

Ven, beskytter og

Et kæledyr kan have en fantastisk positiv virkning på børn. Vi har talt med et par eksperter om, hvorfor dyr og børn er så god en kombination, og med en håndfuld adoptivfamilier om, hvilken betydning kæledyrene har i deres liv.

AF MARIANNE ØSTERGAARD

Min søn, Saroj, argumenterede i årevis for, at vi skulle have en hund. Ønsket blev dog ikke indfriet, før en hund for et par år siden af helt andre årsager kom ind i vores liv: Min mor skulle på plejehjem, og hun havde en stor, skøn labrador, Lucky. Da ingen andre ville overtage hunden, gjorde vi det, og han blev et lille mirakel for os. At få Lucky som tredje familiemedlem havde en utrolig positiv virkning på vores relation, som i teenageårene til tider havde været ret anspændt. At have et levende væsen, som vi havde fælles ansvar for, var i dén grad en lynafleder ved potentielle konflikter. Vi kunne også sagtens være uenige om reglerne for Lucky, uden at det blev et konflikt punkt – det blev bare en stille og rolig meningsudveksling om hundeopdragelse. Når Saroj syntes, jeg var irriterende, kunne han finde på at sige til Lucky: »Spis hende!« Og selvom det var sagt i sjov, skete det i situationer, som uden alliancen med hunden godt kunne have eskaleret til en konflikt.

Dyr i søskendeflokken

Mange børn lever i dag i familier, hvor søskendebegrebet ikke er entydigt, og hvor søskende ikke nødvendigvis har forældre tilfælles, eller hvor børnene slet ikke er biologisk beslægtede. Adopterede børn deler i den forstand vilkår med en del andre børn: De lever i en familie, hvor det ikke nødvendigvis er biologiske bånd, der konstituerer familien, men derimod det fælles liv sammen.

Kæledyr betragtes i den moderne familie ofte som familiemedlemmer, og børn kan give dem en søskendestatus næsten på linje med søskende af menneskearten. Når det nu ikke er biologien, der konstituerer søskende-

skabet, er det oplagt at se de elskede dyr som søskende – selvom børn godt ved, at dyrene ikke er mennesker.

Specielt for adopterede børn, hvis familierelationer jo ikke er biologisk bestemt, er det nærliggende at identificere sig med kæledyrene. Deres vej ind i familien ligner børnenes: De kommer også fra en anden familie og er blevet tilvalgt ved en aktiv beslutning.

Menneske-dyr-relationen

Mennesker elsker deres kæledyr, og dyrene kan også være ekstremt hengivne over for deres mennesker – hunde endda så meget, at de er tilgivende også over for dårlig behandling fra deres ejeres side.

De seneste årtier er der forsket i, hvorfor menneske-dyr-relationen kan være så stærk, og resultaterne peger på, at de stærke bånd stikker langt dybere end det, man tidligere forstod og håned som en menneskeliggørelse af kæledyrene.

I dag mener forskere, at potentialet for gensidig tilknytning har en biologisk forankring i fælles kernemekanismer for omsorg og empati hos alle hvirveldyr. Vi ligner hinanden mere, end vi tidligere har vidst, og det forklarer, hvorfor for eksempel hunde og katte er så gode til at aflæse og respondere på menneskers følelser.

Samværet med dyr har en lang række positive indvirkninger på mennesker, hvad enten der er tale om almindelige familiedyr, terapidyr eller servicedyr. Og det gælder netop nogle af de problemstillinger, som nogle adopterede slås med, som kropslig uro, usikkert tilknytningsmønster, mangelfuld sanseintegration, indlæringsvanskeligheder, stress og angst.

Tilknytningshormonet

Oxytocin er sandsynligvis det vigtigste middel i etableringen af de positive virkninger af samvær mellem mennesker og dyr.



Saroj og Lucky slapper af sammen. Både dyr og mennesker udskiller hormonet oxytocin ved berøring og samvær.



Oxytocin er et hormon, som findes hos både mennesker og dyr, og som styrker tilknytning, omsorg og sociale relationer – ligesom det udskilles i situationer, hvor man har følelsesmæssig, kærlig eller kropslig interaktion. Det gælder både inden for de enkelte

arter (menneske-menneske-kontakt) og mellem forskellige arter (menneske-dyr-kontakt). Oxytocinniveauet stiger betydeligt hos både hund og menneske, når man a'ler eller masserer en hund, især når der er tale om ens egen hund.

Tilknytning er et nøgleord inden for adoptionspsykologien, og en række studier viser, at der er en sammenhæng mellem tilknytningsmønster og oxytocinniveau. Oxytocin lader til at være en nøglefaktor i sikker tilknytning. Oxytocin nedregulerer stress, hvilket også er en af de vigtige funktioner af tilknytning, idet stresstilstande dæmpes af tilknytningsfigurens nærhed og trøst.

Tilknytningsteoriens ophavsmand, den britiske psykolog John Bowlby, beskriver den sunde, sikre tilknytning og tre usikre tilknytningsmønstre: den undvigende (forventer afvisning), den ambivalente (usikker på trygheden) og den desorganiserede (straffeadfærd). På grund af tidligt omsorgssvigt har nogle adopterede et af de tre usikre tilknytningsmønstre.

Et højt oxytocinniveau styrker social tilknytning, og oxytocinsystemets funktion synes at være påvirket af de tidligste erfaringer med primære omsorgspersoner. Disse tidlige oplevelser »sætter sig« ikke kun som bestemte tilknytningsmønstre, men også fysiologisk i oxytocinsystemet. Mennesker med sikkert tilknytningsmønster har et højere basalt oxytocinniveau end mennesker med undvigende eller desorganiseret tilknytningsmønster.

Mennesker med et ambivalent tilknytningsmønster har faktisk også et højt oxytocinniveau, men de har samtidig et højt niveau af kortisol (stresshormon), hvilket ikke er tilfældet for dem med et sikkert tilknytningsmønster. Det høje oxytocinniveau udløser de ambivalent tilknyttedes tilnærmelsesadfærd, men samtidig frygter de afvisning, hvilket skaber stress. Dette forstærker tilnærmelsesadfærden og

Hunde, der hjælper i hverdagen

Servicehunde er hunde, der er trænet til at hjælpe mennesker med et fysisk, psykisk eller socialt handicap. Blandt servicehunde til psykiske diagnoser har der i den senere tid især været fokus på servicehunde til hjemkomne soldater med PTSD. Mennesker – også børn – med andre diagnoser har også mulighed for at få en servicehund. Det er typisk problemer som social fobi, isolation, angst og depression, hundene har god virkning på. Også børn med autisme kan have glæde af en servicehund.

For at modtage en servicehund skal man igennem et træningsforløb, og i tilfælde med børn er det forældrene, der har ansvaret. Servicehundeforeningen skal sikre et godt match, og at hunden kan få et godt liv hos den familie, den bliver placeret hos. Desuden bliver hunden kun velfungerende, hvis der er en god relation mellem hund og ejer.

Når man har fået hunden, er der en tæt opfølgning fra Servicehundeforeningen de første tre måneder og derefter et årligt besøg. På grund af denne grundige godkendelsesprocedure er det meget sjældent, at en hund kommer ud til en familie, hvor det ikke fungerer, så hunden må omplaceres.

En god, rolig familiehund kan have mange af de samme gavnlige effekter som andre hunde i hjemmet, men fordelene ved servicehunden er, at den er specielt udvalgt og trænet til at klare forskellige vanskelige situationer især i det offentlige rum. Desuden har en godkendt servicehund adgang til steder, hvor andre hunde ikke må komme.

For at få bevilliget en servicehund gennem kommunen skal man have en relevant diagnose fra lægen og godkendes af Servicehundeforeningen. Man kan godt få en servicehund, som man selv betaler for, hvis Servicehundeforeningen godkender familien. Det koster ca. 85.000 kr.



FOTO: KLAUS HEGEDAHN

Hunde er de mest benyttede terapidyr, fordi de har en meget nuanceret kommunikationsform. De har selv et tydeligt kropssprog, og de er gode til at aflæse menneskers kropssprog, siger psykolog Rikke Laurent Lund Adamsen, der har to hunde på Dyrelykkegaard.

resultater i den klyngende adfærd, som er typisk for ambivalent tilknytning.

Tilknytning til dyr

Kan man overhovedet betegne menneske-dyr-relationer som tilknytning i tilknytningsteoriens forstand? Hvis det er tilfældet, må kæledyrene opfylde de kriterier, der gælder for tilknytningsfigurer (ifølge udviklingspsykolog Mary Ainsworth):

- Tilknytningsfiguren er en pålidelig kilde til trøst og tryghed.
- Man søger tilknytningsfigurens nærhed for opnå en følelse af sikkerhed ved følelsesmæssig stress.
- Den fysiske nærhed med tilknytningsfiguren associeres med positive følelser.
- Adskillelse fra tilknytningsfiguren medfører savn.

Studier har vist, at hunde kan opfylde disse kriterier, og at mennesker faktisk kan udvikle ægte tilknytningsrelationer til deres hunde.

De relationer er ikke blot erstatninger for tilknytningsrelationer til mennesker. Menneskers generelle tilknytningsmønster i forhold til andre mennesker overføres nemlig ikke direkte til relationen til dyr. Tværtimod har det vist sig, at mennesker med et usikkert tilknytningsmønster har fire gange højere chance for at etablere en sikker tilknytning med et kæledyr (især katte og hunde) end med et menneske.

Terapi med dyr

Det lader altså til, at negative erfaringer med tilknytning til mennesker ikke overføres direkte til relationen til dyr. Det, at den onde cirkel med usikker tilknytning bliver brudt, når der er tale om en menneske-dyr-relation, har stor terapeutisk betydning, fordi overføring af et usikkert tilknytningsmønster normalt kompliceres og forsinkes etablering af en god og tillidsfuld relation til terapeuten.

Men hvordan kan det nu være, at et menneskes generelle usikre tilknytningsmønster sjældent kommer i spil i relationen til dyr, når det normalt overføres til nye omsorgspersoner og tilknytningsfigurer som lærere og terapeuter?

En forklaring kan være, at dyr ikke er tilbøjelige til at reagere komplementært på en person med usikker tilknytningsadfærd. Især hunde viser ubegrænset påskønnelse og autentisk hengivenhed – medmindre der er tale om meget ekstrem adfærd fra menneskets side. Ved en konstant overdreven søgen nærhed kan hunde forsøge at trække sig, men i det store hele er de rummelige over for menneskers ønske om nærhed (ambivalent tilknytning), ønske om afstand (undvigende tilknytning) – og endda menneskers ønske om at kontrollere andre (desorganiseret tilknytning).

Den anden mulighed er, at den usikre tilknytningsadfærd slet ikke kommer i spil sammen med dyr, fordi de er direkte og ikke-dømmende i deres opførsel, og at mennesket derfor ikke har nogen forventninger om negativ respons.

Tilknytningen forudsætter dog, at der er tale om dyr som via evolution og socialisation er i stand til at læse og reagere på menneskers følelsesmæssige udtryk – altså først og fremmest dyrearter, som er domesticerede og har levet i tæt interaktion med mennesker i tusinder af år (hunde, katte og heste).

Endnu en ting, der baner vejen for den sikre tilknytning til dyr på trods af negative tilknytningserfaringer, er, at mennesker kommer lettere i fysisk kontakt med et dyr end med et andet menneske, og den fysiske kontakt mellem dyr og menneske er en forudsætning for at udvikle en sikker tilknytning mellem dem.

Dyr i terapirummet

Dyreassisteret terapi er en terapiform, der stadig er forholdsvis lille i Danmark, men det er et område i rivende vækst. En af pionererne inden for dyreassisteret terapi i Danmark er psykolog Rikke Laurent Lund Adamsen. Hun er desuden uddannet dyreadfærdsterapeut og har selv en stribe dyrearter i sin praksis: hunde, heste, katte, høns, får, geder med mere.

Stillet over for spørgsmålet om, hvad det er, dyr formår bedre end mennesker, forklarer hun: »Nogle mennesker får ikke så meget fysisk nærhed eller omsorg fra andre mennesker, eller måske har de af fysiologiske eller udviklingsmæssige årsager et lavere oxytocinniveau, og for dem kan samspillet med et dyr være en kilde til den fysiske kontakt, der kan stimulere produktionen af oxytocin, og det kan derfor have en vigtig betydning, hvis kontakten til mennesker er mangelfuld eller problematisk.«

Men der er også aspekter ved selve kommunikationen, hvor dyr har nogle fortrin – de er gode til at skabe en direkte og umiddelbar kontakt.

»I menneskers kommunikation er der ofte underforståede budskaber, som er forvirrende for nogle mennesker, og dette er skrællet væk i dyrenes kommunikation. Så længe du behandler dyr ordentligt, får du som udgangspunkt positiv kontakt retur. Det er ikke vigtigt for dyret, om du har mærketøj, får høje karakterer eller har mange venner. Mennesker, der har erfaringer med at blive fravalgt af andre menne-

Hunde til højtlesning

Læsehunde er (sammen med besøghunde) det mest velkendte eksempel på dyreassisterede aktiviteter i Danmark, og på mange biblioteker kan man opleve en læsehund. En læsehund er en hund, der i et team sammen med sin ejer lytter til oplæsning. Det er et tilbud, der især er rettet mod børn, som har haft negative oplevelser med at læse. Hunden kan give ro og styrke motivationen. Den hundeanvarlige har en tilbagetrasket rolle og hjælper kun, hvis barnet beder om det. Ellers er vedkommende bare med for at sikre, at også hunden har det godt i forløbet.

Hvis man selv har en hund eller et andet kæledyr, der kan ligge stille, mens man læser, kan det have samme virkning, men for nogle børn med egen hund er det svært at etablere den situation. Nogle synes også, det er noget særligt med en anden hund – og med en situation, hvor der er gjort noget ekstra ud af, at det skal være hyggeligt. Og for børn uden egen hund eller kæledyr, er det en god mulighed for at få en lærerig hyggestund med en hund.

samspil med mennesker? Overskrider jeg sommetider andre menneskers grænser uden at opdage det?

Rikke Adamsen mener, at på samme måde som dyr lærer at forstå mennesker, så har mennesker, der omgås dyr, pligt til at lære dyrenes sprog. Vi skal for eksempel lære at se selv små tegn på ubehag hos dyrene. Hvis en hund bliver krammet og slikket og smasker, så er det, fordi den i virkeligheden ikke synes så godt om det.

»Både menneskets og dyrets sikkerhed skal jo være fuldstændig på plads, når man begiver sig ud i at bruge et dyr terapeutisk,« fastslår Rikke Adamsen.

Hunde – mange fordele og få ulemper

Psykolog Ea Carøe, som er specialiseret i behandling af autisme, Aspergers syndrom, ADHD/ADD og tilknyttede problemer som angst, har også erfaring med hundeassisteret terapi. Hun har brugt labradoren, Josefine, der er uddannet servicehund, som sin assistent.

Ea Carøe forklarer: »Hunde er lettere at aflæse, fordi de har nogle basale signaler, som man kan lære; de er mere entydige end mennesker i deres kommunikation, og det giver tryghed. Hunde har ikke skjulte dagsordener og bruger ikke ironi. Mennesker kan derimod godt sige én ting med ord og det modsatte med kropssproget. Samtidig giver en hund også tryghed i kraft af det sansemæssige – det at man kan nusse og kæle med den.«

Psykologen fortsætter: »Hunden fungerer også som *ice breaker*, fordi nogle klienter har lettere ved at snakke med hunden, og så kan man også snakke om hunden, hvad den gør, hvad den synes osv. Og endelig kan man tale igennem hunden – og for eksempel tale om ting, som det vil være vanskeligt at tale direkte med terapeuten om. Med hunden som mediator går det hurtigere med at få klienten til at lægge forsvarsværkerne og skabe en god kontakt.«

Og da psykoterapi normalt er en langvarig proces, er det en fordel at få skabt den gode klient-terapeut-relation så tidligt som muligt. »En hund giver en naturlig mulighed for fysisk kontakt, som man ikke ellers kan få ved samtaleterapi. Og for eksempel i forbindelse

sker, kan derfor stadig blive valgt til af dyr,« siger Rikke Adamsen.

Men på trods af dyrs generelle positive indvirkning på mennesker, opstår selve det terapeutiske ifølge Rikke Adamsen, når dyret inddrages bevidst i terapien med et specifikt formål og med terapeutens løbende evaluering af det, dyret bringer ind i det terapeutiske rum. Det terapeutiske rum udvides ved dyreassisteret terapi, således at det ikke kun

er mellem klient og terapeut, der foregår noget, men også mellem klient og dyr og mellem dyr og terapeut.

Rikke Adamsen mener, at alle domesticerede dyr i princippet kan bruges i terapi: »Jo mere aktivt og komplekst dyret er i sin kommunikationsform, jo mere kan det byde ind med. Selvom der også kan være noget at hente i samspillet med kaniner, marsvin og høns, så er det bare noget andet med hunde og heste, som er nogle af de dyrearter, der har en meget nuanceret kommunikationsform – også i samspillet med mennesker. Hunde og heste har som flokdyr et veludviklet 'sprog', og de er gode til at aflæse små nuancer i menneskers kropssprog. Hunden er jo det dyr, der har levet tættest på mennesket i længst tid, så hunden er et af de dyr, som er aller mest velegnet. Heste har aldrig været inviteret helt ind i vores hjem på samme måde som hunden, men kan tilbyde en anden form for relation og samspil. Katte er fra naturens side ikke særlig sociale dyr, men de er domesticerede og har herigennem udviklet en motivation for kontakt med mennesker.«

Nogle dyr er især velegnede til at gøre én klogere på sig selv, sit kropssprog og sine virkemidler. Hvad gør dyrene nervøse, og hvad skal der til, for at de vil én? Kan jeg overføre det til mit



Psykolog Ea Carøe har gode erfaringer med at bruge en hund som assistent i terapien, fordi hunden kan gøre klienterne trygge fra første færd.

med sanseintegrationsforstyrrelser er det oplagt at bruge hunden til at styrke det taktile ved berøring. Også tilknytningsproblemer er lettere at bearbejde med hunden som hjælper, fordi klienterne skaber en mere umiddelbar kontakt til hunden end til terapeuten,« siger Ea Carøe. Hendes erfaring bekræfter de undersøgelser, der viser, at mennesker med et usikkert tilknytningsmønster sjældent overfører dette til relationen med dyr.

»Endelig har hunde den fordel, at de er gode til at skubbe til klienternes grænser og tolerancetærskler, fordi de kan komme til at slikke en eller puffe til en, og man er mere tilgivende over for en hund end et menneske. Det kan virke terapeutisk for eksempel ved OCD og ved forskellige former for angst.«

Ea Carøe har endda haft en klient, som led af angst for hunde, og da

hundeanngsten blev bearbejdet med Josefines hjælp, smittede det positivt af på andre angstrområder.

Ea Carøe peger på, at til trods for de store fordele, kan der også være ulemper med hundeassisteret terapi. I nogle tilfælde kan hunden blive forstyrrende og tage fokus fra det væsentlige – eller endnu værre: Den kan afvise klienten og dermed komme til at virke stik imod hensigten.

Ea Carøe tillader også klienter at tage deres egne hunde med i terapien. Den tryghedsskabende faktor er den samme som med terapeutens hund. Når klienten har sin egen hund med, kan det sammenlignes med en servicehund, der støtter op om en i sociale relationer og i den offentlige sfære.

»Forskellen er, at der så ikke ligger den motivation, som det kan være at skulle møde Josefine. Og der er risiko

Se og læs mere

- Psykolog og dyreadfærdsterapeut Rikke Laurent Lund Adamsen: dyrelykkegaard.dk
- Psykolog Ea Carøe: molis.dk
- servicehundeforeningen.dk
- laesehunde.dk
- Henri Julius m.fl.: 'Attachment to Pets. An integrative View of Human-Animal Relationships with Implications for Therapeutic Practice'. Hogrefe Publishing 2013.

for, at klientens egen hund kan skabe uro, fordi den ikke er oplært i at indgå i terapisituationen, og desuden er den på udebane.« Ea Carøe påpeger også, at når folk bruger egne dyr, så kan det være en ulempe, at dyret i starten er ukendt for psykologen. ■

Marsvinet Alexandra skaber fællesskab

AF MARIANNE ØSTERGAARD

»Jeg synes, at hun skaber et fællesskab mellem os,« siger Josefine Quxiang som svar på spørgsmålet om, hvad marsvinet Alexandra betyder i familien. Familien består foruden den 20-årige Josefine af hendes søster Mille Hefan på 16 år og deres mor – og marsvinet Alexandra på tre år.

»Jeg ved godt, at vi har et fællesskab som mor og søstre, men med Alexandra har vi inviteret en anden part ind i familien: Vores lille dyr, vores lille baby, som vi i fællesskab skal beskytte. Hun ligger altid i baghovedet, også selvom vi alle tre har travlt med mange forskellige aktiviteter.«

»Når hun er der, betyder det, at man på en måde skåner hinanden for det værste. Man står jo heller ikke og råber hen over en baby, og det er altid hensynet til marsvinet, der vejer tungest. Hun er den uskyldige, og hun har ikke noget at skulle have sagt, men vi skal tage hånd om hende. Ligesom hvis man har en konflikt og får en gæst, så er man mere påpasselig, fordi der er en tredje til stede. Sådan

har jeg det lidt med hende. Man er aldrig alene, men opfører sig lidt pænere og behersker sig.«

Før Alexandra havde familien et andet marsvin, Musen, i høj grad på Milles initiativ. »Det var Milles store ønske at få et kæledyr, og hund var mor ikke frisk på. Så fik vi det første marsvin, som vi alle var meget glade for, men Mille var ekstra knyttet til hende og brugte hende som sin fortrolige. Dyr kan mærke den kærlighed, man har til dem, og det var meget tydeligt, at Musen kunne mærke, at det var Mille, der var moderen.«

»Musen kunne også kende forskel på familiemedlemmerne og reagerede forskelligt på dem. Marsvin er meget opmærksomme dyr, selv om man ikke kan lære dem så meget. De reagerer på forskellige lyde og *snakker*, hvis de hører noget, der kunne tyde på, at der er salat i farvandet. Det er også, som om de lægger mærke til, at man er opmærksom på dem. Så kigger de op.«

Det var en stor sorg, da Musen måtte aflives, og derfor fik familien ret hurtigt det nye marsvin, Alexandra.

»For os var det vigtigt at have et ekstra liv i hjemmet. Da Musen blev

aflivet, syntes vi, at det var helt mærkeligt ikke at have det der ekstra liv. Det er et lille liv, kan man sige, men der er alligevel stor forskel, fordi der en, når man kommer hjem og siger 'hej



FOTO: BENTE ROMANOFF

Mille Hefan sammen med marsvinet Alexandra.