

Hundeterapi

TEKST

Ola Uvaas

PUBLISERT 1. april 2008



TERAPEUTER: Hunden skaper sosial kontakt og demper angst.

Foto: Nina Strand

Sju innsatte i Bruvoll fengsel skal trene opp hunder fra Forsvarets hundeskole. Psykolog Trude Hoff har veiledet prosjektet.

– Jeg bruker selv hund som medhjelper i psykoterapeutisk behandling av blant andre ungdom. Psykiske lidelser er ofte relasjonsskapt, noe som kan gi utslag i at man blir skeptisk og mistroisk overfor andre mennesker. Hunden fungerer som isbryter, kontaktskaper og angstdemper. Det er vitenskapelig vist at kontakt med hund senker puls- og hjerterytmen, forklarer Hoff, som mener at hunder kan lære oss mye om vår egen atferd.

– Hvis du er aggressiv, blir hunden redd og vil ikke gjøre som du sier. Det viser den med et veldig tydelig kroppsspråk. På den måten kan hunden vise deg hvordan din egen oppførsel blir oppfattet av andre. Og du må finne en annen måte å uttrykke deg på.

Dagbladet.no 16.02.08

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 4, 2008, side

TEKST

Ola Uvaas

