

TEXT: HETTY ROOTH FOTO: EMERY WAY

LÄR AV EN LIVSNJUTARE

Ja män mår bättre. Man blir friskare, gladare. Till och med klokare och mer sällskaplig av att umgås med hundar. Hund och människa har gått hand i tass i årtusenden. Men vi har fortfarande mycket att lära.

Det finns mängder av handfasta forskningsresultat om sällskapsdjurens positiva påverkan på oss människor. Det kan handla om reaktioner som känns men inte syns, som hormonutsöndring i kroppen. Eller om uppenbar och tydlig viktnedgång. Samspelet med hunden kan också utveckla vårt eget sätt att vara samspelade med andra. Flera studier visar till exempel att barn med autism påverkas positivt både socialt och språkligt om assistanshundar eller hästar används i behandlingen.

I somras hölls den tolfte världskonferensen om samspelet mellan djur och människor i Stockholm. Årets tema var "Människa & Djur – för livet" och en rad kända forskare från hela världen deltog.

Kerstin Uvnäs-Moberg, professor i fysiologi vid Sveriges lantbruksuniversitet, talade om hur "lyckohormonet" oxytocin utsöndras i kroppen när man umgås med och klappar en hund. Som exempel nämnde hon hundens betydelse i vården eftersom oxytocinet dämpar ångest och bidrar till en minskning av stresshormonet kortisol i kroppen. En väg till såväl snabbare tillfrisknande som bättre livskvalitet.

Ökade kontaktnät

Den australiska folkhälsoforskaren Lisa Wood har forskat om det sociala samspelet mellan hundägare och kommit fram till att hundägare lättare tar kontakt med andra människor jämfört med icke hundägare.

– Hundarna bidrar till ett ökat socialt samspel, menar hon. Det kan man till exempel se i bostadsområden där hundägare i större utsträckning har förtroende för varandra, byter tjänster, hjälps åt och engagerar sig i samhällsfrågor.

– Hundägandet fungerar som ett smörjmedel för sociala kontakter, menar Lisa Wood.

En svensk undersökning från Statens lantbruksuniversitet (SLU) pekar åt samma håll.

Tre av tio hundägare tyckte här att de hade fått flera nya kontakter genom sin hund. Flest hade fått nya kontakter genom att människor stannade och pratade med dem på promenader. Men många hade också skapat

nya relationer genom utställningar, tävlingar, klubbar och jakt.

Motion

Forskare från universitet i USA, Australien och Storbritannien har samarbetat i flera studier för att undersöka hur umgänget med hundar påverkar människors motionsvanor och hälsa. I det amerikanska forskarprogrammet Walk a Hound, Loose a Pound (Gå ut med hunden, gå ner i vikt) fick deltagarna hjälpa till att rasta hundar i ett hundstall. Efter det blev många av dem motiverade att fortsätta motionera.

En annan, australisk, studie visade att motionsvanorna försämrades kraftigt i familjer när de miste sina hundar, vilket i sin tur gjorde att de gick upp i vikt.

En brittisk studie mätte hur 2,5 kilometer aktiv hundpromenad påverkade deltagarna. 60 procent hade blivit mer aktiva efter ett halvår. 69 procent sa dessutom att de hade blivit mer sociala tack vare kontakten med andra hundägare.

Samspel

Alla som har eller har haft hund vet att hundar är skickliga på att "läsa av" oss människor. Det gäller till exempel röster, kroppsspråk, tal, vanemönster. Men hur samspelet mellan människor och hundar egentligen går till är fortfarande ett ganska outforskat område. Det finns psykologisk forskning som visar att sättet att bygga upp en relation mellan människa och hund liknar det mellanmänniskliga samspelet. Enligt en amerikansk forskningsstudie reagerar hundar och barn ungefär på samma sätt i förhållande till mänsklig kontakt.

Därför kan hunden, med lite lyhördhet från människans sida, på ett naturligt sätt ta plats som en viktig familjemedlem. ■

Källor:

Manimalis
International Association of Human Animal Interaction Organisations (IAHAIO)
Applied Animal Behavior Science (2007)
Med flera.

Hund på recept

IDAG FINNS så kallade vårdhundar på ett tiotal värdenheter runt om i landet och det finns även en nationell utbildning för till exempel vårdpersonal och pedagogisk personal.

Utbildningen som bedrivs av Vårdhundskolan har arbetats fram av föreningen Hälsans Natur, med stöd av Allmänna arvsfonden. Utbildningsledaren Ingeborg Höök har skrivit boken Hund på recept där hon bland annat förklarar sitt arbete med vårdhundar så här:

"När jag för första gången fick se vad hundar kan uträtta inom svensk vård blev jag överväldigad av resultaten. Plötsligt hördes glada skratt från det vanligtvis dystra dagrummet. Samtal väcktes till liv, personer som förlorat talet kunde plötsligt formulera fullständiga meningar och oroliga själar gav sig tid till en stunds lugn och ro."

Vårdhund på högskolan

I HÖST STARTADE en distanskurs på Malmö högskola om Användning av hund i vård och socialt arbete (15 p). Där presenteras modeller och metoder som används vid målmedvetna interventioner med hund i avsikt att förbättra människors psykiska, sociala och somatiska hälsa. För att få behörighet till kursen ska man först ha läst kursen Djurs medverkan i vård och socialt arbete (15 p) på Malmö högskola.

Friskare Sverige

STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT har fått i uppdrag av regeringen att samordna en uppmärksamhetsvecka kring matvanor och fysisk aktivitet – Ett friskare Sverige 2011. Veckan genomförs 9–15 maj (vecka 19) och ska stimulera och synliggöra arrangemang som ökar kunskapen och medvetenheten om vilken betydelse goda matvanor och fysisk aktivitet har för hälsan.

Förra året genomfördes cirka 1000 aktiviteter under motsvarande vecka då kommuner, landsting/regioner, ideella organisationer och privata aktörer medverkade. På flera håll i landet hade Studieförbundet då temadagar om mat och hälsa.

Årets verksamhet för äldre

PÅ STUDIEFRÄMJANDETS verksamhetskonferens i oktober hölls, precis som tidigare år, en Guldgala där det delades ut priser för viktiga folkbildningsinsatser. Ingrid Larsson från Överkalixavdelningen vann kategorin "Årets verksamhet för äldre" för att hon "på ett engagerat och berikande sätt har stimulerat äldres sinnen och minnen med hjälp av både natur och litteratur".

I Överkalix har Studieförbundet och Brukshundklubben genomfört projektet "Hund för alla" i samarbete med landstinget. Vårdtagare på äldreboenden och gruppboenden som deltagit i projektet har fått umgås med hundar och deras förare som ett sätt att öka välbefinnandet såväl det fysiska som det psykiska välbefinnandet. Projektet har slagit väldigt bra ut.

Hund för alla är startade av Brukshundklubben i Skaraborg 2004 och har sedan 2005 drivits i samarbete med Studieförbundet. Projektet är idag rikstäckande.

Fysisk aktivitet ett folkhälsomål

DET ÖVERGRIPANDE målet för folkhälsopolitiken i Sverige är att "skapa samhälls- och förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen". Som utgångspunkt finns det elva målområden. Fysisk aktivitet är det nionde målområdet. Där framhålls bland annat frivilligorganisationernas betydelse.