

# Fjøset som meistringsarena

Kontakt med husdyr kan auka trua på eiga meistring og dempa depresjon.

PUBLISERT 5. august 2011

PSY  
KOL  
OGI



ILL.: ODA VALLE>

Dette kjem fram i eit nytt doktorgradsarbeid frå Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB).

– Det å handtera ei mjølkemaskin eller våga å gå inn til eit så stort dyr som ei ku er krevjande, og kan gje ei oppleving av meistring, seier stipendiat Ingeborg Pedersen, som har gjennomført studien.

Personar med klinisk depresjon fekk tilbod om å jobba i fjøset på ein gard saman med bonden to dagar i veka i 12 veker. Deltakarane sto heilt eller delvis utanfor arbeidslivet. Undersøking av meistringstru, depresjon og angst før og etter behandlinga viste at det å utvikla nye ferdigheiter og oppleve meistring kan ha positiv innverknad på den psykiske helsa. 29 deltakarar blei fordelte på to grupper. Ei gruppe heldt fram med ordinær behandling, medan den andre gruppa i tillegg blei med i fjøset. Den ordinære behandlinga besto i samtaleterapi og medisinar.

Deltakarane som var i fjøset, hadde ei større endring i form av redusert depresjon og auka tru på eiga meistring enn kontrollgruppa. Dei som på videoopptaka hadde mest dialog med bonden, opplevde større reduksjon i angst. Deltakarane fortalte at kontakt med dyra også var viktig.

– Det verkar som om det ga større utbytte å ha arbeid som innbefatta dyr enn bare å ha kontakt med dyr, seier Pedersen.

Fleire av deltakarane fortalde at tiltaket hadde vore med på å snu sjukdomen deira i riktig retning.

**Kjelde:** Fjøset som mestringsarena, (2011). Artikkel på UMB sine nettsider. Publisert 25.11.2011. Lasta ned 30.5.2011.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 8, 2011, side*