

Hestefasilitert psykoterapi i spesialisthelsetjenesten



Espen Walderhaug

Klinikk psykisk helse og avhengighet, Oslo universitetssykehus HF

Christina Thorpe

Klinikk psykisk helse og avhengighet, Oslo universitetssykehus HF

chra@ous-hf.no

Helene Amundsen Nissen-Lie

Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo

Ingunn Hove

Klinikk psykisk helse og avhengighet, Oslo universitetssykehus HF

Espen Ajo Arnevik

Klinikk psykisk helse og avhengighet, Oslo universitetssykehus HF

Vi takker deltakerne, Bergesenstiftelsen, Lions Slemdal og Klinikk psykisk helse og avhengighet ved Oslo universitetssykehus for støtten til studien. EW og HNL sitter i Psykologtidsskriftets redaksjonsråd.

En ny studie bekrefter at terapi med hest har nytte som tillegg til annen behandling.



Foto: Helene Forvik Haveraaen

Omtalt artikkel

Thorpe, C., Steigen, A. M., Nissen-Lie, H. A., Godtlund, S. & Walderhaug, E. (2025). Equine-facilitated psychotherapy as a supplementary treatment for patients with mental and/or substance use disorders: An observational study on treatment outcome. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s10879-024-09660-8>

Det er økende interesse for hestefasilitert psykoterapi (HFP), men relativt lite forskning. Vår nyeste studie undersøker effekten av HFP for pasienter med rusavhengighet og/eller psykiske lidelser i en klinisk kontekst. HFP er en opplevelsesorientert psykoterapi som inkluderer aktiviteter og samhandling med hester for å bedre pasientens psykiske helse. Terapien utføres av helsepersonell i samarbeid med hesteekspert. HFP fokuserer på interaksjon og relasjon med løse hester i flokk. Terapiformen benytter fenomenet antropomorfisme som et terapeutisk verktøy, hvor dyr tillegges menneskelignende følelser og egenskaper. Hester er sensitive for omgivelsene sine og reagerer på måter som kan få pasienten til å føle seg sett og forstått. Hestenes reaksjoner kan føre til at pasienter gjenskaper atferdsmønstre med paralleller til deres daglige utfordringer. Behandlingsteamet observerer interaksjonen på litt avstand, og ved slutten av timen reflekterer teamet sammen med pasientene for å øke deres bevissthet om relasjonsmønstre, emosjonelle responser og atferd.

Metode



Studien ble gjennomført ved Stallen på Gaustad, en poliklinisk enhet i spesialisthelsetjenesten under avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus. Behandlingsteamet besto av en psykolog, en spesialutdannet sykepleier og en spesialutdannet sosionom, samt et team som tok seg av hestene. Behandlingen varte i 12 til 16 uker med én 60-minutters gruppesesjon per uke. Pasientene mottok vanlig behandling fra henvisende behandler i tillegg til HFP. Studien inkluderte 105 deltakere (86 kvinner og 19 menn) med en gjennomsnittsalder på 33 år. Alle deltakerne hadde moderat til alvorlig rusavhengighet og/eller psykiske lidelser, med et gjennomsnitt på 2.4 ICD-10-diagnoser hver.

Pasienter som samtykket til forskningsdeltagelse, besvarte et elektronisk spørreskjema ved inntakssamtalen («før») og mot slutten av HFP («etter»). Fire validerte instrumenter ble brukt for å evaluere eventuelle endringer: Hopkins Symptoms Checklist-10 målte symptomtrykk relatert til depresjon og angst, General Self-Efficacy Scale-5 målte generell mestring, Emotion Regulation fra Severity Indices of Personality Problems-118 målte emosjonsregulering, og Quality of Life-5 målte livskvalitet.

Resultater

Dataene ble analysert ved hjelp av en parett t-test for å undersøke forskjeller mellom før- og etter-målinger. Resultatene viste statistisk signifikante forbedringer på alle utfallsmålene med effektstørrelser i området liten til medium effekt. Livskvalitet, symptomtrykk og mestring hadde medium effekt ($d = 0.48-0.43$), mens emosjonsregulering hadde liten effekt ($d = 0.35$).

Implikasjoner

Studien viser at HFP kan være en effektiv tilleggsterapi for pasienter med rusavhengighet og/eller psykiske lidelser. HFP involverer interaksjon med hester, som kan fungere som en bro mellom pasient og terapeut og gjøre det lettere for pasienten å åpne seg og delta i behandlingen. Resultatene indikerer forbedringer i symptomtrykk, mestring, emosjonsregulering og livskvalitet. Dette er i tråd med tidligere forskning, men studien manglet kontrollgruppe og kan ikke etablere årsakssammenhenger. Forbedringene kan delvis skyldes den vanlige behandlingen deltakerne mottok fra henvisende behandler. Tilbakemeldinger fra både henvisende behandlere og pasienter tyder på at HFP gir viktig innsikt i pasientenes interaksjonsmønstre, beskyttelsesstrategier og aktiveringstilstander. Det kan tyde på at bedringen skyldes en kombinasjon av HFP og vanlig behandling. Pasientgruppen var generelt preget av komorbiditet, høyt lidelsestrykk, arbeidsledighet og forskjellige behandlingsforsøk over tid i både dag- og døgnbehandling. HFP kan derfor være et godt supplement for pasienter som opplever at tradisjonelle behandlingsmetoder ikke er tilstrekkelige. HFP hadde en positiv effekt på tvers av alle diagnosegruppene, spesielt for deltakere med personlighetsforstyrrelse. Effekten samsvarer med den kliniske oppfatningen. Pasienter med personlighetsforstyrrelse rapporterer ofte at hestene får dem til å føle seg trygge og at de kan danne relasjoner med dem. HFP for pasienter med personlighetsforstyrrelser bør undersøkes nærmere i fremtidig forskning.



Design

- Prospektivt observasjonsstudie av hestefasilitert psykoterapi (HFP), en terapiform som omfatter samhandling med hester for å forbedre pasientenes psykiske helse.
- Studien inkluderte 105 deltakere med rusavhengighet og/eller psykiske lidelser.
- Behandlingsprogrammet varte i 12 til 16 uker, med én 60-minutters gruppesesjon per uke.
- Deltakerne besvarte spørreskjemaer før og mot slutten av behandlingsprogrammet.

Hovedfunn

- Pasientene rapporterte bedring på alle utfallsmålene: symptomtrykk, generell mestring, emosjonsregulering og livskvalitet.
- HFP hadde en positiv effekt på tvers av alle diagnosegruppene, spesielt for personlighetsforstyrrelser.
- HFP kan være et verdifullt supplement til tradisjonelle behandlingsmetoder.