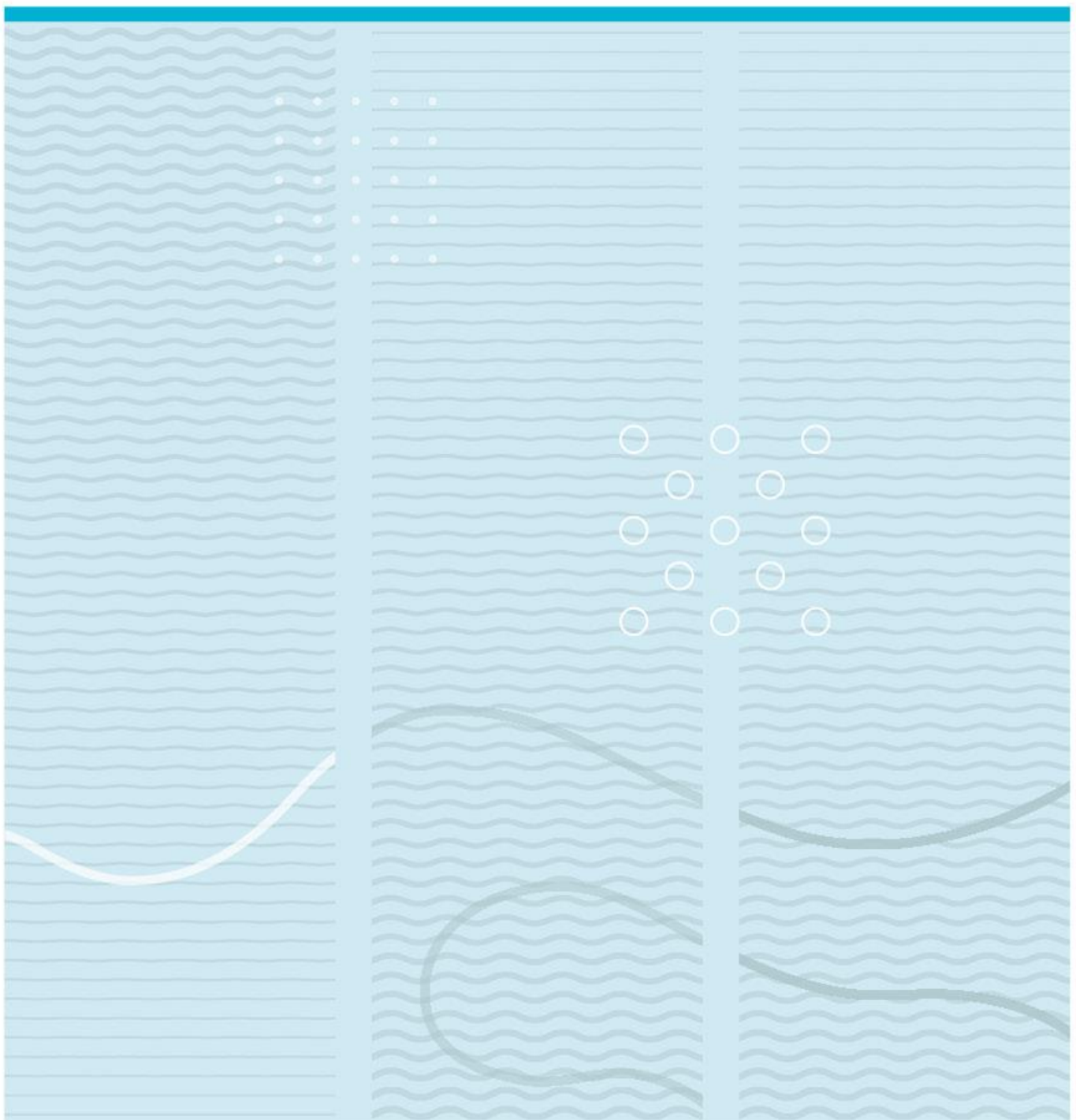


Mette Killmann Petersen

”En Lille Hjælper på Vejen”: Et Kvalitativt Studie af Oplevelsen af en Kæledyrrelation i Hverdagen hos Personer med Spiseforstyrrelse

Kæledyr og Recovery



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap
Institutt for kroppsøving-, idretts- og friluftslivsfag
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2023 Mette Killmann Petersen

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Dette studie undersøger og diskuterer oplevelsen af en kæledyrsrelation, som en del af den hverdagslige recovery hos personer med spiseforstyrrelse. Dette er et tema, hvor der findes begrænset forskning fra tidligere. Med et fokus på menneske-dyr relationen, ønsker jeg at bygge bro mellem perspektiver på samspil mellem mennesker og natur (her forstået som mere-end-menneskelig-natur), perspektiver som er relevante indenfor blandt andet det friluftsfaglige felt, og et mere psykologisk perspektiv.

Den konceptuelle linse for dette studie er et hverdagsperspektiv på recovery. Behandling af spiseforstyrrelser er ofte domineret af et medicinsk perspektiv. Forskere og behandlere opfordrer i dag til et bredere syn på recovery af psykiske lidelser, med et større fokus på individets egne erfaringer, og som inkluderer de sociale og individuelle processer i hverdagslivet. Det synes derfor relevant at rette fokus mod individets livsverden og belyse aspekter i hverdagslivet, som kan bidrage til højere grad af oplevet livskvalitet hos personer med psykiske lidelser. Forskning viser, at spiseforstyrrelser kan anses at have en relationel funktion hos individet (Fischette, 2017), der udgør en "falsk sikker base" (Hochdorf et al., 2005). Samtidig peger forskning mod at båndet mellem kæledyr og ejere opfylder kriterier for et tilknytningsbånd (se f.eks. Kurdek, 2008, 2009). Jeg har derfor fundet det relevant at diskutere dette studies empiri ud fra et tilknytningsteoretisk rammeværk.

Dette er et kvalitativt studie, som har undersøgt 7 kvinders oplevelse af en kæledyrsrelation knyttet til deres recovery i hverdagen. Metodologien bygger på et fortolkende fænomenologisk rammeværk, med det epistemologiske standpunkt at kundskab samskabes i mødet mellem forsker og den forskede, i en specifik kontekst. Mit eget refleksive engagement igennem hele forskningsprocessen har været vigtigt. Data er indsamlet med et semistruktureret interview og analyseret med en fortolkende fænomenologisk analyse (IPA). I analysen fandt jeg tre hovedtemaer: "Ansvarsfølelse som motivation til at blive rask", "kæledyrsrelationen som et frirum" og "kæledyrsrelationen som social relation". Analysen af interviews holdt op mod teori tyder på at det følelsesmæssige bånd i kæledyrsrelationen oplevedes som noget betydningsfuldt hos deltagerne, i kraft af at være et trygt tilknytningsbånd.

Tilknytningsbåndet forekom at være faciliteret af tilknytningskomponenten en sikker base og en omsorgskomponent, som begge understøttede deltagernes hverdagslige recovery-processer. Der syntes at findes andre komponenter i kæledyrsrelationen, som bidrog positivt til deltagernes recovery i hverdagen, uafhængigt af om der var et tilknytningsbånd eller ej. Relationen syntes at opleves som et frirum hos deltagerne, med plads til en tilstand af nærvær. Deltagerne beskrev, at aktiviteter og samspil med kæledyrene, hjalp dem med at trække fokus væk fra negative tanker og følelser, ud mod kæledyret og omgivelserne sansindtryk. Samspil og nonverbal kommunikation i kæledyrsrelationen syntes videre at bidrage til øget bevidsthed om indre fornemmelser hos flere deltagere. Dette var specielt fremtrædende hos deltagerne med heste, og i mindre grad hos deltagerne med hund. Dette syntes ikke at være aktuelt hos deltageren med kat som kæledyr. Kæledyrene forekom at mindske den emotionelle ensomhed i deltagernes hverdag. Samtidig fortalte flere deltagere at kæledyret blev en social facilitator i interpersonelle relationer. Den daglige interaktion i kæledyrsrelationerne var karakteriseret af "små ting" som gav deltagerne oplevelser af glæde, mening og bekræftelse i hverdagen. Deltagernes kæledyrsrelationer kan derved argumenteres at indeholde healing interpersonal patterns (HIPs), som bidrog positivt til deres hverdagslige recovery. Det er vigtigt at understrege, at samvær med kæledyr ikke nødvendigvis helbreder eller "erstatte" spiseforstyrrelsen. Empirien fra dette studie peger mod at kæledyret nærmere kan anses som "en lille hjælper på vejen" som en deltager beskrev sin hund, som bidrager til større grad af oplevet trivsel og mening i deltagernes hverdag.

A pet is an island of sanity in what appears to be an insane world. Friendship retains its traditional values and securities in one's relationship with one's pet. Whether a dog, cat, bird, fish, turtle, or what have you, one can rely upon the fact that one's pet will always remain a faithful, intimate, non-competitive friend— regardless of the good or ill fortune life brings us. —

(Levinson 1969, s. 59)

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Innholdsfortegnelse	6
1 Indledning	8
1.2 Problemstilling	11
1.4 Opgavens strukturelle opbygning	11
2 Relevant forskning	13
2.1 Kæledyr og den psykisk helse	13
2.2 Tilknytning og kæledyr	14
2.3 Tilknytning og spiseforstyrrelse	15
3 Teori	17
3.1 Konseptualisering af recovery	17
3.2 Hvad er en spiseforstyrrelse?	19
3.3 Konseptualisering af menneske-kæledyrsbånd	21
3.4 Tilknytningsteori	22
3.5 Tilknytning, affektregulering og mentalisering	24
4 Metodologi	26
4.1 Ontologiske and epistemologiske overvejelser	26
4.2 Den refleksive forsker	27
4.3 Teoretisk grundlag for IPA – Fortolkende Fænomenologisk Analyse	27
5 Metode og procedure	31
5.1 Den Kvalitative metode	31
5.2 Semistruktureret kvalitativt interview	32
5.3 Deltagere	33
5.4 Rekruttering	33
5.5 Datagenerering	34
5.6 Analyse fremgangsmåde	35
5.7 Ethiske overvejelser	38
5.8 Validitet	39
6 Resultater	43
6.1 Ansvarsfølelse – en motivation til at blive rask	43

6.1.1	”at holde sig på sporet”	43
6.1.2	Selvomsorg	45
6.1.3	Et anker i hverdagen.....	45
6.2	Frirum	47
6.2.1	Nærvær i relationen	47
6.2.2	Et kontekstskifte	49
6.3	Kæledyrsrelationen som social relation	50
6.3.1	Udfylder et tomrum	50
6.3.2	Social facilitator i interpersonelle relationer	53
6.3.3	Emotionel støtte i hverdagen	54
6.3.4	En tryk relation	55
7	Diskussion	56
7.1.	En sikker base	57
7.2	En omsorgskomponent	59
7.3	Et trygt samvær	61
7.4	” En stopklods for spiseforstyrrede tanker”	63
7.5	Træning i egenmentalisering	64
7.4	Kæledyret udfylder et tomrum.....	65
7.5	kæledyrsrelationen: I et recovery-perspektiv	67
7.6	Implikationer.....	71
8.	Konklusion.....	72
9	Referanser	74
10	Bilag	85
4	Bilag 1: Deltagelsesforespørgsel	85
5	Bilag 2: Samtykkeerklæring	89
6	Bilag 3: Interviewguide	90
7	Bilag 4: NSD Godkendelse	92

1 Indledning

I forbindelse med mine studier i friluftslivsfag på USN, har jeg fået fik øjnene op for, hvordan vores samspil med omgivelserne har betydning for os menneskers oplevelse af os selv. Jeg blev inspireret af det økopsykologiske grundsyn på menneske-miljø relationen. Et økopsykologisk perspektiv på selvet indebærer en forståelse af, at den enkeltes identitet er noget relationelt. Ikke bare det sociale miljø, men særligt relationen til dyr og natur, er med til at danne den enkeltes oplevelse af at være nogen (Tordsson & Vale, 2013, s. 61). Indenfor fagfeltet psykisk helse, rettes fokus ofte på menneske-menneske relationer. Jeg ønsker i denne opgave at rette fokus mod samspil mellem menneske-natur (her forstået som mere-end-menneskelig-natur). Der er i dag en øgende interesse for at udforske sammenhængen mellem menneskers samspil i/med naturen og deres psykisk helse. Forskning viser, at det er helsefremmende for mennesker at opholde sig i naturen (Bratman et al., 2019; Marrero & Carballeira, 2010; Næss & Hansen, 2012). Tidligere studier har undersøgt, hvordan naturen og friluftsliv bidrager til recovery-processer i hverdagen hos personer med spiseforstyrrelser (Trangsrud et al. 2020). Studier har udforsket det mellemmenneskelige i naturen, og den rolle det spiller for individets recovery fra en spiseforstyrrelse (Ferneer et al. 2021; Trangsrud et al., 2022). Der har derimod været begrænset fokus på betydningen af samspil mellem mennesker og dyr for individets recovery i hverdagen. Dette har gjort mig interesseret i at udforske temaet nærmere. Det er alment kendt, at det at eje et dyr og tilbringe tid sammen med det, giver både somatiske og psykiske helsegevinster. I næste kapitel vil jeg give et kort overblik over tidligere forskning om sammenhængen mellem samspil med kæledyr og menneskets psykisk helse. I dette studie ønsker jeg at undersøge oplevelsen af en kæledyrsrelation hos personer med spiseforstyrrelse, som end del af deres hverdagslige recovery. Med et fokus på menneske- dyr relationen, ønsker jeg derved at bygge bro mellem perspektiver på samspil mellem mennesker og natur, perspektiver som er relevante indenfor blandt andet det friluftsfaglige felt, og mere psykologiske perspektiver.

Der er i dag et stigende behov for mere kundskab om recovery-processer hos personer med spiseforstyrrelse, en problematik som bør inddrage individernes egne perspektiver (Minde & Storeng, 1994, s. 15). Indenfor de sidste 50 år er der sket en øgning i forekomsten af spiseforstyrrelser i den vestlige kultur. Det er særlig indenfor gruppen med bulimi og overspisning, at vi ser en øgning, mens de restriktive anoreksitilfælde udgør en mindre del af øgningen (Villa Sult - Institutt for Spiseforstyrrelser, 2023). Et kohortestudie viser, at andelen af unge piger med spiseforstyrrelsesdiagnose har øget kraftigt i Norge under pandemien (Surén et al., 2022). I aldersgruppen 13-16 år blandt piger er tallene så høje, at spiseforstyrrelser indenfor denne befolkningsgruppe må betegnes som et folkehelseproblem (FHI, 2022). En spiseforstyrrelse er en alvorlig lidelse, med en forhøjet dødelighed, sammenlignet med normalbefolkningen (Skårderud et al., 2020, s. 30). At leve med lidelsen kan være ekstremt invaliderende for personen selv og dens omgivelser. Samtidig betyder de høje tal for spiseforstyrrelsesdiagnoser, at samfundet taber millioner af kroner. Indenfor helsevæsenet er der bred enighed om, at behandling af spiseforstyrrelser er mangelfuld, og at der ikke findes tilstrækkelig kundskab på området. Behandlingen er ofte domineret af et medicinsk perspektiv. Dette indebærer et fokus på symptomer, som kan skabe risiko for at forstærke individets spiseforstyrrede symptomer (O'Shaunessy & Dallos, 2009, s. 567). Nyere forskning på recovery, knyttet til mental helse, bevæger sig bort fra det medicinske perspektiv. Her anses recovery som en personlig, social, og relationel rejse, som må kontekstualiseres indenfor en persons hverdagsliv (Mudry et al., 2009; Tew et al., 2012; Borg & Davidson, 2008). I denne opgave har jeg derfor valgt at belyse recovery fra et hverdagsperspektiv. Dette er ikke ensbetydende med, at jeg underkender behandling. Jeg anerkender derimod, at recovery sker lige så meget i hverdagen, som i en behandlingskontekst, og at de små ting i hverdagen kan have betydning for recovery, på lige linje med behandling. Tidligere studier som har udforsket sammenhængen mellem personer med spiseforstyrrelse og samspil med dyr knyttet til recovery, har primært fokuseret på dyreassisteret terapi (DAT) i en behandlingskontekst (se f.eks. Fischette, 2017; Træen et al., 2012; Lavín-Pérez et al., 2021; Fennig et al., 2022). Forskning på dette tema i en hverdagskontekst, udgør derfor et kundskabshul.

I dette studie vælger jeg at antage et holistisk menneskesyn, og anerkender at ethvert individ oplever en spiseforstyrrelse på sin unikke måde. Mange personer med spiseforstyrrelse har, på et eller andet tidspunkt, også anden psykisk sygdom. Det kan være enten før, under, eller efter spiseforstyrrelsen. Det drejer sig især om angstlidelser, depression og OCD (Bhatia, 2023). I denne opgave anerkender jeg, at recovery fra en spiseforstyrrelse også kan indebære recovery fra andre psykiske lidelser. Recovery skal i denne kontekst forstås som en højere grad af oplevet trivsel og mening i individets hverdag (Borg & Karlson, 2007, s. 63).

Til at diskutere og belyse min problemstilling, har jeg valgt at benytte tilknytningsteori. Tilknytningsteori, som oprindeligt var rettet mod at forstå tilknytning mellem spædbarn og mor (Bowlby, 1974), kan være brugbar til at forstå tilknytning og andre former for følelsesmæssige bånd etableret senere i livet (Ainsworth, 1993, s.48). Set i lyset af tilknytningsteori, har spiseforstyrrelse en relationel funktion hos individet (Fischette, 2017, s. 125). Symptomer kan forstås som et forsøg på at nedregulere negative affekter (Skårderud, 2020, s. 38), og bliver en "erstatning af symptomer for nærhed" (Pearlman if. O'Shaunessy & Dallos, 2009 s. 567). Videre indikerer forskning, at kæledyrsrelationer ofte opfylder kriterier for at være en tilknytningsrelation (Skaver et al., 2011 s. 346). Det tyder på at kæledyr, i kraft af deres egenskab af at være ikke-dømmende, hengivne og evigt tilgængelige, kan være en kilde til støtte og tryghed også for mennesker som oplever psykiske udfordringer i hverdagen. Jeg ønsker i dette studie ikke at undersøge, hvorvidt kæledyr har en positiv eller negativ effekt på recovery-processerne hos personer med spiseforstyrrelser. Målet i dette mastergradsstudie er at undersøge deltagerens *oplevelse* af deres kæledyrsrelation, knyttet til deres recovery-processer i hverdagen.

1.2 Problemstilling

Hensigten med dette studie er at bidrage med kundskab om hverdagslige recovery-processer hos personer som lider af en spiseforstyrrelse. Problemstillingen er som følger:

- Hvordan oplever personer med spiseforstyrrelse en kæledyrsrelation, som en del af deres recovery-processer i hverdagen?

Begrebet recovery skal i denne opgave forstås som en højere grad af oplevet trivsel og mening i individets hverdag, frem for eliminering af symptomer (Borg & Karlson, 2007, s. 63). Spiseforstyrrelse skal forstås som en overoptagethed af krop, vægt og udseende, i sådan en grad, at det begrænser livsudfoldelsen og forringer livskvaliteten (Skårderud, 2016, s. 11). En kæledyrsrelation indebærer et vedvarende human animal bond (HAB), som er karakteriseret af gensidige fordele, som fremmer trivsel for begge parter (Russow if. Fine & Beck, 2015, s. 5).

1.4 Opgavens strukturelle opbygning

Forskningstekstens videre opbygning er som følger:

Kapitel 2

I dette kapitel præsenteres tidligere forskning, som har dannet grundlag problemstillingen og fokus i dette studie. Der gives et overblik over tidligere forskning indenfor området om kæledyrsrelationer og menneskets psykiske helse. Videre belyses tidligere forskning om dyr-menneskerelationen, set ud fra et tilknytningsteoretisk perspektiv. Til slut belyses tidligere forskning om spiseforstyrrelser, set ud fra et tilknytningsteoretisk perspektiv.

Kapitel 3

I dette kapitel gøres der rede for, hvad der i dette studie menes med begreberne; recovery, spiseforstyrrelse og et menneske-kæledyrsbånd. Videre præsenteres tilknytningsteorien, samt teori som beskriver sammenhængen mellem tilknytning, affektregulering og mentalisering. Disse teorier vil blive brugt til at understøtte mine refleksioner og give forståelse for deltagernes oplevelse af en kæledyrsrelation, knyttet til deres recovery-processer i hverdagen.

Kapitel 4

I dette kapitel gøres der rede for mine metodologiske overvejelser. Der redegøres for ontologiske og epistemologiske overvejelser, samt overvejelser om min egen rolle som den reflektive forsker. Videre redegøres der for den fænomenologiske, hermeneutiske og ideografiske filosofi, som udgør det teoretiske grundlag for den fortolkende fænomenologiske analyse.

Kapitel 5

I dette kapitel redegøres der for metodevalg, fremgangsmåde og procedure for generering af data. I tillæg beskrives fremgangsmåde for dataanalyse. Til slut redegøres der for etiske overvejelser og studiets validitet.

Kapitel 6

Kapitlet belyser forskningsprojektets resultater, med relevante citater fra datamaterialet.

Kapitel 7

I dette kapitel vil resultater blive diskuteret mod relevant teori og tidligere forskning.

Kapitel 8

Forskningsteksten afsluttes med en konklusion, hvor centrale fund bliver præsenteret. I tillæg beskrives mulige implikationer og forslag til videre forskning.

2 Relevant forskning

2.1 Kæledyr og den psykisk helse

Forskningsfeltet indenfor psykisk helse har undervurderet det unikke og dybe bånd, som individer har til deres kæledyr (Walsh, 2009, s. 467). En årsag til dette, kan være den antropocentriske vestlige diskurs som dominerer den vestlige tankegang, hvor dyr anses som underlegent mennesket. Der findes i dag stor evidens for at samspil med dyr bidrager med psykologiske, fysiologiske og relationelle fordele for menneskets psykiske og fysiske helse (Fine et al., 2008; WALSH, 2009; Wells, 2009). Wells argumenterer, at dyr spiller en værdifuld rolle for menneskets trivsel, hvad enten det er i deres egen ret eller i forbindelse med terapi (2009, s. 536). Forskning peger mod, at samspil med dyr reducerer angst, depression og ensomhed, samt forbedre den fysiske helse gennem øget fysisk aktivitet (Friedmann & Tsai, 2015). Et psykologisk studie fandt, at kæledyr (inklusive heste, hunde, katte og kaniner) konkurrerede med, eller endda overgik, menneskets evne til at udgøre vigtige selvobjekter, som bidrog til bedre selvforståelse, bedre selvværd, ro, trøst og accept hos deltagerne (Brown, 2007). O'Haire et al. viser til forskning, som peger mod at dyr, i kraft af sin iboende ikke-dømmende natur, kan være en større kilde til emotionel støtte og stress-reducering, end andre interpersonelle relationer, såsom en ægtefælle eller en ven (2005, s. 585). Kæledyr synes videre at opfylde menneskets behov for fysisk, emotionel, og social kontakt, uden frygt for afvisende eller uønsket adfærd fra andre mennesker (Becker if. WALSH, 2009, s. 473). Det tyder derfor på at kæledyrsrelationer kan spille en vigtig rolle i hverdagen, for mennesker der oplever psykiske plager og kan anses som en helsefremmende relation der kan bidrage til recovery i hverdagen hos individet. En helsefremmende relation skal i denne kontekst forstås som en relation der bidrager til bedre livskvalitet, trivsel og muligheder til at mestre de udfordringer og belastninger individer udsættes for (Braut, 2022).

Tilknytningsteorien er blevet brugt som teoretisk rammeværk i flere studier, som søger at forklare relationen mellem mennesker og dyr. Kurdek har undersøgt tilknytningskomponenter i menneskers relation til deres kæledyrshunde (2008, 2009). De mest fremtrædende komponenter i tilknytningsrelationen var *opretholdelse af nærhed og en sikker base*. Individuer som var meget involveret i omsorg for deres hunde, rapporterede højere grad af tilknytning til deres hunde, end til deres menneskelige relationer. Dette tyder på, at omsorg for kæledyr spiller en vigtig rolle for dannelsen af tilknytningsbånd. Det kan også indikere, at omsorg er mere centralt end tilknytning, i disse relationer. Wong et al. (2011) undersøgte relationen mellem ejere og deres service hunde (hunde som hjælper med praktiske opgaver i forbindelse med funktionsnedsættelse), ud fra et tilknytningsteoretisk perspektiv. Alle deltagere havde mistet deres service hund, og oplevede en intens sorg over tabet. Dette antyder, at servicehunden blev anset som en tilknytningsfigur. Deltagerne beskrev fordele ved at have en service hund, som gik langt ud over de funktionelle fordele. En deltager kommenterede at, efter 22 år med forstyrrede menneskelige relationer, har hendes hund "taught [her] how to bond" (Wong et al., 2011, s. 434). Et studie af Zilcha-Mano et al. (2012) viser, hvordan kæledyr (katte og hunde) kan udgøre en tilknytningsfigur, som skaber *en sikker base* for deres ejere. Det tyder samtidig på, at de individuelle forskelle i tilknytningsmønstre hos kæledyrsejerne, afspejles i kæledyrenes evne til at trøste ved behov og støtte autonomi. En utryk tilknytning synes at modvirke de gavnlige regulerende effekter ved kæledyrs tilstedeværelse. Zilcha-Mano et al. (2011) fandt tilsvarende en sammenhæng mellem tilknytningsmønstre, der karakteriserer mennesker i interpersonelle relationer, og tilknytningsmønstre i kæledyrsrelationer. De fleste studier, som har undersøgt tilknytning til kæledyr, har fokuseret på hunde. På trods af, at de forskellige arter inviterer til forskellige former for samspil mellem menneske og kæledyr, understreger Zasloff at den emotionelle oplevelse af at have en tæt og omsorgsfuld relation til et kæledyr, er den samme uafhængig af dyrearten (Zasloff, 1996, s. 47). Empirien peger mod, at båndet mellem kæledyr og ejere opfylder kriterier for et tilknytningsbånd (som beskrevet af Ainsworth, 1993), og kæledyr kan derfor anses som en tilknytningsfigur.

2.3 Tilknytning og spiseforstyrrelse

Tilknytningsteori har modtaget øget opmærksomhed fra klinikere og forskere, som søger en relationel forståelse af spiseforstyrrelser. Forskning peger mod, at der er en forbindelse mellem kvaliteten af tilknytning og mentale helse problemer (Skårderud & Zachrisson, 2010). I en omfattende gennemgang og metaanalyse, viser de fleste studier som er gennemgået, at spiseforstyrrelser er forbundet med utryghed i tilknytning, med indikationer på lav forældreomsorg, samt mere begrænsede indikationer for overbeskyttelse fra forældre (Caglar-Nazali et al., 2014). Zachrisson og Skårderuds (2010) gennemgang af studier på spiseforstyrrelse og tilknytning, målt med Adult Attachment Interview (AAI), viser også en generel forekomst af lav tilknytning i alle diagnostiske undergrupper. I en nyere systematisk gennemgang, fandt Jewell og kollegaer (2016), at utryk tilknytning var forbundet med spiseforstyrrelsespatologi, og at tilknytningsstil signifikant kunne forudsige senere debut af spiseforstyrrelsessymptomer.

To studier adresserer, hvordan tilknytning påvirker spiseforstyrrelse. Den første af disse, udført af Bamford & Halliwell (2009), viser at kvinder med utryk tilknytning er mere tilbøjelige til at sammenligne sig selv med idealiserede andre, hvilket gør dem mere sårbare for at udvikle spiseforstyrrelse. Det andet studie, udført af Tasca et al. (2009), indikerer at utryk tilknytning påvirker affekt reguleringsstrategier, som til gengæld påvirker spiseforstyrrelser. I et litteraturstudie undersøgte O'Shaunessy & Dallos (2009) sammenhæng mellem tilknytning og spiseforstyrrelser, med fokus på anoreksi. Her fandt de også en klar sammenhæng mellem spiseforstyrrelser og utryk tilknytning hos både patienterne og deres mødre. En af de problematikker som blev løftet frem, var at kvinder med spiseforstyrrelse oplevede intens separationsangst ved adskillelse, og havde svært ved at skelne mellem kortvarige og mere permanente adskillelser. De viser til Pearlman, som argumenterer at separationsangsten kan være forårsaget af fysisk adskillelse fra moren, så vel som følelsesmæssige fraværende mødre. Individet bruger spiseforstyrrede symptomer som en selvregulerende mekanisme, til at berolige eller trøste sig selv (Pearlman if. O'Shaunessy & Dallos, 2009, s. 566). Set i lyset af, at personer med spiseforstyrrelse oplever udfordringer med at udvikle tryk tilknytning med en sikker base, understreger O'Shaunessy & Dallos (2009, s. 567) vigtigheden i at forstå og arbejde med individets tilknytning og repræsentationsmodeller. Et studie af

Hochdorf et al. (2005), peger mod at spiseforstyrrelser udgør en "falsk sikker base", og beskytter den unge person fra dødsangst. Hochdorf og kollegaer argumenterer, at terapi derfor bør fokusere på at skabe en indre fornemmelse af tryghed og berige personens "tiltrækning til livet", herved erstatte den "sygdomssikre base" (2005, s. 237). Dette er i tråd med Fischette`s påstand om, at en spiseforstyrrelse kan anses at have et "tilknytningsfunktion"; en måde at bevare en forbindelse, selv om det ikke er en autentisk interpersonel forbindelse (Fischette, 2017, s. 4). Personer med spiseforstyrrelser oplever udfordringer med at udvikle tryk tilknytning, og spiseforstyrrede symptomer kan derved forstås som en lappeløsning på denne problematik. Set i lyset af, at det emotionelle bånd i en kæledyrsrelation opfylder kriterier for et tilknytningsbånd, synes det relevant at belyse og diskutere dette studiets empiri i et tilknytningsteoretisk rammeværk.

3 Teori

I dette kapitel gøres der rede for hvad der i dette studie menes med begreberne; recovery, spiseforstyrrelse og HAB. Videre gøres der rede for tilknytningsteori og teori som viser sammenhængen mellem tilknytning, affektregulering og mentalisering.

3.1 Konceptualisering af recovery

Indenfor det mentale helseparadigme, anses recovery ofte som en individuel proces, der sker indenfor en klinisk kontekst (Borg & Davidson, 2018, s. 129). Målet indenfor moderne medicin, ofte henvist til som den medicinske model, er at diagnosticere og finde en medicinsk berettiget form for behandling. Ifølge Karlsson og Borg (2013, s. 35), indebærer dette perspektiv en reduktionists tilnærmelse, som forhindrer at vi som forskere og behandlere, overvejer hele personen og personens kontekstuelle livsbetingelser og levevilkår. Flere forskere opfordrer i dag til et bredere kundskabssyn på recovery, med et større fokus på individets egne erfaringer (Borg & Davidson, 2018; Karlsson & Borg, 2013). Dette er i overensstemmelse med WHO's Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2020 (WHO, 2013, s. 14), hvor der peges på at det centrale anliggende i arbejdet med psykisk helse, er at udvide forståelsen af og arbejdet med recovery. Der opfordres til en recovery-baseret tilgang som vægtlægger medbestemmelse fra individet i recovery-processen. Videre vises der til betydningen af at se individet i forhold til sociale relationer såsom familien, venner, lokalmiljøet og samfund. Ifølge Mudry et al (2008, s. 194) kan de sociale og individuelle processer i recovery ikke adskilles, og bør anses som komplementær frem for modsætningsfyldt. I tråd med dette, ønsker jeg i denne opgave at konceptualisere recovery som en social og individuel proces, der sker indenfor en hverdagskontekst. I dette mastergradsstudie udvides de sociale relationer til også at omfatte menneske-natur relationer. Recovery skal dermed forstås som noget, der foregår lige så meget i hverdagslivet og i samhandling med andre mennesker, dyr og natur, som i kliniske sammenhænge. Ved at adoptere et hverdagsperspektiv på recovery, belyses vigtigheden af at anerkende den betydning de "små ting" har i personens liv så som daglige gåture eller sociale sammenkomster. Trivialiteter er i denne sammenhæng alt andet end trivielle (Borg &

Davidson, 2018, s. 130). Borg og Davidson understreger, at et hverdagsperspektiv på recovery ikke betyder, at individets lidelser eller problemer ignoreres eller negligeres. Det understreger derimod behovet for at anse hverdagens aktiviteter og miljø som værdifulde terapeutiske interventioner, på lige linje med mere traditionelle interventioner, såsom medicin og psykoterapi (2013, s. 139). Folk med alvorlige mentale lidelser er hverken defineret af, eller begrænset til deres symptomer eller diagnose (Borg & Davidson, 2018, s.139). De ønsker at blive mødt som hele personer, og at fortsætte med livet og hverdagen, frem for blot at tage imod den hjælp helsepersonale tilbyder (Karlsson og Borg, 2013, s. 16). Ved at belyse recovery i en hverdagskontekst, skabes der mulighed for at forstå mentale helse problemer som en integreret del af menneskers hverdagsliv. Recovery handler i denne sammenhæng ikke om at gøre personen frisk, i betydningen af at normalisere. Det som må være udgangspunktet, er at se Recovery som en personlig rejse, i lys af de livsbetingelser som skal til for at personen skal kunne leve et meningsfyldt liv (Karlsson & Borg, 2013, s. 39). Gullestad foreslår to perspektiver på hverdagslivet, som kan hjælpe med at belyse de forskellige komponenter, der er relevant for forskning af recovery i en hverdagskontekst (Gullestad if. Borg & Davidson, 2018). Den første dimension er organisatorisk og funktionel, og henviser til den konkrete og daglige organisering af opgaver og aktiviteter i en social og kulturel kontekst. Den anden dimension, identificerer hun som ``everyday life as experienced`` (Gullestad if. Borg & Davidson, 2018, s. 130). Dette kan beskrives som det subjektive eller det, fænomenologer beskriver som "livsverden". Her er fokus på den menneskelige oplevelse af mening, hvad der opleves som betydningsfuldt for personen, frem for fakta eller begivenheder i sig selv. I dette studie ønsker jeg at rette fokus mod den hverdagsdimension, som Gullestad betegner som den subjektive livsverden, og undersøge den betydning som deltagerne tillægger kæledyrsrelationen, som en del af deres recovery-processer i hverdagen. Mudry et al. (2018) belyser det sociale aspekt i recovery-processen, idet de beskriver hvordan recovery-processen påvirkes af individets hverdagslige sociale interaktioner. Forskning peger mod, at et individs recovery-proces påvirkes af både pathologizing interpersonal patterns (PIPs) og healing interpersonal patterns (HIPs). Indenfor feltet afhængighed, ses en dominans af PIPs, som fastholder afhængighedsadfærden. I løbet af bedringsprocessen, ses derimod en dominans af HIPs, som understøtter recovery-processen. Ifølge Mudry et al. (2018, s.

191), er det nødvendigt at udnytte denne forståelse i behandling af psykiske sygdomme, ved at understøttet og opretholde HIPs i personens dagligdag. I denne opgave, retter jeg fokus mod samspillet mellem deltagerne og deres kæledyr, hvor jeg blandt andet ønsker at diskutere om kæledyrsrelationerne indeholder *HIPs*, som kan understøtte deltageres recovery-processer i hverdagen.

3.2 Hvad er en spiseforstyrrelse?

For jeg havde ikke noe hjerte. Jeg hadde mat.

Jeg hadde ikke kjærlighet. Jeg hadde mat.

Jeg hadde ikke redsel, bare stivhet og mat.

Jeg hadde ikke sinne, bare en mage som måtte fylles til randen.

Jeg hadde ikke hatt noen skam jeg måtte vedkjenne meg, selv om jeg ikke hadde hatt noe annet heller, og den hadde jeg prøvd å spise bort.

Jeg hadde ingen sjel. Jeg hadde mat.

Jeg hadde ingen kropp.

Jeg hadde ikke lenger Den Lille Katten¹.

(en nøglepassage fra romanen *Stalins kører* af Sofi Oksanen)

Alle mennesker har tanker om egen krop og hvad de bør spise. Når disse tanker fylder så meget, at det griber ind i hverdagens funktionsniveau, er der tale om en spiseforstyrrelse (Rø, 2020, s. 43). Den som har en spiseforstyrrelse, har ikke bare svært ved at forholde sig til mad, men også til egne tanker og følelser. Digtet overfor viser, hvordan maden erstatter hovedpersonens følelser. Et problematisk forhold til mad og krop, kan forstås som et udtryk for en måde at håndtere kaotiske, overvældende og/eller svære følelser på, noget der omtales som affektregulering i faglitteraturen (se

¹ «Den Lille Katten» er det distanserende aliaset som hovedpersonen Anna bruger om sig selv i sit forhold til sin kæreste Hukka.

f.eks. Fonagy et al., 2007). Personer med spiseforstyrrelse vil ofte føle sig styret af tanker og følelser om krop, vægt og udseende, hvilket giver udslag i helsefarlig adfærd (Skårderud, 2016, s. 12). De forskellige typer spiseforstyrret adfærd kategoriseres i tre forskellige hovedtyper, som i DSM-systemet beskrives som henholdsvis anorexia nervosa, bulimia nervosa og overspisningslidelse. Disse hovedformer har forskellige undervarianter, såkaldte *atypiske former*, og det ses ofte at en person bevæger sig mellem forskellige typer spiseforstyrrelser i løbet af sygdomsforløbet (Moen, 2022). Ved anorexia nervosa er hovedsymptomet lav vægt og frygt for at tage på. Andre hovedtræk er en forstyrret oplevelse af kroppens størrelse og form, benægtelse af at vægttabet er alvorligt, eller at man stærkt knytter selvfølelse til vægt og udseende (Skårderud, 2016, s. 14). Ved bulimia nervosa er hovedsymptomet overspisningsepisoder og kompenserende adfærd, for at undgå at tage på i vægt som for eksempel efterfølgende opkast (Rø, 2020, s. 45). Efter det bliver for svært at opretholde den strenge kontrol over madindtag, er der en stor del af dem som har anoreksi, som efterhånden går over til bulimi eller overspisning (Skårderud, 2016, s. 15). Det vigtigste tegn for overspisningslidelse er overspisning, uden ledsagende opkast (Rø, 2020, s. 45). Flere forhold bidrager til udviklingen af en spiseforstyrrelse, såsom biologiske, psykologiske, relationelle og kulturelle faktorer (Rø et al., 2020, s. 19). Det anses derfor i dag som en af de mest komplekse og udfordrende psykiske lidelser i moderne psykiatri (Fonagy, 2020, s. 20). Spiseforstyrrelser varierer i alvorlighedsgrad. For nogen er den en livstruende tilstand, for andre en langvarig, plagsom følgesvend, som præger mange sider ved livet (Rø et al., 2020, s. 19). Når vi taler om at være syg med en spiseforstyrrelse, er det ikke et spørgsmål om enten-eller. Man kan ikke være absolut syg eller absolut frisk. Det er derimod et kontinuum fra det sunde til det alvorlige syge (Skårderud, 2016, s. 12). Samtidig findes der ikke noget facitsvar på, hvad som er god behandling for det enkelte individ (Rø et al., 2020, s. 21). Ethvert menneske er unik, og alle har en spiseforstyrrelse på sin egen unikke måde (Skårderud, 2016, s. 5). Som nævnt i punkt 3.1, domineres behandling af spiseforstyrrelser i dag af det medicinske perspektiv på recovery. Her vægtlægges standardisering, frem for det subjektive. Der synes i dag at være behov for et bredere syn på recovery ved spiseforstyrrelser, som skaber rum for det subjektive, og som inkluderer sociale-, såvel som individuelle processers betydning for individets hverdag. Samtidig er der behov for et større fokus

på individets egne erfaringer. Kvalitativ forskning, som belyser aspekter i de hverdagslige erfaringer, som kan understøtte recovery-processer hos personer med spiseforstyrrelser, synes derfor relevant.

3.3 Konceptualisering af menneske-kæledyrsbånd

De høje tal for familier som holder kæledyr, afspejler at en kæledyrsrelation indeholder positive kvaliteter (Lund & Sandøe, 2021). Kæledyr er sociale væsner, som udviser social interaktion og tilknytningsadfærd. Når vi taler om human animal bond (HAB), adopterer vi mennesker begrebet *bånd* i et forsøg på at indfange associationen af det følelsesmæssige bånd, som eksisterer mellem barn og forældre (Fine & Beck, 2015, s. 5). Vi bruger forestillinger fra menneskelige relationer, til at beskrive vores perception af vores kæledyr: min bedste ven, godt selskab, en man kan snakke med, som et familiemedlem, han elsker mig etc. Ifølge McNicholas et al. (2006, s. 55) agerer vi mennesker med kæledyret "som om" det var et menneske. Denne forestillingsevne er et menneskeligt træk, som vi deler med få andre arter. Forskning viser at kæledyrsrelationer er kvalitativt sammenlignelige med interpersonelle relationer (Sanders, 2003). Gennem et socialt samspil, der karakteriseres af øjenkontakt, leg og at mennesket "snakker for" kæledyret, skaber mennesket en intersubjektiv forbindelse med kæledyret, der kommer til udtryk som en form for venskab. Selvom nogen argumenterer, at båndet mellem mennesker og dyr ikke indebærer alle de psykologiske implikationer som i menneske-menneske bånd, bruger vi begrebet bånd i dens bogstavelige mening og som en metafor for alle de roller dyrene spiller i vores liv (Fine & Beck, 2015, s. 5). Til trods for at HAB er et veldokumenteret fænomen, hævder Fine & Beck (2015, s. 5), at der i dag ikke findes nogen accepteret definition af begrebet. Adskillige forskere har identificeret nogle fælles karakteristikker for relationen. Fine & Beck (2015) viser til Russow, som hævder at relationen må være gensidig og vedvarende. Russow understreger, at der ikke er noget ægte bånd, hvis ikke dyret anerkender dig. Videre må relation involveret tillid fra dyrets side, og omsorg og

forståelse for dyrets behov fra mennesket side (Russow if. Fine & Beck, 2015, s. 5). Et HAB er derved karakteriseret af gensidige fordele, som fremmer trivsel for begge parter.

3.4 Tilknytningsteori

Tilknytningsteori er en måde at konceptualisere menneskets tilbøjelighed til at etablere stærke følelsesmæssige bånd til bestemte andre (Pearlman, 2005, s. 127). Teorien blev udviklet af den engelske børnepsykiater og psykoanalytiker John Bowlby (1907-1990). Bowlby mente, at tilknytning i den tidlige barndom spiller en afgørende rolle i et barns senere udvikling af kognitive og sociale evner (Bowlby, 1994). Han skilte mellem tilknytning og tilknytningsadfærd. Ifølge Bowlby, er tilknytning et medfødt adfærdssystem, som er med til at sikre individets overlevelse og udvikling (Bowlby if. O'Shaunessy & Dallos, 2009, s. 561). Når vi taler om at et barn (eller en voksen) har tilknytning til et andet individ, betyder det at barnet er stærkt disponeret til at søge og opretholde nærhed til individet (Bowlby, 1994, s. 36). Tilknytningsadfærd er derimod betegnelsen for alle de forskellige former for adfærd, som hjælper barnet med at skabe eller opretholde den ønskede nærhed, for eksempel smil eller gråd (Bowlby, 1994, s. 37). Mens tilknytningsadfærd under forskellige omstændigheder kan udvises overfor mange forskellige personer, efter et tydeligt præferencehierarki, er vedvarende tilknytning eller tilknytningsbånd begrænset til ganske få (Bowlby, 1994, s. 37). Ifølge Bowlby, udvikles tilknytningsadfærden i relationen mellem omsorgspersonen og barnet, hvor barnet danner indre repræsentationer af sine erfaringer med tilknytning (Hart & Schwartz, 2009, s. 65). Bowlby betegnede disse indre repræsentationer som "indre arbejdsmodeller", der kan forstås som meningsbærende systemer, vi bruger til at forudsige fremtidige tilknytningsoplevelser. Bowlby antog, at morens nærvær og evne til korrekt at læse og reagere overfor babyens signaler, etablerede en tryk tilknytning (Pearlman, 2005, s. 224). Tilknytningssystemet tillader barnet at bruge moren som en

sikker base, hvorfra barnet kan udforske verden, i tryk forvisning om at den voksne er i nærheden, og at det vil blive trøstet hvis det er ked af det, få fysisk og emotionel støtte, og beroliget hvis det er bange (Bowlby, 1994, s. 19). En sikker base støtter barnets autonomi, idet barnet må opleve tryghed før det kan »give slip« og selv udforske verden (Møhl, 2003 s. 479). Videre tillader en tryk tilknytning, at barnet (eller den voksne) erfarer han/hende selv i verden på en primær tillidsfuld og positiv måde. Hvis denne proces bliver forstyrret af forlænget adskillelse eller tab, teoretiserede Bowlby, at påvirkningen på barnet kunne være permanent skadende for hans/hendes fornemmelse af tryghed i fremtidige intime menneskelige relationer (Pearlman, 2005, s. 224). For Bowlby, var tilknytning en nødvendighed livet igennem. Efter hans opfattelse, vil mennesker som har en tryk base – dvs. tillid til at der findes nogen man kan regne med, og som vil hjælpe -, være mere fleksible og bedre i stand til at udnytte sine evner på bedst mulig måde, uanset alder (Hart & Schwartz, 2009, s. 67). Hvor Bowlby primært fokuserede på barnets tilknytningsbånd til den primære omsorgsperson i det første leveår, hævdede Ainsworth at teorien kan være brugbar til at forstå tilknytning og andre former for følelsesmæssige bånd etableret senere i livet (Ainsworth, 1993 s.48). Tilknytningsadfærd i barndommen er forholdsvis simpel. Rechenbach understreger, at den senere i livet bliver mere kompleks, idet der hos den voksne også indbygges gensidig identifikation med risiko for afvisning og svigt (2003, s. 533). Dette kan for den usikkert tilknyttede give anledning til psykiske forstyrrelser, som beskrevet i punkt 2.3. Hvor det op gennem barndommen ofte er forældrene som udgør tilknytningsfigurer, er det op gennem ungdommen og det tidlige voksenliv romantiske partnere og jævnaldrende, som gradvis tager over. Som nævnt i del 2.2, kan kæledyr også anses tilknytningsfigurer i ungdommen/voksenlivet.

Bowlby definerede tilknytning som et affektivt bånd, dog uden at forklare hvad han mente med dette begreb. Han har derfor ikke gjort sig klart, hvordan tilknytning giver anledning til affektregulering (Fonagy et al. 2007, s. 91-92). Peter Fonagy og kolleger har videreudviklet tilknytningsmodellen, ved at vise sammenhængen mellem tilknytning, mentalisering og affektregulering. Selve ordet mentalisering kan lyde noget teknisk. Dets indhold er derimod dybt menneskeligt. Det viser til *vores evner til at forstå både vores eget og andres sind* (Skårderud et al., 2013 s. 20). Sind skal i denne sammenhæng forstås som tanker og følelser. Hjernen anses som en del af kroppen, der vokser og modnes i mødet med andre mennesker.

Ifølge Fonagy et al. (2007), er uhensigtsmæssige affektreguleringsstrategier forårsaget af en underliggende problematik i forhold til mentalisering og individets evne til mentalisering udvikles i relationen til de primære tilknytningsfigurer.

Omsorgspersonens evne til at spejle barnets affekttilstande på en måde, der giver barnet en oplevelse af at dets affekt er blevet genkendt, uden at omsorgspersonen overvældes af barnets affekt, gør det muligt for barnet at etablere en mental repræsentation af affekten. Efterhånden som disse mentale repræsentationer udvikles, bliver det muligt for barnet at mentalisere sine og andres handlinger. I tilfælde, hvor forældres affektudtryk ikke er tilstrækkelig markeret eller i overensstemmelse med spædbarnets affekttilstande, vil dette underminere klassifikationen af indre tilstande, som forbliver værende forvirrende, ikke-symboliserede og vanskelige at regulere (Fonagy et al., 2007, s. 20). Den som har erfaret tryk tilknytning i opvæksten, har derfor større chancer for at udvikle gode mentaliserende evner. Omvendt er utryghed i tilknytningsrelationer tegn på begrænset mentaliseringsevne. Som Fonagy et al. skriver:

Knap så optimale tidlige omsorgserfaringer påvirker den senere udvikling, i den udstrækning disse erfaringer underminerer individets evne til at bearbejde og fortolke information vedrørende mentale tilstande; information, der er afgørende, hvis individet skal kunne fungere effektivt i en stressfyldt social verden (2007, s. 18-19)

Mentalisering gør os i stand til at reflektere over vores eget og andres sind. Når vi forstår hvad der sker i vores eget sind, i andres sind og i samspillet mellem mennesker, oplever vi verden mere sammenhængende og tryk. I stedet for at handle på stærke impulser og følelser, anvendes sindet til refleksion, og til at søge realistiske veje for håndtering og tilpasning (Skårderud et al., 2004, s. 153). Er evnen til mentalisering derimod mangelfuldt udviklet, vil der være en tendens til at intense affekter, hos såvel individet selv som hos andre, kan opleves som uforståelig tvingende tilstande, der enten må søges undertrykt (som det er tilfældet ved anoreksi) eller tvinger individet til handling (som det er tilfældet ved bulimi) (Lunn & Poulsen, 2005, s. 51-52).

Skårderud & Duesund argumenterer, at svækket mentaliseringsevne betyder at psykosociale udfordringer ikke bliver tilstrækkelig mentaliseret, men i stedet somatiske. De skriver:

Kombinasjonen av å ha en rimelig presis følelse av seg selv og en følelse av andre som bidrar til tilknytning, hjelper oss til å tåle motgang, tap og traumer og vanskelige følelser uten å henfalle til fryktreaksjoner som fight-flight-freeze, eller til destruktiv og selvdestruktiv atferd (2014, s. 157).

Det er gennem at møde andres sind, at vi gradvis bliver kendt med vores egen mentale verden (Allen, Bleiberg & Haslan-Hopwood if. Skårderud & Duesund, 2014). Samspil i trygge tilknytningsrelationer fremmer individets evne til mentalisering. Set i lyset af, at båndet mellem kæledyr og ejere opfylder kriterier for et tilknytningsbånd, som beskrevet i punkt 2.2, synes det derfor relevant at diskutere deltagernes oplevelse af kæledyrsrelation knyttet til begrebet mentalisering.

4 Metodologi

I dette afsnit vil jeg redegøre for mine ontologiske og epistemologiske overvejelser, som bestemmer mit valg af metode. Jeg vil videre beskrive min egen rolle som den reflektive forsker og den betydning det har haft for forskningsprocessen. Videre vil jeg beskrive det teoretiske grundlag for IPA som metode.

4.1 Ontologiske and epistemologiske overvejelser

Mit udgangspunkt i dette studie er at udforske deltagernes subjektive livsverden i hverdagen, knyttet til deres kæledyrsrelation. Dette ledte mig i første omgang til fænomenologien. Jeg fandt dog dets krav om at sætte parentes om min forforståelse for problematisk. Jeg indså hurtigt, at jeg aldrig ville kunne se bort fra mine egne erfaringer og refleksioner omkring fænomenet, hverken i mødet med deltagerne eller i analysen af datamaterialet. Jeg har derfor valgt et fortolkende fænomenologisk rammeværk for forskningsprocessen. Fra et ontologisk perspektiv indebærer det troen på at der findes adskillige virkeligheder, som er konstrueret og kan ændres af forskeren (Laverty, 2003, s. 26). Virkeligheden anses ikke som noget "derude", adskilt fra individets perception, men hellere som noget der er konstrueret i relationen mellem individet og verden. Jeg anser individets perception og viden om verden, som værende uløseligt forbundet i en kulturel, social og historisk kontekst. Samtidig anerkender jeg, at vores oplevelse af virkeligheden er individuelle og kan variere fra person til person. Det primære mål for dette studie er ikke at opnå en objektiv sandhed, men heller at opnå forståelse af den mening som deltagerne udleder af deres erfaring. Epistemologisk set, anerkender jeg min egen medvirkende rolle som forsker i kundskabsudviklingen, og anser forståelse som noget der skabes i det intersubjektive rum mellem forsker og den forskede, (Finlay, L., 2009, s. 13), i en specifik kontekst.

4.2 Den refleksive forsker

Mit epistemologiske standpunkt er, at mening ikke er noget som viser sig for en objektiv og passiv forsker, men at det samskabes mellem forsker og den forskede, samt mellem forsker og datamaterialet (Binder et al., 2012, s. 106). For at forbedre studiets kvalitet og troværdighed, samt for at opnå en bedre forståelse af fænomenet, har jeg gennem hele forskningsprocessen stræbt efter at bevare en disciplineret selvreflektion (Finley, 2012, s. 217). Dette indebærer, at forskeren bevarer et kritisk blik på sin egen subjektivitet i forskningsprocessen (Finley, 2009 s. 15). Forskeren må på forhånd gøre sig klar over sine egne værdier, holdninger, erfaringer og refleksioner omkring fænomenet, og overveje hvordan disse kan påvirke forskningsprocessen. Jeg har selv personlig erfaring med en spiseforstyrrelse, og oplevet at min hund havde/har stor betydning for min hverdag. Før jeg påbegyndte studiet, har jeg derfor reflektere over og skrevet notater om den betydning min hund har haft for mig, knyttet til min recovery i hverdagen. Jeg har samtidig skrevet notater om mine refleksioner, efter hvert interview. Hensigten med dette var at kunne adskille, hvad der hørte til mig som forsker, frem for det som forskes på. Jeg kunne derefter løbende i forskningsprocessen bevæge mig tilbage til mine personlige antagelser, udnytte dem reflektivt som en kilde til ny indsigt og blive i stand til at se på deltagernes erfaring på en frisk måde.

4.3 Teoretisk grundlag for IPA – Fortolkende Fænomenologisk Analyse

Jeg har valgt et fortolkende fænomenologisk rammeværk for dette studie, og finder derfor en Fortolkende fænomenologisk analyse (IPA) egnet til at analysere mine data. IPA er en specifik hermeneutisk version af fænomenologi, som har rødder i fænomenologisk, hermeneutisk og ideografisk filosofi. Metoden er udviklet af psykologen Jonathan Smith og hans kollegaer gennem de sidste 20 år, og er nu en etableret tilgang som er populær indenfor kvalitativ psykologisk forskning, specielt i UK (Smith, 2004, s. 40).

Kort sagt, handler IPA om at forskeren gør en detaljeret undersøgelse af det særlige, først gennem en dybdegående redegørelse for hver sag, før han/hun generaliserer ved at se efter mønstre, ligheder eller forskelle på tværs af flere sager (Smith & Eatough, 2017 s. 193).

IPA er fænomenologisk, idet den er optaget af at udforske menneskets livsverden, den umiddelbare levede erfaring som den erfares hos individet. Grundlæggeren af fænomenologi, filosofen Edmund Husserl, opfordrede fænomenologer til at "gå til sagen selv" og IPA følger hans eksempel i dette (Smith et al., 2009 s. 1). Husserls primære fokus var studiet af fænomenet, som det fremstod gennem bevidstheden. At gå til sagen selv, kan forstås som at vi sætter parentes om den ydre verden, såvel som individuelle fordomme, for at nå ind til essensen af fænomenet. Dette indebærer, at vi adopterer en fænomenologisk attitude, hvor vi træder ud af vores habituelle måder at se verden på, og møder fænomenet med en nysgerrighed og en disciplineret naivitet (Finley, 2011, s. 23). Essensen af fænomenet kan beskrives som det særegne der gør fænomenet til det, det er. Det er den rene umiddelbare karakter af bevidst erfaring (Laverty, 2003 s. 23).

IPA anser erfaring som subjektivt, frem for en direkte realitet (Smith & Eatough, 2017, s. 194). Når mennesker er engageret i en oplevelse af noget betydningsfuldt i deres liv, begynder de at reflektere over hvad som sker, og IPA har til hensigt at engagere sig i disse refleksioner (Smith et al., 2009, s. 3). Ved at engagere sig i et reflektivt fokus på livsverden, anser IPA mennesket som et meningsdannende væsen. Forskerens forsøg på at udlede mening af individers meningsdannelse, bringer os til det fortolkende aspekt i IPA, som er inspireret af hermeneutisk filosofi. Den hermeneutiske tradition kan spores tilbage til Martin Heidegger og Hans Georg Gadamer (Laverty, 2003). Hermeneutik er udledt af det græske verbum, *herm eneuein* (at fortolke) og navneordet *herm eneia* (fortolkning), og kan beskrives som studiet af menneskelig kulturel aktivitet som tekst, hvor fortolkning bruges til at finde tilsigtet eller udtrykt mening (Kvale if. Laverty, 2003, s. 24). Hvor Husserl fokuserede på at forstå *væren* eller fænomener, fokuserede hans elev, Heidegger, på "Dasein", der kan forstås som "den situerede mening af mennesket i verden" (Laverty, 2003, s. 24). Ifølge Heidegger, er bevidsthed ikke adskilt fra verden, men snarere en formation af historiske levede erfaringer. Han mente, at forståelse er en fundamental form for menneskelig eksistens i den forstand, at forståelse ikke er en

måde vi *ved* i verden, men hellere en måde vi *er i* verden. Fortolkning er ikke en supplerende procedure i fænomenologisk metode, men en uundgåelig og fundamental struktur i vores "væren-i-verden" (Finley, 2011, s. 11). Vores forud antagelser er derfor ikke noget en person kan træde ud af eller sætte parentes om, men snarer en del af vores væren i verden. Gadamer så sig enig i dette synspunkt, og uddybede forskerens medvirkende rolle i forskningsprocessen. Han anså fortolkning som en fusion af horisonter, et dialektisk samspil mellem forventningerne hos fortolkeren og tekstens mening (Laverty, 2003, s. 25). En "horisont" kan forstås som den synsrækkevidde individet har ud fra et givent udsigtspunkt. Ifølge Gadamer, opstår forståelse når horisonten hos den anden og os selv smelter sammen og herved udvider synsrækkevidden (Moules, 2002, s. 8).

IPA er inspireret af Heideggers ide om "Dasein", og anser mennesket og den verden de bebor som uopløseligt forbundet i en kulturel, social og historisk kontekst. Frem for at transcendere det særegne, som i Husserls fænomenologi, fokuserer IPA på individets oplevelse af fænomenet, og hvordan de tolker deres oplevelse (Smith & Eatough, 2017 s. 194). IPA accepterer derved umuligheden ved at få direkte tilgang til deltagerens oplevelser (Smith & Eatough, 2017, s. 195), og anser forskerens fordomme og forud antagelser som en uundgåelighed. Forskeren må reflektere over, hvordan disse påvirker hans/hendes forskningsundersøgelse og, i tråd med Gadamer, bruge dem frugtbart med det formål at forstå (Smith & Eatough, 2017, s. 195). Forskerens forsøg på at forstå deltagerens forståelse af deres egne erfaringer, beskrives som "dobbelt hermeneutik" (Smith et al., 2009, s. 3). Forskerens meningsdannelse er anden orden; han/hun har kun tilgang til deltagerens oplevelse gennem deltagerens egne beskrivelser (Smith et al., 2009, s. 3).

Smith et al. beskriver IPA's dobbelte hermeneutiske og fænomenologiske rammeværk, når de skriver:

'Without the phenomenology, there would be nothing to interpret; without the hermeneutics, the phenomenon would not be seen.' (2009, s. 37).

IPA skiller sig fra andre hermeneutiske tilgange i sit fokus på individet og individets meningsdannelse (Finley, 2011, s. 140). Den ideografiske tilgang i IPA, medfølger et detaljeret fokus på deltagernes subjektive levede erfaring, i en specifik kontekst (Smith et al. 2009, s. 29). Den analytiske proces i IPA, er derfor optaget af en induktiv analyse af hvert individs redegørelse. Forskeren samler så disse redegørelser, for at foreslå en mere generel beskrivelse af fænomenet. Hensigten med det ideografiske fokus er at sikre sig, at enhver generalisering tager udgangspunkt i det specifikke (Smith & Eatough, 2017 s. 197). Smith anbefaler små homogene grupper som deler lignende oplevelser, hvorved den ideografiske redegørelse af hver deltager kan blive belyst, alt imens forskeren søger efter mønstre som går igen på tværs af beskrivelserne (Smith et al. 2009. s. 49).

5 Metode og procedure

I følgende kapitel vil jeg begrunde mine valg af metoder i forbindelse med undersøgelsen af min problemstilling. Herefter vil jeg give en oversigt over deltagere, samt procedure for datagenerering og dataanalyse. Til slut vil jeg beskrive mine etiske overvejelser som jeg har gjort mig undervejs i forskningsprocessen, samt overvejelser om studiets validitet.

5.1 Den Kvalitative metode

Kvalitativ forskning søger at belyse de menneskelige oplevelser, erfaringsprocesser og det sociale liv (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.13). Hensigten er at indfange meninger og kvaliteter, som ikke er kvantificerbare, såsom følelser, tanker og erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 15). Hvor kvantitative forskere stræber efter objektivitet, neutralitet og løsrivelse, accepterer kvalitativ metode forskerens medvirkende rolle i kundskabsudviklingen, med et krav om en reflektiv udforskning af sin egen subjektivitet (Finley, 2011 s. 9). Metoden er velegnet til at forstå individers eller grupperes subjektive oplevelse af helse og sygdomme (Fossey et al., 2002 s. 718), på områder hvor der findes begrænset forskning fra før, og hvor der stilles store krav til åbenhed og fleksibilitet (Järvinen & Mik-Meyer, 2017 s. 10-11). Dette forskningsprojekt undersøger et tema, hvor der findes begrænset forskning fra tidligere. Det er baseret på et lille udvalg, og jeg ønsker at belyse deltagernes erfaringer, meninger, og følelser knyttet til deres kæledyrsrelation. Samtidig anerkender jeg at kundskab samskabes mellem forsker og den forskede. Jeg har derfor fundet den kvalitative metode bedst egnet til at belyse min problemstilling. Interview er den mest anvendte metode for indsamling af data i kvalitative studier (King & Horrocks, 2010, s. 2) og jeg har i dette studie valgt at benytte et kvalitativt semistruktureret interview.

Det kvalitative interview forsøger at forstå verden fra subjektets synspunkt, og udfolde den mening som de tillægger deres erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 3). Det passer derfor godt til dette studiets formål. Det kvalitative Semi-strukturerede interview er en fænomenologisk inspireret forskningsmetode, som søger at få adgang til subjektets livsverden, forud for en videnskabelig forklaring af fænomenet. Livsverden er den verden, vi kender og møder i hverdagslivet. Det er verden, som den fremtræder for os i en direkte og umiddelbar oplevelse forud for, at vi reflekterer eller teoretiserer over verden (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s. 131). I overensstemmelse med mine ontologiske og epistemologiske overvejelser, anser jeg min egen rolle som interviewer som medskabende i kundskabsudviklingen. Kundskab er derfor ikke noget som er "derude" og som venter på at blive fundet. Snarere sker der en kundskabskonstruktion i samspil mellem interviewer og interviewede. Min rolle som interviewer kan sammenlignes med metaforen om en rejsende der gennem samtalen "vandre rundt sammen med" deltagerne (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 67). For at få tilgang til deltagerens livsverden, kræver det at jeg som interviewer skal bevæge mig mellem at vejlede og blive vejledt (Smith & Eatough, 2017 s.205). Dette indebærer, at jeg leder deltagerne frem til bestemte temaer, men ikke til bestemte meninger (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 50). Under interviewet lod jeg derved deltagerne være medbestemmende i den retning interviewet tog. Jeg lod rækkefølgen af spørgsmål blive bestemt undervejs i hvert interview, for at tilpasse mig deltagerens fortællinger. Rækkefølgen på spørgsmålene var ikke væsentlige, men at alle temaerne fra interviewguiden ville blive berørt i interviewet. I overensstemmelse med den fænomenologiske tilnærmelse bevarede jeg en holdning præget af maksimal åbenhed overfor fænomenet. Jeg var åben overfor nye forståelser og tvetydigheder i deltagerens beskrivelser. Samtidig har min egen forforståelse spillet ind på min fortolkning af deltagerens beskrivelser. For at hjælpe deltagerne med at mentalisere eller sætte ord på oplevelsen, bad jeg dem om at beskrive relationen med fem ord.

5.3 Deltagere

Syv unge kvinder deltog i dette projekt. De var mellem 20 og 28 år, da de deltog i projektet. Fem deltagere kom fra Danmark og to deltagere kom fra Norge. Deltagerne havde/har erfaring med anoreksi og/ eller bulimi igennem flere år. Mit fokus var på deltagerens oplevelse af kæledyrrelationen, knyttet til en hverdag med spiseforstyrrelse. Det synes derfor ikke væsentlig for dette studie, hvorvidt deltagerne var klinisk diagnosticeret med en spiseforstyrrelse. To af deltagerne havde samboer, mens 5 boede alene. Tre af deltagerne led, i tillæg til spiseforstyrrelsen, af social angst. En deltager havde kat, tre deltagere havde deres egne hunde, og en deltager passede ofte forældrenes hunde. To deltagere havde hest. Alle deltagere og deres kæledyr blev givet pseudonymer i studiet. IPA som analysemetode anbefaler tre til seks deltagere som tilstrækkelig til at sammenligne beskrivelser, samtidig som forskeren ikke bliver overvældet af data (Smith et al., 2009 s. 51). Til masterstudier anbefales 3 deltagere. Efter de første par interviews, indså jeg at 3 interviews ikke var tilstrækkeligt. Beskrivelserne hos de fleste deltagere var ikke rige nok til en fyldestgørende analyse. Jeg valgte derfor at interviewe 7 deltagere, for at få tilstrækkeligt data at arbejde med.

5.4 Rekruttering

Deltagerne i dette projekt blev rekrutteret i efteråret 2022, primært gennem et opslag inde på en privat gruppe på Facebook; «Resten skal nydes!» (n=5). I tillæg skrev jeg et opslag på ROS hjemmeside (n=2).

Inkluderings- og ekskluderingskriterier

Disse inkluderings- og ekskluderingskriterier er udviklet ud fra hensigten med dette studie, og som en strategi til at gøre studiet mere transparent. For deltagelse i studiet gælder følgende inkluderingskriterier:

- Selv-rapporteret erfaring med en spiseforstyrrelse
- Over 18 år
- Både mænd og kvinder
- Har en relation til et/flere kæledyr.

5.5 Datagenerering

Dataindsamlingen bestod af semistrukturerede interviews, som hvert varede 45-50 minutter. To af interviewene blev gennemført på et valgfrit sted ansigt-til-ansigt, et interview blev gennemført over telefonen og fire interviews blev gennemført over Teams. Informanterne fik tilsendt et skriftligt samtykke med information om studiet, før interviewet fandt sted (se bilag 1). Informanterne blev gjort opmærksomme på deres rettigheder og anonymitet, og jeg gav besked før diktafonen blev slået på og af. Samtalerne blev optaget både med en fysisk diktafon, samt en diktafon på mobilen, hvor lydfilerne blev gemt på et TSD (tjenester for sensitive data) net-skema. Interviewene blev herefter transskriberet. Dette blev gjort senest en uge efter interviewet, for bedre at huske stemningen og følelserne i det som blev sagt. En transskribering, er en konkret omdannelse af en mundtlig samtale til en skriftlig tekst (Kvale & Brinkmann, 2009 s. 192). Med tanke på, at jeg har valgt en fortolkende fænomenologisk tilnærmelse, valgte jeg en ord-for ord transskribering. Jeg har inkluderet nonverbale udtryk såsom latter, tøven, og signifikante pauser, som kan være relevant for min fortolkning af det, der blev sagt. Transskriberingen bidrog til at bevare informanternes anonymitet, ved at alle navne, samt fortrolig information som for eksempel arbejdssted, bosted og informationer om tredjepersoner/dyr blev anonymiseret.

5.6 Analyse fremgangsmåde

IPA består af 6 trin. Smith et al. understreger, at IPA ikke er en præskriptiv tilgang (2009, s. 5). De opfordrer i stedet forskere til at være kreative og fleksible, frem for slavisk at følge "metoden". IPA er et udgangspunkt for at vise struktur og transparens. Metoden kategoriserer efter flertallet, og kan derfor kritiseret for at være positivistisk i sin måde at tænke på. Jeg er inspireret af IPA, men har gjort tilpasninger. De aspekter ved fænomenet, som jeg har valgt at løfte frem i resultatdelen, er ikke alene bestemt efter flertallet. Det er også et resultat af valg, jeg som forsker har gjort i forhold til hvad der synes væsentligt at fremhæve, for at få frem nuancer hos enkelte deltagere. Dette valg er påvirket af min egen forforståelse af fænomenet. Samtidig er alle temaer skabt med udgangspunkt i ideografiske redegørelser af hver deltager, som jeg har analyseret med et refleksivt fokus på min egen subjektivitet og dens påvirkning på fortolkningsprocessen. Jeg vil videre beskrive min fremgangsmåde i min analyse af datamaterialet.

Trin 1: Læse og genlæse

Jeg startede med at læse og genlæse transskriptionen af hvert enkelt interview. Ved at gøre dette, rettede jeg fokus på deltagerens verden. Dette hjalp mig til at rette fokus mod deltageren i selve analysen. Smith et al. hævder, at processen med at træde ind i deltagerens verden starter i det første trin, fordi man aktivt engagerer sig i det indsamlede datamateriale. Dette hjælper os med at forstå hvordan narrativerne kan binde visse sektioner af et interview sammen (2009, s. 82).

Trin 2: Analytiske notater

Jeg skrev herefter analytiske notater i forskellige farver i højre margin på den printede transskription. Jeg skrev beskrivende notater i grøn, lingvistiske i rød, og konceptuelle i blå. Jeg startede med at skrive beskrivende notater. Disse har et fænomenologisk fokus. De var en præcis gengivelse af den konkrete mening som deltagerne beskrev. Disse beskrivelser fortalte mig noget om de ting, som deltagerne fandt betydningsfulde i

relationen, samt den mening som de tillagde disse ting. Herefter skrev jeg lingvistiske og konceptuelle notater, som er mere fortolkende i sin natur. Disse skulle hjælpe mig med at få en forståelse for hvorfor og hvordan de beskrivende notater løftes frem som betydningsfulde for deltagerne. Udfordringen i dette trin var ikke at læse teksten for overfladisk, sådan at jeg undgik at skrive notater baseret på hvad jeg selv forventede at se i teksten. Dette galt specielt ved udformningen af mine beskrivende notater. Her bestræbte jeg mig på at bevare en fænomenologisk attitude, ved at læse teksten med en nysgerrighed og disciplineret naivitet (Finley, 2011, s. 23). For at hjælpe mig i denne proces, havde jeg kontinuerligt et reflektion over min egen subjektivitet. Jeg vendte løbende tilbage til mine notater om min egen forforståelse af fænomenet, for bedre at kunne se på deltagerens beskrivelse med et frisk blik. I udformningen af mine lingvistiske og konceptuelle notater trak jeg på min egen forforståelse af fænomenet, for bedre at kunne sætte mig i deltagerens sted og læse mellem linjerne. Jeg bevægede mig herved væk fra de eksplicite udtagelser, for at tolke på et mere abstrakt niveau. Ofte dukke spørgsmål op, som jeg senere ville vende tilbage til. Nogle spørgsmål forblev ubesvaret, men de hjalp mig med at skabe refleksion, som jeg senere kunne udnytte i min fortolkning af fænomenet. Som Laverty (2003 s. 25) skriver, er det at sætte spørgsmålstejn ved tingene, en essentiel del af fortolkningsprocessen. Det hjælper med at skabe nye horisonter, og gør forståelse mulig

Trin 3: Temaer begynder at vise sig

Jeg opsummerede mine analytiske notater i venstre side af transskriptionen med sort kuglepen. Disse notater var en kort opsummering af den mening, som jeg udledte fra teksten. Her begyndte temaer at vise sig for mig. Jeg fotokopierede min transskription og klippede dem ud i dele med de opsummerende notater i venstre margen, relevante citater i midten og mine analytiske noteringer i venstre margen.

Trin 4. Organisere de opsummerende notater i temaer

Herefter begyndte jeg at udforske og organisere mine opsummerende notater. Her brød jeg den narrative strøm i interviewet op, ved at bevæge mig bort fra selve

transskriptionen, for så at reorganisere dem i bunker efter ligheder på tværs af de opsummerende notater. Disse bunker udgjorde mine temaer og undertemaer. Ved udarbejdelsen af temaer havde jeg eksisterende teori i tankerne. Jeg forsøgte samtidig at være tro mod deltagernes beskrivelse. Jeg oplevede det som en udfordring at afgrænse mine opsummerende notater til blot et tema, da de ofte kunne knyttes til forskellige temaer. Dette blev et valg, som jeg som forsker måtte tage ud fra hvad jeg vægtede som mest betydningsfuld at løfte frem ved beskrivelsen. For IPA betyder at rette sig mod ting som har betydning for folk, at skelne mellem forskellige dele af oplevelsen og tage beslutninger om, hvilke dele at fokusere på (Smith & Eatough, 2017 s. 196). En manifestation ved den hermeneutiske cirkel bliver præsenteret i dette trin (Smith et al., 2009 s. 91). Som en del af analysen, blev interviewet delt op i dele, som viste sig som en ny helhed ved slutningen af analysen. I denne proces bevægede jeg mig væk fra deltagerne, og viste mere af mig selv. Resultatet af analysen viser derfor min fortolkning af deltagernes livsverden. Temaerne jeg viser til, viser deltagernes oprindelige beskrivelser, samtidig som de viser mine tolkninger af disse. Temaerne genspejler derfor en proces af tolkning og beskrivelse (Smith et al., 2009 s. 92). Jeg oprettede en tabel i et Word dokument, med temaer og undertemaer i venstre kolonne og citater i højre kolonne med sidetal. Selvom om trin 3 og trin 4 er beskrevet som adskilte trin, oplevede jeg at de smeltede sammen under analyseprocessen. Ideer og refleksioner om mulige temaer begyndte at vise sig allerede i løbet af processen i trin 3.

Trin 5. Gentagelse

Jeg gentog trin 1, 2, 3 og 4 med de resterende transskriptioner.

Trin 6. Se efter mønstre i temaerne

Efter at have analyseret alle 7 transskriptioner, printede jeg alle de tematiske tabeller ud for hver deltager. Jeg klippede de personlige temaer og undertemaer ud i dele og så efter forbindelser eller mønstre mellem alle deltagere. Herefter dannede jeg nye bunker med gruppemæssige temaer og undertemaer, for at undersøge ligheder og forskelle. Nogle temaer stod alene, og blev kasseret. Jeg oprettede en ny tabel i et word

dokument, hvor jeg skrev temaer og undertemaer i venstre kolonne, relevante citater i midten ud fra deltagerens pseudonym, og sidetal i højre tabel. Det er min oplevelse at nogle af interviewspørgsmålene åbnende op for nye refleksioner hos deltagerne. Samtidig ændrede min forståelse sig i mødet med deltagerne og i løbet af analyseprocessen. På den måde kan forskningsprocessen siges at være transformerende både for mig som forsker og for deltagerne. Skriveprocessen har været en kreativ proces, hvor jeg har skrevet og reorganiseret temaer undervejs. I processen har jeg vendt tilbage til enkelte citater, og fået en ny forståelse for det der blev beskrevet. Det har været en konstant vekslen mellem at se på informanternes unikke ideografiske tilfælde, samt undersøge mønstre som går igen hos flere deltagere. Jeg endte op med 3 overordnede temaer som bliver præsenteret i kapitel 7.

5.7 Ethiske overvejelser

Projektet blev meldt til og godkendt af Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) (se bilag 4). Projektet blev af Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) vurderet til at falde udenfor helseforskningslovens virkeområde. Jeg har fulgt Etisk Råds retningslinjer i forhold til behandling og opbevaring af lydfiler og de transskriberede interviews. Alle deltagerne skrev under på samtykkeerklæring (se bilag 2) og fik information om at de, når som helst, kunne trække sig fra projektet uden at det ville få nogen konsekvenser for dem. Alle personlige oplysninger blev anonymiseret i transskriptionen og alle gemte oplysninger vil blive slettet ved projektets afslutning d. 1. juni, 2023. Jeg har i mit projekts været bevidst om ikke at fremstille deltagerne i et lys, som virker stigmatiserende. Samtidig har jeg været bevidst om at vise ydmyghed overfor deltagernes grænser i forhold til sensitive temaer. Foruden deltagerne i projektet, synes det relevant at have etiske overvejelser i forhold til de involverede dyr. Alle deltagere fremstod for mig som kærlige og ansvarsfulde kæledyrsejere, der var i stand til at varetage deres kæledyrs trivsel.

5.8 Validitet

I dette punkt vil jeg fokusere på, hvordan jeg kan vurdere og møde kravene til validitet og kvalitet i min IPA-analyse. Smith et al. henviser til Lucy Yardley's fire principper, som kan hjælpe forskeren med at forbedre, evaluere og demonstrere kvaliteten af sin IPA (2009, s. 180).

Yardley's første princip er "sensitivitet for kontekst". Et kvalitativt studie bør belyse sensitivitet til konteksten, ved at forskeren er bevidst om deltagerens perspektiver og omgivelser, den sociokulturelle og lingvistiske kontekst for forskningen, og hvordan disse kan påvirke både hvad deltagerne siger og hvordan det er fortolket af forskeren (2009, s. 295). Ved indsamling af data, demonstreres det gennem en bevidsthed om at data skabes i interaktionen mellem interviewer og den interviewede.

Jeg har været bevidst om, at en spiseforstyrrelse ofte er knyttet til følelser som skam og stigmatisering. Jeg har derfor været opmærksom på at gøre deltagerne trygge i interviewsituationen, gennem at vise empati og lytte aktivt. Jeg valgte at være åben omkring min egen erfaring med en spiseforstyrrelse før og under interviewet. Self-disclosure i forskningsprocessen antydes at være en strategi til at håndtere den iboende magtasymmetri som eksisterer i en interviewsituation (Abell et al., 2006, s. 223).

Samtidig kan interviewerens self-disclosure argumenteres at forårsage, at deltageren nemmere begynder at snakke om følelser og tanker, specielt i forhold til "delikate" emner (Jourard if. Abell et al. 2006, s. 223). Der er en risiko for at deltagerne fortæller mig det, som de antager jeg ønsker at høre. Jeg har i dette studie anset selv-disclosure som en social handling der sker mellem den interviewede og interviewer, og som må underlægges samme grad af fokus i analysen, som deltagernes beskrivelser.

For at styrke validiteten, har jeg bestræbt mig på, løbende under interviewet, at opsummere det deltagerne fortalte, for at få bekræftet om min forståelse af hvad der blev sagt, stemte overens med deltagernes intentioner.

Under interviewene, oplevede jeg at informanterne havde svært ved at sætte ord på kæledyrsrelationen. Dette medførte, at interviewet i større grad blev ledt af mig som interviewer og derfor i højere grad påvirket af min egen forforståelse af fænomenet. Dette har en negativ indvirkning på validiteten. Konteksten for interviewet kan have spillet ind på dette. Størstedelen af interviewene blev gennemført over teams og et over telefonen. Dette skaber en naturlig afstand mellem interviewer og den interviewede. Samtidig har der været en sprogbarriere mellem de norske informanter og mig som dansk forsker. En anden årsag til manglende evne til at sætte ord på fænomenet, kan være den unge alder på deltagerne. Bischoff skriver, at evnen til at reflektere over sit eget liv og egne oplevelser synes at styrkes med alderen. Hun understreger, at sproget både er en begrænsning, men samtidig nødvendig for at kunne begribe den enkeltes oplevelse og refleksioner. Videre viser hun til Stuart Grant, som hævder at samtalepartnere må være fænomenologisk trænet, hvis det skal være muligt at trænge ned i de dybere lag af oplevelser for at afdække skjulte, objektive og intersubjektive strukturer (Bischoff, 2012, s. 39). En tredje årsag kan være at deltageres kæledyrsrelationen er karakteriseret af "små ting" i dagligdagens samspil, som de tager for givet.

Yardleys andet princip er "forpligtelse og stringens". Forpligtelse og stringens kan demonstreres ved et dybt engagement med temaer, inklusive grundig dataindsamling, udvise ekspertise og evner indenfor metoden som anvendes, og gennemføre en detaljeret dybdegående analyse (Smith et al. 2009, s. 296). I min analyse har jeg været bevidst om at vise sensitivitet til mine data, og i tråd med Husserl, søge ind i fortolkningen af teksten med en disciplineret naivitet, uden at pålægge forudfattede kategorier på datamaterialet. Alle fortolkninger tager udgangspunkt i datamaterialet, understøttet af citater fra deltagerne. Citaterne giver informanterne en stemme i projektet og giver læseren mulighed for at tjekke fortolkningerne som gøres (Smith et al. 2009, s. 180-181). Mine egne erfaringer med en spiseforstyrrelse og en kæledyrsrelation kan være en fordel i processen med at nå en fælles forståelse mellem mig som forsker og deltageres beskrivelser. Det er muligt, at jeg får greb om nuancer i beskrivelserne, som en anden forsker uden samme erfaringer ville have fået. Samtidig er der en risiko for, at jeg overfortolker og lægger større vægt på de ting som stemmer

overens med mine forventninger, derved overser andre væsentlige nuancer i beskrivelserne. For at forebygge dette, har jeg gennem hele forskningsprocessen bevaret et refleksivt fokus på min egen subjektivitet som forsker, og dens indvirkning på forskningen. Analyseprocessen har derfor været en kontinuerlig balancering mellem min egen forforståelse og deltagernes erfaringsbaserede forståelse. Mindre rige beskrivelser fra deltagerne har betydet, at jeg under analysen i højere grad måtte læse mellem linjerne og trække på min egen forforståelse af fænomenet. Der er en risiko for, at der findes nuancer og en dybde i deltagernes oplevelse af kæledyrsrelationen, som jeg ikke har fået greb om i analysen. Dette har påvirket validiteten negativt.

Jeg har bestræbt mig på at udføre hvert enkelt interview og analyse med omhyggelighed, samt være systematisk i min arbejdsform. Samtidig er dette første gang, jeg stifter bekendtskab både med det kvalitative interview, og IPA som analysemetode. Det har derfor været en læringsproces. Alligevel vurderer jeg, det er lykket at få greb om de temaer som den enkelte deltager løftede frem som betydningsfulde, så vel som temaer der går igen hos deltagerne. Jeg har prøvet at bevare et ideografisk engagement i min analyse, ved blandt andet at spørge mig selv, om den enkelte deltager vil kunne genkende sig selv i det jeg skriver.

Yardleys tredje princip er ”gennemsigtighed og sammenhæng”. Gennemsigtighed viser til i hvor stor grad trinene i forskningsprocessen, er beskrevet i opgaven. Læseren må være i stand til tydeligt at se, hvordan fortolkningen er udledt fra datamaterialet (Smith et al. 2009, s. 296). Jeg har prøvet at beskrive studiets opbygning og gennemførelse, så gennemsigtig og nøjagtig som mulig. Sammenhæng i studiet er op til læseren at vurdere. Yardy foreslår, at sammenhæng blandt andet kan vise til den grad af sammenhæng mellem hvad forskeren har gjort og de underliggende teoretiske perspektiver til tilgangen. Det betyder, at den fænomenologiske og hermeneutiske sensibilitet skal være synlig i teksten. Tekstens omdrejningspunkt skal være de betydningsfulde erfaringsmæssige temaer hos deltagerne, og forfatteren må kunne demonstrere en forpligtelse til at vende fokus mod ”tingene selv”. På samme tid, bør teksten være nuanceret og manifestere en bevidsthed om IPA som en iboende fortolkende aktivitet (Smith et al. 2009, s. 182). I opgaven har jeg ønsket at være loyal

mod IPA's principper. Dette betyder blandt andet at ivaretage det fænomenologiske og hermeneutiske aspekt i analysen.

Yardleys fjerde princip er "indvirkning og relevans". Hun gør den vigtige pointe at uanset hvor godt et studie er udført, ligger en test af virkelig validitet i hvorledes det fortæller os noget vigtigt, interessant, og brugbart (Smith et al. 2009, s. 183). Mit mål med dette studie har været at bidrage til kundskab om recover-processer i hverdagen hos personer med spiseforstyrrelser. Flere forskere opfordrer i dag et bredere kundskabssyn på recovery af psykiske lidelser, med et større fokus på individets erfaringer. Det synes derfor relevant at rette fokus mod individets egne hverdagserfaringer og belyse aspekter som kan bidrage positivt til hverdagens recovery-processer.

6 Resultater

Formålet med dette studie var at undersøge den betydning en kæledyrsrelation har for deltagerne, som en del af hverdagens recovery-processer. I tolkningen af datamaterialet, har jeg identificeret tre hovedtemaer: "Ansvarsfølelse som motivation til at blive rask", "kæledyrsrelationen som et frirum" og "kæledyrsrelationen som social relation". I dette kapitel vil fundene blive nærmere præsenteret.

6.1 Ansvarsfølelse – en motivation til at blive rask

Deltagerne beskrev processen med at blive rask fra en spiseforstyrrelse, som en langsommelig proces. Som Maria formulerede det; "spiseforstyrrelsen er en stærk modstander". Maria understregede, at motivationen til at blive rask kom mange steder fra. Resultaterne fra analysen viser, at kæledyrsrelationen fremmede deltagerens motivationen til at blive raske. Her fremhævedes ansvarsfølelsen som betydningsfuld. Tre undertemaer relaterer sig til temaet om ansvarsfølelse: "*at holde sig på sporet*", "*selvomsorg*", og "*et anker i hverdagen*".

6.1.1 "at holde sig på sporet"

Flere af deltagerne beskrev, hvordan deres ansvarsfølelse overfor kæledyret blev en motivation til at fortsætte kampen i situationer som oplevedes svære og/eller uoverskuelige. Line fortalte, hvordan ansvarsfølelsen for hendes hund blev en motivation til at kæmpe videre, frem for at lade sig falde tilbage til spiseforstyrrelsen.

[...] jeg syntes det hele var sådan lidt hårdt [...] jeg tænkte sådan, nej ved du hvad, jeg kan også lige så godt bare tabe det hele på gulvet og så blive indlagt igen, ehm men der var også noget i mig hvor jeg tænke at eh, men det kan jeg ikke, hvad så med min hund?

Altså det lyder mærkeligt, men hvor man tænker nej det kan ikke ske, jeg har et ansvar, jeg kan ikke bare, jeg har en hund der skal passes på. Man kan ikke bare blive væk [...].

Interviewer: *Så det ansvar der, det betyder alligevel meget?*

Line: Det betyder meget. Og jeg tror at det kommer fra den der rolle, at man egentlig har været vant til at man er den der skulle passes på og tales lidt ned til og været den lille pige derhjemme. Ehh til selv at være voksen egentlig. Fordi man har et ansvar for et andet væsen.

Line fortalte, hvordan ansvaret for kæledyret gjorde hende "en tand mere voksen". Dette smittede også af på hendes adfærd generelt, som at hun blev mere økonomisk ansvarlig. I kæledyrsrelationen nævnte flere deltagere, at de oplevede et rolleskifte fra at være den som passes på, til at være den der passer på og tager ansvar.

Nana fortæller hvordan hendes kat blev en motivation til at fortsætte kampen, frem for at tage sit eget liv. Katten har hjulpet Nana med at få det bedre og være mindre selvdestruktiv.

[...] Ehm men den der dårlige samvittighed han prikker til, hvis det var jeg overvejede ikke at være her, fordi hvem skulle så komme hjem til ham?... så er jeg jo bare nødt til at kæmpe videre, fordi nu har jeg anskaffet mig det lille bæst jo². [...] Han er en til mere at ja, falde til ro og tage ansvar og være voksen [...]

6.1.2 Selvomsorg

Deltagerne oplevede en ansvarsfølelsen i kæledyrsrelationen, som syntes at fremme selvomsorg. Flere deltagere oplevede et større fokus på at passe på sig selv, så de kunne passe på deres kæledyr.

Ann fortæller: altså hvis man snakker sådan behandling af spiseforstyrrelser, der handler det jo meget om at tage ansvar for os, og det der med at man lige pludselig er tvunget til at tage et ansvar for nogle andre, det er en rigtig god læring, tror jeg på. [...] man bliver bare tvunget til også at behandle sig selv pænt, når man får en hund, føler jeg i hvert fald. [...] Det der med at man er nødt til at være noget for sig selv, for at kunne være noget for en anden.

Deltagerne med hest beskrev, hvordan krop og mad fik en anden betydning i kæledyrsrelation. Det kræver energi og kræfter at passe en hest. Hesten blev derved indirekte en motivation til at passe bedre på sin krop. Som Lea beskrev det: "når man bare skal spise what ever, så er det, jamen okay, hvis det ikke føles som om jeg kan gøre det for mig selv lige nu, så kan jeg da i det mindste gøre det for den (hesten)".

6.1.3 Et anker i hverdagen

Ansvarsfølelsen for kæledyrets trivsel, blev for flere af deltagerne et fast anker, i en hverdag præget af uro og rastløshed. Flere deltagere fortalte, at de oplevede en større ro i hverdagen efter de fik deres kæledyr. Ansvaret forhindrede dem i at flygte (fysisk eller mentalt) fra hverdagens problemer. Line beskrev hvordan hendes hund havde gjort hende mere jordnær, mindre spontan og mere tålmodig. At rejse væk have tidligere været et "desperat forsøg" på at flygte fra hverdagen.

Line: Så har jeg følt, at jeg har fået hverdagen på afstand, eh og flygte lidt fra det hele. Eh og det har hun (hunden) jo gjort at jeg ikke har kunne, og det har egentlig været meget sundt for mig [...]

Den struktur og de rutiner, som deltagerne oplevede at ansvaret for kæledyret indebar, kan også anses som et anker i hverdagen. Omsorgen for kæledyret indebar daglige rutiner, noget som flere deltagere oplevede som en hjælp i hverdagen, f.eks. de faste måltider, gåture og sundere døgnrytmer. Ann led, i tillæg til spiseforstyrrelsen, af social angst.

Ann: [...] altså man får en hverdag, hvor at, at der ligesom er to om den. Det ja. Det er bare med til at opretholde nogle rutiner.

Hverdagen kom til at forløbe mere "naturligt", som Ann formulere det. At hun brugte ordet "naturligt", kan tolkes som at hverdagen i mindre grad var hæmmet af angst og i højere grad præget af adfærd, som hun oplevede, var sundere for hende.

Deltagerne fortalte, hvordan kæledyret begrænsede deres frihed, i form af den daglige forpligtelse. Dette var forbundet med en ambivalens hos flere deltagere. Det oplevedes både som hæmmende, men blev samtidig beskrevet som en lettelse. Deltagerne måtte hver dag gøre aktiviteter i samvær med kæledyret, såsom at tage i stalden eller gåture med hunden. Disse aktiviteter er knyttet til et kontekstskifte, som jeg vil komme nærmere ind på i næste undertema. Aktiviteterne var ikke dikteret af spiseforstyrrede tanker og følelser, og syntes at bidrage til meningsfuldt indhold i deltagernes hverdag. Som Helene beskrev det, var det en hjælp ikke at have noget valg, i forhold til at passe hendes forældres hunde. De var hendes ansvar.

Helene: Det er fint og liksom ha noe liksom viktig på en måte, at måtte gjøre på en måte, for det er ja du kan ikke droppe det, du kan ikke plutselig angre deg og så gå ut av situasjonen på en måte, du må, ja det liksom det handler om livet på en måte, og det er sååå, det er deilig at man ikke har noe valg på en måte. Det hjelper meg også i hverdagen ellers, det å vite at der er noe jeg skal.

Gennem kæledyrsrelationen, oplevede flere af deltagerne at få et rum i hverdagen hvor spiseforstyrrelsen fyldte mindre. Dette frirum blev dannet i kraft af et nærvær i kæledyrsrelationen, et kontekstskifte i hverdagen og et frirum fra den identitet som spiseforstyrrelsen hurtigt medfører i medmenneskelige relationer.

6.2.1 Nærvær i relationen

Flere deltagere beskrev, hvordan kæledyrene fordrede en til-stede-i-nuet tilstand, og hjalp med at trække fokus væk fra negative tanker og følelser. Dette undertema var specielt fremtrædende hos de deltagere med hest som kæledyr. Lea og Maria fortalte hvordan heste er et flugtdyr, som er sensitive overfor menneskets kropssprog. Et nærvær og en bevidsthed om et roligt kropssprog, er derfor en forudsætning for samvær med heste.

Lea: Det der med at jeg bare kunne gå ind og være sammen med den eh og få ro på og måske være lidt til stede sådan i nuet, i stedet for på tanker omkring mad og hvordan man bedst lader være med at spise og hvor meget motion man skal dyrke og sådan noget.

Maria fortalte, hvordan hun hos hesten gjorde sig erfaringer med at slippe frustrationen og angsten, hvilket hun oplevede som en god læring i forhold til sin spiseforstyrrelse.

[...] det er også en god erfaring at have i forhold til spiseforstyrrelsen, fordi jeg måske, der kan man jo godt nogle gange stå i noget hvor angsten tager over, eller alle de negative tanker ligesom bliver for dominerende. Og så, det der med ligesom at vide, men jeg kan godt slippe det.

Maria og Lea fortalte, at de blev bevidste om sit eget kropssprog og følelser, gennem samspil med sine heste. Hvis de var frustrerede eller i dårligt humør, ville hesten reagere på det med et tydeligt kropssprog. Ann oplevede også, at hendes hund hjalp hende med at blive opmærksom på egen følelser.

Ann: [...] for mig er det sjældent særlig godt at være alene med, når jeg har det svært. Og det at hun (hund) bliver ved med at opsøge mig, tror jeg faktisk hjælper mig til ikke at være alene med det, altså det gør mig opmærksom på, nu er der faktisk noget der er lidt svært for mig.

Flere deltagere med hund beskrev, hvordan de oplevede turene i naturen med deres hunde som et frirum. Line beskrev hunden som en "stopklods" for de spiseforstyrrede tanker, under gåturene. Hunden hjalp hende med at være mere nærværende i naturen. Flere deltagere beskrev, hvordan de daglige aktiviteter med deres kæledyr havde hjulpet dem med at genfinde sin egen lyst til at gøre ting, og mærke efter i kroppen. Gennem gåturene med sin hund, havde Ann erfaret hvor vigtigt det er for hende at komme ud på de daglige gåture. Hun beskrev, hvordan spiseforstyrrelsens behov skiller sig tydeligt fra oprigtig lyst og behov.

[...] jeg kan huske at der var faktisk nogen behandlere ehm som jeg efterfølgende snakkede med, der var sådan meget med, nå men er du så sikker på det ikke er din spiseforstyrrelse, der rigtig gerne vil ud at gå de ture, og deet, altså det tror jeg bare at man ved godt selv, altså hvis det ens spiseforstyrrelse der får en til at gøre ting. Og for mig har det der med at komme ud og gå de ture bare gjort, at jeg får en anden ro, altså deet, det er så langt fra min spiseforstyrrelse.

At mærke efter i kroppen, syntes at være en udfordring for flere deltagere. De fortalte om en tvivl i forhold til at mærke efter hvad de havde lyst til, en tvivl om hvorvidt det var spiseforstyrrelsen som dikterede en handling, eller et oprindeligt behov.

Line: [...] det der med bare at gå en tur alene, det kunne jeg godt, men det ikke noget sådan, jeg syntes det var svært, fordi det hele tiden er en balance mellem at tænke; nå gør jeg det egentlig for min skyld, eller gør jeg det fordi min spiseforstyrrelse siger jeg skal?

Line beskrev, hvordan hendes hund har være en hjælp i processen med at lære at mærke efter i kroppen. I starten spejlede hun sig i hundens behov for hvornår og hvor langt hun skulle gå tur. Efterhånden lærte hun at mærke efter, hvad hun selv havde behov for. "Meneh det har hun (hunden) jo været med til sådan at hjælpe på vej mod, at man egentlig selv kan mærke efter".

6.2.2 Et kontekstskifte

Flere deltagere beskrev, hvordan et kontekstskifte i hverdagen oplevedes som et frirum fra spiseforstyrrelsen, såsom at gå en tur med hunden eller tage i stalden. Som jeg tolker det, skal dette ses i lyset af at incitamentet for kontekstskiftet ikke er dikteret af spiseforstyrrede tanker og følelser, men i stedet baseret på noget der opleves som meningsfuldt hos deltagerne. Som Maria beskrev det, gav det "en bid af normalitet" i hverdagen. Dette undertema syntes kun at være relevant hos deltagere med hund eller hest.

Maria: . Og så er der det der med sådan at man lige skifter miljø i løbet af dagen, altså sådan man kan hurtig komme til at gå rundt i sin egen lille boble, ehm så jeg tror det er primært der det sådan er, er meget gavnligt for mig, ja.... det hele bliver lige sådan lidt mere menneskeligt, et eller andet sted. [...]

Maria fortalte, at det kulturelle miljø i stalden var sundt for hende. Hun beskrev det som "et kig ind den virkelige verden" i kontrast til sin egen lille spiseforstyrrede verden derhjemme, i behandlingssystemet og i familien. Begge deltagere med hest oplevede

også at få et frirum fra en identitet som spiseforstyrret, som de oplevede at have /have haft i sine medmenneskelige relationer.

Lea: Jeg tror mest bare at jeg brugte hesten til ligesom også at få fred fra det hele ikke? [...] Man identificerer sig jo ret hurtigt med det (SP) ikke? [...] men hvis du er ked af det, kan du jo godt bare få lov til at være det sammen med hesten, uden at den skal ind og grave i det. Der kan du godt bare få lov til at være, kan man sige. Hvor at jeg synes, med mennesker, så vil man måske nogle gange ehm ehh, de vil jo også gerne prøve at hjælpe ved at gå ind og spørge.

6.3 Kæledyrrelationen som social relation

Kæledyrrelationen syntes at have samme kvalitet for deltagerne, som interpersonelle relationer. Deltagerne beskrev deres kæledyr som deres barn eller bedste ven. Relationen kunne udfylde et tomrum i deltagerens hverdag, virke som en social facilitator og give følelsesmæssig støtte. Videre oplevedes relationen hos alle deltagerne som tryk.

6.3.1 Udfylder et tomrum

Som nævnt blev kæledyret anset som en ven eller et barn, og syntes at udfylde et tomrum i deltagerens hverdag. Deltagerne snakkede med deres kæledyr og havde kælenavne til dem. De behandlede dem "som om" det var en menneskelig relation.

Line: så jeg tror mange gange der har vi snakket om herhjemme, jamen det er jo en eller anden form for en prøveklud på et rigtigt barn. [...] vi har ladet hende blive lidt sådan

baby, børneagtig. Men det har jo været vores behov. Det har i hvert fald været mit behov. Så det er det hun er blevet.”

Flere deltagere oplevede, at spiseforstyrrelsen var forbundet med en ensomhed i hverdagen, som medførte en følelse af uro. Line fortalte, hvordan ensomhed var en ”tricker” for sin spiseforstyrrelse. Hun omtalte sig selv som social anlagt, men at spiseforstyrrelsen gjorde det svært at opretholde sine relationer til tætte veninder. Hunden bidrog til at fylde det tomrum, som spiseforstyrrelsen plejede at fylde.

Line: [...] Jeg er hendes verden, hun har jo ikke så meget hun bare kan gå ud til. Så i en eller anden forstand så, ja, det ved jeg ikke, det er lidt sådan svært at sætte ord på, på en eller anden måde, hun har jo opfyldt et eller andet tomrum, når man kommer hjem og man ikke har haft sådan en tom hverdag, hvor man har haft brug for spiseforstyrrelsen skulle fylde. Så er det godt at få fokus på noget andet, egentlig.

Samtidig fremhævede Line betydningen af at starte på et deltidsstudie, som hjalp hende med at få mere indhold i hverdagen. Kæledyrsrelationen alene var ikke nok til at udfylde tomrummet i hverdagen. Dette gik igen blandt de fleste deltagere. Kæledyrsrelationen var med til at udfylde et tomrum, men anden beskæftigelse såsom arbejde, studie eller socialt samvær med venner og familie, syntes i lige så stor grad at have betydning for et meningsfyldt indhold i hverdagen.

Flere deltagere fortalte hvordan interpersonelle relationer oplevedes som enten utrygge eller meget energikrævende. Deltagerne syntes at opleve den sociale relation til kæledyret som mindre krævende, i den forstand at det var lettere for deltagerne at forholde sig til kæledyret, lettere at mærke efter i relationen, og lettere at sige fra overfor kæledyret. Maria fortalte at hestens kommunikation virkede mere troværdigt for hende end hos andre mennesker.

Maria: [...] ofte hvis folk siger; hvor er det dejligt at se dig, så er det jo fordi de mener det, men derfor kan man godt bilde sig selv noget andet ind. Og jeg kan jo ikke bilde mig selv noget andet ind med hestens reaktion.

Ann fortalte hvordan hendes hund har udfyldt et tomrum i en ensom tid.

Ann: jeg har svært ved sådan alle de sociale relationer, altså jeg vil bundærligt ikke kunne sige at havde en god veninde, men jeg har min hund. Ehm og det ved jeg egentlig ikke om, for mig tror jeg det opfylder sådan mine sociale behov, ehm hvis jeg skal være helt ærlig.

Kæledyret gav en tosomhed i hverdagen, som syntes at være betydningsfuldt for deltagerne. Nana boede alene og snakkede med sin kat, når hun følte sig ensom derhjemme.

Nana: altså det er kun ham og mig herhjemme, så jeg kan gå en hel dag, hvis jeg har fri, og lige pludselig er sådan gud har jeg overhovedet snakket i dag, Jerry vi er nødt til at snakke sammen. Jeg er nødt til at snakke med en eller anden.

Ikke alle kæledyr blev anset som en social relation. Lea havde to heste, men skelnede mellem kvaliteten på de to kæledyrsrelationer. Hvor ponyen var hendes familie, var konkurrencehesten hendes makker i ridesporten. For Lea, var det ponyen som havde størst betydning i hendes liv. Om relationen sagde hun: "det er helt min identitet tror jeg".

Lea: Det er to helt forskellige ting, altså ponyen har jeg fordi jeg virkelig, virkelig holder af den ikke altså. Det er eh nummer et på hvem jeg elsker højt listen ikke? Og eh Black der, min konkurrencehest, ehm ham har jeg, altså fordi jeg bruger ham til at ride på og til min sport og sådan noget.

Flere deltagere fortalte, hvordan det oplevedes meningsfyldt og gav glæde i hverdagen at have en betydningsfuld anden, som de kunne give omsorg. De fortalte, at kæledyrets trivsel og tilknytning til dem opleves som en bekræftelse på, at de gjorde det godt nok i relationen.

Line: *Jeg tror bare det er hende der betyder meget i hverdagen, fordi det er hende, man sådan gør det meste for. Indtil XX, min kæreste kommer hjem. Så ja, at have noget at stå op til. Hun er også med ud og køre, når vi skal ud og handle, altså nogle bitte små ting, men det betyder noget.*

6.3.2 Social facilitator i interpersonelle relationer

Kæledyrene blev fremhævet som en støtte i sociale situationer. Dette var specielt fremtrædende, hos de deltagere som oplevede social angst i hverdagen. Disse deltagere havde hunde som kæledyr. Deltagerne fortalte, at deres hund blev et trygt samtaleemne og vendte opmærksomheden væk fra dem selv, i sociale sammenhænge. Kæledyret syntes at bliver en emotionel buffer, som gjorde det lettere for deltagerne at træne på sine sociale kompetencer og skabe interpersonelle relationer. Ann og Amalie fortalte om en hverdag præget af social angst og isolation, før de fik deres hunde. Deres hunde hjalp dem med at bryde ud af isolationen og blev en tryk følgesvend i sociale sammenhænge. Som Ann formulerer det: [...] *Altså sådan hun åbner hele tiden bare nye døre for mig socialt.*

Ann fortalte, hvordan hun sammen med hunden havde genfundet glæden ved at være social med andre mennesker.

Jeg kan huske før hen, hvis jeg skulle ud til et eller andet socialt arrangement, om det så var med min familie som har kendt mig hele mit liv, så havde jeg altid forberedt sådan du ved en hel liste med emner, som jeg kunne snakke om. Og nu falder det ligesom bare naturligt at snakke om, nå men så var jeg i skoven med min hund i går morges, eller sådan du ved, der er altid bare noget at snakke om. Ehm ja. Det er som om det flytter fokus lidt væk fra mig og over på hende. Og det er som regel en ret god glidebane for mig ind i sociale sammenhænge.

Ann fortalte hvordan hun, før hun fik sin hund, plejede at grue sig til sociale sammenkomster, såsom familiefødselsdage. I dag, hvor hun kan tage sin hund med, glædede hun sig ligefrem til det. Som hun beskrev det, havde hunden givet hende det sociale liv tilbage. Ann fortalte samtidig, at hun oplevede en styrket selvtillid i sociale situationer, når hunden var ved hendes side. Hendes hund hjalp hende med at flytte fokus væk fra usikkerheden omkring, hvad andre tænkte om hende.

Andre menneskers hunde kunne også fungere som social facilitator. Helene nævnte, at andre menneskers hunde kunne gøre det mere trygt for hende at tage kontakt og snakke med fremmede folk. Hun beskrev, hvordan det blev social træning for hende.

Helene: Der er det gode ved det at jeg har møtt andre folk som har hund og så at jeg på en måte, ehmm kan på en måte ha en ja at jeg spør om jeg får klappe hunden og sånn. For inn imellom så er det at det er skjet og da ehmm kan jeg liksom fokusere på å klappe den hunden og det bliver man jo kjempe glad av og samtidig så kan man snakke lidt forsiktig med den eieren og liksom sånn, ja du ved liksom bare sånn standard ting som man snakker om med hverandre om noe rart. jeg vil si der er liksom ikke noen forventning til min sosiale kompetanse liksom. [...] Det er liksom sosial trening på en måte.

6.3.3 Emotionel støtte i hverdagen

Flere deltagere oplevede, at deres kæledyr kunne mærke når de havde det dårligt. Kæledyret trøstede, gav en tryghed i hverdagen og vendte opmærksomheden væk fra de svære tanker og følelser.

Ann: hun kan se på mig, når jeg er ked af det. Altså at hun så kommer hen og, altså der hvor andre folk måske ville have givet mig et kram, altså der kommer hun i stedet for.

nogle gange har jeg sådan en fornemmelse af at hun kan mærke på mig, når jeg er ked af det og så kommer hun lige hen og sådan, du ved, skubber hovedet ind under armen på mig og ja, stjæler min opmærksomhed. Og det har jeg virkelig brug for nogle gange.

Ann havde kæmpet med angst i sin hverdag. For hende blev hendes hund en "evig tryghed". Ann understregede, at hunden kunne give en støtte som behandlingssystemet ikke kunne give. Hun fremhævede vigtigheden af, at bedring af spiseforstyrrelsen sker i en hverdagskontekst.

[...] mange af behandlingstilbuddene bliver ligesom taget lidt ud af en kontekst ikke? Jeg bliver jo fjernet fra hverdagen. ... Ja, altså for mig giver det bare så meget mening, at jeg kunne have fået hende med i situationer, hvor jeg kunne have brug for noget støtte.

Deltagerne fremhævede også den glæde, kæledyret bragte ind i deres hverdag. Kæledyret syntes at blive en form for følelsesmæssigt kompas hvor deltagerne spejlede sig i kæledyrets kropssprog, for eksempel hundens begejstringen under en gåtur eller leg. Nogle af deltagerne fortalte også, hvordan de spejlede sig kæledyrets behov, såsom sult eller døgnrytme.

6.3.4 En tryk relation

Kvaliteter som accept, ubetinget kærlighed og en anerkendelse af at være "god nok" i relationen, er kvaliteter ved kæledyrsrelationen som fremhævedes hos deltagerne. Det viser til, at relationen oplevedes som tryk, uden frygt for at blive dømt eller afvist. Flere deltagere oplevede det anerkendende, at deres kæledyr kunne rumme dem, når de havde det svært. Som Lea beskrev: *Det her med at, at man ved, at når den er der, så er der ikke nogen skjult agenda eller den vil ikke have noget fra mig, altså ehm forventer ikke noget. Og jeg behøver ikke at skulle være nogen bestemt, det er fint jeg bare er mig. Uanset hvad, så er jeg god nok der*

7 Diskussion

Formålet med dette studie, er at undersøge oplevelsen af en kæledyrsrelation hos personer med spiseforstyrrelse, som en del af deres recovery i hverdagen.

Fundene fra studiet viser, at deltagere oplevede en ansvarsfølelse i relationen.

Ansvarsfølelsen syntes at fremme deltagernes motivation til at blive raske og deltagernes selvomsorg. Ansvaret og den daglige omsorg for kæledyret indebar forpligtelse og rutiner, noget som oplevedes at give en ro i hverdagen. Kæledyret kan derfor symboliseres som et anker i deltagernes hverdag. Gennem kæledyrsrelationen oplevede flere af deltagerne at få et rum i hverdagen, hvor spiseforstyrrelsen fyldte mindre. Dette frirum blev blandt andet dannet i kraft af et nærvær i kæledyrsrelationen, et kontekstskifte i hverdagen, samt et frirum fra den identitet som spiseforstyrrelsen hurtigt medfører i interpersonelle relationer. Kæledyrsrelationen syntes at have samme kvalitet for deltagerne, som interpersonelle relationer. Relationen udfyldte et tomrum i deltagernes hverdag, og virkede som en social facilitator i interpersonelle relationer. Videre blev kæledyret en emotionel støtte i svære/utrygge situationer. En rød tråd, som løb gennem samtlige deltageres beskrivelser, var at kæledyrsrelationen oplevedes som tryk, uden frygt for at blive dømt eller afvist. Jeg vil videre diskutere det emotionelle bånd i kæledyrsrelationen, og den betydning det har for deltagerne hverdag, ud fra et tilknytningsteoretisk rammeværk. Jeg vil først diskutere deltagernes oplevelse af tilknytningselementet en sikker base og omsorgskomponenten i kæledyrsrelation. Videre vil jeg diskutere kvaliteter i relationen, som syntes at opleves som betydningsfuldt hos deltagerne, uafhængigt af om der findes et tilknytningsbånd eller ej. Jeg vil herefter diskutere, hvordan kæledyrsrelation kan bidrage til at opfylde sociale behov hos deltagerne. Til slut vil jeg diskutere kæledyrsrelationen knyttet til de forståelser af recovery som skitseret i punkt 4.1.

7.1. En sikker base

Flere deltagere i dette studie beskrev, hvordan kæledyret blev en emotionel støtte i situationer som oplevedes stressende, utrygge eller svære. Dette var specielt fremtrædende hos de deltagere, som i tillæg led af social angst. Kæledyrets nærvær syntes at være en kilde til støtte og trøst ved behov, og hjalp med at vende fokus væk fra negative tanker og følelser. Ainsworth beskrev tilknytning som et følelsesmæssigt bånd, der indebærer et vigtigt kriterie; en stræben efter at bevare en oplevelse af sikkerhed og trøst i tilknytningsrelationen (1993, s 38). Dette indebærer, at tilknytningsfiguren udgør en *sikker base* som individet kan gå ud i verden fra, og som det kan vende tilbage til, i tryk forvisning om at det vil få fysisk og emotionel støtte, blive trøstet hvis det er ked af det, eller blive beroliget hvis det er bange (Hart & Schwartz, 2009 s. 71). Resultaterne fra dette studie tyder derfor på, at kæledyrene mødte deltagerens fundamentale tilknytningsrelaterede behov for trøst og nærhed i utrygge eller svære situationer. Samtidig syntes kæledyrene at hjælpe deltagerne med at acceptere negative følelser. En deltager påpegede, at hendes hests nærvær ikke altid hjalp hende med at slippe angsten eller frustration. Når hun havde en dårlig dag, tog hun ud til sin hest. Nogle gange hjalp det hende med at slippe frustrationen og andre gange måtte hun acceptere at: "nå det sådan en dag i dag". Hun beskrev det som anerkendende, at få lov til at have det dårligt i hestens selskab, som viser til den tryghed der oplevedes i relationen. Flere deltagere fra dette studie understregede betydningen af at kæledyret ikke dømte. Deltagerne forklarede, at kæledyrets nærvær gav dem en følelsesmæssig tryghed i hverdagen. Hvor Bowlby mente, at målet med tilknytning er nærhed til omsorgspersonen, henviser Fonagy et al. til Sroufe & Waters, som mener målet er "oplevet tryghed" (2007, s. 92), hvis vigtigste funktion er at regulere barnets emotionelle oplevelser (Sroufe if. Fonagy et al., 2007, s. 46). En oplevet tryghed, som bidrager til følelsesregulering, synes at være relevant for personer med spiseforstyrrelse. Personer med spiseforstyrrelse er karakteriseret af en mangel på indre tryghed, hvilket bidrager til følelsen af utilstrækkelighed og kontroltab (Skårderud et al., 2012 s. 10). Skårderud et al. (2020, s. 38) hævder, at spiseforstyrrelser kan forstås som en reguleringsforstyrrelse, hvor symptomer bliver et forsøg på at dulme negative affekter. Dette er i tråd med Pearlman's påstand, om at spiseforstyrrede symptomer kan ses som en selvregulerende mekanisme til at trøste eller berolige sig

selv i svære situationer (2005, s. 230). Ifølge Pearlman er disse mekanismer psykobiologiske spor fra tidlige tilknytningsforstyrrelser udviklet i barndommen, og kan forklare hvorfor spiseforstyrrelser så ofte udløses ved oplevelser af adskillelse og tab, eller frygtet tab, f.eks. i puberteten. Den oplevede fornemmelse af en ændring i livet, og derfor af emotionel adskillelse, kan udløse bevidste eller ubevidste minder om ønsker om forbindelse. Fischette forklarer, at spiseforstyrrelser kan anses at have en "tilknytningsfunktion" og beskriver den som en lappeløsning på et afsavn efter forbindelse:

the eating disorder is an imperfect, or partial solution for the individual who both desires connection but cannot tolerate being "known" authentically for fear of rejection (2017, s. 4).

Dette viser til den ambivalente følelse, som karakteriserer en spiseforstyrrelse. Spiseforstyrrelsen opfylder tilknytningsrelaterede behov, og samtidig har mange med spiseforstyrrelser et ønske om løsrivelse. Set ud fra et tilknytningsperspektiv, har spiseforstyrrelsen samme funktion som en *sikker base*, der giver tryghed, ro og trøst ved behov. Hochdorf et al. (2005, s. 237), beskrev spiseforstyrrelser som en "falsk sikker base" og mente at terapi derfor bør fokusere på at skabe en indre fornemmelse af tryghed. Det kan argumenteres, at en tryk tilknytning i kæledyrsrelationer har potentiale for at fremme hverdagens recovery-processer hos personer med spiseforstyrrelser, gennem en øget fornemmelse af tryghed. På trods af, at kæledyrsrelationen gav en følelsesmæssig tryghed i dette studies deltagers hverdag, oplevede de fleste deltagere det fortsat ikke trygt nok til at give slip på spiseforstyrrelsen. Den sikre base i relationen, syntes derimod at støtte deltagerne i at træffe små daglige valg, som fremmede hverdagens recovery-processer, såsom at komme ud i naturen, udforske eller blive i negative følelser (frem for at flygte), indgå i sociale sammenhænge med andre mennesker, øve på fysisk intimitet etc.

7.2 En omsorgskomponent

Omsorgskomponenten i kæledyrsrelationen syntes at spille en lige så stor, om ikke større rolle for flere af dette studies deltageres hverdag, end tilknytningskomponenten en sikker base. Omsorgskomponenten er direkte relateret til beskytterfunktionen, som menes at være grundlaget for udvikling af tilknytning (Hart & Schwartz, 2009 s. 71). Empirien fra dette studie peger mod, at kæledyrsrelationen fremmede dette studies deltageres motivation til at blive raske. Dette var primært knyttet til deltagernes ansvarsfølelse overfor kæledyret. Ansvarsfølelsen syntes at udspringe af deltagernes oplevelse af at være kæledyrets primære tilknytningsfigur, en oplevelse af at kæledyret har tillid deltagerne og er fuldt afhængigt af omsorgen fra deltagerne. Som en deltager beskrev det: "jeg er hele hendes (hundens) verden". Som tidligere nævnt, er de fleste personer med spiseforstyrrelse ambivalente til at blive raske. Motivation til adfærdsændringer er derfor grundmuren i behandling af spiseforstyrrelse (Skårderud, 2016, s. 9). De fleste deltagere fra dette studie oplevede, at ansvaret og omsorgen for kæledyret hjalp dem med at holde sig på sporet i recovery-processen, og var med til at skabe et meningsfyldt indhold i hverdagen. Som en deltager beskrev det: "Når man nogle gange, når jeg virkelig har været sådan, ikke har kunne se noget formål ligesom med hverdagen. Så har det været godt at have en hund". Dette er i tråd med resultater af et tidligere studie af Wong et al. (2011), som undersøgte relationen mellem ejere og deres service hunde ud fra et tilknytningsteoretisk perspektiv. Her fandt de, at omsorg for servicehunden gav deltagerne forskellige fordele såsom en fornemmelse af at nogen havde brug for dem, og en mening med livet. Deltagere fra dette studie fortalte, at kæledyret havde "erstattet" spiseforstyrrelsen. Samspil og aktiviteter med kæledyret syntes at have erstattet den tid og tankevirksomhed, de tidligere brugte på spiseforstyrrelsen. Deltagerne understregede også, at kæledyret begrænsede deres valgfrihed i hverdagen, både i forhold til trivielle hverdagsvalg, og i forhold til valget om ikke at give op, når livet oplevedes svært og uoverskueligt. Begrænsningen oplevedes både som en lettelse, og som en udfordring i hverdagen. En lettelse i den forstand, at kæledyret forhindrede deltagerne i at flygte fra hverdagens problemer, og forpligtede dem til at deltage i daglige aktiviteter, som ikke var dikteret af spiseforstyrrede tanker og følelser. Udfordringen var knyttet til logistik og praktiske udfordringer ved at være

bundet i hverdagen. Kæledyret kan derfor tolkes som værende et anker i deltageres hverdag, der gennem rutiner og forpligtelser var med til at skabe ro i en urolig hverdag. Dette studies deltagers oplevelse af at være kæledyrets primære tilknytningsfigur, syntes også at påvirke deres selvnarrativ i relationen. I kæledyrsrelationen oplevede de et rolleskifte, i forhold til andre interpersonelle relationer. Flere deltagere fortalte, hvordan de i interpersonelle relationer var vant til at tage rollen som den, andre må passe på. I kæledyrsrelationen oplevede de derimod at være den, som passede på. Deltagerne oplevede at blive mere ansvarlige generelt, og passe bedre på sig selv. Ifølge Sanders konstruerer kæledyrsejere en unik identitet for kæledyret og ændre hans/hendes rolle overfor kæledyret (Sanders, 2003 s. 413). Som ved andre former for relationer, har forbindelsen mellem ejer og kæledyr en betydelig indvirkning på ejerens selvidentitet. Sanders påstår, at i det omfang at samspillet mellem ejer og kæledyr forløber mere eller mindre uproblematisk, inkorporerer ejeren bestemte positive elementer (f.eks. ansvarlighed) i hans eller hendes selvdefinition (2003, s. 413). Flere deltagere fra dette studie beskrev den rolle, de havde i kæledyrsrelationen, som et frirum fra den spiseforstyrrede identitet. Som en deltager beskrev det, gik hendes hest ikke ind og prøvede at løse nogle problemer. Jeg tolker det som at deltagerne oplevede at kunne få lov til blot *at være* i samvær med kæledyrene. Dette syntes at være knyttet til et nærvær, som jeg vil komme nærmere ind på senere i diskussionen. Deltageres opfattelse af at være kæledyrets primære tilknytningsfigur, syntes at styrke tilknytningsbåndet i relationen. Dette er i overensstemmelse med tidligere forskning, som tyder på, at omsorg for kæledyr spiller en vigtig rolle for dannelsen af tilknytningsbånd (Kurdek, 2008, 2009). Det kan også diskuteres, om omsorg er mere central end tilknytning i dette studies deltagers kæledyrsrelationer. Som jeg tolker det, syntes omsorg for kæledyret at opleves som betydningsfuld for deltagerne, netop fordi der eksisterede et tilknytningsbånd i relationen. En deltager skilte mellem hendes pony og hendes konkurrencehest. Hvor konkurrencehesten blev beskrevet som en makker i sporten, sandsynligvis uden noget tilknytningsbånd, fremhævedes ponyen som noget særligt. Hun beskrev ponyen som hele sin identitet og som et familiemedlem, og understregede at det var den som havde haft størst betydning for hendes recovery fra spiseforstyrrelsen.

Tilknytningsrelationen mellem dette studies deltagere og deres kæledyr kan derfor ikke sammenlignes med spædbarnets tilknytning til moren, hvor den ene partner anses som klogere og stærkere (Weiss, 1993 s. 68). Kæledyrrelationerne syntes snarere at indeholde både omsorgs- og tilknytningskomponenter, med en fornemmelse af, at du passer på mig og jeg passer på dig. Det emotionelle bånd forekom at være karakteriseret af en gensidighed, som viser til det er et ægte bånd i henhold til Russows definition af et HAB, som nævnt i punkt 4.3 (Russow if. Fine & Beck, 2015 s. 5). Disse fund stemmer overens med tidligere forskning på området, som peger mod at kæledyrsejere ofte anser deres kæledyr som deres barn, men at kæledyr samtidig kan fungere som en substitut for en forælder (Albert og Bulcroft if. Archer, 1997, s. 241). En substitut for forældre skal i denne kontekst forstås som en sikker base, der giver tryghed, trøst og ro ved behov. Denne gensidighed i kæledyrrelationen, er ifølge Jordan (2009) også en karakteristik for menneskets tilknytningsbånd til naturen, hvor naturen kan anses at udgøre en sikker base. Jeg vil senere i diskussionen, drøfte hvordan kæledyrrelationen kan virke ind på deltageres oplevelser i/af naturen. Videre vil jeg diskutere kvaliteter i relationen, som syntes at opleves som betydningsfuldt hos deltagerne, uafhængigt af om der findes et tilknytningsbånd eller ej.

7.3 Et trygt samvær

Det syntes lettere for deltagerne i dette studie at forholde sig til kæledyrrelationen, end til interpersonelle relationer. Flere deltagere beskrev socialt samvær med andre mennesker som energikrævende og/eller utrygt. Som tidligere nævnt i punkt 2.3, er spiseforstyrrelser karakteriseret af utryk tilknytning, som indebærer udfordringer med at knytte sig til andre, stole på andre og være afhængige af andre (Jordan, 2009, s. 27). Kæledyrene syntes at have kvaliteter, som gjorde at samværet opleves som trygt hos deltagerne i dette studie. En årsag til dette kan være, at kæledyrene blev forbundet med kvaliteter såsom accepterende, ikke-dømmende, tillidsfulde og loyale. En anden årsag kan være, at dyr kommunikerer nonverbalt og reagerer med en umiddelbarhed på

menneskets kropssprog. Det intersubjektive samspil i kæledyrsrelationer, kan derfor argumenteres at stille mindre krav ejerens evne til mentalisering (evnen til at forstå eget og andre sind), end ved samspillet med andre mennesker. Personer med spiseforstyrrelse oplever udfordringer i relationer med andre, og dette kommer til udtryk på forskellige områder som alle er knyttet til mentalisering (Skåderud et al. 2020 s. 79-80). Skåderud et al. hævder, at en utryk tilknytning kan bidrage til sensitivitet for andres sind, som dog ikke bør ikke forveksles med mentaliserings-evne til at forstå andre (2020, s. 56). Personer med spiseforstyrrelse kan være besat af at fortolke andre, og kan være utrolig dygtige til at aflæse selve følelsen, men overfortolker den. Denne oversensitivitet for andres sindstilstande betegnes som *hypermentalisering*, og kan forklare hvorfor dette studies deltagere beskrev samvær med andre mennesker som energikrævende og/eller utrygt. Ifølge Skåderud et al., er denne variant af mentaliseringssvigt et fremtrædende fænomen hos personer med spiseforstyrrelse. "Man projicerer sine egne nedvurderinger ind i andre, og bliver derved aktør som bidrager til egne misforståelser" (2020, s. 56). Skåderud & Duesund understreger, at oplevelsen af afvisning er en af de farligste menneskelige følelser (2014, s. 153). Følelsen af at være afvist, som konsekvens af fejlfortolkning, udløser følelsesmæssige reaktioner såsom uro, tristhed og vrede, som videre kan føre til handling, f.eks. spiseforstyret adfærd. I kraft af dyrs umiddelbare nonverbale respons på menneskets kropssprog, synes der at være mindre rum for misforståelser. Følelsen af afvisning er udeblivende. Som en af deltagerne fra dette studie forklarede det, oplevede hun hestens kommunikation som mere troværdig, end hos andre mennesker. Kæledyrsrelationen syntes derfor at opleves som et frirum for deltagerne, hvor der er plads til en tilstand af nærvær, frem for en tilstand præget af overfortolkning, intellektualisme og forsvarsmekanismer.

7.4 " En stopklods for spiseforstyrrede tanker"

Flere deltagere fra dette studie fortalte, hvordan deres kæledyr hjalp dem med at trække fokus væk fra negative tanker og følelser. Relationen forekom at fordre en "til stede i nuet" tilstand, der kan tolkes som et frirum fra spiseforstyrrelsen. Videre fortalte flere deltagere, hvordan de gennem aktiviteter med kæledyret, havde lært at mærke efter i kroppen og genfundet sin glæde ved at gøre ting, som f.eks. at komme ud at gå i naturen. Det syntes at være en proces, hvor deltagerne i starten deltog i aktiviteter for at opfylde kæledyrenes behov, for herefter at få erfaring med at mærke egenkroppen i samspil med kæledyret. Personer med spiseforstyrrelse er ofte optaget af den instrumentelle krop, frem for det det Merleau-Ponty beskriver som *egenkroppen (Le corps propre)*. Egenkroppen er i fænomenologien *oplevelsen af kroppen frem for tanken om kroppen* (Thøgersen 2004, s. 16). Merleau-Ponty anså menneskekroppens forhold til verden som eksistentiel, forstået som at den stiltiendes krops viden om de før objektive fænomener går forud for al objektiv erfaring. Kroppens sanser er således den primære kilde til erkendelse. Kæledyrene syntes at hjælpe med at trække deltagerens fokus ud mod omgivelsernes sanselige indtryk. Empirien fra dette studie tyder derfor på, at aktiviteter og samspil med kæledyr, kan bidrage til en forankring i "her og nu" og (gen)etablere forbindelsen med kroppen gennem at åbne verden hos personer med spiseforstyrrelse. Dette er i tråd med tidligere forskning. I et studie af Adapted Physical Activity (APA) i behandling af spiseforstyrrelser fandt Skårderud & Duesund (2003), at især heste og ridning bidrog til at rette fokus væk fra tanker om deltagerne selv, til relationen mellem rytter/hest og udover mod omgivelserne. Bevægelserne i landskabet bidrog til at deltagerne rettede fokus mod naturen (2003, s. 66). Bratland-Sanda skriver om friluftslivs terapeutiske kvaliteter i behandling af spiseforstyrrelser (2012). Hun beskriver hvordan angsten ligger i bekymringer for fremtiden og depression i tanker om fortiden. Det er i nuet, at roen kan findes (Bratland-Sanda, 2012, s. 75). Som tidligere nævnt, lider mange personer med spiseforstyrrelser også af andre sideløbende psykiske lidelser såsom angst og/eller depression. Bratland-Sanda viser til studier, der peger mod at personer med spiseforstyrrelse har positiv effekt af opmærksomhedstræning, som først og fremmest handler om at være i kontakt med øjeblikket. Et øget nærvær synes derfor relevant for recovery-processer hos personer med spiseforstyrrelse. Flere

deltagere fra dette studie nævnte, at det var vigtigt for dem at komme ud i naturen. En deltager beskrev, hvordan det var blevet lettere for hende at sanse i naturen på gåture med sin hund. Hun beskrev hunden, som en stopklods for de spiseforstyrrede tanker. Et nyere studie af Trangsrud et al. (2020) undersøgte oplevelsen af friluftsliv og natur, hos personer med spiseforstyrrelse. Her fandt de at naturen rummer kvaliteter, som kan bidrage til at personer med en spiseforstyrrelse (gen)etablere forbindelse med egen krop. Empirien fra dette studie tyder på at kæledyr, som følgesvend i naturen, har potentiale for at bidrage positivt til disse kvaliteter ved naturen, gennem et større naturnærvær. Naturnærvær kan forstås som en form for bevidsthed, der går forud for den reflektive bevidsthed. Ifølge den amerikanske økolog og filosof David Abram, opnår vi mennesker denne form for bevidsthed gennem en genforening med andre dyr og naturen, som vækker sanserne (Abram, 2005, s. 242). Dette kan knyttes til det, Bischoff kalder den meditative naturoplevelse (Mytting & Bischoff, 2001; Bischoff, 2015). Naturoplevelsens meditative side er knyttet til et sansende nærvær, hvor vi oplever en form for resonans med naturens stemninger. Som en deltager fra dette studie beskrev det, var det at komme ud at gå tur med sin hund blevet en terapiform for hende, som løftede hendes humør. Hendes hund hjalp hende med at flytte fokus væk fra tanker om bekymringer og angsten, ud mod hunden og omgivelserne.

7.5 Træning i egenmentaliserings

Kæledyrets umiddelbare nonverbale respons på deltagernes kropssprog syntes at hjælpe deltagerne, med at blive bevidste om indre fornemmelser. Dette var specielt fremtrædende hos de deltagere med heste, og i mindre grad hos dem med hunde. Denne kvalitet syntes ikke at have betydning for deltageren med kat. Deltagerne med heste forklarede, at heste er et flugtdyr og kan være potentielt farligt på grund af sin størrelse. Et nærvær og opmærksomhed på eget kropssprog er derfor en forudsætning for samvær med heste. Deltagerne fortalte, at hvis de følte sig frustrerede eller i dårligt humør, ville hesten reagere på det med et tydeligt kropssprog. Deltagerne fik derved et

trygt rum, hvor de kunne øve på at føle sig selv "indefra" frem for at erfare sig selv "udefra", som er et kendetegn ved spiseforstyrrede (Skårderud et al., 2020 s. 58). Jeg tolker det som at deltagerne trænede indirekte på at mærke indre fornemmelser, gennem samspil med sine heste. Personer med spiseforstyrrelse oplever udfordringer med at mærke og sætte ord på indre fornemmelser (Skårderud, 2016 s. 24-25). For at benytte fagterminologi indenfor mentaliseringsteori, kan dette beskrives egenmentalisering, et begreb som er centralt i forståelsen af spiseforstyrrelsernes spykopatologi (Skårderud et al., 2012 s. 13).

7.4 Kæledyret udfylder et tomrum

Kæledyrsrelationen syntes at opfylde et socialt behov hos flere deltagere i dette studie, som fortalte at de oplevede socialt samvær med andre mennesker som problematisk, energikrævende og/eller som noget utrygt. Flere deltagere fortalte at de forbandt spiseforstyrrelsen med en følelse af ensomhed og/ eller tomrum. Dette er til trods for, at deltagerne havde et støtteapparat omkring sig, i form af familie, venner eller behandlere. Specielt de deltagere, som i tillæg led af social angst, fortalte at de oplevede social eksklusion i hverdagen, før de fik et kæledyr. Ensomhed er et fremtrædende fænomen hos personer med spiseforstyrrelser og har en selvforstærkende virkning på spiseforstyrrede symptomer (Levine, 2012). At være alene blev for hovedparten af deltagere fra dette studie forbundet med en utryghed eller uro. En deltager beskrev ensomheden som en "tricker" for sin SP. Forskning om ensomhed viser, at der findes to forskellige former for ensomhed: en ensomhed skabt af mangel på tilknytningsrelationer, og en ensomhed skabt af fravær af et socialt netværk (Weiss, 1993, s. 70). Mangel på tilknytningsrelationer kan forstås som en emotionel ensomhed, hvorimod manglen på netværk, som en social ensomhed (Vaux if. McNicholas et al., 2006, s. 50). Set i lyset af, at kæledyrsrelation udgjorde en tryk tilknytningsrelation, syntes kæledyrene at begrænse den emotionelle ensomhed i deltagernes hverdag. Samtlige deltagere tillagde kæledyret menneskelige kvaliteter. De beskrev deres

kæledyr som et familiemedlem, et barn eller en bedste ven. Deltagerne fortalte, at de snakkede med deres kæledyr i løbet af dagen og gav dem kælenavne "som om" det var et menneske. Kæledyrsrelationen syntes at skabe en tosomhed i deltagernes hverdagen, som fyldte tomheden ud med et meningsfyldt samvær.

Flere deltagere fra dette studie beskrev, at deres kæledyr kunne fornemme når de havde det følelsesmæssigt svært. Skåderud & Duesund forklarer, hvordan vi som mennesker føler os værdsat og bekræftet, når vi oplever at den anden person (eller dyr) har vores sind i sit sind. Da er vi ikke alene (2014, s. 157). Det at noget er følelsesmæssigt delt, betegner de som *gensidig mentalisering*. Jeg vil her ikke diskutere hvorvidt, og i hvilken grad, dyr har mentaliserings-evner. Det vil kræve en drøftelse af de forskellige dyrearters kognition, som rækker ud over dette studies omfang. Det som har betydning i forhold til problemstillingen, er deltagernes *oplevelse* af en gensidig mentalisering i kæledyrsrelationen, noget som *gør* at deltagerne ikke føler sig alene i svære følelser. Et andet begreb som kan knyttes til gensidig mentalisering, er affekt synkronitet (En fornemmelse af at du ved hvad jeg har brug for, du forstår mig).

Fischette fandt, at DAT kan bidrage til affekt synkronitet, hvilket skaber positive følelser (2017, s. 127). Affektsynkronisering i en relation synes at kunne bidrage til følelsesregulering hos individet. Det skaber positive tilstande og interaktiv reparation, som modulerer tilstande af stres og negative følelser (Schore if. Hart & Schwartz, 2009, s. 168). Denne oplevede kvalitet ved kæledyrene, at de kan fornemme når deltagerne har det svært, kan derved bidrage til positive tilstande og mindske emotionel ensomhed i deltagernes hverdag.

Der kan antages at være en risiko for, at deltagerne fra dette studie ikke føler et behov eller ønske om at knytte bånd til andre mennesker, idet kæledyrene synes at opfylde sociale behov. Resultater fra dette studier viser derimod, at dette ikke er tilfældet. Kæledyrsrelationen blev en social facilitator i interpersonelle relationer og syntes at hjælpe mod social ensomhed. Dette fænomen var især fremtrædende hos de deltagere, som i tillæg lider af social angst og som havde hund. Kæledyret blev et trygt samtaleemne, og vendte uønsket fokus væk fra deltagerne. Som en deltager forklarede: *det er der, at hun (hunden) har gjort den største forskel for mig, at jeg har fået et socialt liv tilbage*. Dette er i tråd med tidligere forskning der viser at kæledyr faciliterer social

interaktion mellem mennesker (Mc Nicholas et al. 2000; Kruger et al. 2010; Wood et al. 2005; Wells, 2004). På den anden side, oplevede nogle af deltagerne med hund også negative situationer i det offentlige rum, hvor hunden blev katalysator for social interaktion, når det ikke var ønsket. Sanders (2003, s. 413) hævder, at ejer og kæledyr, som et par, former ejerens identitet i det offentlige rum. Ejeren bliver af andre mennesker anset som en "åben person" på grund af sin hund. Når deltagerne havde brug for at være alene, oplevede de det som grænseoverskridende, at andre mennesker henvendte sig til dem mens de gik tur med sin hund.

7.5 Kæledyrrelationen: I et recovery-perspektiv

Jeg ønsker videre at diskutere den rolle kæledyrrelationen spiller for deltagernes hverdagslige recovery-processer, ud fra de forståelser af recovery som skitseret i punkt 4.1. Jeg vil blandt andet diskutere hvorvidt deltagernes kæledyrrelationen indeholder healing interpersonal Patterns (HIPs), som kan støtte deltagernes recovery-proces.

William A. Anthonys beskriver recovery som "a deeply, personal, unique process of changing one`s attitudes, values, feelings, goals, skills, and/or roles. It is a way of living a satisfying, hopeful, and contributing life even with limitations caused by the illness. Recovery involves the development of new meaning and purpose in one`s life as one grows beyond the catastrophic effects of mental illness" (Anthony if. Karlsson og Borg, 2017, s. 24). Hvor målet i en medicinsk model, er at eliminere symptomer, handler Recovery i denne kontekst om at finde måder at skabe sig et meningsfyldt liv på i sit lokalmiljø (Borg & Karlsson, 2007, s. 16). En central pointe i dette perspektiv, er anerkendelsen af at individet er ekspert i sit eget liv, og har forudsætninger for at tage ansvar for at mestre dette (Borg & Karlsson, 2007, s. S. 63). Et hverdagsperspektiv på recovery indebærer, at bedringsprocessen må anses som en integreret del af hverdagslivet, hvor trivialiteter er alt andet end trivielle.

De kvaliteter ved relationen, som hver deltager fremhævede som de mest betydningsfulde for deres hverdag, afspejlede de udfordringer som fyldte hos den enkelte. For de deltagere, som i tillæg led af social angst, blev dyrets rolle som social facilitator og emotionel støtte fremhævet som mest betydningsfuld. De deltagere som oplevede et tomrum, fremhævede ansvaret og omsorgen for kæledyret, og de som oplevede udfordringer med at rumme negative følelser, fremhævede nærværet og bekræftelsen i at blive accepteret som de er. De temaer, som jeg har beskrevet i analysedelen kan generaliseres, men de vægtedes forskelligt af deltagerne. Samtidig syntes de forskellige dyrearter at indeholde forskellige kvaliteter, som kan bidrage til deltagerens hverdag på forskellig vis. Det viser alt sammen til den unikke betydning, som udvikles i samspil mellem kæledyr og ejer. Det kan også afspejle, at betydningen af kæledyrsrelationen hos deltagerne i dette studie ikke er statisk, men derimod flydende og kan ændre sig over tid. Der syntes samtidig at være en fællesnævner ved alle deltagerens beskrivelser af kæledyrsrelationerne, uafhængig af dyrearten, nemlig at relationen oplevedes som en tryk tilknytning, med en oplevelse af gensidig tillid og omsorg. Dette er i overensstemmelse med forskning som peger mod at den emotionelle oplevelse af at have en tæt og omsorgsfuld relation til et kæledyr, er den samme uafhængig af dyrearten (Zasloff, 1996, s. 47). Det kan diskuteres, om kæledyrsrelationen oplevedes betydningsfuld for deltagerne, alene i kraft af at være en tilknytningsrelation, eller om det snarere var et overgangsobjekt i psykoanalytikerens Donald Winnicotts betydning, et objekt som efterhånden degraderes og mister sin betydning (Hart & Schwartz, 2009 s. 41). Empirien fra dette studie viste, at kæledyrsrelationen indeholdt forskellige elementer, der bidrog til deltagerens hverdagslige trivsel og meningsoplevelse. Nogle elementer syntes at være direkte knyttet til tilknytningsbåndet i kæledyrsrelationen, såsom en sikker base og omsorgskomponenten. Andre elementer syntes at være mere instrumentelle af natur, og kan argumenteres at støtte deltagerens recovery-processer, uafhængigt af om der findes et tilknytningsbånd eller ej. Ainsworth understreger, at en tilknytningsrelation både kan indeholde elementer som er irrelevante i forhold til en tilknytning eller enhver form for følelsesmæssigt bånd, mens andre elementer er direkte relateret til udviklingen af en tilknytning (1993, s.37). Empirien fra dette studie peger mod, at kæledyrsrelation oplevedes som noget betydningsfuldt hos deltagerne i dette studie, i

kraft af at være en tilknytningsrelation på lige linje med interpersonelle relationer, frem for at være et overgangsobjekt. Flere deltagere fortalte, at deres kæledyrsrelation opleves som noget betydningsfuld, selv efter de havde fået det bedre. En deltager forklarede, at hun så hendes hund som noget værdifuldt og at "det er jo ikke bare en ting, der står derhjemme, der skal klares". Deltagernes oplevelse af at være kæledyrets primære tilknytningsfigur, fremmede deres motivation til at blive raske og bidrog til et positivt selvnarrativ. Deltagerne fortalte, at de følte sig "gode nok" i relationen, hvilket kan tolkes som en kontrast til deres selvopfattelse i interpersonelle relationer. Flere deltagere oplevede samværet med kæledyret som et frirum fra den spiseforstyrrede identitet. Ifølge Karlsson & Borg indebærer Recovery-processer at genopbygge en positiv identitetsfølelse, samt følelsen af at være noget mere og noget andet end sine problemer (2017, s. 100).

Der er selvsagt kvaliteter ved menneskelige tilknytningsfigurer, som dyr ikke har. Man kan argumentere at dyrs manglende evne til at udtrykke deres tanker lingvistisk, indebærer at de ikke kan åbne op for nye perspektiver, skabe refleksion gennem samtale og kommunikere på samme niveau som andre mennesker. Kæledyrsrelationen bør derfor ikke anses som en substitut for professionel behandling eller andre interpersonelle relationer. Kæledyrsrelationen syntes ikke at være "nok" i sig selv, for at skabe meningsfyldt indhold i dette studies deltageres hverdag. Flere deltagere fremhævede betydningen af at de havde studie, arbejde og andre nære relationer i deres hverdag. Kæledyrsrelationen syntes derimod at muliggøre for deltagere, at arbejde med dem selv i en hverdagskontekst, hvor de fortsat bibeholder sin status som et ligeværdigt samfundsmedlem på linje med alle andre (Mudry et al. 2018, s. 194). Små anekdoter fra deltagere i dette studie gjorde det klart, at det var "små ting" i den daglige interaktion i kæledyrsrelationen, som gav deltagere oplevelser af glæde, mening og bekræftelse i hverdagen. Det være en hest som vrinsker idet ejeren træder ind i stalden, en kat som slikker en i ansigtet om morgen, og tjekker om man nu er i live, eller en hund der begejstret hilser ejeren velkommen hjem. I et studie af Topor et al. (2017) belyses betydningen af "de små ting" for personers recovery, i interaktionen mellem helsepersonale og patienter. Her vises til, hvordan små ting spiller en positiv rolle i en persons recovery-proces, kendt som mikro-bekræftelser (s.1212) De "små

ting” defineres som det, der ofte tages for givet og forekommer trivielle (s. 1214). En deltager forklarede hvordan de små ting havde stor betydning for hende: *Så ja, at have noget at stå op til. Hun er også med ud og køre, når vi skal ud og handle, altså nogle bitte små ting, men det betyder noget.* Set ud fra et hverdagsperspektiv på recovery, peger empirien fra dette studie mod at kæledyrsrelationerne bidrog positivt til den hverdagslige recovery hos deltagerne, gennem en højere grad af oplevet trivsel og mening. Kæledyrsrelationerne kan derfor argumenteres at indeholde HIPs, som fremmer den daglige recovery hos deltagerne. Kæledyret kan anses som ”en lille hjælper på vejen” som en deltager beskrev sin hund. En *lille* hjælper skal ikke forstås som at relationens betydning negligeres, men viser derimod til at det trivielle og de (tilsyneladende) små ting i hverdagen kan have stor betydning for recovery-processer i hverdagen.

Med dette studie har jeg ønsket at rette fokus mod betydningen af samspil mellem menneske-natur for recovery-processer i hverdagen hos personer med spiseforstyrrelse. I tillæg ønsker jeg med dette studie at understrege vigtigheden af de små (tilsyneladende) trivielle ting i sociale interaktioner, og den rolle de kan spille for recovery i hverdagen. Der findes intet "quick fix" for recovery af en spiseforstyrrelse og sygdomsforløbet strækker sig ofte over flere tiår. Behandling er en side af recovery, men det er i hverdagen, at alle de små kampe må kæmpes. Det synes derfor væsentligt at bidrage til kundskab om aspekter som kan understøtte personer med spiseforstyrrelse i at skabe sig en meningsfyldt hverdag, med højere grad af oplevet livskvalitet og større grad af autonomi. Fundene fra dette mastergradsstudie kan være relevant for fagfeltet friluftsliv, natur og psykisk helse. De viser blandt andet at kæledyr kan bidrage med at vende individets fokus væk fra negative tanker og følelser, ud mod kroppens møde med omverdens sanseindtryk. Det tyder derved på, at kæledyr kan bidrage positivt til opmærksomt nærvær i naturen, og kan argumenteres at fremme naturens terapeutiske potentiale. Dette danner grundlag for videre forskning om forholdet mellem naturoplevelser og kæledyr, som en del af recovery-processer i hverdagen hos personer med spiseforstyrrelse.

8. Konklusion

Analysen systematiserede fund fra 7 kvalitative interviews. På baggrund af analysen var hensigten med diskussionen at belyse og diskutere deltagernes oplevelse af deres kæledyrsrelation, som en del af recovery i hverdagen. I analysen blev 3 temaer løftet frem som betydningsfulde i kæledyrsrelationen:

- "Ansvarsfølelse som motivation til at blive rask"
- "kæledyrsrelationen som et frirum"
- "kæledyrsrelationen som social relation".

Empirien fra dette studie viste, at det følelsesmæssige bånd i kæledyrsrelationen oplevedes som noget betydningsfuldt hos deltagerne, i kraft af at være et trygt tilknytningsbånd. Tilknytningsbåndet forekom at være faciliteret af tilknytningskomponenten en sikker base og en omsorgskomponent, som begge understøttede deltagernes recovery-processer i hverdagen. Omsorgskomponenten syntes at styrke tilknytningsbåndet i relationen. Kort sagt, i kæledyrsrelation stod omsorgskomponenten og tilknytning, side om side, som to af hinanden afhængige energier, der syntes at give liv til hinanden. Foruden tilknytningselementer, fandtes der andre komponenter i kæledyrsrelationen, som syntes at bidrage positivt til deltagernes recovery-processer i hverdagen. Det forekom lettere for deltagerne at forholde sig til kæledyrene end til andre mennesker. En årsag kan være, at dyr kommunikere nonverbalt, hvilket kræver mindre mentalisering for at forstå deres adfærd og intentioner. Relationen oplevedes derved som tryk, uden frygt for misforståelse eller afvisning. Deltagerne i dette studie oplevede relationen som et frirum, med plads til en tilstand af nærvær. Videre beskrev deltagerne fra dette studie, at aktiviteter og samspil med kæledyrene hjalp med at trække fokus væk fra negative tanker og følelser, ud mod kæledyret og omgivelserne sansindtryk. Samspil og den nonverbal kommunikation i kæledyrsrelationerne syntes samtidig at bidrage til øget bevidsthed om indre fornemmelser hos flere deltagere. Dette var specielt fremtrædende hos deltagerne med heste, og i mindre grad hos deltagerne med hund. Dette syntes ikke at være aktuelt hos deltageren med kat som kæledyr. Disse kvaliteter ved kæledyrsrelationerne

kan argumenteres at fremme recovery-processer hos personer med spiseforstyrrelse, uafhængigt af om der findes et tilknytningsbånd eller ej. De vil derfor også kunne udnyttes i en behandlingskontekst med DAT. Flere deltagere i dette studie fortalte, at de forbandt spiseforstyrrelsen med en følelse af tomrum/ensomhed. Kæledyrene syntes at mindske den emotionelle ensomhed i deltageres hverdag. Samtidig fortalte flere deltagere, at kæledyret blev en social facilitator i interpersonelle relationer. Dette var specielt fremtrædende hos deltagere med hund som kæledyr. Empirien fra dette studie peger mod, at de forskellige kæledyrsarter havde forskellige kvaliteter, som hjalp deltagerne på forskellig vis i hverdagen. For at dykke dybere ned i de forskellige dyrearters egenart som kæledyr, kunne det være fordelagtigt at fokusere på en specifik art til kæledyr. Samtidig går deltageres beskrivelse af en tryk tilknytning igen, på tværs af de forskellige kæledyrsarter, uafhængigt af om det er hund, hest eller kat. Den daglige interaktion i kæledyrsrelationerne var karakteriseret af "små ting", som gav deltagerne oplevelser af glæde, mening og bekræftelse i hverdagen. Det være sig en hest som vrinsker, idet ejeren træder ind i stalden, en kat som slikker ejeren i ansigtet om morgenen, eller en hund der begejstret hilser ejeren velkommen hjem. Det (tilsyneladende) trivielle i relationen oplevedes derfor at have stor betydning for dette studies deltagers hverdag. Deltageres kæledyrsrelationer kan derved argumenteres at indeholde HIPs, som bidrog positivt til deres hverdagslige recovery. Recovery skal i denne kontekst ikke forstås som en eliminering af symptomer, men derimod en højere grad af oplevet trivsel og mening i hverdagen. Det er vigtigt at understrege, at samværet med kæledyrene ikke nødvendigvis helbreder eller "erstatte" spiseforstyrrelsen hos deltagerne. Dette studie peger derved mod, at kæledyret kan anses som "en lille hjælper på vejen" som en deltager beskrev sin hund. En lille hjælper, som ikke desto mindre opleves at have stor betydning for hverdagen hos personer med spiseforstyrrelse.

9 Referanser

Abell, J., Locke, A., Condor, S., Gibson, S., & Stevenson, C. (2006). Trying similarity, doing difference: the role of interviewer self-disclosure in interview talk with young people. *Qualitative Research*, 6(2), 221–244. <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1177/1468794106062711>

Abram, D. (2005). *Sansenes magi: å se mer enn du ser: persepsjon og språk i en mer-enn-menneskelig verden*. Flux forlag. Oslo.

Ainsworth, M. D. S. (1993). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the lifecycle* (pp. 33–51). New York: Routledge. Ebook.

Archer, J. (1997). Why do people love their pets? *Ethology and Sociobiology*, Vol.18 (4), p.237-259. [https://doi.org/10.1016/S0162-3095\(99\)80001-4](https://doi.org/10.1016/S0162-3095(99)80001-4)

Bamford, B., & Halliwell, E. (2009). Investigating the role of attachment in social comparison theories of eating disorders within a non-clinical female population. *European Eating Disorders Review*, 17, 371–379, <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1002/erv.951>

Bhatia, R. (2023, 12. April). Anxiety, depression, & obsessive-compulsive disorder. I [Nationaleatingdisorders.org](https://www.nationaleatingdisorders.org), [Anxiety, Depression, & Obsessive Compulsive Disorder | National Eating Disorders Association](https://www.nationaleatingdisorders.org/anxiety-depression-obsessive-compulsive-disorder)

Binder, P.-E., Holgersen, H. & Moltu, C. (2012). Staying close and reflexive: An explorative and reflexive approach to qualitative research on psychotherapy. *Nordic Psychology*, 103-117, <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1080/19012276.2012.726815>

Bischoff, A. (2012). *Mellom meg og det andre finds det stier-: en avhandling om stier, mennesker og naturopplevelse*. Avhandling (ph.d.). Universitetet for miljø- og biovitenskap. Ås.

- Bischoff, A. (2015). *Stier, mennesker og naturopplevelser*. Novus forlag. Oslo
- Borg, M. & Davidson, L. (2018). The nature of recovery as lived in everyday experience. *Journal of Mental Health*, 17(2), 129 – 140, <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1080/09638230701498382>
- Bowlby, John (1994). *En Sikker Base: Tilknytningsteoriens kliniske anvendelser*. Det lille forlag, Frederiksberg.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J. & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Braut, G. S. (2022, 30. november). Helsefremmende arbeid. I *Store Norske Leksikon*, https://sml.snl.no/helsefremmende_arbeid
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2017). *Kvalitative Metoder*. En Grundborg. 2 Udg. Hans Reitzels Forlag.
- Brown S-E. (2007). Companion Animals as Selfobjects. *Anthrozoös*, 20:4, 329-343, [DOI: 10.2752/089279307X245654](https://doi.org/10.2752/089279307X245654)
- Caglar-Nazali, H. P., Corfielda, F., Cardi, V., Ambwani, S., Leppanena, J., Olabintana, O., Deriziotis, S., Hadjimichalis, A., Scognamiglio, P., Eshkevari, E., Micali, N., Treasure, J. (2014). A systematic review and meta-analysis of 'Systems for Social Processes' in eating disorders. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 42, 55–92, <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.12.002>
- Duesund, L., & Skårderud, F. (2003). Use the body and forget the body: Treating anorexia nervosa with adapted physical activity. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 8(1), 53-72, <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1177/1359104503008001007>

Fennig M. W., Weber, E., Santos, B., Fitzsimmons-Craft, E. E. & Wilfley, D. E. (2022) Animal-assisted therapy in eating disorder treatment: A systematic review. *Eating Behaviors*, 101673, Volume 47, 101673. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101673>

Ferneer, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W. & Mesel, T. (2021). Emerging stories of self: long-term outcomes of wilderness therapy in Norway. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 21:1, 67-81. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1080/14729679.2020.1730205>

Finlay, L. (2009). Debating phenomenological research methods. *Phenomenology & practice*, 3(1), 6-25. <https://doi.org/10.29173/pandpr19818>

Finlay, L. (2011). *Phenomenology for therapists: Researching the lived world*. John Wiley & Sons, Incorporated. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy2.usn.no/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=819252>.

Finlay, L. (2012). Five lenses for the reflexive interviewer. In J. F. Gubrium, J. A. Holstein, A. B. Marvasti, & K. D. McKinney (Eds.), *The SAGE Handbook of Interview Research: The Complexity of the Craft* (pp. 317-331). Thousand Oaks, Calif: SAGE. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy2.usn.no/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=1995627>.

Fine, A., H. & Beck, A. (2015). Understanding Our Kinship with Animals: Input for Health Care Professionals Interested in the Human-Animal Bond. In A. Fine (Ed.), *Animal-assisted therapy: Theoretical foundations and practice guidelines*, 4th ed. (pp. 3-10). Elsevier Science & Technology. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy2.usn.no/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=2050840>

Fine, A. H. & Weaver, S. J. (2018). The human–animal bond and animal-assisted intervention. In *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population* (pp. 132-138). Oxford University Press. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy2.usn.no/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=5205550>

Fischette, P. F. (2017) *Animal-Assisted Therapy (AAT) as an Adjunctive Treatment for Eating Disorders: Exploration of AAT through the lens of Attachment and Affect Regulation* (PhD). The Faculty of the Graduate School of Social Work and Social Research of Bryn Mawr College.

Folkehelseinstituttet (2022, 14. juli). *Kraftig økning i spiseforstyrrelser hos unge jenter under pandemien*. Forskningsfunn. [Kraftig økning i spiseforstyrrelser hos unge jenter under pandemien - FHI](#)

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., L. & Target, M. (2007). *Affektregulering, mentalisering og selvets utvikling*. Akademisk Forlag. København.

Fonagy, P. (2020). Den sociale kroppen. I Skåderud, F., Sommerfeldt, B., & Robinson, P. *SULT – Mentaliseringsbaserte tilnærminger til spiseforstyrrelser* (pp. 20-24). Gyldendal. Oslo.

Fossey E, Harvey C, Mcdermott F, Davidson L. Understanding and Evaluating Qualitative Research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2002;36(6):717-732.
[doi:10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x](https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x)

Friedmann, E. & Tsai, C-C. (2015). The animal-human bond: Health and wellness. In A. Fine (Ed.), *Animal-assisted therapy: Theoretical foundations and practice guidelines*, 4th ed, 73–88. Elsevier Science & Technology. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy1.usn.no/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=2050840>.

Hansen, T. G. B., & Thodberg, K. (2014). AKTUELLE PERSPEKTIVER PÅ MENNESKERS FORHOLD TIL DYR – EN DANSK INTRODUKTION. *Psyke & Logos*, 35(2), 17–34.
<https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/22359>

Hart, S. & Schwartz, R. (2009). *Fra Interaksjon til Relasjon: Tilknytning hos Winnicott, Bowlby, Stern, Schore & Fonagy*. Gyldendal Norsk Forlag AS. Oslo.

Hochdorf, Z., Latzer, Y., Canetti, L., & Bachar, E. (2005). Attachment styles and attraction to death: Diversities among eating disorder patients. *The American Journal of Family Therapy*, 33, 237–252. <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1080/01926180590952418>

Levinson, B. M. (1969) *Pet-oriented psychotherapy*, Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.

Levine, M. P. (2012) Loneliness and Eating Disorders. *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 243–257. <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1080/00223980.2011.606435>

Jewell, T; Collyer, H; Gardner, T; Tchanturia, K; Simic, M; Fonagy, P; Eisler, I; (2016) Attachment and mentalization and their association with child and adolescent eating pathology: A systematic review. *International Journal of Eating Disorders*, 49 (4), 354-373. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1002/eat.22473>

Jordan, M. (2009) Nature and Self—An Ambivalent Attachment? *ECOPSYCHOLOGY*, VOL. 1, NO. 1, 26-31. [DOI:10.1089/eco.2008.0003](https://doi.org/10.1089/eco.2008.0003)

Järvinen, M. & Mik-Meyer, N. (2017). *Kvalitativ analyse: Syv traditioner*. Hans Reitzels Forlag. København.

Karlsson, B. & Borg, M. (2017). *Recovery: Tradisjoner, fornyelse og praksiser*. Gyldendal Norsk Forlag AS. Oslo.

King, N. & Horrocks, C. (2010). *Interviews in Qualitative Research*. SAGE Publications. London.

Kurdek, L.A. (2008). Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 247–266. <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1177/0265407507087958>

Kurdek, L.A. (2009). Young Adults' Attachment to Pet Dogs: Findings from Open-Ended Methods. *Anthrozoös*, 22:4, 359-369. [DOI: 10.2752/089279309X12538695316149](https://doi.org/10.2752/089279309X12538695316149)

Kruger, K., & Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. In Fine, A. H. (Ed.), *Handbook on Animal-*

Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice, 3rd ed., (pp. 33-48). Elsevier Science & Technology. *ProQuest Ebook Central*, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy2.usn.no/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=629941>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). (T. M. Anderssen, & J. Rygge, Overs.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Norsk Forlag. Oslo.

Kwong, M. J., & Bartholomew, K. (2011). "Not just a dog": an attachment perspective on relationships with assistance dogs. *Attachment & Human Development*, 13(5), 421- 436. <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1080/14616734.2011.584410>

Lavín-Pérez, A. M., Martín-Sánchez, C., Martínez-Núñez, B., Lobato-Rincón, L. L., Villafaina, S., González-García, I., Mata-Cantero, A., Graell, M., Merellano-Navarro, E. & Collado-Mateo, D. (2021). Effects of Dog-Assisted Therapy in Adolescents with Eating Disorders: A Study Protocol for a Pilot Controlled Trial. *Animals*, 11, 2784. <https://doi.org/10.3390/ani11102784>

Laverty, S. M. (2003). Hermeneutic phenomenology and phenomenology: A comparison of historical and methodological considerations. *International journal of qualitative methods*, 2(3), 21-35. <https://doi.org/10.1177/160940690300200303>

Levine, M., P. (2012) Loneliness and Eating Disorders. *The Journal of Psychology*, 2012, vol. 146(1-2), 243-257. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1080/00223980.2011.606435>

Lund, T. B., & Sandøe, P. (2021). *Resultater fra undersøgelse af danskernes hold af og tilknytning til kæle- og hobbydyr gennemført i 2021*. Institut for Fødevare- og Ressourceøkonomi, Københavns Universitet. IFRO Dokumentation Nr. 2021/5

Lunn, S., & Poulsen, S. B. (2005). Spiseforstyrrelser i et afhængighedsperspektiv. *Psyke & Logos*, 26(1), 16. <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/8204>

Marrero, R. J. & Carballeira, M. (2010) Contact with nature and personal well-being. *Psychology*, 1:3, 371-381. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1174/217119710792774825>

McNicholas, J. & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, Vol. 91 (1), 61-70. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1348/000712600161673>

McNicholas, J., and Collis G., M. (2006). Animals as Social Supports: Insights for Understanding Animal-Assisted Therapy. In Fine, A., H. (ed). *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* 2nd ed. (pp. 49-71). Elsevier Science & Technology. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy2.usn.no/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=274222>.

Minde, Å. & Storeng, U. S. (1994). *Fra Kokong til sommerfugl: Metamorfosen gjennom billedterapi hos kvinner med alvorlige spiseforstyrrelser*. Ad Notam Gyldendal. Oslo.

Moen, H. B (2022, 6. oktober) Spiseforstyrrelser. I *Store medisinske leksikon*. <https://sml.snl.no/spiseforstyrrelser>

Moules, N. J. (2002). Hermeneutic inquiry: Paying heed to history and hermes an ancestral, substantive, and methodological tale. *International journal of qualitative methods*, 1(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/1609406902001003>

Mudry, T., Nepustil, P. & Ness, O. (2018). The Relational Essence of Natural Recovery: Natural Recovery as Relational Practice. *International Journal of Mental Health and Addiction* (2019) 17:191–205. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0010-x>

Mytting I. & Bischoff A. (2001). Bruken av friluftsliv. Forelesningsnotat fra seminar 23.-24. januar 2001. Høgskolen i Telemark.

Møhl, B. (2003). ATTACHMENT – EN INTRODUKTION. *Psyke & Logos*, årgang 24, nr. 2, ss. 477-484.

- NÆSS, S. & THOMAS HANSEN, T. (2012). Naturelskere og naturbrukere. *UNIVERSITETSFORLAGET TIDSSKRIFT FOR SAMFUNNSFORSKNING*, VOL 53, NR 4, 405–427. <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.18261/ISSN1504-291X-2012-04-0>
- O'Haire M. E., McKenzie S. J., Beck A. M. & Slaughter V. (2015). Animals may act as social buffers: Skin conductance arousal in children with autism spectrum disorder in a social context. *Dev Psychobiol.* Jul;57(5):584-95. [doi: 10.1002/dev.21310](https://doi.org/10.1002/dev.21310). [Epub 2015 Apr 27. PMID: 25913902.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25913902/)
- O'Shaunessy, R., & Dallos, R. (2009). Attachment research and eating disorders: a review of the literature. *Clinical Child Psychology Psychiatry*, 14(4), 559-574. <https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1177/1359104509339082>
- Pearlman, E. (2005). Terror of Desire: The Etiology of Eating Disorders from an Attachment Theory Perspective. *Psychoanalytic Review*; Vol. 92(2), 223-235. DOI: [10.1521/prev.92.2.223.62354](https://doi.org/10.1521/prev.92.2.223.62354)
- Rechenbach, A. (2003). ATTACHMENTBEGREBET, DETS HISTORIK OG AKTUALITET. *Psyke & Logos*, årgang 24, nr. 2, ss. 529-546.
- Rø, Ø., Hage, T. H. & Torsteinsson, V. W. (2020). Innledning. I Rø, Ø., Hage, T. H. & Torsteinsson, V. W. (eds) *Spiseforstyrrelser: Forståelse og behandling. En Håndbok*. Fagforlaget. Bergen.
- Rø, Ø. (2020). Hva er spiseforstyrrelser? I Rø, Ø., Hage, T. H., & Torsteinsson, V., W. (eds). *Spiseforstyrrelser: Forståelse og behandling. En Håndbok* (ss. 43-53). Fagbokforlaget. Bergen.
- Sanders, C. R. (2003). Actions speak louder than words: Close relationships between human and nonhuman animals. *Symb. Interact.* Vol. 26, nr. 3, 405–426. <https://doi.org/10.1525/si.2003.26.3.405>
- Schore, J.R. & Schore, A.N. (2008). Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 9-20. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0111-7>

Skårderud, F., Sommerfeldt, B. & Fonagy, P. (2012). Den reflekterende kroppen. Mentalisering og spiseforstyrrelser. *Mellanrummet*, 26, 6-21.

Skårderud, F. & Zachrisson, H. (2010). Feelings of Insecurity: Review of Attachment and Eating Disorders. *Eur. Eat. Disorders Rev.* Vol. 18 (2), 97–106.

<https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1002/erv.999>

Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2013). *Miljøterapi boken. Mentalisering som holdning og behandling (MBT-M)*. Gyldendal Norsk Forlag AS. Oslo.

Skårderud, F. og Duesund, L. (2014). Mentalisering og uro. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, årgang 98, 152-164.

Skårderud, F. (2016). *Sterk/Svak. En håndbok om spiseforstyrrelser*. 4. opplag. Aschehoug & Co. Oslo.

Skårderud, F., Sommerfeldt, B. & Robinson, P. (2020). *SULT – Mentaliseringsbaserte tilnærminger til spiseforstyrrelser*. Gyldendal. Oslo.

Smith J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39–54. DOI: [10.1191/1478088704qp004oa](https://doi.org/10.1191/1478088704qp004oa)

Smith J. A., Flowers P., Larkin M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis theory, method and research*. Sage Publications. Los Angeles.

Smith J. A. & Eatough, V. (2017). Interpretative Phenomenological Analysis. In *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (pp.193-209). Sage Publications. London

Surén P., Skirbekk A. B., Torgersen L., Bang L., Godøy A. & Hart R. K. (2022). Eating Disorder Diagnoses in Children and Adolescents in Norway Before vs During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 5(7).

Tasca, G. A., Szadkowski, L., Illing, V., Trinneer, A., Grenon, R., & Demidenko, N. (2009). Adult attachment, depression, and eating disorder symptoms: The mediating role of

affect regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, Vol. 47 (6), 662–667.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.006>

Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: A review of the evidence. *The British Journal of Social Work*, Vol. 42 (3), 443–460.

Thøgersen, U. (2004). *Krop og fænomenologi: en introduktion til Maurice Merleau-Ponty filosofi*. Systime academic. Århus.

Tordsson, B. & Vale, L. S. R. (2013). *Barn, unge og natur – en studie og drøftelse av faglitteratur. HiT Rapport nr. 1*. Høgskolen i Telemark. Fakultet for allmennvitenskapelige fag Institutt for idrett og friluftsliv.

Træen, B., Moan K. & Rosenvinge J. H. (2008) Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling for pasienter med spiseforstyrrelser. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol. 49, 4, 348-355.

Trangsrud, L., K., J., Borg, M., Bratland-Sanda, S. & Klevan, T. (2020). Embodying Experiences with Nature in Everyday Life Recovery for Persons with Eating Disorders. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Vol 17 (8), 2784.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17082784>

Trangsrud, L. K. J., Borg, M., Bratland-Sanda, S. & Klevan, T. (2022) Shifting the eating disorder into the background—Friluftsliv as facilitating supportive strategies in everyday life recovery. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 22:2, 165-179.

<https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1080/14729679.2021.1894954>

Villa Sult - Institutt for Spiseforstyrrelser (2023, 20. april). Forekomster. [Forekomster - Villa Sult - Institutt for spiseforstyrrelser](#)

WALSH, F. (2009). Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals. *Family Process*, Vol. 48 (4), 462-480. [doi:https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x](https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x)

Weiss, R., S (1993). The attachment bond in childhood and adulthood. In Parkes, C. M., Stevenson-Hinde, J. & Marris, P. (Eds.). Attachment across the life cycle. Taylor & Francis Group. *ProQuest Ebook Central*, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy1.usn.no/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=178364>.

Wells, D. L. (2004). The facilitation of social interactions by domestic dogs. *Anthrozoos*, Vol. 17 (4), 340 – 352. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.2752/089279304785643203>

Wells, D. L. (2009). The Effects of Animals on Human Health and Well-Being. *Journal of Social Issues*, Vol. 65 (3) 523—543. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1111/j.1540-4560.2009.01612.x>

WHO (2013). *Mental health action plan 2013-2020*. [Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030 \(who.int\)](https://www.who.int/action-plan)

Wood, L., Giles-Corti, B. & Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital? *Social Science & Medicine*, Vol. 61 (6), 1159–1173. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.01.017>

Zasloff R. L. (1996). Measuring attachment to companion animals: a dog is not a cat is not a bird. *Applied Animal Behaviour Science* 47 (1-2), 43-48. [https://doi.org/10.1016/0168-1591\(95\)01009-2](https://doi.org/10.1016/0168-1591(95)01009-2)

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2011) An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, Vol. 45 (4), 345-357. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M. & Shaver, P., R (2012). Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, Vol 46 (5), 571–580. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.06.005>

10 Bilag

Bilag 1: Deltagelsesforespørgsel

Vil du deltage i forskningsprojektet

» Kæledyrts betydning for vejen ud af en spiseforstyrrelse»?

Dette er et spørgsmål til dig om at deltage i et masterprojekt, hvor formålet er at undersøge forskellige aspekter ved relationen mellem kvinder som har/har haft en spiseforstyrrelse og deres kæledyr. I dette dokument giver vi dig information om formålene for projektet og hvad deltagelse vil indebære for dig. Før du bestemmer dig, er det vigtigt at du har læst og er indforstået med nedenstående information. Er der noget du har spørgsmål til, eller ønsker mere information om, er du velkommen til at spørge.

Formål

Der er i dag et stigende behov for at øge tilbudsmulighederne gennem nye og/eller supplerende metoder til behandling af spiseforstyrrelser, med et mere sammenhængende fokus på krop, tanker og følelser. Relationer og samvær med dyr synes at indeholde helsefremmende kvaliteter. Forskning viser at relationen med et kæledyr bidrager positivt til ejerens mentale helse.

I dette projekt ønsker jeg at undersøge hvordan relationen til et kæledyr opleves af kvinder som har/ har haft en spiseforstyrrelse i hverdagen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprojektet?

De ansvarlige for dette masterprojekt er masterstudent Mette Killmann Petersen og vejleder *Lise K. J. Trangsrud* fra Universitet i Sørøst-Norge.

Hvorfor får du spørgsmål om at deltage?

Du får en forespørgsel om at deltage i projektet fordi du har/har haft en spiseforstyrrelse, har en relation til et kæledyr og er over 18 år.

Hvad indebærer det for dig at deltage?

Hvis du vælger at deltage i projektet, indebærer det at du gennemfører et interview. Her vil du blandt andet kunne fortælle hvordan du oplever relationen til dit kæledyr i forhold til din hverdag og spiseforstyrrelsen. Jeg kommer også til at spørge dig om hvilken rolle din spiseforstyrrelse spiller i din hverdag. Interviewet vil tage ca. 1 time og vil foregå over teams eller over et møde på valgfrit sted. Det er masterstudent Mette Killmann Petersen som gennemfører interviewet. Der vil blive gjort lydoptag under interviewet.

Det er frivilligt at deltage

Det er frivilligt at deltage i projektet. Dersom du ønsker at deltage, undertegner du samtykkeerklæringen på sidste side, før du bliver interviewet. Du kan, når som helst og uden grund, trække samtykket tilbage. Dersom du trækker dig fra projektet, kan du kræve at få slettet indsamlede oplysninger, medmindre oplysningerne allerede er indgået i analyser eller brugt i videnskabelig publikation. Det vil ikke få nogen negative konsekvenser for dig, hvis du ikke vil deltage eller senere vælger at trække dig. Alle oplysninger om dig vil blive anonymiseret. Deltagelse er gratis.

Dit personværn – hvordan vi opbevarer og bruger dine oplysninger

Oplysningerne om dig vil kun blive brugt til de formål, beskrevet i dette dokument. Oplysningerne vil blive behandlet konfidentielt og i samsvar med regelværket for personværn. Det er masterstudent Mette Killmann Petersen, som vil have tilgang til personoplysninger om dig. Masterprojektvejleder Lise K. J. Trangsrud, vil kun have tilgang til data om dig, hvor de er anonymiserede. Vi har begge tavshedspligt. Lydoptaget fra interviewet vil blive behandlet strengt fortroligt. Ved transskribering af interviewet (som gøres af masterstudenten) vil dit navn og anden fortrolig information (f.eks. arbejdssted, bosted, eventuel information om dine barn og anden familie) blive anonymiseret. Alle som er med i projektet har tavshedspligt. Datamaterialet om dig vil blive gemt elektronisk på en egen server og krypteret. Alle oplysningerne vil blive behandlet uden navn eller anden direkte genkendende oplysninger om dig under hele forskningsprocessen. Det vil ikke være muligt at genkende dig i publikationen af masteropgaven.

Hvad sker med dine oplysninger når vi afslutter forskningsprojektet?

Senest ved projektslut d. 1. juli 2023, vil eventuelle gemte personoplysninger og datamateriale blive slettet.

Dine rettigheder

Så længe du kan identificeres i datamaterialet, har du ret til: indsyn i hvilke personoplysninger som er registreret om dig, få rettet personoplysninger om dig, få slettet personoplysninger om dig, få udleveret en kopi af dine personoplysninger (dataportabilitet), samt sende klage til personvernombudet (Norge) eller Datatilsynet /persondataforordningen (Danmark) om behandlingen af dine personoplysninger.

Hvad giver os ret til at behandle personoplysninger om dig?

Vi behandler oplysninger om dig baseret på dit samtykke.

På opdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge har Norsk Senter for Forskningsdata AS (NSD) vurderet at behandlingen af personoplysninger i dette projekt er i samsvar med regelværket for personvern.

Hvor kan jeg finde mere information?

Hvis du har spørgsmål til studiet, eller ønsker at benytte dig af dine rettigheder, tag kontakt med: Mette Killmann Petersen student ved Universitetet i Sørøst-Norge på telefon: +4794135612 eller e-mail: mettekpeterse@hotmail.com, eventuelt masterprojektvejleder Lise K. J. Trangsrud på telefon: +4731009880, eller e-mail: Lise.Katrine.Jepsen.Trangsrud@usn.no.

Du kan også kontakte personvernombud på USN, Paal Are Solberg på e-mail: personvernombud@usn.no eller NSD på telefon: +4755582117 eller e-mail: personverntjenester@nsd.no.

Med venlig hilsen prosjektansvarlig og Student

Lise Katrine Jepsen Trangsrud og Mette Killmann Petersen 😊

Samtykkeerklæring

Jeg har modtaget og forstået information om projektet *Kæledyrs betydning for vejen ud af en spiseforstyrrelse* og har fået anledning til at stille spørgsmål. Jeg samtykker til:

At deltage i interview med lydoptager.

At mine oplysninger behandles frem til at projektet er afsluttet d. 1. juli, 2023.

Signeret af projektdeltager, dato

Indledning, før selve interviewet

Introducere mig selv og hensigten med studiet:

«Hej. Jeg hedder Mette Killmann Petersen, og er masterstudent på Universitetet i Sørøst-Norge, hvor jeg studerer masterprogram i kroppsøving-, kultur og friluftslivsfag. Jeg har valgt spiseforstyrrelse og kæledyrsrelationer som tema for min masteropgave. I dette projekt ønsker jeg at undersøge hvilken rolle relationen til et kæledyr spiller i hverdagen hos personer som lider eller har lidt af en spiseforstyrrelse”.

Informerer om rettigheder som den interviewede har, og om anonymisering:

Her går jeg igennem deltagelsesforespørgsel og samtykkeerklæringen, samt eventuelt får en underskrift på denne (Deltageren har på forhånd fået denne information). Jeg fortæller at «interviewer vil tage ca. 1 time».

Informerer om hvilke temaer/elementer jeg ønsker at have fokus på:

”I dette interview ønsker jeg at belyse dine meninger, refleksioner og erfaringer knyttet til din oplevelse af din kæledyrsrelation i hverdagen. Jeg kommer blandt andet til at spørge dig om, hvordan du oplever relationen til dit kæledyr påvirker/har påvirket din hverdag i forhold til din spiseforstyrrelse”. Jeg giver besked før diktafonen starter med at optage.

Hoveddel, selve interviewet

GENERELT INFORMATION

1. Hvad er dit fornavn og hvor gammel er du?
2. Hvor længe har du haft dit kæledyr?
3. Hvilket dyr er det?
4. (Hvis dyret er en hund) Er det en certificeret terapihund?

OPLEVELSEN AF KÆLEDYRSRELATIONEN

5. Hvilken betydning føler du at dit kæledyr har for dig i hverdagen?
 - a. Socialt?
 - b. Følelsesmæssigt?
 - c. Praktisk?

6. Hvordan oplever du at relationen til dit kæledyr påvirker dit forhold til dig selv? Til andre mennesker?

7. Hvis du skulle beskrive relationen til dit kæledyr med fem ord, hvilke skulle det så være? Kan du fortælle mig hvorfor du valgte disse ord? Bare tag dig lidt tid til at tænke. (Dette kan være en måde at bryde det ned i mindre dele, hvis det er svært for informanten at verbalisere og/eller mentalisere)

8. Er der nogle ulemper ved at have kæledyr eller situationer som opleves udfordrende/svære?

INDBLIK I SAMMENHÆNGEN MELLEM KJÆLEDYR OG SYMPTOMER PÅ SP

9. Hvad tænker du om relationen til dit kæledyr i forhold til din spiseforstyrrelse?

10. Har du oplevet at relationen har haft nogen indvirkning på symptomer på din SP?
Hvis ja, hvilke indvirkninger? Hvorfor tror du det er?

11. Kan du komme med noen eksempler/situationer hvor det har været en støtte å ha kjæledyret ditt, i forhold til din hverdag med SP?

Afslutning

«Det var alle spørgsmålene, som jeg havde. Er der noget mere eller noget andet du gerne vil fortælle/udddybe før vi afslutter interviewet?»

Vurdering

Skriv ut
02.09.2022

Referansenummer
457143

Type
Standard

Dato
02.09.2022

Prosjekttittel
En helende relation: kæledyr som støttepille på vejen ud af en spiseforstyrrelse”

Behandlingsansvarlig institusjon
Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap
/ Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving

Prosjektansvarlig
Lise Katrine Jepsen Trangsrud

Student
Mette Killmann Petersen

Prosjektperiode
08.08.2022 - 01.07.2023

Kategorier personopplysninger
Alminnelige
Særlige
[Meldeskjema](#)

Kommentar
Personverntjenester har en avtale med den institusjonen du forsker eller studerer med. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at gjennomføringen av prosjektet ditt er lovlig etter personvernforordningen (GDPR). Personverntjenester har på vegne av din institusjon vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette meldeskjemaet er lovlig. Hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg. Prosjektet er vurdert av REK sitt vedtak av 31.08.2022, deres referanse 518885 (se under Tillatelser). REK vurderer at studien framstår som forskning, men ikke som medisinsk eller helsefaglig forskning. Prosjektet er følgelig ikke omfattet av helseforskningslovens saklige virkeområde, jf.

helseforskningslovens §§ 2 og 4. Prosjektet vil derfor bli gjennomført og publisert uten godkjenning fra REK. Dette betyr at du kan starte med prosjektet ditt.

VURDERING AV BEHOV FOR DPIA Prosjektet behandler særlige kategorier av personopplysninger (helseopplysninger) om en sårbar gruppe (pasienter), noe som kan utløse en plikt til å foreta personvernkonsekvensvurdering (DPIA). Personverntjenester har vurdert at det ikke var behov for å gjøre en DPIA jf. personvernforordningen art. 35 nr. 1 for dette prosjektet. Dette var basert på en helhetsvurdering der følgende momenter ble vektlagt: - De registrerte samtykker til bruk av sine personopplysninger - De registrerte får god informasjon om behandlingen av personopplysningene og sine rettigheter - Få personer har tilgang til personopplysningene - Utvalget er begrenset - Behandlingen av personopplysninger foregår i et kort tidsrom

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.07.2023.

LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a. For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER Personverntjenester vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de i utgangspunktet ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32). Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring, videosamtale o.l.) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av

databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon. MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres. OPPFØLGING AV PROSJEKTET Personverntjenester vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert. Kontaktperson: Sturla Herfindal Lykke til med prosjektet!