concludes that animals could have a comprehensive positive impact on human well-being at all stages of life.

Pets and animal-assisted interventions has an impact on mental well-being, both in terms of cognitive functions and various emotional states. Some of the emotional effects are found to be short-term. Animal contact promotes socio-emotional well-being and thus quality of life.

In children, the most important psychological effect is the ability of animals to support cognitive learning. In the elderly, animals help to maintain memory. For the young, adult and elderly, communication skills are improved. The psychological effects are best seen in the increased activity of those who have pets. Animals help to establish routines and, thanks to this, fitness improves.

---

Language: english

Key words: pets, animals, wellbeing, safety, comfort, communality

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning .....	2
3	Djurstödda insatser .....	2
3.1	Människans kontakt med terapidjur ur ett historiskt perspektiv .....	3
3.2	Definitioner av djurstödda insatser .....	3
3.3	Starka band mellan människor och djur .....	6
3.3.1	Hundar och katter – sällskap, tröst och så mycket mer .....	6
3.3.2	Hästar har en förmåga att läka .....	7
3.4	Djurskyddslagen och kriterier för hund-förar-teamen.....	8
4	Välmående som begrepp .....	9
5	Bakgrund.....	10
5.1	Barns utveckling med stöd av djur .....	10
5.2	Djurs inverkan på ungas välmående .....	12
5.3	Vuxna människor mår bra av djur .....	13
5.4	Djurkontakt – en väg till välmående för äldre personer .....	13
6	Metod .....	16
6.1	Kvalitativ innehållsanalys .....	17
6.2	Litteratursökningsprocessen.....	19
6.2.1	Verktyg för att strukturera upp sökprocessen.....	19
6.2.2	Datainsamling .....	20
6.2.3	Vår arbetsprocess.....	20
6.2.4	Inklusions- och exklusionskriterier för artikelanalysen .....	21
6.3	Etiskt tillvägagångssätt.....	22
7	Resultat i vetenskapliga artiklar .....	23
7.1	Djur främjar positiva effekter på barns utveckling.....	23
7.1.1	Husdjur stärker anknytningsrelation och social kompetens .....	25
7.1.2	Djurs närvaro möjliggör en väg till anpassning.....	26
7.2	Unga får trygghet av djurkontakt .....	27
7.3	Djur sänker stress och stärker relationer hos vuxna människor.....	31
7.4	Djur skänker livsglädje och tröst åt äldre.....	34
7.4.1	Husdjur håller hemmaboende äldre pigga.....	35
7.4.2	Äldre på vårdinrättningar ser framemot djurbesök .....	37
7.5	Hästassisterad terapi är effektivt i alla åldrar .....	41
8	Analys.....	43
8.1	Djur utvecklar och stöder den kognitiva förmågan .....	45
8.2	Djurkontakt främjar positiva känslor .....	46



# 1 Inledning

Samexistensen mellan människor och djur har en lång historia. Från början utnyttjades djuren som mat och så småningom kunde de tämjäs och var till hjälp i arbetet, som att dra plogen eller dra stock. Senare började människan ha husdjur för sitt välmåendes skull, för att kunna njuta av dem och slappna av i deras sällskap. Idag är djuren inte bara mat utan sällskap och även en källa till tröst, glädje och mening. Ur detta har det utvecklats olika former av djurstödda insatser.

I detta examensarbete kommer vi att utforska på vilket sätt djur kan påverka människans välmående i olika skeden av livet. Vi kommer att granska både sällskapsdjurs inverkan och om djur som används i olika djurstödda interventioner kan bidra till välmående i åldersgrupperna barn i åldern 1–5 år, unga i åldern 6–19 år, vuxna i åldern 20–65 år samt äldre i åldern 65+.

Hur barns utveckling kan stödjas på ett omfattande sätt och hur djur kan utnyttjas i verksamheten är viktigt att känna till, liksom att veta hur djur kan bidra till att minska stress och motverka ångest som skapar psykisk ohälsa bland unga. Inom äldrevården är det på samma sätt betydelsefullt att kunna utnyttja verksamhet som stödjer patienternas kognitiva, sociala och fysiska funktioner och bidra till deras välbefinnande. Det är även relevant att förstå vilken positiv inverkan djuren kan ha i vuxen ålder och hur detta kan utnyttjas.

Studien görs av sjukskötar- och socionomstuderande som en litteraturstudie utgående från tidigare forskning presenterad i vetenskapliga publikationer och är en del av projektet Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna som startade våren 2023 av Yrkehögskolan Novia. Avsikten med projektet är att framställa olika resursförstärkande metoder där djur och natur ingår.

## 2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete är att studera på vilket sätt djuren kan bidra till välbefinnande under människans olika livsskeden.

Forskning, till exempel Tuohy et al. (2023) i studien "A scoping review of the psychosocial interventions used in day care service for people living with dementia", har visat att interaktion med djur kan minska stress, ångest och depression samt stödja bibehållandet av kognitiva funktioner. Då man klappar eller kramar om djur frigörs hormonet oxytocin i kroppen vilket är förknippat med sociala band och välbefinnande. I examensarbetet speglas resultaten i de analyserade artiklarna mot bakgrundsmaterialet (Olsson & Sörensen, 2021, ss. 144-145).

Frågeställningen i examensarbetet är:

- På vilket sätt kan djur ha effekt på välmående i de olika åldersgrupperna?
- Kan fysisk djurkontakt vara lika gynnsamt för barn, unga, vuxna och äldre?

## 3 Djurstödda insatser

Med djurstödda insatser förstås ett samspel mellan tränade djur, deras djurförare och vårdpersonal och/eller terapeuter. Samspelet kan beroende på den enskilda klientens behov ske individuellt eller i grupp och målet är att förbättra mentala, fysiska, sociala och emotionella funktioner. (Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta, & Tsaloglidou, 2019). Också deltagarnas kognitiva förmåga stöds då ett specialutbildat djurteam är en integrerad del av behandlingen (Sandt, 2019). Djuren används som ett tillägg till konventionella behandlingsmetoder eller terapier. De djur som används ska ha ett vänligt lynne och deltagarnas hälsa bör alltid prioriteras. Ofta används hundar, katter eller delfiner men också hästar, fåglar eller kaniner kan vara lämpliga i djurstödda insatser. (Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta, & Tsaloglidou, 2019).

Faktorer som allergier, rädsla och kulturell uppfattning om djur bör kartläggas och beaktas vid djurinsatserna (Sandt, 2019). Cirka 15 % av befolkningen i Finland lider av någon form av djurallergi och djurassisterade interventioner kan väcka oro hos allergiker (Cleanside, u.å).



### 3.1 Människans kontakt med terapidjur ur ett historiskt perspektiv

Historiskt användes termen "terapidjur" eller "djurterapi" vid alla former av insatser där målet var att genom kontakt med djur nå terapeutiska resultat. I kapitel 3.2 beskrivs olika former av djurstödda insatser enligt hur de idag definieras och används i de olika studierna i detta arbete.

Att använda djur inom terapi har långa traditioner. Grekerna använde hundar i sina läketempel, eftersom de ansåg att hundarna hade helande egenskaper och de ansåg att även ridning kunde motverka depression. Den romerska författaren Plinius den äldre föreslog en knähund som sällskap åt äldre kvinnor. Ett samfund i Belgien har sedan 800-talet använt terapeutiska vårdmetoder där kontakten med djur botar både psykiska och fysiska sjukdomar. Den första verksamhet som dokumenterat att djur använts för att behandla psykiatriska patienter är från 1792 i Storbritannien. Vården av patienterna, vilken tidigare varit närmast bestraffning, ändrades på ett behandlingshem i York till mera omvårdnad. Patienterna fick ta hand om djur som kaniner och fåglar. Den här sysselsättningen upplevde patienterna som meningsfull och den hade en positiv effekt på deras beteende. Också Florence Nightingale ville att kroniskt sjuka skulle kunna ha glädje av ett husdjur, till exempel en burfågel, om de kunde ta hand om djuret. Ett tyskt behandlingshem för epilepsipatienter använde redan i slutet av 1800-talet många olika djur, som fåglar, katter, hundar och hästar, i rehabiliteringen. Hemmet har idag vuxit till ett rehabiliteringscenter för 5000 patienter med funktionsnedsättning och hemmet har egen bondgård och viltpark. Både under första och andra världskriget har det dokumenterats hur djur användes i rehabiliterande syfte. I samband med första världskriget kunde hundar hjälpa amerikanska soldater som drabbats av granatchock. Och under andra världskriget hjälpte djuren, bland annat hästar, grisar, hönor, sköldpaddor och grodor soldaterna tillbaka till vardagen. (Vårdhundskolan, u.å).

### 3.2 Definitioner av djurstödda insatser

I den lästa litteraturen finns det beskrivet dels hur sällskapsdjur i allmänhet kan inverka på den psykiska hälsan, dels hur djur utnyttjas mer systematiskt och dels vilken inverkan det har på välmåendet. Följande definitioner används:

Djurstödd aktivitet (Animal Assisted Activity, AAA): AAA är informell samverkan då volontärer, människa–djur-team, gör spontana besök till exempel i en förskolegrupp eller vid ett äldreboende för att skapa motivation, ge undervisning eller erbjuda rekreation. Människa–djur-teamet ska ha genomgått utbildning och bedömning av lämpligheten. Verksamheten har inget specifikt behandlingsmål, men den kan öka deltagarnas intresse för omgivningen, andra deltagare eller dem själva genom de känslor djuret väcker. (International association of human-animal interaction organizations, 2018; Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta, & Tsaloglidou, 2019).

Djurstödd insats (Animal Assisted Interaction, AAI) är en strukturerad insats där målet är att med hjälp av djur uppnå hälsofrämjande effekter. Metoden utnyttjas inom hälsovård, socialt arbete och utbildning. AAI används för att stödja både barn, unga, vuxna och äldre personer som har psykiska störningar. Fördelarna beror då på att patienten kan ha lättare att anknyta till ett djur än till personer på grund av djurets omedelbara respons och acceptans. Interaktionen med djuret kan vara passiv, som att bara observera djurets samspel med djurföraren, eller aktiv som taktil stimulering genom beröring, att klappa djuret, hjälpa till med skötseln eller leka med den. Ridning för personer med funktionsnedsättning kunde också klassificeras som AAI. (International association of human-animal interaction organizations, 2018; Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta, & Tsaloglidou, 2019).

Djurassisterad terapi (Animal Assisted Therapy, AAT) leds av personal som är specialutbildade i AAT. Det är en terapeutisk, målinriktad, planerad och strukturerad insats som används inom hälso-, sjuk- och socialvård, småbarnspedagogik och i skolan. I den engageras djur som skolats för uppgiften som ett tilläggsэлеment i den terapeutiska processen och effekten mäts och dokumenteras. Målet kan fokusera på patientens personlighet, förbättrade fysiska funktioner alternativt den kognitiva, beteendemässiga eller socioemotionella förmågan. AAT kan ordnas i många olika miljöer: på sjukhus, rehabiliteringskliniker och äldreboenden eller inom socialvård och i fängelse men också i klientens hem och på djurgårdar. För varje patient ställs individuella mål och framsteg/bakslag i behandlingen registreras. AAT är inte bunden till någon speciell psykologisk teori eller behandlingsmetod utan den kan utnyttjas som ett komplement till olika former av dem. (Aarskog, Hunskaar, & Bruvik, 2019; International association of

human-animal interaction organizations, 2018; Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta, & Tsaloglidou, 2019).

Djurassisterad pedagogik (Animal Assisted Education, AAE) är på samma sätt planerad, strukturerad och målinriktad och den utförs av utbildade, legitimerade lärare eller lärare med specialpedagogisk kompetens inom småbarnspedagogik eller skola. Elevens framsteg mäts och dokumenteras. Målet kan vara att samtidigt med kognitiva färdigheter, som lästräning, stödja den emotionella utvecklingen. (International association of human-animal interaction organizations, 2018; Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta, & Tsaloglidou, 2019).

Djurassisterad terapi vid rådgivning (Animal Assisted Therapy in Counseling, AAT-C) innebär användning av specialtränade djur som terapeutiska verktyg vid rådgivning. Den integrerar relationen mellan människa och djur som en viktig del av behandlingen. AAT-C visar potential att förbättra terapeutiska upplevelser för olika klienter och miljöer, särskilt med korrekt utbildning och träning. Fördelarna innebär förbättrad terapeutisk kontakt, minskat behov av språk i terapin och stöd till traumaöverlevande. För att erbjuda AAT-C på ett etiskt och effektivt sätt krävs specialiserad kunskap och utbildning. AAT-C förväntas fortsätta växa inom rådgivningsyrket tack vare större erfarenhet och popularitet. (Stewart, Chang, Parker, & Grubbs, 2016).

AAT-C har vissa likheter med djurassisterad terapi (AAT), såsom att använda särskilt skolade och utvärderade terapidjur, involvera lämpliga hälso- och tjänsteleverantörer och ha klart definierade behandlingsmål. Men tillämpningen och genomförandet av AAT-interventioner kan variera kraftigt beroende på vilken typ av hälso- och tjänsteleverantör som involveras, till exempel sjukgymnaster, sjukskötare, läkare eller personal inom mentalvården. Därför utgör AAT-C en växande specialitet inom området AAT, särskilt för personal inom mentalvården såsom professionella rådgivare, rådgivande psykologer och kliniska socialarbetare. (Stewart, Chang, Parker, & Grubbs, 2016).

I Finland används allmänt termerna kompishund och läshund för att enkelt förklara vilken uppgift den besökande hunden har i en barngrupp eller på ett äldreboende. Dessa hundar har genom Kennelförbundet skolats för uppgiften. Som tecken på sin status bär hunden arbetsdräkt, kompishundar en orange och läshundar en gul scarf då de är på besök. (Kennelliitto, u.åa; Kennelliitto, u.åb).

### 3.3 Starka band mellan människor och djur

Det finns många hälsobringande effekter av kontakt mellan människor och djur. Det utvecklas livslånga och starka band mellan sällskapsdjur och människorna. Dessutom kan det även utvecklas band mellan personer som har sällskapsdjur eller samma intressen. Många människor lever med sällskapsdjur såsom hund, katt, kanin, fåglar, marsvin och/eller hamster. Sällskapsdjuren påverkar dock inte bara människornas välbefinnande och hälsa utan kan också ha en påverkan på arbetseffektiviteten. (Wahl, Wikström, Broman, Ericson, & Rönmark, 2016, pp. 23-30).

#### 3.3.1 Hundar och katter – sällskap, tröst och så mycket mer

Eftersom olika metoder där djur används i terapeutiskt eller vårdande syfte är ett växande fenomen har det forskats en hel del i ämnet. Det vanligaste är att använda hundar, men många äldreboenden har också valt att ha katt. Det sägs att hunden är människans bästa, trognaste och äldsta vän. Den har i tusentals år utvecklats för att leva tillsammans med människan. Hundar hjälper människor i alla åldrar, de kan hjälpa till i rehabiliterande syfte, vara ett stöd vid funktionsnedsättning samt bidra till ökat välbefinnande. (Uvnäs-Moberg, Rehn, Andersson, & Rönberg, 2020).

Det har visat sig att en katt som sällskap hos hemmaboende äldre minskar känslan av ensamhet och risken för depression, medan en katt gör dem som bor på boenden mera aktiva och ger taktil simulering. Katter har en instinktiv förmåga att söka sig till dem som behöver dem mest och genom sin tysta närvaro kan katter också stimulera till samtalsämnen och vara till glädje för de boende eller för hemmaboende som får besök eller har kontakt med sina närstående. (Rundell, 2024).

Djurägares ansvar är stort, de ska ha kunskap, veta vad det innebär att skaffa djur och ha tid för djuret. Dock är det bevisat att ägarna inte alltid tänker efter innan de skaffar djuren. Därför har det nu till exempel i Japan uppstått kattcaféer med syfte att minska den psykiska ohälsan bland yngre och vuxna personer. Genom att besöka caféet får de sitt behov av djurkontakt tillfredsställt och samtidigt minskar antalet djur, som far illa på grund av att ägaren inte orkar ta hand om det. (Uvnäs-Moberg, Rehn, Andersson, & Rönberg, 2020). Kattcaféer har nu även uppstått i Helsingfors. Kattcaféet erbjuder övernattnings eller kattyoga, för att besökarna ska må bättre. (Kissakahvila Helkatti, 2024).

### 3.3.2 Hästar har en förmåga att läka

Hästar kan med hjälp av sin helande förmåga utnyttjas för terapi vid många olika problem, allt från trauman, ätstörningar, missbruk, ungdomar på glid eller vid depression. Också vid MS, stroke, ångest, kommunikationsproblem eller posttraumatisk stress har behandling där hästar utnyttjas visat sig vara effektiv. Genom att använda hästar för att utöva AAT är målet att göra det enklare för klienten att få behandling för det som hen har svårt och jobbigt med. Hästen finns som ett stöd, så att terapin går via hästen som klienten bygger upp en relation med. Hästassisterad terapi är för både kropp och hjärta. Samtidigt som klienten pratar om sina svåra känslor, får hen röra på sin kropp och genom att känna närhet med en varm häst blir upplevelsen mer konkret. Hästen kan fungera som metafor för att våga ta upp problem som klienten kanske inte har ord för. I AAT jobbar en person som har hand om hästen i par med en psykoterapeut som är till för klienten. (Hälsa, 2019).

Hästassisterad terapi (AAT) är en form av terapi som grundar sig på positiva interaktioner. Terapianurkka är en organisation som organiserar häststödda ridsessioner tillsammans med en utbildad ridterapeut. I ridterapi är klienten i kontakt med hästen fysiskt, genom rörelse och beröring, psykiskt och emotionellt. Genom beröring får klienten sensomotorisk träning genom olika former av sinnesstimulering. Genom rörelseinteraktion med hästen aktiveras kroppens muskulatur som utvecklar hållning och kroppsmedvetenhet, vilket lägger grunden till den motoriska, psykiska och sociala utvecklingen. Genom att samverka med en häst utvecklas självförtroendet, som stöder målen för den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan. (Terapianurkka, 2023).

Terapihästar är inte lika vanliga som terapihundar men de används både inom barnomsorg, skola, socialt arbete och äldreomsorg. En varm hästmule kan lugna och väcka minnen och känslor. Folkhälsans servicehus i Helsingfors får månatliga besök av en ponny tillsammans med sin ägare som är utbildad i socialpedagogisk hästverksamhet. Personalen kan berätta om att patienter med svår minnessjukdom kommer ihåg ponnyn från tidigare besök. Ponnyn har också haft effekt så att patienter som tappat sin verbala förmåga lyckats uttrycka sig med ord. Patienter förknippar den med uppiggande minnen från sin ungdom då den leds omkring bland de boende som får känna djurets värme, klappa och smeka den. Det framgår tydligt hur ponnybesöken har en gynnsam effekt på patienternas välmående då personalen ser hur patienterna lyser upp. (Rundell, 2024).

### 3.4 Djurskyddslagen och kriterier för hund-förar-teamen

Den nya djurskyddslagen trädde i kraft vid årsskiftet 2023–2024. Lagen ska tillämpas så att djurens egenvärde värdesätts och att människan främjar välfärd för alla djur. Syftet är en ökad respekt för djur. Djur får inte lämnas utan skötsel eller överges. I §5 finns cirka 20 definitioner, allt från vad djurägare är, till bestämmelser om produktionsdjur, djurtävlingar och till och med djurcirkus men ingenting om djur som används i terapeutiskt syfte. Alla djur ska behandlas lugnt samt vid hantering ska djuren ha möjlighet till sitt arttypiska beteende. Bara sådana djur som det finns tillräcklig artkunskap om får hållas som sällskap-, hobby- eller produktionsdjur. Det ska gå att ordna deras omvårdnad så att djuren kan tillfredsställa viktiga fysiologiska behov, som att ha möjlighet till motion, kunna söka föda och ha tillgång till aktiviteter och social kontakt. Barn under 16 år får inte ha ensamt ansvar för djurs välfärd och vårdnadshavare skall se till att barn under 15 år behandlar djur väl. (Lag om djurvälfärd 693/2023, kap 1-4).

Mest används hundar vid olika djurstödda insatser. Det som enligt den nya djurskyddslagen bör beaktas då dessa liksom andra djur tränas eller används i insatser är att hunden inte ska tvingas anstränga sig mer än vad som är naturligt för hundar och att ingen träning får ske hårdhänt, genom oskäligt tvång eller våld. (Kennelliitto, u.åc). Det finns som nämnts krav på att både de hundar som utnyttjas vid olika djurstödda insatser, läshundar eller kompishundar och deras förare ska ha genomgått en utbildning och bevisat sin lämplighet för uppgiften. (Kennelliitto, u.åa; Kennelliitto, u.åb).

## 4 Välmående som begrepp

Enligt WHO:s författning (2024a) är hälsa ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning. Med fysisk hälsa förstås hur kroppen mår. Mental hälsa handlar om hur människan fungerar i vardagen och social hälsa om relationer till andra i omgivningen. Att bli bekräftad och få känna gemenskap är en förutsättning för att må bra. Genom hela livet återspeglar sig det psykiska välmåendet i förmågan att delta i samhället. Det inverkar på förmågan att klara av skola och studier eller arbetsliv samt på relationer med familj och vänner. (WHO, 2024b).

Mental hälsa eller psykiskt välmående har flera olika beskrivningar. Studenternas hälsovårdsstiftelse beskriver det som en tillräcklig grad av psykiskt välbefinnande eller också frånvaro av psykiska störningar. (Studenternas hälsovårdsstiftelse, 2022).

Människans allmänna mående är i hög grad förknippat med det psykiska måendet. Det finns olika uppfattningar, såsom ett gott och bra liv samt lycka, vilket anses innebära att människan då har ett bra psykiskt välbefinnande. De flesta människor behöver även rutin i vardagen för att kunna må bra och ha ett gott psykiskt välbefinnande. Dock kommer alla människor att möta olika motgångar någon gång i livet. När människan sköter om kroppens alla behov, såsom att sova tillräckligt och äta under dagen sköter hen även om att det egna psyket mår bra. (Mielenterveystalo, 2024).

Naturen stöder på ett omfattande sätt människans välbefinnande. Naturmiljöer kan bland annat förbättra den fysiska och psykiska hälsan genom att minska stressen och påverka immunsystemet, kortisolnivåer och blodtrycket. Därför kan även naturmiljöer minska den psykiska belastningen genom att påverka ångest samt depression. Det har även visats att ångest- och humörstörningar har ökat speciellt i stadsmiljöer. År 2020 visade det sig att cirka 264 miljoner människor hade insjuknat i depression, dock är detta siffror före covid 19-pandemin. Med största sannolikhet har siffrorna ökat. (Rueff & Reese, 2023).

## 5 Bakgrund

I detta kapitel presenteras samband mellan djur och välmående som bakgrund och kommer senare att utgöra jämförelsematerial till resultatkapitlet 7. De olika åldersgrupperna behandlas i kronologisk ordning.

### 5.1 Barns utveckling med stöd av djur

Djur används för att konkretisera utvecklingsfenomen. Barnen får exempelvis lyssna på olika djurläten och träna att härma ljuden, vilket utvecklar deras munmotorik och stöder deras språkutveckling så att de i ett senare skede kan bilda ord. Detta är en viktig del av barnens språkliga förmåga och utveckling. Barnen kan använda sig av djur som stöd för att uttrycka känslor och behov. Genom att bilda rim stimuleras barnets språkliga medvetenhet samt språkförståelse. (Folkhälsan, u.åa).

Psykisk ohälsa förekommer även hos de yngsta. Barns psykiska problem kan uppstå som förändringar i beteende, koncentrationssvårigheter, ångest, hyperaktivitet, depression, tillbakadragenhet, tillstånd av rädsla och i värsta fall som psykotiska symtom. (Hälsobyn, 2023).

Djuren kan spela stor roll för att uppnå syftet med rehabiliteringen. Djuren kan ha en stor inverkan på den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan. Det har visats att då människan får vara i kontakt med djur sänker det stressnivån och förbättrar humöret. Dessa effekter är fysiska och psykiska men djuren kan även hjälpa och stöda barn att socialisera samt att känna igen och reglera olika typer av känslor. Djur har förmågan att lyssna och vara närvarande och ger ingen kritik. De möjliggör fysisk kontakt och kan ge starka känslomässiga erfarenheter. (Hälsobyn, 2023).

Det är viktigt att i ett tidigt skede identifiera utmaningar i barnets sätt att uttrycka sig. På så sätt kan de ansvariga stöda barnet på ett mångsidigt och interprofessionellt sätt samt förebygga bland annat tillbakadragenhet, förändringar i beteende och beteendestörningar. På så sätt kan målet vara att förebygga psykiska problem hos barnet. (Hälsobyn, 2023).

Det småbarnspedagogiska teamet består av personer från flera professioner som bildar ett så kallat interprofessionellt team. En psykolog kan kallas in för att följa med ett specifikt eller flera specifika barn. Djurassisterad terapi kan förekomma och psykologen kan ha ett



djur som arbetsredskap. Genom att följa med djuret som är känsligare för människans olika kroppsliga reaktioner får psykologen signaler om klientens känslotillstånd. Det är känt att parasympatiska nervsystemet aktiveras på samma sätt hos människan som hos andra däggdjur. Till exempel hästens stabilitet kan stabilisera människan. (Liikehäiriösairauksien liitto, 2021).

Med hjälp av lekar eller rollspel lär sig barnen på ett inspirerande och meningsfullt sätt flera olika färdigheter. Bland annat lär de sig att ta hänsyn till och beakta andra barn som är med i leken, det vill säga sociala färdigheter. Det handlar även om kommunikation. Till exempel om de använder sig av mjukisdjur, behöver de tillsammans komma överens om vilket djur var och en får ha. Om de själva intar de olika rollerna, behöver de komma överens om vilket djur var och en vill föreställa. I dessa leksituationer kan det uppstå konflikter. Genom att befinna sig i konfliktsituationer får barnen öva sig i problemlösning och får uttrycka sig. Då kan rollerna även hjälpa barnen att förklara situationen, då det kan vara lättare att prata om rollen istället för att använda sig av jag-form. (Holappa, Kangas, & Costiander, 2019).

Barnens fysiska utveckling kan stödjas genom organiserad verksamhet. Olika material kan motivera barnet att motionera. Hopp på-materialet är exempel på material som har tagits fram för att användas tillsammans med barn. Materialet stöder uttryckligen barnens fysiska förmåga. Det är ett material som har tagits fram i samarbete mellan Svenska YLE och Folkhälsan. Det har producerats tio avsnitt av Hoppa på som sänds i barnprogrammet BUU-klubben med fysisk aktivitet som tema. Figurer som Bertil är bekanta för många barn och de visar olika rörelser som i sin tur kan göras tillsammans med barnen. Materialet består av rörelsekort där de olika djuren visar olika rörelser som gruppen gör tillsammans. Materialet går att anpassa både i inomhus- och i utomhusmiljö (Folkhälsan, 2023 B).

Djur kan alltså användas på ett mångsidigt sätt inom småbarnspedagogiken och kan utgöra konkreta exempel för barnen som stöder den socioemotionella utvecklingen (Rannisto, 2018).

Även mobbning behöver diskuteras med småbarn. Mieli ry har tagit fram ett material som heter Djurbarnens liv för att underlätta och konkretisera diskussion med barnen. Det är till för att tillsammans med barnen träna de sociala och emotionella färdigheterna genom dockteater. I teatern kan olika mjukisdjur användas. Dockteater med olika djur kan underlätta för barn att berätta vad som hänt då barnen ska berätta vem som gjort vad och

att erkänna att det gått snett, ifall de själva varit inblandade. I vissa fall kan det vara lättare för barnen att visa vad som hänt, i stället för att berätta i ord och här kommer mjukisdjurens roll in. (Nurmi & Turunen, 2015).

I en undersökning av Institutet för hälsa och välfärd som utfördes år 2018 framkom en oro för pojkarnas välbefinnande oftare än för flickornas. Barnrådgivningen ansåg att alla familjer med pojkar eller familjer där föräldrarna var frånskilda kan behöva extra stöd. I undersökningen av Institutet för hälsa och välfärd betonas vikten med stöd för hela familjen. (Institutet för hälsa och välfärd, 2018).

## 5.2 Djurs inverkan på ungas välmående

Uppväxtförhållandena under barn- och ungdomen har en avgörande påverkan på den psykiska hälsan hos individer. För att stärka barnens och de ungas psykiska hälsa behöver samhället skapa förutsättningar för ett tryggt liv för familjer och andra viktiga uppväxtmiljöer. Samhället bör erbjuda barn och unga tillfällen att delta i olika hobbyer för att främja deras utveckling. Barn och unga behöver stöd i utsatta situationer eller i livssituationer där behöver deras rättigheter tillgodoses. Bland barnfamiljer krävs en aktiv insats för att minska fattigdom och motverka att barn och unga utestängs från samhället. Vidtas dessa åtgärder kan samhället skapa en miljö där barn och unga har lika möjligheter till en sund och positiv uppväxt samt en stabil grund för den framtida psykiska hälsan. (Institutet för hälsa och välfärd, 2023).

Ett husdjur såsom en katt eller hund ger människan närhet, villkorslös kärlek och kräver inget i gengäld. Detta kan göra att en människa känner sig behövd, älskad och har ett meningsfullt liv. Utöver det kan en människa känna tillit samt få stöd från djuret. Ett husdjur kan skapa en trygghet som gör att det är enklare att prata med djuret än andra människor där rädslan för att inte bli trodd eller att bli en börda för andra kan vara för stor. Djurs fysiska närvaro skapar även en känsla av socialt sällskap. Husdjur har en positiv inverkan vilket lindrar ångest, dämpar känslan av ensamhet, skänker tröst och förbättrar den psykiska hälsan. Ett husdjur har ett konfliktlöst förhållande till en människa vilket kan sänka stressnivån. (Brooks H. , et al., 2018).

För cancersjuka unga har man undersökt hur djurassisterad terapi påverkat och man har konstaterat att anpassningen till sjukhusmiljön har gått lättare. Känslor som rädsla och

ångest dämpas till följd av positiva inslag som besök av terapihund. Enligt sjukvårdare fick patienterna lättare att kommunicera och ungdomarna upplevdes som positivare, mer avslappnade och lugnare både under och efter ett besök av terapihundar. Även vårdnadshavare upplevde att ungdomarna blev mer pratglada efter besöken och att de kände sig mindre ensamma och mer trygga med terapihundarna under behandlingarna. (Brooks H. , et al., 2018).

### 5.3 Vuxna människor mår bra av djur

Människor mår bra av djur och orsakerna att skaffa ett djur kan vara oändligt många men en av orsakerna är oftast att djuren har en positiv inverkan på människan genom att de erbjuder sällskap. Förklaringen till att människor mår så bra av att ha djur är att de påverkas positivt av levande varelser. År 2016 uppskattades det att ungefär hälften av befolkningen ägde ett eller flera djur såsom katter, hundar, fåglar, fiskar eller ormar. Den som äger ett djur har visats leva ett friskare, lyckligare liv samtidigt som det minskar både ångest, ensamhet, och rädsla samt sänker blodtrycket. (Young, Pritchard, Nottle, & Banwell, 2020). Då en människa ser och rör vid sitt husdjur utsöndras hormonet oxytocin vilket främjar både den fysiska och psykiska hälsan. Hormonet har en positiv effekt, det minskar smärta, oro, ångest och stress samt ökar välbefinnandet, vilket sätter fart på botande processer i kroppen. Då hormonet utsöndras uppfattar människan omvärlden som ofarlig och vänlig. (Uvnäs-Moberg, Rehn, Andersson, & Rönnberg, 2020). I en undersökning från USA och Storbritannien visar det sig att människor som har skaffat antingen en katt eller hund som sällskapsdjur har gjort färre läkarbesök årligen och att de äter mindre mediciner mot både sömnsvårigheter och hjärtproblem. (Headey, 1999). I Sverige har det genomförts en undersökning som visar att ungefär hälften av personalen mår bättre, känner sig mindre stressade och att djur bidrar till en bättre stämning på arbetsplatsen. En hund i närheten gör att produktiviteten ökar för alla på kontoret och dessutom ser hunden till att det blir en promenad vid lunchpauserna och att det tas kortare pauser under arbetsdagen. (Agrida, 2022).

### 5.4 Djurkontakt – en väg till välmående för äldre personer

WHO (2020c) beskriver ett hälsosamt åldrande som en period då människan utvecklar och bibehåller funktionella förmågor som möjliggör välbefinnande i ålderdomen. Det

hälsosamma åldrandet behöver inte vara fritt från sjukdom, men det är viktigt att den äldre har ett liv som hen upplever som meningsfullt. Åldrandet är i sig ingen sjukdom utan en normal process med individuella variationer, men åldrandet innebär åldersrelaterade förändringar och minskad reservkapacitet i kroppens organ. Det gör att det fysiska välmåendet får allt större betydelse också för det psykiska välmåendet ju längre processen fortskrider och ju äldre personen blir. (Rundgren & Dehlin, 2016, ss. 41-42).

WHO (2020c) har fastställt att ett samhälle räknas som åldrande då minst 7 % av befolkningen är 65 år eller äldre. Iwano, Kambara och Aoki (2022) konstaterar att åldrande samhällen är ett globalt problem. Japan har den högsta procenten äldre, men också i Europa, Australien och Nordamerika ökar mängden äldre. Enligt Iwano et al. förknippas åldrandet med många psykosomatiska problem och de anser att psykisk och social hälsa är särskilt viktig för äldre personer. De framhåller att mycket forskning är koncentrerad på att förebygga sjukdomar och att det har gjorts förhållandevis få studier om hur olika former av aktiviteter, som djurstödda insatser, påverkar friska äldre personer.

På grund av ökad livslängd och låg nativitet blir befolkningen i Finland allt äldre. År 2017 var 21,4 % av Finlands befolkning 65 år eller äldre och enligt prognoserna kommer andelen äldre år 2030 att vara mer än 25,6 %. (Hälsobyn, 2023). Faktorer som stödjer välbefinnandet för äldre är god hälsa och funktionsförmåga samt aktivitet. Gemenskap liksom att få uppleva kontakt med andra är viktigt. (THL, u.å).

Också Hajek och König (2020) påpekar att antalet äldre personer kommer att öka kraftigt under de närmaste decennierna. Det finns risk för att drabbas av ensamhet, social isolering eller depressionssymtom vilket kan öka sjukligheten och till och med dödligheten. Det är ett mänskligt behov att vara knuten till någon, att upprätthålla relationer samt att känna behov av tillhörighet. Anknnytning mellan människor och husdjur kan för äldre vara en viktig källa till socialt stöd. Författarna påpekar att flera studier har visat att det finns positiva hälsorelaterade effekter förknippade med djur, men det finns begränsad kunskap om sambandet mellan att äga ett husdjur och social isolering, ensamhet eller depressionssymtom när det gäller äldre personer. Framför allt anses effekten av djurkontakt vara kopplad till signalsubstanser som orsakar lugn samtidigt som de bidrar till att sänka blodtryck och puls. I sin undersökning kom det fram till att det har kunnat påvisas

färre depressionssymtom och mindre isolering hos hundägare jämfört med icke-djurägare, medan det inte var någon skillnad mellan icke-djurägare och kattägare.

Skog (2021, s. 112) tar upp att hundägare har bättre livskvalitet och lider av färre psykosomatiska besvär. Hon nämner både sömnsvårigheter, olika värktillstånd och depression. Hundarna ger förutom tillfälle till motion en rogivande sinnesstämning tack vare möjligheten till taktil stimulering och en hund kan ge trygghet vid promenader. Också vård- och omsorgsboenden har allt oftare satsat på sällskapsdjur, såsom hundar, katter, fåglar eller fiskar.

I en litteraturöversikt från 2019 jämfördes både psykologiska och fysiologiska positiva effekter som kan förbättra livskvaliteten i olika miljöer, allt från vuxendaghem till utökade vårdinrättningar och vårdhem. Rapporter om deltagarnas reaktioner vid sammanlagt 15 olika AAI-insatser analyserades. Vanligen användes hundar men också katter, hästar, fiskar och robotar. Terapeutens uppgift under mötena var att stödja växelverkan mellan deltagarna och djuren men också att uppmuntra till växelverkan deltagarna emellan. I studierna deltog också kontrollgrupper med andra former av stimulering eller terapi, såsom musikerapi, sensoriska trädgårdar, sång, matlagning eller hantverk. Resultaten visar att reaktionerna i samband med de olika AAI-insatserna var liknande. Undersökningen indelade resultaten i "livskvalitet", "beteendemässiga och psykologiska resultat", "depression och humör" och "andra" resultat. I mer än hälften av studierna kunde AAI-insatser minska beteendemässiga symtom. Resultaten varierade från signifikanta positiva effekter till att det fanns positiva trender och i ingen studie registrerades negativ effekt. Av de djur som användes ansågs hundar lämpligast för AAI-insatser, eftersom det uppfattas som glada, vänliga och tillgivna. De kan minska beteendemässiga och psykologiska symtom och depression samt höja humöret och livskvaliteten hos de boende på äldreboenden. (Aarskog, Hunskaar, & Bruvik, 2019).

Enligt Huges, Verryenne, Harpur och Pachana (2019) har det i olika studier kunnat påvisas att sällskapsdjur har effekt på äldres hälsa, på både det psykiska och fysiska välmåendet. Vid assisterat boende iaktogs positiva effekter hos klienterna då det gällde mental hälsa, främst då det gällde depressionssymtom. Det har också mätts att djur förbättrar den fysiska hälsan, till exempel sänker blodtrycket, vilket i sin tur minskar risken för hjärtsvikt eller stroke. Resultaten kan förklaras dels med sänkt stressnivå och ett socialt stöd som

djursällskap ger, dels med ökad fysisk aktivitet tack vare djuret. Författarna påpekar att det finns flera studier av djurstödda interventioner där det kunnat påvisas signifikanta skillnader för det systoliska trycket hos hundägande deltagare som inte haft någon ökad fysisk träning.

Också Johansson och Andersson (2005, s. 17) hänvisar till studien Allen, Blascovich och Medes (2002). De delade in en försöksgrupp där alla hade högt blodtryck i en grupp där deltagarna fick ta hand om en hund och en kontrollgrupp där deltagarna bara fick blodtrycksmedicin. Resultaten visade att närvaron av sällskapsdjur sänkte både det systoliska och diastoliska trycket, medan blodtrycksmedicinen endast sänkte det diastoliska trycket.

## 6 Metod

En kvalitativ litteraturstudie fokuserar på meningar, innebörder och djupare förståelse i stället för statistiskt verifierbara sammanhang. I en kvalitativ litteraturstudie är man intresserad av sambandet, dock behöver det inte utesluta kvantiteter. En viktig del i den kvalitativa forskningen är att lära sig "packa upp", förstå, avkoda, beskriva och analysera. Kvalitativ forskning jämförs med tolkande forskning. Poängen med att tolka en kvalitativ forskning är inte att den som tolkar ska förstå utan att man ska bidra till en mer generell förståelse av fenomenet. Målet är alltså att utöka tolkningsrepertoaren som redan finns tillgänglig och att förstå betydelsen av olika fenomen i den sociala omvärlden. I en kvalitativ forskning är intervjuer, observationer och etnografier vanliga men behöver inte vara den centrala poängen. (Alvehus, 2019, ss. 20-23; Alvesson & Sanberg, 2022, s. 75).

Inom den kvalitativa forskningen måste man ha ett reflexivt förhållningssätt, vilket innebär att överväga metodval, teoretiska källor samt tillvägagångssätt men även sin personliga inställning och sina värderingar (Frejs & Thornberg, 2019, s. 278). En kvalitativ litteraturstudie måste genomföras minst lika omsorgsfullt och tillförlitligt som de ursprungliga studierna i källorna (Olsson & Sörensen, 2021, s. 145). Målet är att få ökad förståelse av ett fenomen. Det kan handla om att förstå olika personers eller gruppers upplevelser, erfarenheter, förväntningar och behov, hur de kan bemötas på bästa sätt. (Friberg, Dahlborg, Segesten, & Östlundh, 2023, pp. 114, 169).

Det här arbetet handlar om vilken inverkan djurstödda interventioner har för välmåendet i olika åldersgrupper. Utgångspunkten för att beskriva detta är att studera det som finns beskrivet i litteratur och tidigare forskning. (Friberg, Dahlborg, Segesten, & Östlundh, 2023, pp. 114, 169). En kvalitativ litteraturstudie ger ofta en rikare och mer nyanserad förståelse då man utforskar människors upplevelser, tolkningar och associationer (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 60).

## 6.1 Kvalitativ innehållsanalys

Innehållsanalys är en metod som erbjuder många olika tillvägagångssätt för att analysera texter. Det kan antingen utföras kvalitativt eller kvantitativt, men de kan också kombineras. Ofta används innehållsanalys när man granskar och tolkar texter, vilket gör det lämpligt att inleda med en kvalitativ metod för att få en djupare förståelse av hur textdata kan läsas, struktureras och beskrivas. (Henricsson, 2017, s. 285).

En forskare som arbetar med en kvantitativ innehållsanalys räknar och analyserar förekomsten av specifika ord, fraser och "meningsbärande enheter" i ett större datamaterial (Aronson, 2023). Inom den kvalitativa innehållsanalysen betonas begreppen trovärdighet, beroende och överförbarhet för att bedöma resultatets tillförlitlighet. Innehållsanalysens vetenskapliga idé illustreras genom att koppla analysen till relevanta teoretiska sammanhang, såsom vårdteorier inom vårdvetenskap. (Olsson & Sörensen, 2021, s. 210).

Vid en kvalitativ innehållsanalys är det viktigt att ha ett syfte att utgå ifrån och som man håller sig till. Innehållsanalysen är en typ av strikt tematisk analys som följer en tydlig förutbestämd plan. Metoden används för att skapa forskningsresultat som präglas av tillförlitlighet och objektivitet. I den kodus enbart det explicita, klara och tydliga innehållet i ett datamaterial. En forskare som genomför en kvalitativ innehållsanalys försöker i största möjliga mån undvika teoretiska och subjektiva tolkningar och det ska kunna gå att reproducera det hen har kommit fram till. (Aronson, 2023).

Vid innehållsanalys utgår man från olika delar för att skapa en helhet. Delarna som Henricsson (2017, ss. 286-287) tar upp är analysenhet, domän, meningsenhet, kod, kategori och/eller tema. Analysenhet kan vara en person, program eller organisation men det kan även vara data som har samlats in för studien. Domän innebär det område som

studeras med hjälp av texter eller intervjuer. Meningsenhet är en samling av ord, meningar eller stycken som delar ett gemensamt budskap i texten och svarar på studiens syfte. Kod är en etikett eller ett ord som beskriver det mest väsentliga i meningsenheten och är nära knutet till texten för att underlätta förståelsen. Kategorier svarar på vad texten innehåller och kan ha underkategorier. Tema beskriver innebörden av texten och binder ihop olika kategorier och koder för en djupare tolkning.

Innehållsanalys innebär alltså att man kodar hela sitt datamaterial och sedan tematiserar det, det vill säga skapar kategorier under vilka koderna sorteras för att hitta mönster bland dem. Det finns inget givet sätt att kategorisera koder. Redan under processen att koda kan vissa mönster identifieras och de kan vara grunden för kategoriseringsarbetet. Målet är att hitta övergripande teman som sammanfattar koder som liknar varandra innehållsmässigt. Det kan vara värt att pröva sig fram och tematisera koderna på olika sätt för att hitta den optimala modellen för att beskriva resultaten. Man strävar efter att beskriva övergripande teman och eventuella underteman utan att lägga till några teorier eller tolkningar. (Aronson, 2023).

Ett analyschema kan vara till hjälp när man gör en innehållsanalys. Detta gör att andra lätt kan följa analysprocessen. En innehållsanalys kan göras manuellt men det finns även hjälpmedel som olika dataprogram. Dataprogrammet kan vara till hjälp när stora textmängder ska analyseras. (Henricsson, 2017, s. 291).

Innehållsanalys används för att vetenskapligt analysera olika former av kommunikation, såsom skrivna dokument och transkriberade tal. Den fokuserar på att undersöka och relatera kommunikationsinnehåll till historisk utveckling, mänskligt beteende och social organisation. (Olsson & Sörensen, 2021, s. 210).

Faller valet på en litteraturöversikt måste man välja mellan en kvalitativ innehållsanalys eller en analys av författarens olika åsikter om ett visst fenomen, alltså en fenomenologisk eller fenomenografisk analys. Väljer man att göra en innehållsanalys står valet mellan att visa det synliga manifesta innehållet eller det latent innehåll. (Henricsson, 2017, ss. 295-296).

Ett induktivt sätt att analysera är vanligt inom den kvalitativa forskningen. Vid en induktiv ansats utgår forskaren från upptäckter i verkligheten. Dessa bildar sedan allmänna



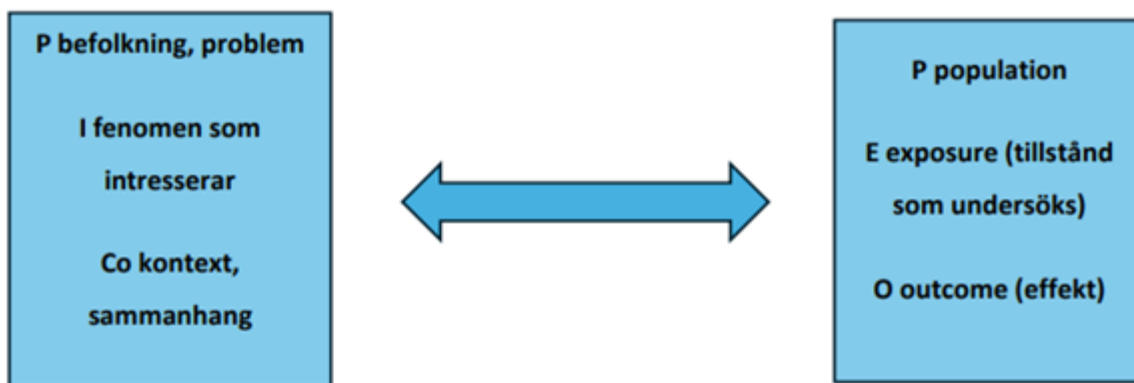
principer som tillsammans kan forma en teori. (Olsson & Sörensen, 2021, s. 48). Den induktiva forskningen är oftast mindre analytisk och mer tolkande. En induktiv ansats undersöker erfarenheter och förståelseinnehåll och den kan bestå av intervjuer eller av data som svarar på frågorna hur och vad. (Höglund Nielsen & Granskär, 2017, s. 117). Målet med en induktiv innehållsanalys är att hitta och identifiera mönster, uppfattningar och/eller erfarenheter som är av betydelse för syftet med studien (Helsingfors universitet, u.å).

## 6.2 Litteratursökningsprocessen

Då syftet och frågeställningen för en litteraturstudie som examensarbete formuleras ligger de erfarenheter och den kunskap en studerande har samt kunskap hen skaffar sig för att bättre förstå ämnet, som grund. Det är viktigt att reflektera över vad målet med arbetet är, vilken nytta det kommer att vara med det; handlar det om att beskriva den kunskap som finns eller om att dessutom hitta luckor för ytterligare forskning? Processen med att komma fram till vad arbetet ska handla om, vilka begrepp och termer som ska användas och hur avgränsningen av ämnesområdet ska göras, tar tid. (Friberg, Dahlborg, Segesten, & Östlundh, 2023, pp. 46-47). Under arbetes gång kan det bli nödvändigt att ändra arbetets syfte och frågeställningar (Aronson, 2023).

### 6.2.1 Verktyg för att strukturera upp sökprocessen

Olika verktyg kan vara till hjälp vid struktureringen av arbetet och formuleringen av kärnfrågan inför litteratursökningen. (Se Figur 1) Ett verktyg som passar bra vid kvalitativa litteraturstudier är PICO. P står för population/problem, vilken befolkning det är frågan om, medan I står för det fenomen som studeras, vilken aktivitet, upplevelse eller erfarenhet det handlar om och Co står för kontext, vilket sammanhang det handlar om. (Helsebiblioteket, 2021). Ett liknande verktyg för att skapa struktur, kallat PEO (population, exposure, outcome), hjälper på samma sätt forskaren att hitta begrepp för det som undersöks och kan vara till stöd för att välja sökord och synonymer för begreppen. P anger populationen, E står för tillståndet och O står för effekten av det som undersöks. (Karolinska institutet universitetsbibliotek, 2023).



Figur 1. Schema över PICo respektive PEO

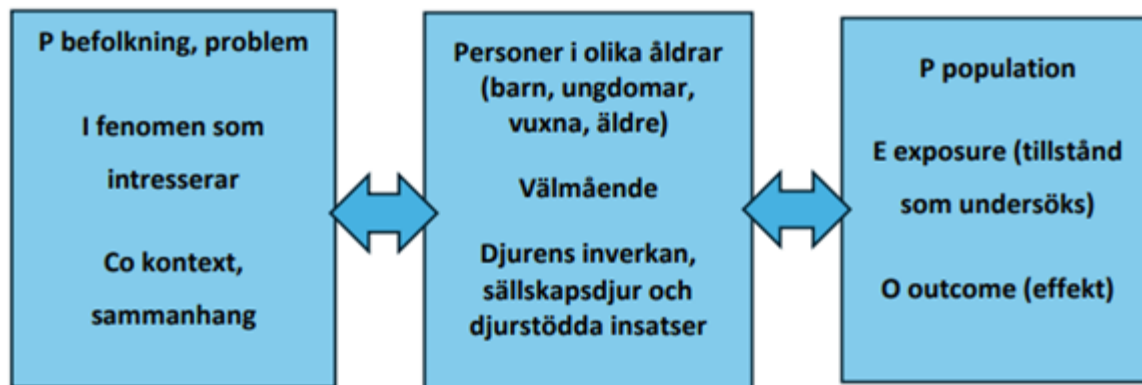
### 6.2.2 Datainsamling

En mängd olika databaser kan användas för litteratursökning. EBSCOhost är en databasplattform där det går att komma in på flera databaser för vetenskapliga publikationer både som fulltext och som abstrakt. För ett examensarbete inom vård-, beteende- och hälsovetenskaper är bland annat CHINAHL, PubMed, MEDLINE, ERIC samt Alma användbara. (Libguides, 2023). Det rekommenderas att söka i flera databaser och sedan skumma igenom abstrakt, sammanfattningar, diskussion och resultat för att hitta artiklar som verkar intressanta med tanke på syftet. Också via referenslistorna i de publikationer som har valts går det att hitta artiklar som är användbara. (Patel & Davidson, 2019, ss. 45-46).

Litteratursökningen underlättas av en klart formulerad frågeställning som hjälper forskaren att noga överväga vilka sökord som ska användas, vilka begrepp som ska användas om fenomenet och vilka synonymer det finns för samma fenomen (Friberg, Dahlborg, Segesten, & Östlundh, 2023, pp. 44-46, 115).

### 6.2.3 Vår arbetsprocess

För att skapa struktur i vårt letande efter lämplig litteratur använde vi oss av sökverktygen PICo och PEO. Av figuren (se Figur 2) framgår hur vi kopplar våra centrala begrepp till dessa sökverktyg. P står för populationen, alltså fyra olika åldersgrupper, I/E står för det tillstånd vi vill undersöka, det vill säga välmående och Co/O står för den effekt vi vill undersöka det vill säga djurens inverkan. (Karolinska institutet universitetsbibliotek, 2023).



Figur 2. Frågeställningen: Hur kan djurens välmående bidra till människans välmående i olika åldrar enligt PICO och PEO

Vid litteratursökningen har vi använt oss av EBSCO, genom vilken vi fått tillgång till artiklar i databaserna CHINALH, Academic Search Elite, ERIC och MEDLINE samt av Google Scholar och Alma Nova. En avgränsning gjordes så att sökningarna omfattade engelskspråkiga artiklar från åren 2018–2024 med inställningarna Boolean/Phraes (kombinerade sökord), abstract, Full text (sammanfattning och fullständig text) och Peer Reviewed (granskad av sakkunniga). Genom referenserna i de artiklar vi har läst har vi ytterligare hittat flera intressanta artiklar. Se bilaga A med information om resultaten av våra sökningar.

#### 6.2.4 Inklusions- och exklusionskriterier för artikelanalysen

Det analyserade materialet måste avgränsas och kvalitetsgranskas. För att läsaren ska veta vad analysen grundar sig på måste de texter som inkluderas i studien vara sådana som gör det möjligt att få svar på syfte och frågeställning. Det är inte bara resultatet i de olika studierna som är viktigt utan lika viktigt är det att känna till hur resultatet kommit till, alltså vilken metod som använts och hur undersökningsgruppen i de olika studierna har valts ut. De val som görs beträffande exkluderade och inkluderade artiklar måste kunna motiveras. (Friberg, Dahlborg, Segesten, & Östlundh, 2023, pp. 53, 191).

Vår analys omfattar engelskspråkiga artiklar publicerade i vetenskapliga källor under åren 2016–2024 hämtade ur databaserna CHINAHL, PubMed, MEDLINE, ERIC, Google Scholar samt Alma. Exklusionskriterier har bland annat varit artiklar som i huvudsak behandlar faror

och risker med sällskapsdjur eller djurstödda insatser i stället för välmående. Djurpåverkan har varit föremål för en hel del forskning också i Asien, bland annat i Japan, Kina och Hongkong. Trots detta har artiklar som beskriver djurinterventioner i asiatiska förhållanden exkluderats här, eftersom det framkommer tydliga sociokulturella skillnader angående förekomsten av husdjur och hur befolkningen där anknyter till dem. Detta gör det svårt att jämföra resultaten med övriga studier.

### 6.3 Etiskt tillvägagångssätt

I all forskning måste etiken beaktas genom hela processen, från insamlande av data till färdigt arbete. I forskning måste man även avgöra om etiken eller forskningsresultat ska prioriteras. En forskning med stort etiskt värde minskar på andra kvaliteter i forskningen, det är således en avvägningsfråga var gränsen för god etik går. (Klingberg & Hallberg, 2021, ss. 121, 336).

I detta examensarbete har vi förutsatt att arbetet ska följa vetenskaplig god praxis genom hela arbetet. Vi har varit noggranna i dokumenteringen samt med hur resultaten framförts. Genom arbetets gång visar vi genomgående varifrån resultaten kommer samt hur vi har analyserat dem. Enligt TENK (2023, s. 12) betyder detta att arbetet är tillförlitligt, etiskt antagbart och trovärdigt.

Inom social-och hälsovården finns det etiska rekommendationer som ska följas. Rekommendationerna innebär att människovärdet, grundläggande rättigheter, mänskliga rättigheter, självbestämmanderätt och frihet att välja ska respekteras. Varje människa har rätt till den vård och service som hen behöver. (ETENE, 2011, ss. 5-7).

I all forskning är det viktigt med ett öppet sinne och medvetenhet om sitt eget kunnande. Forskningsetiken innebär att forskaren inte får förstöra eller förfälska data. (Henricsson, 2017, s. 191; Frejs & Thornberg, 2019, s. 285). Utöver det säger god forskningssed att forskaren ska tala sanning, öppet redovisa metod och resultat, inte stjäla forskningsdata från andra, inte skada människor, djur eller miljö och heller inte plagiera andra. (Vetenskapsrådet, 2017, s. 8).

I vårt arbete har vi försökt behålla det etiska värdet genom att tyda forskningarna rätt. De flesta artiklarna som används är engelskspråkiga från början men har efter bästa förmåga

översatts till svenska. Vi har försökt se studierna från alla synvinklar. Frågeställningen i detta arbete valdes baserat på artiklar angående tidigare forskning.

## 7 Resultat i vetenskapliga artiklar

I detta kapitel presenteras resultaten från de studier som vi har analyserat. Artiklarna presenteras enligt syfte, urvalskriterier, metod och resultat. (Olsson & Sörensen, 2021, s. 145). Ett sammanfattande schema över artiklarna finns i bilaga B.

### 7.1 Djur främjar positiva effekter på barns utveckling

I en artikel om effektivt utnyttjande av djur verksamhet i småbarnspedagogiken undersöker Sandt (2019) hur man kunde utvidga användning av djur i verksamhet speciellt för barn med särskilda behov för att stöda teoretiska och funktionella prestationer. Terapihundar används också för att stöda den språkliga förmågan hos barn med särskilda behov, men i detta sammanhang kräver det av pedagog och hundförare att de använder sig av specifika metoder för att främja kommunikationen mellan barn och djur.

Användning av terapihund i småbarnspedagogisk verksamhet kräver att det finns rätt sorts protokoll, noggrann planering med föraren och arbetsteamet, samt dokumentering av verksamheten där hunden ingår. Hundförarna och pedagogerna bör hitta en gemensam tidtabell för planering av verksamheten. Genom att ha gemensamma planeringssessioner kan en hundförare och en lärare planera tillsammans för att säkerställa att de får ihop en helhet som främjar det aktuella barnets förutsättningar att uppnå det mål som angivits i den individuella planen för småbarnspedagogik. Interprofessionellt arbete är viktigt för att på ett omfattande sätt kunna stöda barnet att uppnå sina mål. Samarbete som inte fungerar kan äventyra barnets och hundens hälsa och beteende. (Sandt, 2019).

Föraren och hunden bildar ett vårdhundteam som besöker småbarnspedagogiska verksamheter men även skolklasser. Vårdhundteamet är specialiserat på att besöka barngrupper som består av barn med olika funktionsnedsättningar, där behovet är fortgående och besöket är målinriktat. Barnen lär hur man bemöter hunden med vänlighet och ansvar. Besöken som omfattar barn med funktionsnedsättningar blir meningsfulla då barnen tillsammans med en vuxen får undervisning i hur en lyckad interaktion mellan barn och djur skapas. (Sandt, 2019).

Planeringen är en förutsättning för att ett lyckat besök ska kunna organiseras. Föraren och hunden tar sig tid att lära känna de olika barngrupperna. På så sätt främjas inläringen, säkerheten samt välbefinnandet både hos hunden och barnen. Målet med verksamheten är att bilda ett nätverk med omtänksamma personer och deras speciella hundar, som är villiga att dela leenden och glädje med barnen. Det är viktigt att hitta ett vårdhundteam som kan stöda den specifika gruppen i de färdigheter som behöver tränas. Tillstånd av föräldrar krävs innan hundteamet kan besöka gruppen. (Sandt, 2019).

Allt fler småbarn lider av milda eller måttliga psykiska problem, som kräver stöd från rådgivningen. Detta stöd kommer speciellt till nytta då barnet behöver stöd för att hantera olika stressmoment och nya situationer. Psykiatrin har uppmärksammat nyttan med noggrant planerad kommunikation mellan barn och djur som kompletterande behandlingsmetod. Djuren som används är marsvin, kaniner, hundar och hästar. Vuxna känner inte alltid igen eller förstår inte faktorer som kan påverka barnets psykiska välbefinnande. Det anses ofta att barnet inte förstår vad som pågår och att hen inte därför heller påverkas av situationen. (Jalongo & Guth, 2022).

För att få hjälp med att identifiera sina känslor kan också småbarn behöva besöka en psykiater. Psykiatern hjälper barnet att godkänna starka känslor och att känna igen dessa känslor. Hen kan även ge barnet verktyg att behandla känslor, såsom rädsla, förvirring, ångest, förlust och trauma, så att dessa känslor inte stör den normala funktionsförmågan. Psykiatern kan ge barnet olika copingmetoder som lindrar de psykiska symtomen. Faktorer som påverkar barnets psykiska välbefinnande är bland annat skilsmässa, sorg och förlust. Också traumatiska händelser, mobbning, missbruk och omplacering ger liknande symtom. (Jalongo & Guth, 2022).

Bandet mellan djur och människa har en lång och komplex historia och det har noterats att djur har en positiv effekt på både den fysiska och psykiska hälsan. Djur kan inte ersätta alla aspekter av mänsklig kontakt, men djur har unika egenskaper såsom ovillkorlig acceptans och icke-verbal kommunikation som gör att djuren kan förbättra vårt förhållande till naturen, oss själva och till andra. Ett djur kan aldrig ersätta behovet av mänsklig kontakt, men djurets närvaro ger ett annat fokus och paus från rutiner. Detta kan stärka effekten av insatser för den psykiska hälsan. (Jalongo & Guth, 2022).

Som socionom inom småbarnspedagogiken är det viktigt att känna till hur ett barn som inte mår psykiskt bra kan bete sig. Symtom kan vara tecken på att barnet behöver få ytterligare stöd av en psykiater.

### 7.1.1 Husdjur stärker anknytningsrelation och social kompetens

Barndomen är en viktig fas under en människas liv. Sociala relationer ligger som grund för barnets utveckling, men det finns begränsat med studier som undersöker barns relationer till andra människor. Undersökningen, Companion animal and child/adolescent development: A systematic review of the evidence går ut på att se eventuella samband mellan husdjursägande samt sociala, emotionella, beteendemässiga, kognitiva, utbildningsmässiga utvecklingsresultat. Undersökningen baserar sig på tjugotvå studier som visade samband mellan husdjursägande och känslomässiga hälsofördelar för husdjursägande i barndomen. Hälsofördelar framkom särskilt för ensamhet och självkänsla. (Purewal, et al., 2017).

Flera studier visade koppling mellan husdjursägande samt pedagogiska och kognitiva fördelar, exempelvis då det gäller förmågan att ta perspektiv samt intellektuell utveckling. Studier om husdjursägande och social utveckling visade koppling mellan social kompetens, socialt nätverk, social interaktion och socialt lekbeteende. I studierna framkom att det har en omfattande positiv inverkan på hälsan hos barn att äga ett djur speciellt då det handlar om självkänsla och ensamhet. Studierna som visade en koppling mellan husdjursägande och beteendeutveckling var bristfälliga och saknade högkvalitativ forskning. Sällskapsdjur har förmåga att främja en hälsosam emotionell utveckling vilket framkommer i en undersökning om HAI (human-animal interactions). (Purewal, et al., 2017).

Flera undersökningar har visat att barn vänder sig till djur för att söka tröst, uppmuntran och känslomässigt stöd då de upplever känslor som ilska, sorg eller glädje. Därför har djur förmåga att främja den emotionella hälsan samt minska depression och ångest. Flera undersökningar kommer fram till att fysiologiska mekanismer såsom utsöndring av hormonet oxytocin kan vara en förklaring till minskning av stressymtom då människan är i kontakt med djur. Enligt anknytningsteoretiker bildar barn en kognitiv ram som omfattas av mentala representationer för att förstå världen samt sig själva och andra. Den fungerar som grund för att kunna skapa kärleksfulla band och upprätthålla nära relationer när vårdgivarens anknytningsbeteende är konsekvent. (Purewal, et al., 2017).

Även om de psykologiska teorierna grundar sig på relationer till andra människor så har forskning visat att barn visar anknytningsbeteende i förhållande till sina husdjur. Husdjuren bidrar till anknytningsbehoven. Barn som upplever brister i anknytningsbeteendet gentemot sina föräldrar kan i vissa fall utveckla trygga anknytningsrelationer till sina husdjur som ersättning. Sällskapsdjur har visat sig konkurrera med förmåga att tillgodose viktiga självobjektsbehov som exempelvis självkänsla, lugn, rogivande och acceptans. Ökad självkänsla kan fungera till fördel för barn som lider av ångest, depression och beteendeproblem. Att äga sällskapsdjur har visat möjlighet att bidra till språkutveckling och verbal uttrycksförmåga, att lära sig ord och att lära sig att använda dem på rätt sätt. (Purewal, et al., 2017).

Ett djur kan fungera som tålmodig mottagare av barnets "babbel" och kan stimulera samt framkalla verbal kommunikation i form av beröm, uppmuntran, order och bestraffning. Husdjuret kan fungera som diskussionsämne mellan barn och förälder. Husdjuret kan stimulera barnets kognitiva utveckling genom att väcka nyfikenhet och inspirera till lärande och samtidigt erbjuda känslomässigt stöd och ovillkorlig positiv uppmärksamhet. De flesta undersökningar som gjorts hittills har fokus på vuxna och aspekter som gäller barns och ungas välmående har uppmärksamats mindre. Forskningen uppmuntrar till vidare studier av djurs inverkan på barns och ungas utveckling. (Purewal, et al., 2017).

### 7.1.2 Djurs närvaro möjliggör en väg till anpassning

Djur har i ett flertal undersökningar visats ha en positiv effekt på ungdomars sociala och emotionella utveckling. Enligt en kvalitativ studie löper barn som flyttar ett flertal gånger under sin fosterhemstid en större risk för social utsatthet, psykologiska problem samt brister i teoretiska kunskaper. Här har barn haft nytta av djurassistans. Studien baserar sig på två forskningsfrågor: Hur minns före detta fosterhemsplacerade ungdomar sina erfarenheter av flyttar till fosterhem? Och Hur uppfattar före detta fosterhemsplacerade ungdomar idag vilka konsekvenser deras flyttar till fosterhem haft för deras liv? (Chambers, et al., 2018).

I resultatet framkommer ungdomars upplevelse av förlusten av olika människorelationer. De upplevde sig vara uteslutna från placeringsbeslut och att osäkra placeringar fick dem att känna att de var oönskade hos sina vårdgivare. På lång sikt var de negativa konsekvenserna fortsatt instabilitet och känslomässigt avlägsna människorelationer i vuxen ålder. Men



deltagarna hade en anmärkningsvärd förmåga att anpassa sig till olika kulturer, miljöer och livsstilar. Individerna har valt att använda sin instabila uppväxt som en styrka för att forma viktiga specialiserade livskunskaper. (Chambers, et al., 2018).

## 7.2 Unga får trygghet av djurkontakt

Artikeln "The relationship between attachment to pets and mental health" är en tvärsnittsstudie som undersökte sambandet mellan känslomässig bindning och husdjur samt mental hälsa och husdjur. Syftet med studien var att undersöka vilken roll anknytning till människor spelar i förhållande mellan emotionell anknytning till husdjur och mentalhälsa. Data samlades in om tyska hundägare och i studien användes en medlingsmodell som uppskattade indirekta samband mellan känslomässig anknytning till husdjur och psykisk belastning via mänsklig anknytning. Även den direkta kopplingen mellan emotionell anknytning till husdjur och psykisk hälsa undersöktes. (Lass-Hennemann, Schäfer, Sopp, & Michael, 2022).

Att äga ett djur har kopplats till bättre mental hälsa och förbättrat välbefinnande i den allmänna befolkningen som hos patienter i allmänhet såväl som hos patienter med fysiska och psykiska störningar. Vissa studier har funnit ett positivt samband mellan stark känslomässig bindning till husdjur och mental hälsa. Samtidigt finns det studier som visar på ingen eller till och med negativ effekt av husdjursäggande på fysisk och mental hälsa, det väcker frågan om husdjursäggande verkligen är starkt förknippat med bättre hälsa. (Lass-Hennemann, Schäfer, Sopp, & Michael, 2022).

Ny forskning fokuserar alltså mer på relationen mellan känslomässig anknytning till husdjur och mental hälsa. I majoriteten av studierna fann man till och med ett negativt samband mellan känslomässig bindning till husdjur och mental hälsa, det vill säga en starkare känslomässig anknytning till husdjur var kopplad till sämre mental hälsa. Denna effekt är något överraskande och motsäger starkt föreställningen att endast de djurägare som visar en stark känslomässig koppling till husdjur upplever (mentala) hälsofrämjande effekter av husdjursäggande. Samtidigt väcker det negativa förhållandet mellan känslomässig anknytning till husdjur och mental hälsa frågan vad som kan förklara denna – vid första anblick – paradoxala koppling. (Lass-Hennemann, Schäfer, Sopp, & Michael, 2022).

I Lass-Hennemann et al. (2022) studie har det konstaterats att det finns ett positivt samband mellan känslomässig anknytning till husdjur och psykisk hälsa. Studien visade ett klart samband gällande sociala relationer och en lägre känsla av ensamhet. Personer med en osäker anknytning till andra människor hade en starkare anknytning till husdjur. Otrygga unga som kände sig obekväma tillsammans med en vänlig människa kände sig därför tryggare med en terapihund. En relation till ett husdjur kan uppfattas som mer pålitlig och mindre hotfull än till en annan människa.

Lass-Hennemann et al. (2022) påpekar i sin studie "The relationship between attachment to pets and mental health: the shared link via attachment to humans" att den forskning som tidigare gjorts och som visat negativa effekter av djurägande eller anknytning till djur har fokuserat på att tolka en stark känslomässig anknytning, vilket inte är samma sak som en säker och trygg anknytning. Unga som utsatts för övergrepp, vanvård eller en traumatisk förlust upplevde att anknytning till ett husdjur kändes tryggare än till en mänsklig vårdgivare. Enligt Less-Hennemann et al. (2022) finns det forskning som visar ett samband mellan dissociation som uppstått på grund av tidigare traumatiska upplevelser och en stark anknytning till husdjur.

Resultatet av studien pekar på att anknytning till en människa uppvisar ett positivt samband mellan emotionell anknytning, husdjur och mental hälsa. En starkare anknytning till husdjuret var förknippat med en lägre grad av bekvämlighet med att vara osjälvständig eller lita på andra relaterat till större psykisk ohälsa. Starkare anknytning är också relaterade till starkare rädsla för att bli avvisad/oälskad det vill säga ångest. Detta är i sin tur förknippat med större psykisk ohälsa. (Lass-Hennemann, Schäfer, Sopp, & Michael, 2022).

I Jones, Rice och Cotton:s artikel har man forskat i djurs inverkan på människans välmående under en längre tid. I en systematisk översikt som utfördes år 2019 i Parkville, Australien undersöktes djurs inverkan på terapiesessioner med unga i åldern 10–19 år. Syftet är att identifiera egenskaper hos CAP-inventioner, det vill säga inkludering av hund i psykoterapiesessioner, samt effekterna av detta för mentalvårdsbehandling hos ungdomar. CAP är en förkortning av canin assisted psychotherapy, vilket betyder djurassisterad psykoterapi. Psykologiska och psykosociala resultat inkluderas. Studien har som mål att bidra med kunskap för djurassisterad inventioner och verksamhet. Åtta systematiska

recensioner har visat att hundar kan vara ett effektivt tillägg med tanke på behandling under terapisesionerna. (Jones, Rice, & Cotton, 2017).

Det är viktigt att notera att under ungdomsåren sker en omorganisering av regulatoriska system i hjärnan, en utvecklingsfas som omfattar kamratskap, sociala grupperingar, ökning av känslomässiga och kognitiva krav, sexuell- och identitetsmässig utveckling samt individuation. Forskning visar att psykisk störning som har sitt ursprung i barn- och ungdomsåren samt psykisk ohälsa i tonåren kan allvarligt påverka pedagogiska och sociala funktioner som kan skapa svår ångest. Djurstödda interventioner har upprepade gånger visat sig ha en positiv effekt på engagemang, de skapar trygghet och gör ungdomar mer bekväma att berätta om sina upplevelser. En hunds närvaro ökar lugnet hos människan och ökar känslan av anknytning. Människan producerar även hormonet oxytocin i närvaron av vänliga djur, vilket resulterar i ökade prosociala och minskade antisociala kontakter. Möjligen kan frisättning av oxytocin uppmuntra deltagandet i terapin och förbättra retention. (Jones, Rice, & Cotton, 2017).

Resultaten visar att djurassisterad psykoterapi har en positiv inverkan på primärdiagnoser och symtomatologi som fungerar till fördel för standardbehandlingar. Djurassisterad psykoterapi sammankopplas med positiva effekter och sekundära faktorer inklusive ökat engagemang och socialiseringsbeteende och en minskning av störande beteende under behandlingen. Även den globala funktionen förbättrades. Denna översikt var inte tillräcklig för att bevisa faktorer gällande förbättrad självkänsla, subjektivt välbefinnande eller coping. Genomförbarheten kan begränsas av krav på vidareutbildning och logistik. Undersökningen bekräftar att djurassisterad psykoterapi förbättrar den mentala hälsan genom minskning av primära symtom och genom sekundära faktorer som förbättrar de terapeutiska processerna och kvaliteten, som exempelvis engagemang och bibehållande. (Jones, Rice, & Cotton, 2017).

I en annan prospektiv kohortstudie insamlades data under åren 1999, 2001–2003. Syftet med undersökningen var att känna igen eventuell förekomst av höga depressiva symtom hos amerikanska ungdomar i åldern 12–18 år. Studien heter Growing up today, study. Undersökningen gjordes med ett stratifierat urval. Detta är en metod som används för sannolikhetsurval som även kallas slumpmässigt kvoturval. I studien med 9631 ungdomar, varav 42,4 % var män och medelåldern 14,9 år, fann de inget samband med husdjursägande

och symtom på djupdepression. Effekterna var klarare hos barn med en historia med övergrepp i barndomen. Undergruppsanalyser visade att en del kan ha nytta av husdjur. (Zebrowska, et al., 2023).

Psykosocial stress under tonåren och ung vuxen ålder har omfattande negativa hälsokonsekvenser inklusive sömnstörningar, självsador och för tidig död. Forskning visar att husdjur erbjuder tröst, känslomässigt stöd och trygghet för ungdomar som känner sig arga, ledsna eller glada. De positiva effekterna av husdjur och i huvudsak hundar visar att det kan främja den mentala hälsan på grund av beteendet, till exempel att gå ut varje dag, integrera med naturen så väl som med andra människor med hund och genom att ge det en känsla av mening och rutin. (Zebrowska, et al., 2023).

Artikeln "Should dogs have a seat in the classroom?" är en systematisk översikt med narrativ syntes och är en sammanställning av resultat från olika studier. En narrativ syntes grundar sig på att hitta liknande element i de artiklar som analyseras beroende på forskningsfrågan. Undersökningen bestod av 17 studier som valdes ur nio olika databaser. Ett teoretiskt ramverk för sjukdomsarbete användes för en syntes av kvalitativa och kvantitativa data. Syftet var att undersöka omfattning, karaktär och kvalitet hos evidens som handlar om rollen och användbarheten av husdjursägande då det gäller personer som lever med psykiska utmaningar. (Kivlen, Quevillon, & Pasquarelli, 2022).

För ungdomar som till exempel utsatts för sexuella övergrepp har forskning visat att integrering med hund resulterat i signifikanta förbättringar av traumasymtom. Överlag har djurassisterad terapi visat sig vara en effektiv intervention för ungdomar med neuroutvecklingssvårigheter och traumasymtom. I dagens samhälle upplever ungdomar ökade krav och förväntningar i skapandet av en självständig livssituation. Utöver det lever de med en ekonomisk stress, studiekostnader och att hitta utmaningen ett arbete men även med överväldigande stimuli från teknik såsom sociala medier och nätmobbning. Forskningen om terapihundar har visat på en positiv effekt bland högskolestuderande genom interventioner i klassrum, speciellt under provsituationen, men även under vanlig lektionstid. Forskare har dokumenterat bättre fokusering under lektionstid, sänkt blodtryck samt minskad ångest enbart genom att en terapihund varit närvarande i klassrummet. De studerande sade sig ha upplevt en lägre stressnivå och mindre hemlängtan med hjälp av terapihundar. Men effekten har visat sig vara kortvarig varför återkommande och

regelbundna möten med terapihundar är viktigt för en ihållande effekt. Att regelbundet erbjuda terapihundar i klassrummet är ett positivt och proaktivt alternativ för att stödja och förbättra studerandes teoretiska presentationer, personliga utveckling och psykiska hälsa. Det ökade välbefinnandet och den förbättrade mentala hälsan visar en ökning av kompetens, självförtroende och kliniska färdigheter. (Kivlen, Quevillon, & Pasquarelli, 2022).

### 7.3 Djur sänker stress och stärker relationer hos vuxna människor

I Manchester och Southampton genomfördes en intervju med vuxna personer över 18 år, som led av psykisk ohälsa. Undersökningen handlade om hur djuren kan vara till hjälp för personer som upplever psykisk ohälsa. Kriterier för att få vara med i undersökningen var att inte ha vare sig rädsla eller vara allergisk för hundar. Deltagandet var frivilligt och deltagarnas hela nätverk kartlades. Några av frågorna som ställdes under intervjuerna var: Vad gör människor eller djur i din närhet för att klara sig i vardagen? Vart skulle du åka, eller vem skulle du gå till för att lindra din stress? När du behöver råd, vart vänder du dig? Genom denna forskning kom det till känna att djuren spelar en unik och värdefull roll för många människor. De kan vara viktiga för att få människor att hantera och vara engagerade i vardagen. (Brooks H. , Rushton, Walker, Lovell, & Rogers, 2016).

Sällskapsdjur kan vara till hjälp för att skapa en lugn och stillsam miljö och människor känner ofta att de kan anförtro sig till djuren. Känslan av att vara ensam är inte lika märkbar. Sällskapsdjur bidrar också till rutiner i vardagen för många vuxna människor, såsom regelbundna promenader, vilket förbättrar den fysiska hälsan. Djuren har dessutom en positiv inverkan på människans immunförsvar. Stressnivåerna sänks hos människor som får krama och klappa sällskapsdjur. Vissa personer föredrar också relationer med sällskapsdjur före relationer med människor. (Brooks H. , Rushton, Walker, Lovell, & Rogers, 2016).

Djuren kan fungera som isbrytare i sociala sammanhang och göra det lättare att få kontakt med andra människor. Detta leder oftast till en känsla av att ha något gemensamt och en vänskap kan sakta börja bildas. I en undersökning som 2012 genomfördes parallellt i Perth i Australien och i tre amerikanska städer tillfrågades sammanlagt 2692, slumpmässigt utvalda invånare, om de lärt känna människor i deras närområde. Städerna var valda så att det främst var förorter och deltagarna bestod av ett tvärsnitt av kön, olika åldersgrupper

och socioekonomisk status. Undersökningen genomfördes med hjälp av datorstödda telefonintervjuer med deltagarna. Studiens syfte var att undersöka om husdjur gör det lättare att lära känna människor, knyta vänskapsband och skapa sociala stödnätverk och samtidigt studera om detta var mer utmärkande bland hundägare, jämfört med ägare till andra husdjur. Alla respondenter fick frågan "Äger du ett husdjur?" Av de tillfrågade ägde 58,7 % husdjur. Djurägare fick ytterligare berätta vilken typ eller vilka typer av husdjur de hade, om det hade knutit vänskapsband som resultat av att de äger ett husdjur och om de upplevde att de hade fått socialt stöd från människor de träffade genom sitt husdjur. Tilläggsfrågorna ställdes som öppna frågor. (Wood, et al., 2015).

Resultaten var liknande i alla fyra städer och visar att djurägare var betydligt mer benägna att lära känna människor i sitt grannskap än icke-djurägare. Ungefär 50 % av husdjursägarna rapporterade att de lärde känna människor i grannskapet just genom sitt husdjur. Omkring 40 % av husdjursägarna svarade att de fick någon typ eller flera typer av socialt stöd från människor de träffade genom sitt husdjur. Och hundägarna hade tre gånger större sannolikhet att få socialt stöd från människor som de hade träffat genom hunden. Det sociala stödet indelades i känslomässigt stöd som empati eller uppmuntran, informationsstöd som till exempel hjälp och råd kring beslut eller ett mera instrumentellt stöd, som att få låna saker eller praktisk hjälp. Det sociala stödet beskrevs av de intervjuade som att de kunde prata med någon om sådant som oroade dem. För många husdjursägare gjorde deras husdjur relationer det lättare att få olika former av socialt stöd, både praktiskt och känslomässigt. (Wood, et al., 2015).

Under april 2017 till september 2018 rekryterades människor med hjälp av tidningar, TV och radio för att delta i ett forskningsprojekt. I projektet undersöktes hur psykiskt välbefinnande, ensamhet eller ångest påverkades då man skaffar en hund. I centrum av Sydneys och inom en radie på 60 km där projektet ordnades, deltog 96 personer varav 71 slutförde det. Deltagarna fick inte ha hund från tidigare men planerade att skaffa under tiden studien pågick. De måste vara 18 år eller äldre, uppge kön, utbildningsnivå samt livsstils- och hälsovanor. Under de åtta månader långa forskningsprojektet skaffade sammanlagt 17 personer hund under den första månaden. Ett frågeformulär om deltagarnas psykiska välbefinnande fylldes i tre gånger under perioden på åtta månader. Frågeformuläret hade tio punkter för att mäta psykisk ångest, svår ångest och depression. (Powell, et al., 2019).

Positiv och negativ påverkan mättes med hjälp av tio adjektiv som beskriver känslor som är både positiva och negativa, som sedan beräknades genom att lägga till poäng för varje väsentligt objekt. Många deltagare talade om en ny social interaktion efter anskaffningen av hund, bland annat berättade 82,4 % av deltagarna att de träffade nya människor i grannskapet på grund av hunden. Detta visade att anskaffning av hund minskade ensamheten bland hundägare som bodde i samhället. Interaktionen med hunden framkallade positiva humörseffekter. Dessutom ökade den sociala interaktionen och det sociala välbefinnandet och minskade känslan av ensamhet hos deltagarna. (Powell, et al., 2019).

I Turkiet utfördes en studie som omfattade terapihundar. Målet var att bedöma arbetsförmåga, livskvalitet, stress, ångest och yrkesmässig prestation när hundar är inblandade. De 104 deltagarna valdes slumpmässigt från ett forskningsprogram inom hälsovård. Kriterierna för att få vara med i undersökningen var att inte vara rädd eller allergisk för hunden. Undersökningen pågick mellan september 2019 och februari 2020. Deltagarna fick möjlighet att umgås med terapihunden och utföra olika aktiviteter med den. Till aktiviteterna hörde att gå ut med hunden, borsta och klappa den, leka med den eller prata med den. Fem olika hundar deltog i undersökningen och syftet var att se på förändringar under tiden deltagarna deltog samt hur deras livskvalitet förändrades med en terapihund i deras närhet. Resultatet visade att terapihundar har en väldigt positiv effekt på arbetspresentationer, minska ångest samt minskar tillfällig stress. (Kivlen, et al., 2022).

Enligt en undersökning som American veterinary medical association gjort visade det sig att det i USA fanns 74 miljoner katter som husdjur samt 70 miljoner hundar som husdjur. Av de tillfrågade ansåg 63 % att deras katt eller hund var en del av familjen. Husdjuren finns inte längre endast i hemmamiljö, de har även börjat dyka upp i arbetslivet. De kan stöda det psykiska välbefinnandet för personer som är i arbetsför ålder. Jobbet kan ha negativa konsekvenser; det kan orsaka psykisk ohälsa och flera ogynnsamma känslotillstånd. I dagsläget finns det många människor som känner att det finns för många förväntningar som de måste uppfylla på arbetsplatsen. Hundar på jobbet kan vara en tänkbar fördel, hunden minskar stressen och ökar känslan av glädje på jobbet för arbetstagarna samt höjer humöret för dem. Det vanligaste i dagsläget är att det är en servicehund som har fått följa med en funktionshindrad person. Vid ett psykiskt funktionshinder kan det handla om panikångest och servicehunden är tränad att minska varaktigheten genom att till exempel

ligga i personens knä. Det finns även emotionella stöddjur, vilket betyder att djuren inte är tränade men personen med funktionsnedsättning får emotionellt stöd. Sedan finns det besöksdjur som kan förekomma i arbetslivet. Det betyder att vissa arbetsplatser är djurvänliga och husdjuren får då följa med på jobbet så länge de är väluppfostrade, detta gäller främst hundar. (Foreman, Glenn, Meade, & Wirth, 2017).

Det är arbetsgivaren som fattar beslutet om hundar får komma med till arbetsplatsen. Det är mest positiva effekterna av att hundar får komma med till en arbetsplats. En hund ger socialt stöd även på arbetsplatsen, den förbättrar prestationen och ökar den sociala interaktionen mellan arbetstagarna. Det sociala stöd som hunden ger på en arbetsplats förknippas ofta med bättre prestationer i arbetet, mindre stress för arbetstagaren och mindre sjukledigheter med diagnoser som ångest och depression. Enligt forskningen som gjorts visade det sig att de människorna som inte hade hundarna med sig under dagen upplevde mer stress än de dagar som de hade hundarna med. Att ha hundar med på arbetet visade sig dessutom oftast ha en positiv inverkan på den sociala interaktionen mellan de anställda och förbättrade humöret för arbetstagarna. Det finns även nackdelar med att få ha hunden med på jobbet. Det kan handla om bristande koncentration på arbetsuppgifterna och större social uppmärksamhet från kollegerna på arbetet. Det är inte endast de anställda som blir påverkade då hunden kommer med till jobbet. Hela företagsmiljön, andra anställda samt klienter eller kunder påverkas av hundens närvaro. Det kan handla om att personer är obekväma med en hund eller att de är allergiska för hunden. Beslutet att acceptera hundar i en arbetsmiljö bör fattas under noga övervägande av alla relevanta faktorer. (Foreman, Glenn, Meade, & Wirth, 2017).

#### 7.4 Djur skänker livsglädje och tröst åt äldre

Levnadsförhållandena för äldre i vårt samhälle kan skilja sig rätt markant från varandra. En del äldre kan bo hemma längre och har möjlighet att aktivt delta i samhället medan andra är i behov av samhällets stöd och bor på någon form av serviceboende eller har plats på vårdinrättning för patienter med minnesproblem. I de följande kapitlen presenteras studier om djurens inverkan på välmåendet för bägge grupper.



#### 7.4.1 Husdjur håller hemmaboende äldre pigga

I en longitudinell kohortstudie i Baltimore i USA åren 2017–2020 undersöktes förhållandet mellan husdjursäggande och långsamma förändringar i kognitiv funktion hos allmänt friska äldre som bor självständigt i samhället. Syftet var att få svar på om hundäggande eller kattäggande kan kopplas till långsammare försämring av kognitiv funktion vid åldrande och om hundpromenader är relaterade till kognitiv funktion vid åldrande. I studien jämfördes data som samlats in från BLSA, USA:s längsta vetenskapliga studie av mänskligt åldrande, en observation av normala och patologiska åldersrelaterade förändringar. (Friedmann, et al., 2023).

Under tre dagar långa besök genomfördes ett standardiserat testbatteri för att mäta deltagarnas kognitiva status. Besökstätheten ökade från vart fjärde år för de yngsta deltagarna till årligen för dem som var 80 år och äldre. Deltagarna fick samtidigt fylla i ett frågeformulär om interaktion mellan människa och djur och om de ägt djur under de senaste tio åren. 637 BLSA-deltagare uppfyllde inklusionskriterierna och av dem hade 185 personer husdjur, 67 personer hade katter och 84 personer hade hundar, medan några hade andra djur. De flesta av hundägarna svarade att de gick ut med sina hundar. Deltagarnas medelålder var 75 år och de beskrevs som kognitivt funktionella och vid god hälsa. (Friedmann, et al., 2023).

När hundägare och kattägare jämfördes med personer som varken ägde katter eller hundar kunde djurägandet kopplas till långsammare försämring av de områden som handlar om exekutiva funktioner och språkfunktioner, med undantag för arbetsminnet. En förklaring till den långsammare försämringen av kognitionen hos katt- och hundägare och hos dem som rastade sina hundar jämfört med icke-djurägare, kan vara lägre stressnivå när ett djur är närvarande. I studien förekom skillnader i försämringen av exekutiv funktion mellan hund- och kattägare, vilket dels kan bero på att kattägare i studien hade större procent samsjuklighet<sup>1</sup> dels på att hundpromenader ökar sociala interaktioner. Det kan också vara viktigare för hundägare att tänka och agera snabbt för att ta hand om sin hund, till exempel hindra att den råkar i slagsmål, än vad som behövs för kattägare. (Friedmann, et al., 2023).

Forskarna studerade hur hund- eller kattägandet kan relateras till att upprätthålla kognitiva funktioner. Resultaten stödde samtidigt teorier om att interaktioner mellan äldre personer

---

<sup>1</sup> Då en person har fått diagnos för flera olika sjukdomar

och djur kan ge en känsla av tillhörighet och socialt stöd, öka intresset för omgivningen och social interaktion samt minska ensamhet. Detta är förknippat med att upprätthålla kognitiv funktion. (Friedmann, et al., 2023).

Hur närvaro av djur påverkar den fysiska hälsan har länge intresserat forskarna. Det autonoma nervsystemets funktion kan utvärderas genom att mäta hjärtfrekvensvariabiliteten (HRV), som påverkas av ålder, stress, förändringar i de muskler som aktiveras vid stillasittande och stående och av aktivitet. Ett högre HRV-värde är ett tecken på bättre kondition medan HRV-värdet också kan användas för att bedöma risken för hjärtsjukdom eller infarkt. Hundägande har kopplats ihop med högre så kallade 24 timmars HRV-värden. (Ortmeyer & Katzel, 2020).

I en pilotstudie använde Ortmeyer och Katzel (2020) sig av närhetstaggning i kombination med monitorer för registrering av hjärtverksamhet och kroppsställning. Målet var att utvärdera sambandet och de ömsesidiga effekterna av en hunds närhet hos äldre hundägare under en 24 timmars period. Både de elva försökspersonerna i åldern 56–83 år och hundarna försågs med monitorer med vilka närheten till hunden, hjärtfrekvens och HRV-mått registrerades liksom i vilken position försökspersonen befann sig (liggande, sittande eller stående) och fysisk aktivitet. Deltagarna hade förbundit sig att vara ensamma i hemmet under minst 80 % av dygnet då studien gjordes och föra logg över sömntider, och när de var borta från hemmet eller hade besök.

Studien visade att i hundens närvaro var försökspersonens stressindex lägre och parametrarna för HRV högre, både då personen satt stilla och då hen inte var aktiv oberoende av läge, medan hjärtfrekvensen inte påverkades. Hunden hade signifikant högre puls när försökspersonen var närvarande men dess hjärtfrekvensvariabilitet var inte annorlunda när den var nära försökspersonen. Aktivitetsnivån under dagen hade stora variationer deltagarna emellan eftersom de var i så olika åldrar. Men det visade sig att samtliga försökspersoner var dubbelt så aktiva under den tid de var i närheten av sin hund. Deltagarnas egen bedömning av effekterna visade också på förbättrad livskvalitet. Resultatet visar att genom att tillbringa tid med sin sällskapshund kan 24 timmars HRV och 24 timmars autonoma funktion förbättras. Genom det kan signifikanta effekter på kardiovaskulär hälsa uppnås vilket kan bidra till ett hälsosamt åldrande. (Ortmeyer & Katzel, 2020).

#### 7.4.2 Äldre på vårdinrättningar ser framemot djurbesök

På tre kommunala äldreboenden i Sverige genomfördes en studie som undersökte hur AAI-interventioner påverkade livskvaliteten för patienter med diagnosen måttlig till svår demens. Majoriteten av de boende var kvinnor med en medelålder på 84 år. Alla boende hade rätt till AAI men patienter som visade symtom på oro eller nedstämdhet prioriterades. Åtgärderna diskuterades vid månatliga vårdmöten och insatserna dokumenterades med beskrivning av syfte, mål och innehåll samt hur insatsen skulle utvärderas och följas upp i den boendes vårdplan. Varje intervention skraddarsyddes beroende på hur den boende orkade. Passen var 20–45 minuter långa och en insats bestod av 7–10 pass. Vanligen var tätheten ett pass två gånger i veckan. Vad passen innehöll berodde på den boendes hälsotillstånd och behov. De omfattade att leka med hunden, gå ut med hunden, trimma den, sitta ner eller ligga ner och klappa och prata med hunden. Före, genast efter insatsen och efter en månad bedömde personalen den boende med hjälp av QUALID-skalan för bedömning av livskvaliteten. Sammanlagt gjordes 190 QUALID-bedömningar för de 66 boende som deltog i studien. (Kårefjärd & Nordgren, 2019).

QUALID-poängen visade på signifikant förbättring i eftertest ett men försämring vid eftertest två. Rastlöshet och irritation är ofta fysiska och verbala symtom på sorg eller obehag. I studien registrerades signifikant minskade tecken på dessa. De boende blev efter AAI-insatsen lugnare, positivare och mer kommunikativa. Personer med demens har ofta dålig livskvalitet. Därför måste metoder som kan förbättra deras livssituation identifieras. Det har hävdats att AAI kunde användas för att behandla otillfredsställda behov hos personer med minnessvårigheter och resultaten från denna studie bekräftar att AAI kunde vara ett fungerande alternativ. Passen med hunden kan hjälpa patienten att öppna sig genom att väcka positiva minnen, trevliga känslor och främja social interaktion. Det kan ändå vara så att AAI passar vissa patienter bättre än andra och att långsiktiga effekter inte är att förvänta. (Kårefjärd & Nordgren, 2019).

I ett pilotprojekt i Danmark studerade Thodberg et al (2016) sömnmönstret och de boendes psykiska välbefinnande. Syftet var att studera effekterna av hundbesök på äldreboenden för personer med minnesjukdom som hade en medelålder på 85,5 år. Sammanlagt deltog 100 boende som slumpmässigt fick besök av en person tillsammans med en hund, en robotsäl som kallas Paro eller en mjuk leksakskatt.

Besöken skedde varannan vecka under sex veckor där sömnmönstret registrerades med hjälp av aktigrafiteknik<sup>2</sup> innan studien inleddes samt efter tre veckor, sex veckor och efter studien. Varje deltagare fick tolv besök, lika många med varje typ av djur, så att tidpunkten passade deltagarens dygnsrytm. I besöken deltog förutom djurföraren också en observatör som hade till uppgift att registrera deltagarens beteendemässiga reaktioner och hur mycket hen talade med besöksdjuret. För personer med kognitiv funktionsnedsättning kan interaktionen med ett djur vara lättare eftersom den kan vara non-verbal och ske med kroppsspråk. Den kognitiva statusen bedömdes med intervju och MMSE-test samt screening för att bedöma depressionssymtom eller förvirring. Besöken tog tio minuter och planerades att vara så trevliga som möjligt med tanke på deltagarens kognitiva förmåga. Hunden satt bredvid deltagaren medan sälen och katten satt i besökspersonens famn men kunde ges åt deltagaren om hen ville det. Sömnkvalitet är ett objektiva mått på välbefinnande och man ville därför jämföra sömnmåtten nätterna efter besöken. Parametrar som mättes var faktisk sömntid, sömneffektivitet (tiden deltagarna sov jämfört med tiden de var i sängen) samt en uppskattning av rastlöshet. (Thodberg, et al., 2016).

Sömmängden ökade för alla under tredje veckan, mest efter besöken med hund, men effekten fanns inte kvar under sjätte veckan eller efter avslutad studie. Åldersrelaterad depression minskade under experimentperioden men de kognitiva funktionerna försämrades, vilket kunde bero på en allmän försämring av deltagarnas tillstånd eftersom de redan var mycket gamla. Resultaten visade inte några bevis för en längre varaktig effekt av hundbesök på äldreboende. Thodberg et al. (2016) konstaterar att det kan bero på att besökstiden var kort jämfört med andra studier som visat signifikanta förbättringar av välbefinnandet. Det kan också bero på att samspelet under djurbesöken inte var tillräckligt aktiverande, som att sköta eller leka med hunden. Beteendeobservationerna visade ändå att deltagarna hade mera intresse för hunden än för de andra djuren, tittade på den, klappade den och pratade med den.

En experimentell studie i Toledo i Spanien utvärderade fördelarna med hundassisterad terapi (AAT) för personer med minnessvårigheter på det emotionella, beteendemässiga, kognitiva och funktionella området. Inkluderingskriterier var att deltagarna hade bott minst ett år på boendet, att de var över 65 år och hade symtom man kopplar till demens eller

---

<sup>2</sup> Mäter den faktiska sömnens längd genom att registrera rörelser (hur länge det tar att somna in, vakentiden under natten, sömneffektiviteten och rastlöshet) och jämför med tiden personen legat i sängen

affektiva störningar. De 21 deltagarna delades slumpmässigt in i tre grupper: en interventions-, en kontroll- och en friskgrupp (med MMSE över 25 poäng). Interventions- och friskvårdsgruppen deltog förutom i centrets vanliga terapier också i AAT men inte kontrollgruppen. (Tabell 1). (Parra, Hernández Garre, & Pérez, 2022).

Studien pågick i sex månader, med veckovisa sessioner på 45 minuter. Före och efter studien testades deltagarnas kognitiva och funktionella förmåga och deras affektiva och beteendemässiga status registrerades. Studiens syfte var att undersöka om vården för institutionaliserade äldre personer kan förbättras till exempel genom AAT, målinriktade och strukturerade möten med djur organiserade av vårdpersonal, som en del av deras yrkesverksamhet. Fyra sessioner per månad hölls i storgrupp där hunden användes för att fokusera uppmärksamheten. Målet var känslomässig stimulans, kontakt med omgivningen, motivation, uppmärksamhet, deltagande och socialisering. I sessioner för mindre grupper arbetades det med specifika terapeutiska mål. Varje session avslutades med avslappningsövningar. (Parra, Hernández Garre, & Pérez, 2022).

**Tabell 1. Innehåll och syfte med AAT-sessionerna presenteras i tabellen enligt syften och vad respektive block innehöll**

Syfte med sessionerna	Innehåll
Etablera band med hunden och stimulera det sensoriska området	Hunden presenteras som individ/slumpmässig interaktion med hunden för att bibehålla uppmärksamhet i spel och imitationsövningar
Stimulera det kognitiva området	Djur, årstider, siffror, ord och mat
Stimulera det funktionella området	Fin- och grovmotorik, gång samt balans och koordination
Socioemotionell stimulering och kontroll över beteendet	Uttrycka känslor, interaktion med andra och deltagande

På de kognitiva och emotionella områdena kunde signifikanta förbättringar mellan testresultaten före och efter studien visas i både interventions- och friskgruppen.

Dessutom observerades förbättring, men resultatet var inte signifikant, då det gällde beteendet, däremot förbättrades inte funktionsnivån. I kontrollgruppen noterades inte några förändringar. (Parra, Hernández Garre, & Pérez, 2022).

Jain et al. (2021) presenterar resultat från en kvalitativ studie av djurstödda insatser i vårdmiljöer för äldre och personer med minnessvårigheter. Studien var inriktad på att förstå effekterna av AAI-upplevelser. Alla boende hade möjlighet att delta, oberoende av kognitiv förmåga. Slutligen omfattade studien 54 boende på fyra olika vårdhem i England. En tre månaders fältstudie genomfördes så att två forskare observerade deltagarna under veckovisa AAI-besök som också filmades. Dessutom kartlades de boendes upplevelser med hjälp av en frågeenkät och observationer från en fokusgrupp bestående av tolv personer ur vårdpersonal och sju volontärer samlades in. Forskarna ville ha svar på två frågor: Vilka är de observerade omedelbara effekterna och upplevda fördelarna eller negativa effekterna av AAI-programmet på vårdhemsboendes allmänna välbefinnande? Vad kan vi lära oss av de olika erfarenheterna hos boende, personal, volontärer och hundar, som deltar i ett AAI-program?

De boendes fysiska reaktioner spelades in då de fick klappa, pussa och hålla om hundarna eller hålla i kopplet. Vårdarna fick beskriva effekterna av besöken då både sensoriska och känslomässiga effekter samt effekter på minnet registrerades. Både observatörernas och fokusgruppens observationer kodades och tillsammans med enkätsvaren gjordes en tematisk analys. Analysen visade att de boende som innan djurbesöken hade haft ett känslomässigt negativt tillstånd (depression) och de som inte hade visat känslor började i och med besöken le och umgås med andra. Hundbesöken fick dem att minnas både hundar de ägt eller känt och platser där de bott eller människor de mött. De pratade om detta både med varandra, med vårdarna och med volontärerna. Boende med minnessvårigheter eller sensoriska funktionsnedsättningar, som gravt nedsatt syn, var de som hade mest nytta av hundbesöken. Analysen visade också att samspelet med hundarna hade en lugnande effekt för en del boende. (Jain, et al., 2021).

Jain et al. (2021) anser att en hund kan vara väldigt terapeutisk och interaktiv. Det syntes tydligt att djurbesöken medförde förändringar hos de boende. De fick stimuli i samspel med något levande och hundarnas närvaro gav möjligheter att aktivera de sinnen som fanns kvar. Det visade sig att effekterna höll i sig också efter djurbesöken och det kunde till och

med underlätta för vårdpersonalen att genomföra vårdåtgärder. Tack vare djurbesöken hade de boende lättare att uttrycka känslor både verbalt, taktilt och med gester. Besöken bidrog till en avslappnad atmosfär och de boende hade något att se fram emot. Personalen framhöll att ett viktigt element som djurbesök erbjuder är möjlighet för de boende att skapa relationer med andra boende och att ha kontakt med världen utanför enheten.

## 7.5 Hästassisterad terapi är effektivt i alla åldrar

Forskning visar att problem med alkohol eller drogmissbruk hos föräldrar/en förälder kan vara orsak till psykisk ohälsa hos barn. Ungefär 13 % av alla barn under tolv år har en förälder med problematiskt missbruk. Det finns en hel del forskning om föräldrar med missbrukarproblem men det finns lite forskning som dokumenterar situationen för försummade barn. Genom att erbjuda barn icke-talbaserade terapier är målet att öka deras välbefinnande med hjälp av äventyrbaserade aktiviteter som teater, musik och interaktion med djur. Djurassisterad terapi där hästar inkluderas i behandlingen är en målinriktad terapiform som utförs av socialarbetare och personer inom hälso-och sjukvård. (Dunlop & Tsantefski, 2018).

Enligt en tematisk analys är EAT (Equine assisted therapy) som psykosocial intervention till nytta för barn som har föräldrar som lider av problematiskt missbruk. I en studie i Melbourne i Australien deltog 33 barn under nio veckor i en hästklubb som träffades en gång i veckan. Denna hästassisterade terapi erbjöd barnen en miljö där de kunde känna sig trygga både psykiskt och fysiskt samt få stöd för sin uppväxt både personligen och socialt. De fick hjälp med att övervinna rädslor, skapa vänskapsband och utveckla sitt förhållande till andra genom träning i interpersonellt beteende. Studiens syfte var att skapa en större förståelse av hur psykosociala effekter skapas eller inte skapas. Intervjuszvaren visar att en del av programmets värde var att barnen erbjöds en plats där de upplevde att de blev förstådda, fick vara sig själva och glädjas samt genom hästkontakten känna sig viktiga. Småbarn och ungdomar som har upplevt övergrepp och familjevåld samt vuxna som levt i en våldsamt relation kan få stöd genom hästrelaterat erfarenhetsbaserat lärande. Metoden är inriktad på behandling av psykiska störningar, social ångest och social isolering. (Dunlop & Tsantefski, 2018).

Townsend och Hood (2019) presenterar resultaten från fallstudier i en australiensisk longitudinell undersökning där 16 deltagare intervjuades om vilka framsteg de upplevde sig göra under behandlingen och vilken den mest betydande förändringen var.

I terapin användes hästen som förebild då terapeuten arbetade med deltagarens svårigheter genom EAP-metoden som handlar om att tillsammans utforska beteenden och vanemönster enligt deltagarens behov att ändra dem. Metoden ska ge deltagarna färdigheter och tekniker som de kan använda i vardagen, både själva som individer och i samspelet inom familjen. Metoden ger psykisk och fysisk medvetenhet som kan leda till beteendeförändringar, stresslindring och möjlighet att återuppta studier eller återgå till arbete. Genom övningar skapas en lugn känsla samtidigt som de får ta del av uppmärksamhetsträning och får träning i kognitiva strategier. Målet är att deltagaren ska sluta oroa sig för framtiden eller fastna i de förflutna. Hästen fungerar både som förebild och spegel då deltagaren tillsammans med terapeuten arbetar med att förändra sitt beteendemönster. Metoden ger positiv effekt, med det finns inte bevis för några långsiktiga effekter utan deltagarna behöver nya sessioner med ett halvt års mellanrum. (Townsend & Hood, 2019).

I en annan longitudinell australiensisk studie ville Romaniuk, Evans och Kidd (2018) visa på användbarheten av hästassisterade terapiprogram för veteraner. De utvärderade resultaten från insatser för att minska posttraumatisk stress, depression, ångest och samtidigt öka glädje och livskvalitet. Studien bestod av både ett individuellt program och ett parprogram. Deltagarna var med om psykometriska bedömningar innan programmet inleddes, då det avslutades och slutligen gjordes en uppföljning tre månader senare. Sammanlagt 47 veteraner deltog, hälften i det individuella programmet och hälften tillsammans med sin partner. Deltagarna var före detta personal vid flygvapnet, marinen och landstridskrafterna som upplevde sig som skadade eller sjuka. De var i varierande ålder, från knappa 30 år till över 70 år och det var mellan två och 47 år sedan de lämnat armén. Programmet, en fem dagars kurs, gick ut på naturligt hästmanskap i kombination med mindfulness och gestaltterapi. Deltagarna fick möjlighet att utforska, bearbeta och reflektera över sina svårigheter.

Resultaten i den individuella studien visade en signifikant minskning av symtom på depression, ångest och posttraumatisk stress samtidigt som också självrapporterad glädje



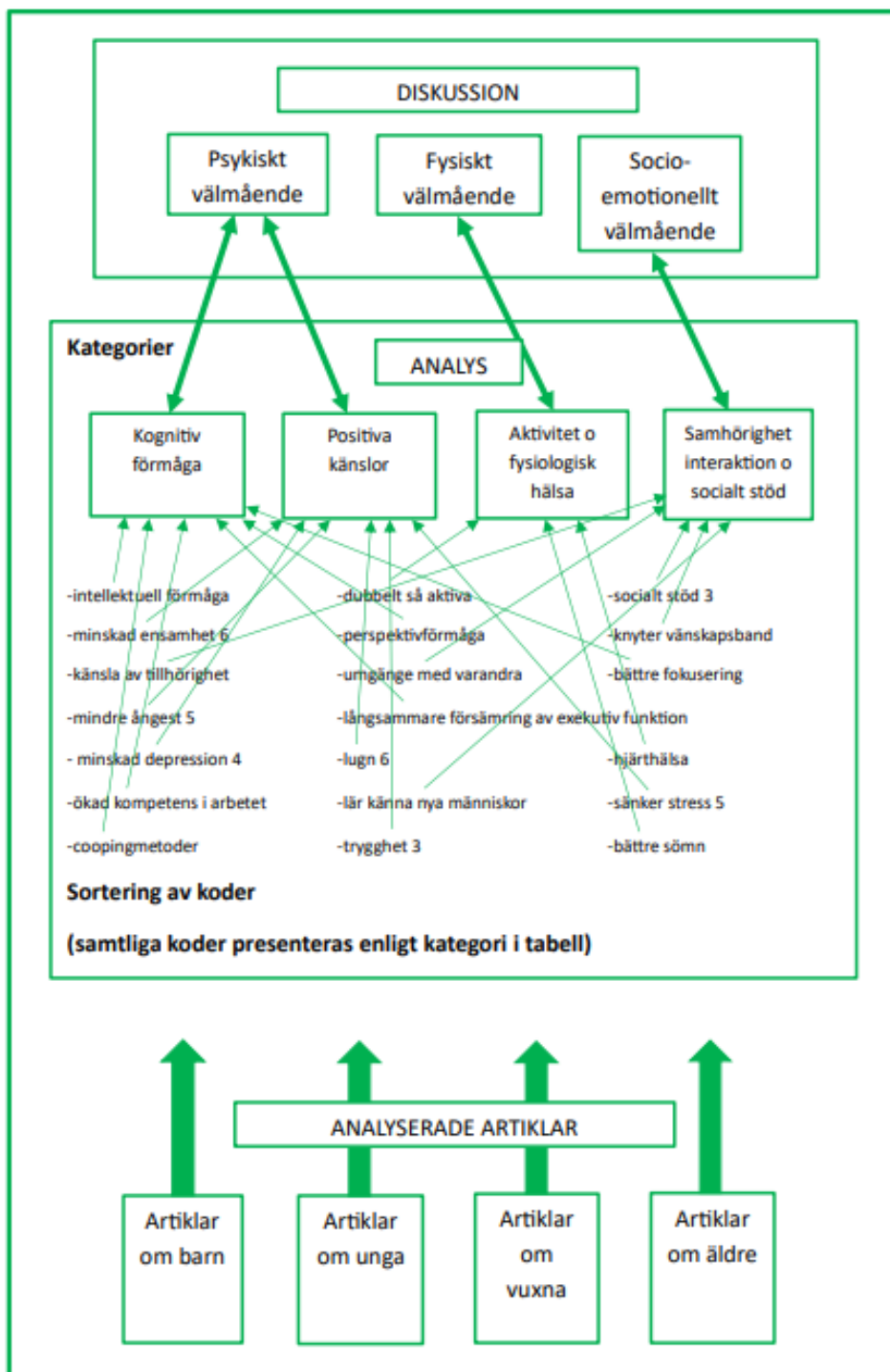
och livskvalitet ökade signifikant då resultaten före programmet jämfördes med dem vid programmets slut. Men resultaten var kortvariga eftersom de vid uppföljningen tre månader senare var likadana som före programmet. I parstudien bestod de positiva effekterna då det gällde depressionssymtom, ångest och posttraumatisk stress ännu efter tre månader, medan självrapporterad glädje och livskvalitet inte höll i sig. (Romaniuk, Evans, & Kidd, 2018).

## 8 Analys

I det här kapitlet beskriver vi hur materialet är kodat för att hitta kategorier och presenterar sedan iakttagelser som hör ihop med våra forskningsfrågor. Eftersom vi har använt oss av en induktiv ansats i denna litteraturstudie är vår uppgift att återge de forskningsresultat som beskrivs, inte att komma med egna tolkningar av dem. (Aronson, 2023). I kapitel 9 jämförs sedan resultaten med varandra och med tidigare forskning.

Vi har strukit under och plockat ut meningar och ord som beskriver resultaten i varje studie och för att öka överskådligheten färgkodades de enligt åldersgrupp. Meningarna och orden bildar koder, som vi sedan sorterade så att de bildade kategorier av koder med liknande tema. Under den här processen och genom det schema (se Figur 3) där vi fyllt i artiklarna under analysen hittade vi koder med liknande innehåll och därför kunde vi snabbt skapa åtta kategorier. Dessa var: kognitiv förmåga, lugn och trygghet, aktivitet, språk och interaktion, sänkt stressnivå, samhörighet, mindre depression och bättre livskvalitet.

Eftersom det fanns så många koder som berörde psykiska effekter fattade vi beslutet att dela in dem i två kategorier utgående från om de handlade om det som vi tolkade som känslor eller om det gällde intellektuella funktioner. Genom att bearbeta materialet ytterligare kom vi fram till att vissa andra kategorier kunde slås ihop. Som ett resultat av detta har vi stannat för följande fyra kategorier: kognitiv förmåga; känslomässiga faktorer; aktivitet och fysiologisk påverkan samt samhörighet, interaktion och socialt stöd. Denna gruppering i kategorier är tänkt att göra det lättare att hitta svar på våra forskningsfrågor: På vilket sätt kan djurkontakt kan ha effekt på välmåendet och finns det skillnader gällande detta mellan de olika åldersgrupperna. För att åskådliggöra arbetsprocessen presenteras den i Figur 3.



Figur 3. Beskrivning av analysprocessen, från analyserade artiklar till diskussion om resultaten

I Tabell 2 är de olika koderna sorterade enligt tema i de fyra kategorier vi valt. Varje åldersgrupp presenteras av en färg (grönt=barn, blått=unga, rött=vuxna, lila=äldre och gult=häststödda insatser i alla åldrar). Siffran efter en kod anger att den återfanns i flera studier i samma åldersgrupp. De effekter som påträffades i flera åldersgrupper är angivna med svart och i vilka åldersgrupper koden hittades anges med ett streck i de olika färgerna.

Tabell 2. De olika koderna sorterade enligt kategori och enligt åldersgrupp där de påträffades

KOGNITIVA EFFEKTER	KÄNSLOMÄSSIGA EFFEKTER	AKTIVITET OCH FYSIOLOGISKA EFFEKTER	SAMHÖRIGHET, INTERAKTION OCH SOCIALT STÖD
-intellektuell utveckling, ger kognitiv ram	-identifierar o. behandlar känslor så att de inte stör funktionsförmågan	-fysisk hälsa	-lär sig vänlighet och ansvar
-perspektivförmåga	-främjar hälsosam emotionell utveckling o. uppmuntran och stöd vid olika känslor	-går ut varje dag, integrerar med naturen	-grund för kärleksfulla band
-coopingmetoder	-mer bekväma, vågar berätta	-känsla av syfte o. rutin	-ökad social kompetens, interaktion o. socialt lekbeteende
-formar livskunskaper	-kan ge negativa känslomässiga band	-sänkt blodtryck	-anpassningsförmåga
-stimulerar kognitiv utveckling o. nyfikenhet	-emotionell utveckling o. stimulans för sinnen	-förbättrat immunförsvar	-minskade antisociala kontakter
-språkutveckling	-lättare uttrycka känslor 2	-mindre sjukledigheter	-engagerade i vardagen
-förbättrar icke-verbal kommunikation	-upplevelse av att bli förstådd, få vara sig själv o. känna sig viktig	-ger rutiner	-lär känna människor, isbrytare i sociala sammanhang
-bättre fokusering	-ger tröst 2 //	-promenader	-anförtro sig åt någon
-ökad kompetens i arbetet	-sänker stress 7 // // // //	-dubbelt så aktiva	-instrumentellt stöd
-positiv effekt på arbetsprestationen 2	-minskad ensamhet 6 // // //	-hjärthälsa	-empati o. uppmuntran
-långsammare försämring av exekutiv funktion	-förbättrar symtom av trauma o. posttraumatisk stress //	-högre HRV=bättre kondition	-informationsstöd o. råd kring beslut
-kommunikation med hjälp av gester	-känner trygghet // // //	-hälsosamt åldrande	-känsla av tillhörighet
-stöd för språkfunktioner	-lugn 6 // // // //	-avslappnad	-umgås med varandra o. skapa relationer 3
-bättre minne	-minskar ångest 5 // // //	-bättre sömn	-pratar mer, verbalare o. mer kommunikativa 4
-kognitiva funktioner 2	-minskar oro // //	-mindre rastlöshet	-knyter vänskapsband // //
-kognitiva strategier	-positiva humörseffekter, minskad irritation o. bättre beteendemönster // // // //		-social interaktion o. socialt stöd 7 // // // // //
-bättre självkänsla 3 // //	-minskar depression 4 // //		-träning i interpersonell samverkan
	- bättre livskvalitet 3 // //		

## 8.1 Djur utvecklar och stöder den kognitiva förmågan

I kategorin kognitiv förmåga visar studierna att barn genom att anknyta till djur får en kognitiv ram för att förstå sig själv och andra samt att barn som äger djur har fördelar då det gäller den intellektuella utvecklingen. För äldre beskrivs resultat som visar på en långsammare försämring av exekutiva funktioner och bättre minne tack vare djurkontakt.

Djuren kan också förbättra ungas förmåga att fokusera, vilket stärker självförtroende och hjälper vuxna att prestera bättre i arbetsituationer.

Djuren stöder barnens språkutveckling medan de hjälper äldre, speciellt minnessjuka, att bibehålla sin språkliga förmåga. Sällskapsdjur och djur som används inom pedagogisk verksamhet har visat sig stöda barnets språkutveckling genom att göra det lättare för barn och unga att träna sig i kommunikation. Äldre med minnesproblem får med hjälp av djur lättare att kommunicera med personer i sin omgivning och får stöd för att upprätthålla språkfunktionerna.

## 8.2 Djurkontakt främjar positiva känslor

Djur hjälper människor att hantera stress och lindrar depressionssymtom oberoende av ålder. Djur kan också ha positiva effekter på humöret, de kan lindra sorg och dämpa ilska. I samtliga åldersgrupper hittade vi beskrivningar på att djur har en lugnande effekt och ger trygghet. Det som dock framkom i flera studier beträffande de positiva känslomässiga effekterna var att de var kortvariga. Både bland unga och äldre visade det sig att det krävs kontinuerliga insatser för att upprätthålla dem.

## 8.3 Djurstödda aktiviteter förbättrar fysisk hälsa

Djur har en positiv inverkan på människors aktivitet vilket kan ge fysiologiska återverkningar. Djurens inverkan på människors aktivitet beskrivs bland annat som att äldre djurägare är dubbelt så aktiva när deras djur är närvarande. För vuxna tas det upp att djuren hjälper att skapa rutiner och kan ha en positiv effekt på arbetsprestationer. För unga stöder djuren fysisk aktivitet genom promenader som sker med rutin. Hundägare är tvungna att gå ut varje dag, vilket höjer konditionen. Djur kan också i olika åldrar bidra till fysiologiska fördelar som sänkt blodtryck eller för äldre ett höjt HRV-värde vilket är ett tecken på bättre kondition.

## 8.4 Djur genererar samhörighet, interaktion och socialt stöd

Den kategorin som samlade flera väsentliga resultat var djurens inverkan på hur människor känner samhörighet och kommunicerar med sin omgivning. Barns sociala kompetens ökar genom lek där de lär sig vänlighet och ansvar. Djuren kan hjälpa barn att skapa kärleksfulla

band och att upprätthålla nära relationer. För unga fungerar djuren som känslomässigt stöd och kan minska antisociala kontakter, de hjälper unga att hitta andra sociala kopplingar. För åldersgruppen 65+ visar resultaten att sällskapsdjur och djurbesök på boenden uppmuntrar till sociala interaktioner samt ger en känsla av tillhörighet och ett socialt stöd, vilket kan minska känsla av ensamhet. För vuxna kan djur fungera som isbrytare i sociala sammanhang.

## 9 Diskussion om effekterna i de olika åldersgrupperna

Med utgångspunkt i tidigare forskning har vi i examensarbetet kunna undersöka på vilket sätt djur inverkar på människans fysiska, psykiska och socioemotionella välmående i olika åldrar och om det finns en koppling mellan dessa. Enligt forskningen har djuren visats ha en positiv inverkan på människans hälsa i olika åldrar.

Det är uppenbart att djur kan påverka olika delar av hälsan, i detta arbete nämns både det psykiska, fysiska, emotionella och sociala måendet. Med hjälp av djurstudier har båda frågorna: På vilket sätt kan djur ha effekt på välmående i de olika åldersgrupperna? och Kan fysisk djurkontakt vara lika gynnsamt för barn, unga, vuxna och äldre? kunnat belysas. Sällskapsdjuren inverkar på välmående. Samexistensen mellan människa och djur ger fysiologiska effekter och ökar socialt umgänge. Även djurstödda insatser visar sig ha en vårdande effekt. De ökar livskvaliteten och inverkar på kognitiva funktioner. Djurstudier som kommer upp i vårt arbete handlar om hund, katt och häst.

### 9.1 Psykiska effekter av interaktion med djur

Det finns tydliga likheter inom alla åldersgrupper i artiklarna, både i bakgrunden och i resultatet, att interaktioner med djur ökar det psykiska välmående. Speciellt med barn och unga noterar vi att det finns en verklig nytta med att använda djur vid behandling av traumatiska upplevelser såsom vanvård och övergrepp, både sexuella och fysiska. Unga som utsatts för övergrepp upplevde tröst och känslomässigt stöd men speciellt upplevde de en större trygghet med djur jämfört med att interagera med människor.

Inom alla åldersgrupper upplevs att djur minskar depression och ångest. I forskningen gällande barn och vuxna har det noterats att djur ger en ökad produktion av oxytocin, ett hormon som frigörs vid beröring. Oxytocin ökar välbefinnandet genom att framkalla lugn

och ro i kroppen. För unga har det påvisats att interventioner med hund i lektionssalen medverkar till mindre ångest och stress. I bakgrundsstudierna för unga visades djur minska stress, dämpa ångest, trösta, minska känslan av ensamhet och förbättra den psykiska hälsan. Dock lyfte en artikel fram att nyare forskning tyder på att stark känslomässig anknytning till djur kan ge en sämre psykisk hälsa och att interaktioner med djur inte ger någon effekt alls eller alternativt ingen positiv effekt. Skillnaderna här kan bero på vad man valt att studera i forskningen då den forskning som ger ett utfall om negativa effekter har fokuserat på ”stark känslomässig anknytning” vilket inte är synonymt med säker och trygg anknytning.

Studierna i resultatdelen visar att djur ger barn tydliga pedagogiska och kognitiva fördelar där terapihundar kan främja språkutveckling, verbal uttrycksförmåga och inläring. Djuret fungerar som mottagare för barns eget språk då djuret ger sin ovillkorliga positiva uppmärksamhet. Utifrån detta kan vi se fördelar med att använda samma terapi för personer som förlorat tal eller andra kognitiva delar till följd av olycka eller stroke. Också för äldre har dessa studier visat att djur har en avgörande betydelse för hur den kommunikativa förmågan kan upprätthållas och uppmuntras. På äldreboenden som får besök av hundar visar forskning att effekten av hundbesöket är kortvarigt. Detta kan antas bero på att besökstiden för hunden är för kort för att effekten ska bli långvarig. En annan förklaring kan vara att besöken inte återkommit tillräckligt ofta eller inte varit tillräckligt aktiverande.

## 9.2 Fysiska effekter av interaktion med djur

I de studier som lyfts fram i bakgrunds- och resultatdelen noteras att den kardiovaskulära hälsan förbättras för människorna i åldersgrupperna unga, vuxna och äldre. Vi har inte hittat någon vetenskaplig artikel som undersöker den kardiovaskulära hälsan för barn. Däremot noterar vi att Folkhälsan i kommunerna anordnar fysiska aktiviteter för barn då även barn mår bra av regelbunden fysisk aktivitet. Djurs närvaro skapar rutiner i vardagen och hundägande bidrar till regelbundna promenader, vilket gör att konditionen förbättras. Dessutom integreras människorna med naturen då de rör sig utomhus.

Vi kan konstatera att äldre blir dubbelt så aktiva samt mindre rastlösa när de känner djurs närvaro, vilket leder till en mer avslappnad atmosfär och bättre sömn. För vuxna bidrar

fysisk aktivitet till förbättrat immunsystem som i sin tur leder till mindre sjukfrånvaro från jobbet. Det visade sig även att då djuren närvarade på arbetsplatsen gav det en positiv effekt och arbetsprestationen förbättrades. För unga är det positivt att komma ut regelbundet och vara fysiskt aktiva.

### 9.3 Socioemotionella effekter av interaktion med djur

I bakgrundskapitlet framkommer enbart lite om det socioemotionella måendet såsom att djurkontakt förbättrar humöret, ger sällskap och en känsla av att vara behövd/älskad. I resultatdelen ser vi att de socioemotionella effekterna är större än så, då kontakt med djur i alla åldersgrupper ger ett känslomässigt stöd, bättre självkänsla och gör det enklare att hantera ensamhet. Att ha ansvar och rutiner som ett djur kräver kan öka känslan av mening och struktur i livet.

Vuxna får enklare att skapa nya kontakter och öka den sociala interaktionen vilket ökar det sociala välbefinnandet. Samma effekt kan vi se hos äldre som även får en förbättrad livskvalitet vilket är viktigt för många äldre då de kan ha känslan av att ha tappat meningen med livet efter att de slutat arbeta. Många som slutar i arbetslivet förlorar det sociala umgänget. Hundbesöken upplevs som positiva då de boende har något att se fram emot. Under hundbesöken minskade stressen och de boende hade möjlighet till sociala interaktioner. För att upprätthålla en positiv socioemotionell effekt krävs att kontakt med djur erbjuds kontinuerligt.

### 9.4 Tillförlitlighet

Det har varit svårt att hitta artiklar gällande djurs inverkan på ungas och vuxnas utveckling samt över lag att hitta specifika studier om unga personer. Artiklar om äldre har det däremot funnits gott om. En avvikelse från vår plan är att arbetet blev längre än planerat då omfattningen av alla delar i examensarbetet blev större. Vi upplevde att texten inte kunde kortas ner utan att relevans och tydlighet skulle gå förlorad. I resultatdelen presenteras studier som genomförts med mycket olika metoder, men som kommit till liknande resultat. Detta är ett tecken på att resultaten är tillförlitliga. Vi har kritiskt granskat alla artiklar och använt oss av tillförlitliga källor. I de artiklar som vi använt har man följt de

etiska rekommendationerna varför vi upplever att vårt examensarbete följer de etiska riktlinjerna.

Uppgifter om fysiska effekter på blodtrycket med hjälp av djurinterventioner har nämnts i den bakgrundslitteratur vi använt oss av men detta har varit sekundära uppgifter varför vi i källförteckningen har med även primärkällan som det inte gick att få tag på, varken genom PubMed eller Research Gate, annat än som abstrakt. I bakgrundsdelens har vi använt en artikel från år 1999, då artikeln bestod av viktig forskning om hur sällskapsdjur bidrar till färre läkarbesök, detta då vi inte hittade liknande forskning i någon annan artikel.

Tillförlitligheten blir hög vid noggrann dokumentering av hur processen genomförts samt om metodbeskrivningen är transparent. Har man en hög tillförlitlighet blir även överförbarheten hög. Överförbarhet innebär att resultatet kan överföras till andra miljöer och grupper. Utifrån detta anser vi att vi uppnått en god tillförlitlighet och överförbarhet.

I resultatdelen finns 22 artiklar. Av dem kom sju av artiklarna fram till resultatet att stressen minskar. I sju artiklar nämns att sociala interaktioner och att socialt stöd förbättras. Minskad irritation och bättre beteendemönster är resultatet som framkommer i sex artiklar och likaså i sex artiklar framkommer det att ensamheten minskar.

## 9.5 Fortsatt forskning

Vi tycker att det vore intressant att undersöka om den teoretiska forskningen ger utslag i praktiken. För att uppnå ett tillförlitligt resultat anser vi att man kunde intervjua personer, både mottagare och personal inom de olika åldersgrupperna. Ett exempel är att intervjua personer på ett äldreboende där man har Röda Korsets vänhundar eller andra terapihundar på besök.

Också en studie om effekterna av mjukisdjur/robotdjur kunde vara intressant att genomföra, eftersom effekterna av sådana "djur" inte är speciellt väldokumenterade. Dessa "djur" kan dessutom vara närvarande hela tiden, till skillnad från djurbesök som tydligen, då det gäller äldreboenden, bör ske tillräckligt ofta för att effekten ska bestå.



## 10 Källförteckning

- Aarskog, N., Hunskaar, I., & Bruvik, F. (2019). Animal-assisted interventions with dogs and robotic animals for residents with dementia in nursing homes: a systematic review. *Physical & occupational therapy in geriatrics* 2(37), 77-93. doi:<https://doi.org/10.1080/02703181.2019.1613466>
- Agria. (den 26 9 2022). *Hundar på jobbet ökar lyckokänslan och minskar stress*. Hämtat från <https://www.agria.se/hund/artiklar/skotsel-och-varld/hund-pa-jobbet/>
- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosom med* 64(5), pp. 727-739. doi:10.1097/01.psy.0000024236.11538.41.
- Alvehus, J. (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod*. Stockholm: Liber AB.
- Alvesson, M., & Sanberg, J. (2022). *Att tänka om forskningsprocessen - konventionella och alternativa*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Aronson, O. (den 6 7 2023). Introduktion till innehållsanalys [Videoklipp]. Hämtat från <https://www.youtube.com/watch?v=LsDvPTqbor4&t=985s> den 10 3 2024
- Brooks, H., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L., & Rogers, A. (2018, 2 5). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: a systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry* 18(31). doi:<https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>
- Brooks, H., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K., & Rogers, A. (2016, 12 9). Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition. *BMC Psychiatry* 409(16). doi:<https://doi.org/10.1186/s12888-016-1111-3>
- Chambers, R., Crutchfield, R., Willis, T., Cuza, H., Otero, A., Goddu Harper, S., & Carmichael, H. (2018, 3). "It's just not right to move a kid that many times:" A qualitative study of how foster care alumni perceive placement moves. *Children and youth services review* (86), pp. 76-83. doi:<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.01.028>
- Cleanside. (u.å). *Tämän takia allergia siivous kannattaa tehdä huolella*. Hämtat från <https://www.cleanside.fi/taman-takia-allergiasiiivous-kannattaa-tehda-huolella/> den 2 2 2024
- Dunlop, K., & Tsantefski, M. (den 1 2 2018). A space of safety: Children's experience of equine-assisted group therapy. *Child & family social work* 1(23), ss. 16-24. doi:<https://doi.org/10.1111/cfs.12378>
- ETENE. (2011). *Den etiska grunden för social- och hälsovården*. Hämtat från <https://etene.fi/documents/1429646/1571620/Publikation+33+Den+etiska+>

grunden+f%C3%B6r+social-  
+och+h%C3%A4lsor%C3%A5rden%2C+2011.pdf/3cd3621e-5301-43d7-  
9eeb-5f6aecf84f5e/Publikation+33+Den+etiska+grunden+f%C3%B6r+social-  
+och+h%C3%A4lsor%C3%A5rden%2C+2011.p den 9 2 2024

- Finlex. (den 23 3 2023). *Lag om djurvälstånd 693/2023, kap 1-4*. Hämtat från <https://finlex.fi/sv/laki/alkup/2023/20230693> den 1 4 2024
- Folkhälsan. (2023 B). *Hoppa på - alla får och alla kan!* Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/daghem-och-skola/hoppa-pa/> den 14 1 2024
- Folkhälsan. (u.åa). *Bild- eller ordrim*. Hämtat från <https://lekar.folkhalsan.fi/spraklekar/bild-eller-ordrim-> den 12 3 2024
- Foreman, A., Glenn, M., Meade, J., & Wirth, O. (2017, 5 8). Dogs in the Workplace: A Review of the Benefits and Potential Challenges. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 5(14). doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph14050498>
- Frejs, A., & Thornberg, R. (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.
- Friberg, F., Dahlborg, E., Segesten, K., & Östlundh, L. (2023). *Dags för uppsats*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Friedmann, E., Gee, N., Simonsick, E., Kitner-Triolo, M., Resnick, B., Adesanya, I., . . . Gurlu, M. (2023, 9 7). Pet ownership and maintenance of cognitive function in community-residing older adults: evidence from the Baltimore Longitudinal Study of Aging (BLSA). *Scientific Reports* 1(13), pp. 14738-14751. doi:10.1038/s41598-023-41813-y.
- Hajek, A., & König, H.-H. (10 2020). How do cat owners, dog owners and individuals without pets differ in terms of psychosocial outcomes among individuals in old age without a partner? *Aging ment helth* 10(24), ss. 1613-1619. doi:<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1647137>
- Headey, B. (6 1999). Health Benefits and Health Cost Savings Due to Pets: Preliminary Estimates from an Australian National Survey. *Social indicators research* (47), ss. 233-243. doi:<https://doi.org/10.1023/A:1006892908532>
- Helsebiblioteket. (den 30 9 2021). *kunskapsbasert praksis*. Hämtat från <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunskapsbasert-praksis/kunskapsbasertpraksis.no#kunskapsbasert-praksis> den 5 2 2024
- Helsingfors universitet. (u.å). *Studera starkt*. Hämtat från <https://www.helsinki.fi/sv/projekt/studera-starkt/om-projekt> den 13 3 2024
- Henricsson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod - från idé till examination*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Holappa, A.-S., Kangas, J., & Costiander, K. (2019, 11 25). *Lekens natur [Blogginlägg]*. Retrieved 1 14, 2024, from <https://www.opf.fi/sv/blogg/lekens-natur>
- Hughes, M., Verreynne, M.-L., Harpur, P., & Pachana, N. (2019, 8 17). Companion Animals and Health in Older Populations: A Systematic Review. *Clin Gerontol* 43(4), pp. 365-377. doi:10.1080/07317115.2019.1650863

- Hälsa. (den 25 6 2019). *Läk - med hjälp av hästar*. Hämtat från <https://www.tidningenhalsa.se/artiklar/artiklar/20190625/lak-trauma-fobi-och-angest-med-hastar/> den 29 2 2024
- Hälsobyn. (den 9 2 2023). *Den åldrande befolkningen i Finland*. Hämtat från <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/sv/f%C3%B6r-den-%C3%A4ldre-personen/%C3%A5lder-och-vardag/den-%C3%A5ldrande-befolkningen-i-finland> den 15 1 2024
- Hälsobyn. (den 29 6 2023). *Psykisk hälsa hos barn och unga*. Hämtat från <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/sv/om-sjukdomar-hos-barn/psykisk-h%C3%A4lsa-hos-barn-och-unga> den 14 1 2024
- Höglund Nielsen, B., & Granskär, M. (2017). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Institutet för hälsa och välfärd. (2018). *Välbefinnandet bland små barn och deras familjer 2018*. Hämtat från <https://thl.fi/sv/statistik-och-data/statistik-efter-amne/barn-unga-och-familjer/statistik-for-barns-halsa-valfard-och-service-lth-> den 11 1 2024
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 7 12 2023). *Barns och ungas psykiska hälsa*. Hämtat från <https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/nationell-strategi-for-psykisk-halsa-2020-2030/barns-och-ungas-psykiska-halsa> den 14 1 2024
- International association of human-animal interaction organizations. (4 2018). *IAHAIO:s definitioner för djurunderstödda insatser och riktlinjer för de berörda djurens välfärd*. Hämtat från <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-paper-2018-swedish.pdf> den 2 2 2024
- Iwano, S., Kambara, K., & Aoki, S. (2022, 1 21). Psychological Interventions for Well-Being in Healthy Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of happiness studies* (23), pp. 2389-2403. doi:<https://doi.org/10.1007/s10902-022-00497-3>
- Jain, B., Hafford-Letchfield, T., Ellmers, T., Chandra, C., Billings, B., Teacher, R., . . . Clancy, C. (2021, 9). Dog-assisted interventions in care homes: A qualitative exploration of the nature, meaning and impact of interactions for older people. *Health Soc Care Community* 5(29), pp. 1450-1460. doi:10.1111/hsc13201
- Jalongo, M., & Guth, L. (den 13 7 2022). Animal-assisted counseling for young children: evidence base, best practices, and future prospect. *Early Childhood Education Journal* (51), ss. 1035-1045. doi:<https://doi.org/10.1007/s10643-022-01368-5>
- Johansson, N., & Andersson, M. (2005). *Hölsofrämjande effekter av sällskapsdjur*. Halmstad: Sektionen för hälsa och samhälle. Hämtat från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:237323/FULLTEXT01.pdf> den 24 1 2024
- Jones, M., Rice, S., & Cotton, S. (2017, 1 17). Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine

assisted psychotherapy. *Plos one*.  
doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210761>

- Karolinska institutet universitetsbibliotek. (den 31 10 2023). *Systematisk litteraturöversikt som examensarbete*. Hämtat från <https://kib.ki.se/sokavardera/systematiska-oversikter/systematisk-litteraturoversikt-som-examensarbete> den 1 2 2024
- Kennelliitto. (u.åa). *Kompishundar*. Hämtat från <https://www.kennelliitto.fi/sv/hundar/kompishundar> den 10 4 2024
- Kennelliitto. (u.åb). *Låshundar*. Hämtat från <https://www.kennelliitto.fi/sv/hundar/lashundar> den 10 4 2024
- Kennelliitto. (u.åc). *Eläinten hyvinvointilaki turvaa koirien hyvää elämää*. Hämtat från <https://www.kennelliitto.fi/koiran-omistaminen/koiriin-liittyvalainsaadanto/elainten-hyvinvointilaki-turvaa-koirien-hyvaa-elamaa> den 10 4 2024
- Kissakahvila Helkatti. (den 12 2 2024). *Kattcafé Helkatti*. Hämtat från <https://helkatti.fi/> den 2 3 2024
- Kivlen, C., Quevillon, A., & Pasquarelli, D. (2022). Should Dogs Have a Seat in the Classroom? The Effects of Canine Assisted Education on College Student Mental Health. *The open journal of occupational therapy* 1(10), pp. 1-14. doi:<https://doi.org/10.15453/2168-6408.1816>
- Kivlen, C., Winston, K., Mills, D., DiZazzo-Miller, R., Davenport, R., & Binfet, J.-T. (2022, 11 1). Canine-Assisted Intervention Effects on the Well-Being of Health Science Graduate Students: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Occupational Therapy* 6(76). doi:10.5014/ajot.2022.049508.
- Klingberg, G., & Hallberg, U. (2021). *Kvalitativa metoder helt enkelt*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Koukourikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L., & Tsaloglidou, A. (2019). Benefits of animal assisted therapy in mental health. *International journal of caring sciences* 3(12), pp. 1898-1903. Retrieved 1 31, 2024, from [https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/64\\_koukourikos\\_review\\_12\\_3.pdf](https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/64_koukourikos_review_12_3.pdf)
- Kårefjärd, A., & Nordgren, L. (den 26 10 2019). Effects of dog-assisted intervention on quality of life in nursing home residents with dementia. *Scand J Occup Ther* 6, ss. 433-440. doi:10.1080/11038128.2018.1467486
- Lass-Hennemann, J., Schäfer, S., Sopp, R., & Michael, T. (2022, 9 3). The relationship between attachment to pets and mental health: the shared link via attachment to humans. *BMC Psychiatry* (22). doi:<https://doi.org/10.1186/s12888-022-04199-1>
- Libguides. (den 4 10 2023). *Hälsovetenskaper (Vasa): Artiklar och databaser*. Hämtat från <https://libguides.abo.fi/halsovetenskaper/databaser> den 28 1 2024
- Liikehäiriösairauksien liitto. (den 10 12 2021). *Tassuja, turpia ja kosteita kuonoja – eläimet apuna kuntoutustyössä*. Hämtat från

<https://www.liikehairio.fi/ajankohtaista/tassuja-turpia-ja-kosteita-kuonoja-elaimet-apuna-kuntoutustyossa> den 21 1 2024

Mielenterveystalo. (den 22 1 2024). *Vad är psykiskt välbefinnande?* Hämtat från <https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/avslappning-och-andning/vad-ar-psykiskt-valbefinnande> den 1 2 2024

Nurmi, R., & Turunen, A. (2015). *Djurbarnens liv – Färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater*. Hämtat från <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/djurbarnens-liv-fardigheter-inom-psykisk-halsa-med-hjalp-av-dockteater/> den 14 1 2024

Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen*. Stockholm: Liber AB.

Ortmeyer, H., & Katznel, L. (den 13 4 2020). Effects of Proximity between Companion Dogs and Their Caregivers on Heart Rate Variability Measures in Older Adults: A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health* 8(17), ss. 2674-2685. doi:10.3390/ijerph17082674

Parra, E., Hernández Garre, J., & Pérez, P. (2022, 1). Impact of Dog-Assisted Therapy for Institutionalized Patients With Dementia: A Controlled Clinical Trial. *Altern Ther Health Med* 1(28). doi:34197338 (PMID)

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder - att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Powell, L., Edwards, K., McGreevy, P., Bauman, A., Podberscek, A., Neilly, B., . . . Stamatakis, E. (2019, 11 5). Companion dog acquisition and mental well-being: a community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health* (19). doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-019-7770-5>

Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & Westgarth, C. (2017, 2 27). Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 3(14), p. 234. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph14030234>

Rannisto, T. (den 27 5 2018). *Eläimen läheisyys kehittää lapsen empatia- ja tunnetaitoja*. Hämtat från <https://www.talousjakoti.fi/lemmikit/elaimen-laheisyys-kehittaa-lapsen-empatia-ja-tunnetaitoja/> den 20 1 2024

Romaniuk, M., Evans, J., & Kidd, C. (2018, 9). Evaluation of an equine-assisted therapy program for veterans who identify as 'wounded, injured or ill' and their partners. *PLoS One* 9(13), pp. 1-15. doi:10.1371/journal.pone.0203943

Rueff, M., & Reese, G. (9 2023). Depression and anxiety: A systematic review on comparing ecotherapy with cognitive behavioral therapy. *Journal of environmental psychology* (90). doi:<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102097>

Rundell, H. (2024). *Djur kan ge hälsoeffekter inom äldreomsorgen*. Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/djur-i-aldreomsorgen/> den 3 3 2024

Rundgren, Å., & Dehlin, O. (2016). *Människans funktionella åldrande*. Stockholm: Studentlitteratur AB.

- Sandt, D. D. (den 1 11 2019). Effective implementation of animal assisted education interventions in the inclusive early childhood education classroom. *Early childhood education journal* 1(48), ss. 103-115.  
doi:<https://doi.org/10.1007/s10643-019-01000-z>
- Skog, M. (2021). *Gerentologi och geriatrik*. Stockholm: Sanom utbildning AB.
- Stewart, L., Chang, C., Parker, L., & Grubbs, N. (2016, 6). *Animal-assisted therapy in counseling competencies*. Retrieved 3 17, 2024, from [https://www.counseling.org/docs/default-source/competencies/animal-assisted-therapy-competencies-june-2016.pdf?sfvrsn=c469472c\\_18](https://www.counseling.org/docs/default-source/competencies/animal-assisted-therapy-competencies-june-2016.pdf?sfvrsn=c469472c_18)
- Studenternas hälsovårdsstiftelse. (den 18 1 2022). *Mental hälsa*. Hämtat från <https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa/> den 15 1 2024
- TENK. (3 2023). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska\\_delegationens\\_GVP-anvisning\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf) den 8 4 2024
- Terapianurkka. (den 8 9 2023). *Ratsastusterapia*. Hämtat från <https://www.terapianurkka.net/palvelut/ratsastusterapia/> den 27 1 2024
- THL. (u.å). *Hyvinvointi- ja terveyserot iaäkkäät*. Hämtat från <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat> den 15 1 2024
- Thodberg, K., Uhrskov Sørensen, L., Winther Christensen, J., Haun Poulsen, P., Houbak, B., Damgaard, V., . . . Videbech, P. (2016, 9). Therapeutic effects of dog visits in nursing homes for the elderly. *Psychogeriatrics* 5(16), pp. 289-297.  
doi:10.1111/psyg.12159
- Touhy, D., Kingston, L., Carey, E., Graham, M., Dore, L., & Doody, O. (2023, 12 11). A scoping review on the psychosocial interventions used in day care service for people living with dementia. *PLoS one* 12(18), pp. 1-22.  
doi:10.1371/journal.pone.0295507
- Townsend, R., & Hood, M. (7 2019). Horse talk: Equine based learning programs and their engagement with individuals. *Australian Journal of Adult Learning* 2(59), ss. 254-268. Hämtat från <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1235806.pdf> den 28 3 2024
- Uvnäs-Moberg, K., Rehn, T., Andersson, M., & Rönnberg, H. (2020, 6 30). *Fler sällskapsdjur i våra hem: vad betyder vi för varann?* Retrieved 3 18, 2024, from <https://www.slu.se/ew-nyheter/2020/6/fler-sallskapsdjur-i-vara-hem-vad-betyder-vi-for-varann/>
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Hämtat från <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html> den 10 2 2024
- Vårdhundskolan. (u.å). *Historik*. Hämtat från <https://vardhundskolan.se/fakta-historik/historik/> den 2 2 2024

- Wahl, S., Wikström, E., Broman, M., Ericson, M., & Rönmark, L. (2016). *Hundassisterad terapi för unga med flerfunktionsnedsättningar*. Estland: Atremi AB.
- WHO. (den 26 10 2020c). *Healthy ageing and functional ability*. Hämtat från <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability> den 1 2 2024
- WHO. (2024a). *Constitution*. Hämtat från <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution> den 3 2 2024
- WHO. (2024b). *Mental hälsa*. Hämtat från [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2)
- Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., Houghton, S., . . . McCune, S. (2015, 4 29). The Pet Factor - Companion Animals as a Conduit for Getting to Know People, Friendship Formation and Social Support. *PLOS one*. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122085>
- Young, J., Pritchard, R., Nottle, C., & Banwell, H. (11 2020). Pets, touch, and COVID-19: health benefits from. *Journal of Behavioral Economics for Policy* 2(4), ss. 25-33. Hämtat från [https://www.researchgate.net/profile/Janette-Young/publication/346088779\\_Pets\\_touch\\_and\\_COVID-19\\_health\\_benefits\\_from\\_non-human\\_touch\\_through\\_times\\_of\\_stress/links/627dea6f107cae2919a13e20/Pets-touch-and-COVID-19-health-benefits-from-non-human-touch-throu](https://www.researchgate.net/profile/Janette-Young/publication/346088779_Pets_touch_and_COVID-19_health_benefits_from_non-human_touch_through_times_of_stress/links/627dea6f107cae2919a13e20/Pets-touch-and-COVID-19-health-benefits-from-non-human-touch-throu) den 2 4 2024
- Zebrowska, M., Strohmaier, S., Westgarth, C., Huttenhower, C., Erber, A., Haghayegh, S., . . . Schernhammer, E. (2023, 2 15). Relationship between pet ownership and risk of high depressive symptoms in adolescence and young adulthood. *Journal of affective disorders* (232), pp. 554-561. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.070>

Datum för sökning	Databas	Söktermer	Antal träffar	Avgränsningar	Antal valda artiklar	Använda artiklar till bakgrunden	Använda artiklar till analysen
6.1	Academic Serach Elite, CHINAHL, MEDLINE	Wellness or health or positive effects or mental health AND dogs or cats or horses AND old age or elderly or aged people	56	Engelska, 2018-2024, abstract, fulltext, apply equivalent subject, peer reviewed	7	2	0
6.1	Google scholar	Adults and pets	17900	Engelska, 2014-2024	1	1	0
6.1	Google scholar	Animals in workplace	17800	Engelska, 2014-2024	1	0	1
6.1	Google scholar	Loneliness adults and pets	48100	Engelska	1	0	1
8.1	Google scholar	Pet ownership and health	17200	Engelska, 2024-2024	1	1	0
14.1	Google scholar	Pet ownership human social support	17900	Engelska, 2014-2024	1	0	1
21.1	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE	Animal assisted interventions OR animal assisted therapy	213	Engelska, 2018-2024, abstract, fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed	8	2	2



21.1	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE	Animal assisted interventions OR animal assisted therapy AND old people OR elderly OR senior 65+	7	Engelska, 2018-2024, abstract, fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed	5	0	1
21.1	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE	Animal assistes interventions OR animal assisted therapy AND old people OR elderly people OR senior 65+ AND wellbeing OR well-being OR mental health	2	Engelska, 2018-2024, abstract, fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed	2	0	1
27.1	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE, ERIC	(Pets OR companion animals OR pet ownership) AND (cognitive OR functionong OR cognitive impairment OR cognition) AND older adults	452	Engelska, 2018-2024, abstract, fulltextm apply equivalent subjects, peer reviewed	3	0	1
27.1	Academic Search Elite,	Animal assisted interventions OR animal assisted	20	Engelska, 2018-2024, abstract, fulltext, apply	6	1	0

	CHIAHL, MEDLINE	therapy OR animals OR pets AND old people OR elderly OR old age OR senior AND wellbeing OR well-being OR menthal health		equivalent subjects, peer reviewed			
28.1	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE, ERIC	(dogs OR pets OR animals) AND (pet owners OR caregivers) AND heart rate	14	Engelska, 2018- 2024, abstract, fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed	2	0	1
28.1	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE	Animal assisted interventions OR animal assisted therapy OR animals AND old people OR elderly OR seinor 65+	567	Engelska, 2018- 2024, abstract, fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed	5	0	1
29.1	Ebsco	Young AND health AND animal	13620	2019-2023, fulltext, peer reviewed	1	0	1
29.1	Ebsco	Young adult AND health AND animal	5030	2019-2023, fulltext, peer reviewed	1	0	1

29.1	Ebsco	➔ Liknande artiklar	70467	2019-2024, fulltext, peer reviewed	2	0	2
29.1	Ebsco	Young adult AND mental health AND animal	32	2019-2024, fulltext, peer reviewed	1	0	1
22.2	Google scholar	Animals in early childhood education settings	1	Engelska, 2018-2024	1	0	1
22.2	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE, ERIC	Wellbeing OR well-being OR well being OR quality of life OR wellness OR health OR positive affect OR mental health AND adults OR elderly OR aged OR veternas AND horses	110	Engelska, 2018-2024, abstract, fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed	1	0	1
27.2	Ebsco	Animal AND mental AND health	919	Fulltext, 2018-2020, peer reviewed	1	1	0
10.3	Semantic scholar	Child development AND animal bond	102	Engelska, 2018-2024	3	0	1
25.3	Academic Search Elite,	Wellbeing OR well-being OR	5504	Engelska, 2018-2024, abstract,	3	0	3

	CHINAHL, MEDLINE	well being OR quality of life OR wellness OR health OR Positive affect OR mental health AND animals AND adults OR adult OR middle aged		fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed			
28.3	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE, ERIC	Wellbeing OR well-being OR well being OR quality of life OR wellness OR health OR positive affect OR mental health AND horses	786	Engelska, 2018- 2024, abstract, fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed	2	0	1
16.4	Academic Search Elite, CHINAHL, MEDLINE, ERIC	Psychosocial interventions AND dementia or care service	174	Engelska, 2023, abstract, fulltext, apply equivalent subjects, peer reviewed	1	1	0

## Analysschema för barn

Titel	A space of safety; Childrens experience of equine-assisted group therapy	Effective implementation of animal assisted education interventions in the inclusive early childhood education classroom	Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence	Its just not right to move a child that many times; A qualitative study of how foster care alumni perceive placement moves	Animal-assisted counseling for young children: evidence base, best practices, and future prospect
Författare	Dunlop, K; Tsantefski, M	Sandt, D	Purewall, R; Christley, R; Kordas, K; Joinson, C; Meints, K; Gee, N; Westgarth, C	Chambers, R; Crutchfield, B; Willis, T; Cuza, H; Otero, A; Gaddu Harper, S; Carmichael, H	Jalong, M; Guth, J
Land	Australien	USA	Schweitz	Californien	USA
Årtal	2018	2019	2017	2018	2022
Urval	Barn med alkohol- och drogmissbruk i hemmet		Positiva effekter av sociala relationer med djur	Barn i fosterfamilj	Djurassistans, barn ålder 1-5 år, barn och unga i professionell rådgivning
Kontrollgrupp	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Djur	Häst	Hund	Husdjursägande		Hund, kanin, häst

Deltagarnas ålder	Barn	Barn ålder 1-5 år	Barn ålder 1-5 år	Barn ålder 1-5 år	Barn 1-5 år, unga
Typ av insats	AAT	AAI	AAA	AAA	AAA
Syfte	Att skapa en större förståelse av hur psykosociala effekter skapas eller inte skapas		Djurs närvaro, inverkan på barns utveckling ur fysisk, psykisk och social synvinkel		Djurs inverkan på mental hälsa, inklusion och samhörighet
Metod	Longitudinell				
Resultat: förbättring + Ej resultat 0	Trygg plats där de kände sig själva och glädjas samt genom hästkontakten känna sig viktig	AAI potential att främja studenters inlärningsresultat + Bättre interaktion mellan människa och djur + Noggrann planering + Gemensamt syfte +	Emotionell utveckling + Kognitiv utveckling + Beteendemässig utveckling + Pedagogisk och social utveckling +	Skapa personliga styrkor av utmaningar +	Psykisk hälsa + Fysisk hälsa + Djurs ovillkorliga acceptans + Icke verbal kommunikation +
Övergripande resultat	Glädje, känna sig betydelsefull, fick vara sig själv, trygghet	Potential att främja inlärning. Yrkespersonal inom specialundervisning inser vikten med riktlinjer i AAI verksamhet, samarbete mellan	Barn har känslomässiga fördelar av djurs närvaro i barndomen	Omplaceringar i barndomen har haft långvarig skadlig påverkan på livet för tidigare fosterhemsplacerade. Dessa individer	Djur kan förbättra våra relationer, djur kan inte ersätta mänsklig kontakt

		lärare och terapihundförare avgör faktor för säker och resultatdriven verksamhet		klarade av utmaningar och skapade styrkot	
--	--	--	--	--	--

## Analysschema för unga

Titel	Should dogs have a seat in the classroom? The effects of assisted education on collage students mental health	The relationship between attachment to pets and mental health	Incooperating animal-assisted therapy in mental health treatments for asolescents; A systematic review of canine assisted psychotherapy	Relationship between pet ownership and risk of high depressive symptoma in adolescence and young adulthood
Författare	Kivlen, C; Quevillon, A; Pasquarelli, D	Lass-Hennemann, J; Schäfer, S; Sopp, M; Michael, T	Jones, M; Rice, S; Cotton, S	Zebrowska, M; Strhmaier, S; Huttenhoer, C; Erber, A; Haghayegh, S; Eliassen, A; Huang, T; Laden, F; Hart, J; Rosner, B; Kawachi, I; Chavarro, J; Okereke, O; Scernhammer, E
Land	USA	Tyskland	Australien	USA
Årtal	2022	2022	2019	2023
Urval	Högslolestuderande	Tyska hundägare	Interaktion mellan människa och djur, depression, tonåringar	Amerikanska ungdomar.
Antal deltagare				9631
Kontrollgrupp	Nej	Nej	Nej	Ja
Djur	Hund	Hund	Hund	Husdjursägande
Deltagarnas ålder	Studenter	Slumpmässigt urval	10-19 år	12-18 år
Typ av insats	AAI	R-AAS, LAPS	AAI, CAP	
Syfte	Undersökt effekterna av hundassisterad utbildning I högskola	Undersökt samband mellan känslomässig bindning till husdjur och mental hälsa	Identifiera egenskaper hos CAP-intventioner	Undersöka samband med husdjursägande och risk för depression
Metod	Systematisk översikt	tvärsnittsstudie	Systematisk översikt	Longitudinella studier



Resultat: förbättring + Ej resultat 0	Lägre stressnivå, bättre fokusering, psykisk hälsa	Psykisk hälsa +	Engagemang + Trygghet+	Mentala hälsan+
Övergripande resultat	Förbättrar akademiska prestationer, personlig utveckling och psykiska hälsa. Förbättrade välbefinnande och ökning av kompetens och självförtroende.	Stark känslomässig anknytning till sitt husdjur var kopplad till sämre mental hälsa	Positiv inverkan på primärdiagnoser och symtomatologi. Ökat engagemang och socialiseringsbeteende. Minskning av störande beteende.	Främjar mentala hälsan genom att interagera med nature samt andra människor med hund, ger en känsla av syfte och rutin.

## Analyschema för vuxna

Titel	Dogs in the workplace; A review of the benefits and potential challenges	The pet factor- companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support	Ontological security and connectivity provided by pets: a study in selfmanagement of everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition	Companion dog acquisition and mental well-being: a community based three-arm controlled study	Canine-Assisted intervention effects on the well-being of health science graduate students: A randomized controlled trial
Författare	Forman, A; Glenn, M; Mead, J; With, O	Wood, L; Martin, K; Christian, H; Nathan, A; Lauritsen, C; Houghton, S; McCune, S	Brooks, H; Rushton, K; Walker, S; Lovell, K; Rogers, A	Powell, L; Edwards, KM; McGreevy, P; Bauman, A; Podberscek, A; Neilly, B; Sherrington, C; Stamatakis, E	Kivlen, C; Winson, K; Mills, D; DiZazzo-Miller, R; Davenport, R; Binfet, JR
Land	USA	Australien	United kingdom	Australien	Turkiet
Årtal	2017	2015	2016	2019	2022
Urval	Hundvänliga arbetsplatser, minska stress	Social mellan husdjurs interaktion ägare	Över 18 år	Rekryterades via radio, tv och tidningar	Inte allergi för hundar
Kontrollgrupp	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Djur			Hund	Hund	Hund
Deltagarnas ålder	Arbetsför ålder	Slumpmässigt urval	18 år +	Slumpmässigt urval	Slumpmässigt urval
Typ av insats	AAA	AAA	AAT	AAA	AAT

Syfte	Hundar på arbetsplatsen	Husdjur för socialt stöd och lära känna människor	Utveckla förståelsen samt betydelsen av att äga husdjur	Undersöka förändringar efter att skaffat hund	Hundens inverkan på psykisk ohälsa
Metod	Longitudinella studier	Tvärsnittsstudie	Kvalitativa intervjuer	Kontrollerad studie	Randomiserad studie
Resultat: förbättring + Ej resultat 0	Socialt stöd + Positiva reaktioner +	Lära känna människor + Socialt stöd +	Upprätthålla rutiner + Undvika ångest och kaos +	Psykisk hälsa +	Minskar stress +
Övergripande resultat	Förbättrar presentation, ökar interaktion, mindre stress, mindre sjukledigheter	Får lättare kontakt med andra människor, gemenskap	Stödnätverk tyder på ett unikt bidrag från husdjur	Skaffande av sällskapsdjur	Bättre arbetspresentationer + Reagerar positivt med att umgås med terapihundar +

## Analyschema för artiklar om djurinterventioner – äldre och alla åldrar

Titel	Pet ownership and maintenance of cognitive function in community-residing older adults: evidence from the Baltimore longitudinal study of aging	Effects of proximity between companion dogs and their caregivers on heart rate variability measures in older adults: A pilot study	Effects of dog-assisted intervention on quality of life in nursing home residents with dementia	Therapeutic effects of dog visits in nursing homes for the elderly	Impact of dog-assisted therapy for institutionalized patients with dementia: A controlled clinical trial	Evaluation of an equine-assisted therapy program for veterans who identify as 'wounded, injured or ill' and their partners	Dog-assisted interventions in care homes: A qualitative exploration of the nature, meaning and impact of interactions for older people	Horse talk: Equine based learning programs and their engagement with individuals
Författare	Friedmann, E; Gee, N; Simonsick, E; Kitner-Triolo M; Resnick B; Adesapaya, I; Koosaly, I; Gurlu, M	Ortmeyer, H; Katzel, I	Kårefjärd, A; Nordgren, I	Thodberg, K; Uhrsokov-Sörensen I; Winter-Christensen, I; Hauns-Poulsen, P; Houback, B; Damgaard, V; Keseler, I; Edwards, D; Videbech, P	Parra, E; Hernandez-Garre, J; Pérez P	Romaniuk, M; Evans, J; Kidd, C	Jain, B; Hafford-Letchfield, T; Ellmers, T; Chandra, C; Billings, B; Teacher, R; O'Farrell, P; Clancy, C	Townsend, R; Hood, M
Land	USA	USA	Sverige	Danmark	Spanien	Australien	England	Australien

Årtal	2023	2020	2019	2016	2022	2018	2021	2019
Urval	Hemmaboende, kognitivt funktionella och vid god hälsa med djur	Hemmaboende, ensamma i 24 timmar	Patient på vårdenhet, diagnos medelsvår till svår demens	Patient med minnessvårigheter på äldreboende	Bott på vårdenhet minst ett år på boendet över 65 år och symtom kopplade till demens eller affektiva störningar	Veteraner indelade i individuellt program eller parprogram	Alla boenden hade möjlighet att delta oberoende av kognitiv förmåga	Barn, unga och vuxna som upplevt våld
Antal deltagare	637 varav 185 hundägare	11 deltagare	66 deltagare	100 deltagare	66 deltagare	47 deltagare	54 deltagare	16 deltagare
Kontrollgrupp	Ja	Nej	Nej	Nej men olika typer av "djur"	Ja både kontrollgrupp och friskgrupp	Nej jämförelsegrupp med partner	Nej	Nej
Djur	Hund, katt och andra djur	Adopterad hund	Hund	Hund, robot säl, mjukiskatt	Hund	Häst	Hund	Häst
Deltagarnas ålder	Medelålder, 85,5 år	56-83 år	Medelålder 84 år	Medelålder 85,5 år	65+ år	40-72 år	?	Olika åldrar
Typ av insats	AAA	AAA	AAI	AAA	AAT	AAT	AAI	AAT
Syfte	Att undersöka förhållandet mellan	Vilket samband och ömsesidiga effekter av	Hur AAI interventioner med hund påverkar	Vilka är effekterna av hundbesök på äldreboenden	Att utvärdera fördelarna med hundassisterad terapi (AAT) för	Visa nyttan av häststött AAT för veteraner	Att förstå effekterna av AAI insatser	Att sluta oroa sig för framtiden eller fastna i det förflutna

	hundägande och långsammare kognitiv förändring	närhet mellan hund och äldre hundägare ser man då det gäller HRV-värdet	livskvaliteten för patienter med diagnosen måttlig till svår demens	för personer med minnessjukdom	personer med minnessvårigheter och emotionella, beteendemässiga, kognitiva och funktionella svårigheter	depression, ångest, stress och posttraumatisk stress samt öka lycka och livskvalitet		
Metod	Longitudinell studie med standardiserade test för kognition	Pilotstudie med observation av mätresultat för HRV-24 och enkät	Pilotstudie med observation genom QUALID-bedömning av livskvalitet	Pilotstudie med observation samt aktigrafiteknik för mätning av sömn	Longitudinell studie med test av kognition, funktionsförmåga och observation av affektion och beteende	Longitudinell psykometrisk bedömning och självrapporterad livskvalitet	Longitudinell kvalitativ studie med observation av både forskarpar och fokusgrupp samt enkäter till deltagarna	Intervjuer
Resultat: förbättring + Ej resultat 0	Stress + Ensamhet + Socialt stöd + Kognition + Interaktion +	Stress + HRV-24 + Kondition + Infarktisk + Aktivitet + Hjärthälsa +	Sorg + Rastlöshet + Obehag + Irritation + Lugn + Positivitet + Kommunikation + Interaktion +	Depression + Kontakt med djur + Kognition 0	Kognition + Emotion + Beteende +	Depression + Ångest + Stress och PTSD + Självrapporterad lycka + Livskvalitet +	Uttrycka känslor + Minne + Interaktion + Lugn + Sensoriska fördelar +	Förändrat beteendemönster +

							Positivitet +	
Övergripande resultat	Upprätthållena kognition	Livskvalitet och hälsosamt åldrande	Livskvalitet men ej på lång sikt	Depressiva symtom förbättrades med ej på lång sikt. För korta besök? Inte tillräckligt aktiverade? (gamla klienter)	Kognitiva, emotionella och (beteendemässiga) förändringar	Ensam deltagare: Depressiva symtom förbättrades, mindre stress, PTSD och ångest, bättre livskvalitet men ej på lång sikt Par: Depressiva symtom förbättrades, stress, PTSD och ångest minskade, bättre livskvalitet	Livskvalitet och interaktion med andra	Beteendeförändringar, ej på lång sikt, stresslindring och möjlighet att återuppta studier eller återgå till arbete