

Servicehundens betydning for psykiske sårbare.

FORENINGEN SERVICEHUNDEAKADEMIET

MARIANNE DALL

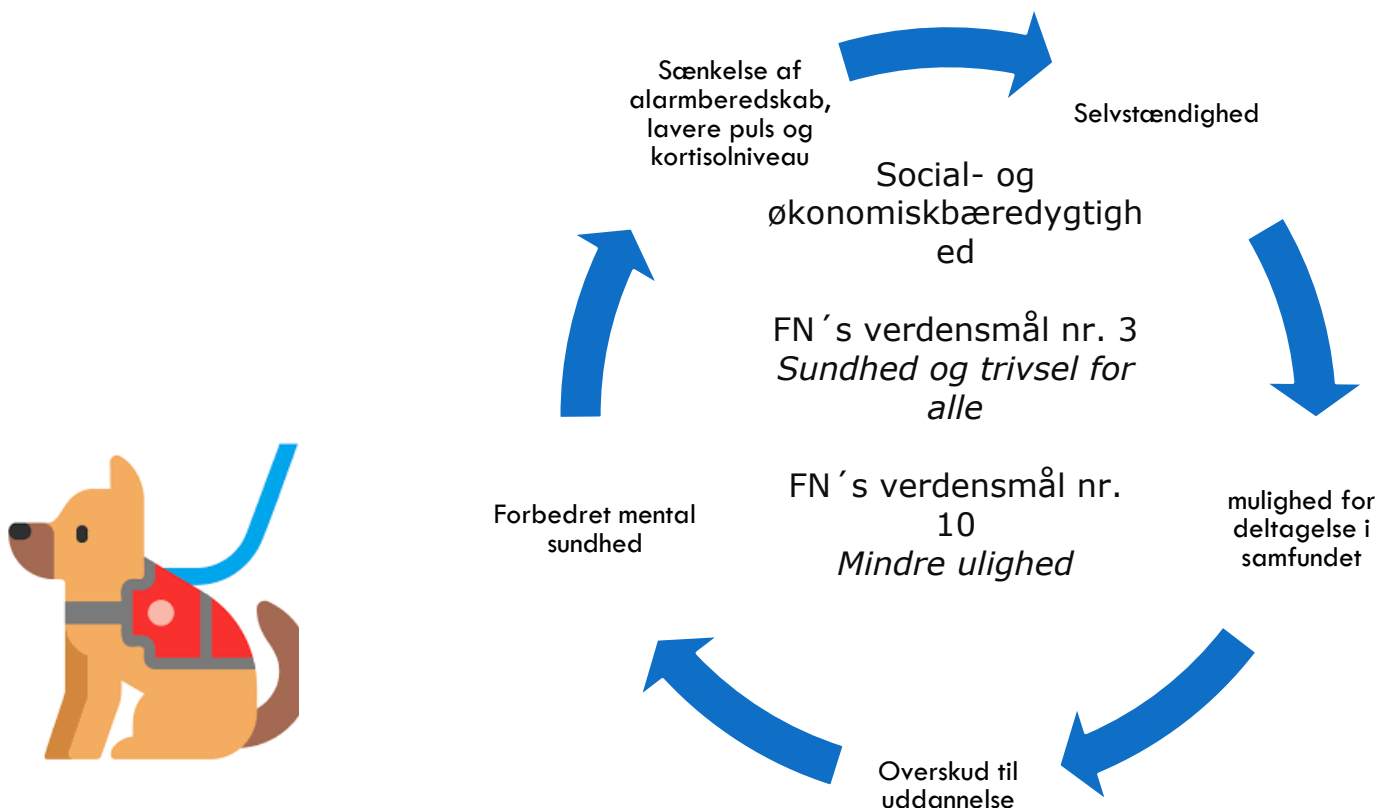
*Jeg har fundet ro og fået en partner "in krime" forstået på den måde at det er mig og min servicehund mod verden en gang i mellem. Jeg har fået meget bedre selvtillid og håb – håb for fremtiden at jeg ikke bliver opgivet. Jeg har fundet ro idet min servicehund har vist mig at min fremtid kan lykkes. **Hanne 18 år – Angst og Autisme***

*Jeg havde lyst til at tjekke ud før jeg fik min servicehund – så det betyder alt. Før min servicehund havde jeg ikke rigtig noget. Jeg var så langt nede. I dag er jeg glad, og kan godt lide mit liv. Jeg vil ikke sige jeg er lykkelig, men det er dæleme tæt på. **Pia 31 år – Angst, Borderline og ADHD***

*Jeg plejede at have nogle meget depressive episoder, hvor jeg faldt ned i et hul, og kunne ingenting. Jeg kunne ikke eksistere, nogle gange var det helt op til 2 måneder. Det var bare et kæmpe sort hul. Efter jeg har fået min servicehund, har jeg ikke oplevet det. Jeg føler min emotionelle tilstand er meget mere stabil nu. Jeg oplever mine symptomer som meget mere milde, og meget mindre ødelæggende, mine PTSD-symptomer som mareridt, flashback og angst opleves meget mindre voldsomme og livs-ødelæggende nu end tidligere. **Ina 21 år - PTSD***

*Jeg er meget selvskadende, og har haft mange selvmordsforsøg, når min servicehund har været der – der har den reddet mit liv. Den går med på toilettet, hvis jeg har siddet med en kniv, så hopper den op ad mig, indtil jeg lægger kniven. **Lotte 49 år – Angst og Indlæringsvanskeligheder***

Servicehunden – psykiske sårbares livline til et liv med håb og fremtidsmuligheder.





Ina 21 år - PTSD

Resume

Foreningen Servicehundekademiet har forestået denne forundersøgelse af servicehundens betydning for psykiske sårbare brugere. Brugere i undersøgelsen har alle servicehund fra Servicehundekademiet. Brugere er i alderen 15 til 57 år. Undersøgelsen er foretaget via semistruktureret interview, med en scoringskala gående fra et (ingen betydning) til fire (betyder alt), samt indsamling af narrativer. Der spørges ind til servicehundens betydning for følgende emner: frihed, overskud, uddannelse/arbejde, sociale aktiviteter, omverdenen, accept af udfordringer, fysisk og psykisk velbefindende, medicinforbrug, søvnmønster, uforudsete hændelser og familieliv.

Menneskesynet er holistisk med rod i humanvidenskaberne og fænomenologien. Hvert emne præsenteres med et kort teoretisk afsnit, brugernes egne udsagn og et søjlediagram over den procentvise fordeling på scoringskalaen. Emnet afsluttes med en delkonklusion. Selve undersøgelsen afsluttes med en samlet konklusion.

Gennem undersøgelsen bliver det tydeligt, at servicehundens qua dens uddannelse og funktion faciliterer fysiologiske effekter hos borgeren i form af:

- lavere puls
- sænkelse af alarmberedskabet
- Beroligelse af det autonome nervesystem
- lavere kortisolniveauet i blodet

Servicehunden bidrager således til, at borgeren oplever tryghed, selvstændighed, frihed og livsmod. Borgeren oplever færre angstanfald og depressive perioder, og at evt. anfald ikke bliver så ødelæggende og voldsomme. Med en servicehund kan borgeren få frihed, overskud og energi til at kunne leve det liv, de gerne vil og drømmer om. For de unge kan det betyde fastholdelse i uddannelsessystemet, håb for fremtiden og mulighed for deltagelse i sociale aktiviteter. Servicehunden betyder at psykiske sårbare kan **leve** med deres diagnose(r) uden isolation, ensomhed og eksklusion fra samfundet. Servicehundens dæmper på følgerne af psykisk sårbarhed beskrives forskelligt, men fælles er, at det betyder et liv, der er værd at leve med håb for fremtiden.

*Jeg har fundet ro og fået en partner "in krime" forstået på den måde at det er mig og min servicehund mod verden en gang i mellem. Jeg har fået det meget bedre selvtillid og håb – håb for fremtiden at jeg ikke bliver opgivet. Jeg har fundet ro idet min servicehund har vist mig at min fremtid kan lykkes. **Hanne 18 år – Angst og Autisme***

En Servichund er meget mere end blot en hund.

Indhold

Resume	3
Indhold.....	4
Baggrund for undersøgelse	6
Redegørelse for de enkelte dele af undersøgelsen og deres konklusioner	7
Metode.....	7
Undersøgelsens spørgsmål.....	9
Undersøgelsen begreber og betegnelser.....	10
Psykisk sårbarhed.....	10
Diagnoser	11
Det autonome nervesystem	12
PTSD.....	12
Angst.....	13
Autisme	14
Psykiatrisk Servicehund.....	14
Foreningen Servicehundeakademiet	15
Følelsen af frihed.....	16
Oplevelse af overskud i hverdagen	18
Uddannelse og job	21
Deltagelse i sociale aktiviteter	24
At bevæge sig ud mellem mennesker.....	26
Accept af egne udfordringer	28
Fysisk velbefindende.....	30
psykisk velbefindende	33
Medicinforbrug.....	36
Søvn mønster	38

Overkomme uforudsete hændelser	41
Familieliv	44
Brugernes input	47
Servicehundens effekt på psykiske sårbare.....	49
Perspektivering	52
Validitet og reliabilitet	52

Baggrund for undersøgelse

Denne undersøgelse er udarbejdet af Foreningen Servicehundeakademiet – en non profit forening hvis instruktører har uddannet og udplaceret servicehunde til psykiske sårbare i hele Danmark siden 2014. Efter mere end 9 års erfaring med at udplacere hunde hos psykiske sårbare har vi erfaret og oplevet, at en servicehund er mere en blot en hund og et hjælpemiddel. Den enkelte bruger går fra at være isoleret, have angst, behov for ledsager, ensom og evt. truet på deres eksistens, til en hverdag der fungerer samt genoptagelse af studie eller job.

En del af vores brugere er unge under 30 år – en aldersgruppe som kommunerne landet over oplever, er en gruppe, der i stigende grad søger om bevilling af en servicehund. For unge under 18 år er det næsten umuligt at få bevilliget en servicehund uden et langtrukket sagsbehandlingsforløb, med en afgørelse i ankestyrelsen til begunstiggelse for ansøger. Desværre ser vi også en stor andel af unge, der på den ene eller anden måde selv finansierer deres servicehund, idet der i familien og hos den unge ikke er ressourcer, viden og krafter til et langt og opslidende sagsforløb, et forløb der kan presse situationen og forholdet for den unge i en endnu mere uhensigtsmæssig retning.

Da vi ikke har kunnet finde undersøgelser eller forskning på området, til enten at bekræfte eller afkræfte vores observationer, har vi igangsat vores egen undersøgelse blandt vores egne brugere, der består af, 42 servicehundebrugere fordelt i aldersgruppen 15 til 57 år. Hvor mange psykiske servicehunde der er på landsplan, findes der ikke noget tal på.

Formålet med undersøgelsen er at dokumentere de effekter, som vi i Foreningen Servicehundeakademiet har kunnet se og erfaret gennem vores arbejde med psykiske sårbare. Servicehunden er et hjælpemiddel, der skal støtte psykisk sårbare i en grad, så den bl.a. kan *afhjælpe de varige følger af den nedsatte funktionsevne* (del af serviceloven §112). Men den kan så meget mere end det. Dette mere er det denne undersøgelse ønsker at belyse. For mig der har forestået undersøgelsen, interviewerne og lyttet til den enkelte brugers fortælling og liv før og efter servicehunden, er jeg ikke kun blevet klogere og beriget men også berørt og bevæget af, hvad en servicehund kan skabe af positive effekter for det enkelte menneske. Det er ikke uden grund man kalder hunden for menneskets bedste ven.

Redegørelse for de enkelte dele af undersøgelsen og deres konklusioner

Rapporten starter med at definere og uddybe undersøgelsens metoder samt relevante begreber og betegnelser. I det efterfølgende afsnit vil hvert enkelt spørgsmål i interviewguiden blive gennemgået ud fra det statistiske materiale, der underbygges af udsagn fra de anonymiserede brugere. Hvert spørgsmål har deres egen lille konklusion. Efter gennemgang af selve materialet og delkonklusionerne vil der være en opsamlende konklusion. Til sidst i redegørelsen forholder undersøgelsen sig til dens metode, validitet og reliabilitet. Det statistiske materiale præsenteres gennem undersøgelsen i form af en kort tekst, samt et søjlediagram.

Metode

Undersøgelsen har taget udgangspunkt i semistruktureret interview. Der er i alt 13 spørgsmål, som respondenterne har skullet svare på ud fra en prædefineret skal gående fra 1 – 4.

1

2

3

4

Ingen betydning

lille betydning

stor betydning

betyder alt

Skalaen er den samme gennem hele undersøgelse. Respondenten bliver efter hvert spørgsmål og svar bedt om at begrunde deres valg. Svaret er for så vidt muligt skrevet ordret ned og bagefter læst op, så respondenterne har mulighed for at korrigere hvis noget skulle være opfattet forkert. Undersøgelsen er anonym for alle andre end interviewerens. Respondenten har til enhver tid kunnet afbryde interviewet, eller undlade at svare på spørgsmålet – alle respondenter har svaret og begrundet deres valg. Til sidst i undersøgelsen har det været muligt for respondenterne at tilføje yderligere information, der for dem er vigtigt ift. det at have en servicehund. Undersøgelsen sendes efterfølgende ud til de respondenter der måtte ønske det.

Metoden tager således afsæt i den naturvidenskabelige metode, hvor vi ønsker at kunne pege på tendenser ud fra et statistisk perspektiv samt den socialkonstruktivistiske metode, i form af narrativer indhentet ved respondenternes egne begrundelser for scoringsvalg. Når vi har valgt metodetriangulering, skyldes det et ønske om, både at kunne pege på en tendens, og et ønske om at blive klogere på servicehundens betydning for den

enkelte bruger. Undersøgelsen kan efterfølgende være med til at give viden videre til andre psykiske sårbare, kommuner, pårørende, professionelle osv.

Undersøgelsens spørgsmål

1. Hvilken betydning har din servicehund for din følelse af frihed?
2. Hvilken betydning har din servicehund for dit overskud i hverdagen?
3. Hvis du har arbejde - hvilken betydning har din servicehund for dit uddannelse/arbejdsliv?
4. Hvilken betydning har din servicehund for din deltagelse i sociale aktiviteter?
5. Hvilken betydning har din servicehund for din oplevelse af at bevæge dig ud mellem mennesker?
6. Hvilken betydning har din servicehund ift. at acceptere dine udfordringer?
7. Hvilken betydning har din servicehund for dit fysiske velbefindende?
8. Hvilken betydning har din servicehund for dit psykiske velbefindende?
9. Hvilken betydning har din servicehund for dit medicinforbrug?
10. Hvilken betydning har din servicehund for dit søvnmønster?
11. Hvilken betydning har din servicehund for din evne til at håndtere uforudset hændelser?
12. Hvilken betydning har din servicehund for dit familie/familieliv?
13. Er der andre betydninger mht. det at have servicehund jeg ikke har spurt om og som du gerne vil tilføje?

Undersøgelsen begreber og betegnelser

For at forstå konteksten af denne undersøgelse er det vigtigt at definere forståelsen af psykisk sårbarhed, dens kendetegn og forskellige diagnoser.

Psykisk sårbarhed.

Social og boligstyrelsen definerer psykisk sårbarhed som:

Mennesker med psykiske vanskeligheder udgør en meget bred gruppe, hvis ressourcer og funktionsnedsættelser varierer meget – både fra person til person og over tid for den enkelte. På tværs af denne store variation er en psykiatrisk diagnose dog statistisk set forbundet med en væsentlig sundhedsmæssig og social ulighed.¹

De skriver desuden:

Om psykisk sårbarhed

Hver femte dansker oplever at have ondt i livet på et eller andet tidspunkt, og ungdommen er især en sårbar periode.

Tal fra WHO viser, at halvdelen af alle psykiske lidelser opstår omkring 14-års alderen, mens tre ud af fire, der udvikler en psykisk sygdom, er syge ved 24-års alderen. Vi ved, at en markant del af de unge mennesker, som i dag ikke får en ungdomsuddannelse, har psykiske vanskeligheder.

Generelt kan problemstillinger hos mennesker med psykiske vanskeligheder både udspringe af fysiske og psykiske symptomer og af de personlige eller sociale problemer, der kan følge med det at have psykiske vanskeligheder.

Mennesker med psykiske vanskeligheder udgør en meget bred gruppe af mennesker, hvis ressourcer og funktionsnedsættelser varierer meget – både fra person til person og over tid for den enkelte. På tværs af denne store variation er en psykiatrisk diagnose dog statistisk set forbundet med en væsentlig sundhedsmæssig og social ulighed. Således er det at have psykiske vanskeligheder statistisk forbundet med øget risiko for:

¹ [Psykisk sårbarhed | Social- og Boligstyrelsen \(sbst.dk\)](#) 25-09-2023

- *Svage eller svigtende sociale netværk*
- *Svagere arbejdsmarkedstilknytning*
- *Fysiske helbredsproblemer og kortere levetid*
- *Hjemløshed*
- *Kriminalitet.*²

Diagnoser

I det danske sundhedssystem benytter man ICD-10 til at klassificere psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser.

ICD står for International Classification of Diseases. Det er udarbejdet af verdenssundhedsorganisationen WHO og bliver løbende revideret.

I denne undersøgelse er der borgere i alderen 16 til 56 år, med en eller flere diagnoser. Diagnoserne og deres hyppighed fordeler sig således.

Angst 59%	Borderline 12%	Cerebral parese 12%
PTSD 35% heraf er 12% veteraner	Langvarig stress belastning 12%	Indlærings- vanskeligheder 6%
Autisme 23,5%	Paranoid Skizofreni 12%	Anoreksi 6%

30% af borgerne har en diagnose de resterende 70% har to eller flere diagnoser.

Der tegner sig et billede af, at begrebet psykiske sårbare dækker over mange forskellige diagnoser. Fællesbetegnelsen for psykiske sårbare er, at det er forbundet med en væsentlig sundheds- og social ulighed. Vilkår som en servicehund måske kan have indflydelse på. Det er værd at nævne, at 30% af respondenterne ikke er bevilliget en servicehund fra kommunen.

I de næste afsnit vil de hyppigste diagnoser i undersøgelsen blive beskrevet. At nogle diagnoser er valgt fra, skyldes alene hensynet til rapportens omfang.

² [Om psykisk sårbarhed | Social- og Boligstyrelsen \(sbst.dk\)](#) 25-09-2023

Det autonome nervesystem

Det autonome nervesystem inddeles i det sympatiske og det parasympatiske nervesystem, som begge forsyner indre organer, kirtler og blodkar med nervetråde. De sympatiske og parasympatiske nerver har modsatrettede effekter, dvs. virker antagonistisk. Således vil stimulation via de sympatiske nerver øge pulsen, hæve blodtrykket, hæmme sekretdannelse i kirtler, hæmme bevægelser (peristaltik) i mave-tarm-kanalen, afslappe tømningmusklen i blæren samt udvide pupillen, hvorimod de parasympatiske tråde vil nedsætte hjertefrekvensen, sænke blodtrykket, stimulere kirtler til sekretion, stimulere de peristaltiske bølger i tarmen, sammentrække musklerne i blærens tømningmuskul og sammentrække pupillen.

Begge nervesystemer udsender løbende impulser til de forskellige organer, og effekten bestemmes af balancen mellem de to systemer. Under stress og i faresituationer aktiveres fx det sympatiske nervesystem, hvis påvirkning da overskygger det parasympatiske nervesystems. Begge undersystemers aktivitet reguleres især af hypothalamus.³

PTSD

Mennesker med PTSD har haft meget voldsomme oplevelser, som bliver siddende i dem og dukker op længe efter, at faren og frygtelige situationer er overstået. Det kan variere fra uger til måneder efter hændelsen, før tilstanden kommer til udtryk. Mange oplever, at de traumatiske begivenheder kommer tilbage til dem igen og igen. Det kan være som mareridt om natten, flashbacks om dagen eller når der sker ting, der psykologisk kan minde om det. Det kan være bestemte sanseindtryk, der aktiverer frygten, fx fyrværker, der minder om bombenedslag, eller en særlig lyd eller lugt, der minder om en indespærring.

Nogle af de mest almindelige symptomer på PTSD er:

- Søvnproblemer og mareridt
- Flashbacks til de traumatiske hændelser

3

https://denstoredanske.lex.dk/nervesystem?gclid=CjwKCAjwo9unBhBTEiwAipC111TPZEBvP6B4_4R6v8sBgTIKNonj0iuyW4VRKx3cv_ON6SrypDnVWxoCr9wQAvD_BwE 05-10-23

- *Misbrug fordi man dæmper traumerne med hash, alkohol eller andet*
- *Øget alarmberedskab – følelsen af at være nødt til at være på vagt*
- *Overdrevne reaktioner på små forskrækkelser – fx at man farer sammen ved små lyde*
- *Man undgår ting eller situationer, der minder om den traumatiske hændelse.*
- *Koncentrationsproblemer*
- *Vredesudbrud og irritabilitet⁴*

Angst

Angst er en af de mest udbredte psykiske sygdomme. Vi kender alle til angst i en eller anden grad. Men for nogle bliver angsten langvarig og så intens, at de oplever en lammende fornemmelse, der hæmmer dem i at gøre almindelige dagligdags ting.

Angst kan have både fysiske og psykiske symptomer og påvirker også tanker og adfærd.

De fysiske symptomer er ofte mere dominerende end de psykiske. Det er fx hjertebanken, åndenød, kvalme, prikken og snurren i fingrene.

De psykiske symptomer spænder fra let ængstelse, anspændthed og uvirkelighedsfølelse til dødsangst og frygt for at miste forstanden.

Symptomer, tanker og adfærd kan forstærke hinanden og føre til en ond cirkel, hvor angsten vokser. Man kan have bekymringer og katastrofetanker og en manglende tro på at kunne klare den situation, man er i. Eller måske er man bange for at miste selvkontrollen eller forstanden eller man har en oplevelse af, at man er ved at dø.

Symptomerne kan være til stede hele tiden, eller de kan komme i anfald. De kan knyttes til bestemte situationer eller komme ud af det blå. Det er almindeligt, at forskellige former for angst forekommer samtidig.

⁴ https://bedrepsykiatri.dk/raad/viden-om-ptsd/?gclid=Cj0KCQjwi7GnBhDXARIsAFLvH4nd6FrSpnlTrS4P3p_1niUSWYDx0-FS8ejvihYqNmCqXDixGcf5WRwaAjeEALw_wcB 28-09-23

Det er forskelligt fra person til person, hvilke angstsymptomer man har. Der er også forskel, alt efter hvilken type angst, der er tale om. Der kan være en række forskellige symptomer.⁵

Autisme

Autisme er en udviklingsforstyrrelse. Personer med autisme har en anderledes måde at opleve verden på og kan have en nedsat evne til at sætte sig ind i andre menneskers tanker og følelser⁶. Måden personer med autisme oplever verden på viser sig i afvigelser i sociale- og kommunikative færdigheder samt forestillingsevnen, hvilket kan gøre det meget svært og til tider næsten umuligt at deltage i sociale sammenhænge og kommunikere med andre mennesker.

I det efter følgende afsnit vil den psykiatriske servicehund og dens færdigheder blive præsenteret.

Psykiatrisk Servicehund

En servicehund til psykiske sårbare går også under betegnelsen en psykiatrisk servicehund. Servicehunden er sidestillet med en førerhund eller en servicehund til fysisk handicappede. En servicehund er bevilliget efter Serviceloven §112⁷

Kommunalbestyrelsen skal yde støtte til hjælpemidler til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når hjælpemidlet

- 1. 1) i væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af den nedsatte funktionsevne,*
- 2. 2) i væsentlig grad kan lette den daglige tilværelse i hjemmet eller*

⁵

https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/angst?gclid=Cj0KCQjwi7GnBhDXARIsAFLvH4m856e71Z4K7nU_aHZyQJxc000z-I0F25ZaTJKmTqE2mcsvNol54vQaAm_VEALw_wcB 28-09-23

⁶ <https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/autisme#symptomer> 28-09-23

⁷ <https://danskelove.dk/serviceloven/112> 25-09-2023

3. 3)er nødvendigt for, at den pågældende kan udøve et erhverv.

Foreningen Servicehundeakademiet

De servicehunde vi special-uddanner, er dedikerede til at støtte deres borger i øjeblikke af utryghed, og er i stand til at registrere de feromoner, borgeren udsender. Derfor kan de fx advare før et potentielt angstanfald. Vores hunde er veltrænede, rutinerede og vant til at begå sig i forskellige offentlige miljøer.

Servicehunden er trænet til at have fokus på sin bruger. Den er trænet til at kunne støtte ved hjælp af sin krop, f.eks. kan den sætte sig mellem brugeren ben og give tryghed, den kan ligge bagved brugeren når denne f.eks. står i kø i en butik og derved skærme for kontakt til andre mennesker osv.

Servicehunden er også trænet til Deep Pressure Therapy, som er trykterapi, hvor tyngden aktiverer glædeshormonerne serotonin og dopamin, mens der bliver dæmmet op for stresshormonet kortisol. DPT anvendes i situationer hvor brugeren får angstanfald, her har hunden lært at lægge sig oven på vedkommende. vægten og varmen fra hunden beroliger, og sænker pulsen hos brugeren. Alle vores hunde skal til eksamen med deres instruktør, før de er klar til at møde deres kommende bruger. Brugeren certificeres sammen med deres servicehund efter ca. 3 måneders udplacering

I de efterfølgende afsnit vil hvert enkelt spørgsmål fra interviewguiden blive gennemgået. Der vil være narrativer i form af brugernes egne udsagn, statistisk materiale og en opsamlende delkonklusion. Undersøgelsen afsluttes med en samlet konklusion og perspektivering til yderligere undersøgelser og relevante spørgsmål ift. Servicehundens betydning for psykiske sårbare.

Følelsen af frihed

Frihedsbegrebet tager i denne undersøgelse afsæt i eksistentialismens opfattelse af frihed. Individet er frit, når og hvis det har en fri vilje. Det at have frihed og føle sig fri, har afgørende betydning for individets selvværd, selvtillid, livsmod og livsglæde. En forringet frihed kan medføre depression, angst og selvmordstanker.

Servicehundebrugernes egne udsagn

*Jeg ville ikke kunne komme i skole uden min hund. Jeg ville have vanskeligheder ved at transportere mig. Ift. At møde andre mennesker ville være meget vanskeligt eller helt umuligt. **Lone 16 år – Angst, Autisme, Langvarig belastningsreaktion og Anoreksi***

*Kort tid efter servicehunden blev certificeret var jeg ude at handle flere gange, og jeg cyklede selv op i byen. Jeg blev i det hele taget mere deltagende i ting. Før min servicehund var jeg kun ude med solbriller og mundbind og hue – jeg kunne slet ikke færdes uden ledsager – og selv det var svært for mig. **Hanne 16 år – Angst og Autisme***

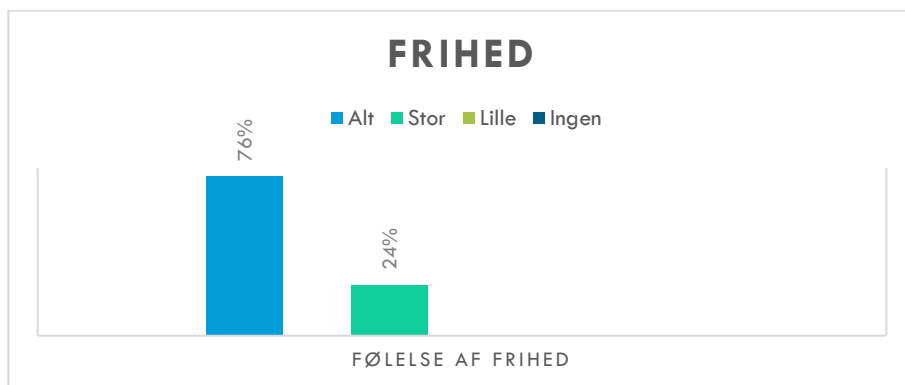
*Før jeg fik min servicehund, var svært for mig at få en hverdag til at fungere. Bare at dække mine egne behov krævede alt – altså faktisk bare at holde mig selv i live. Da jeg fik min servicehund, kunne jeg bruge mine kræfter på andet, end at jeg ikke skulle dø af sult. Jeg kunne mødes med mine venner, tage på ferie med min familie. Nu jeg føler mig mere som et menneske, og jeg kan nyde livet. **Ina 21 år - PTSD***

*Før jeg fik min servicehund, kunne jeg ikke gå ud af min lejlighed og nu kan jeg selv handle tage offentlig transport og generelt bare komme ud. **Ninna 23 år – Angst og Paranoid Skizofreni***

*Hvis jeg ikke havde jeg haft min servicehund, så havde jeg ikke været her i dag. **Marie 50 år – PTSD og langvarig belastningsreaktion***

Den procentvise fordeling af servicehunden betydning for følelsen af frihed

Alt 76%, Stor 23%



Servicehunds betydning for følelsen af frihed

Hele 76 % af de adspurgte servicehundebrugere tillægger deres servicehund hele betydningen ift. deres muligheder for at opnå frihed. Den frihed en Servicehund tilbyder deres bruger er bl.a. forbundet med følgende faktorer:

- Selvstændighed
- Trygheden til at færdes ude
- Friheden til at kunne færdes uden ledsager
- Oplevelsen af at være et selvstændigt individ
- Uafhængighed
- Årsagen til det at eksistere.

Oplevelse af overskud i hverdagen

At have overskud i hverdagen handler både om energi og mentalt overskud. Livskvalitet er ofte forbundet med glæde, og det at have overskud i hverdagen. Manglende overskud kan betyde at det kan være svært at overkomme at tage vare på sig selv og sit liv, dette helt fra hverdagens små gøremål til uddannelse eller job. Manglende overskud kan i sidste ende føre til isolation, ensomhed, depression samt forværring af de udfordringer den enkelte borger har i forvejen.

Servicehundebrugernes egne udsagn

Følelsen af frihed - at komme ud af sit fængsel, selvstændighed og man kan sige flytte fokus fra sig selv – Før kunne jeg sidde og tænke tanker hele dagen - hvor er det synd for mig – mit fokus er flyttet over på hundens behov.

Hanne 18 år – Angst og Autisme

*Det er servicehunden, der prikker til mig, før jeg får PTSD udfald. Der læser den mig og får mig ind i soveværelset, den siger nu skal du hvile dig. Det er min servicehund der er med til at lade batterierne op. **Hans 50 år – PTSD (veteran)***

*Når min servicehund er i nærheden, falder min puls, jeg bliver mere tryk, og så kan jeg bedre overskue tingene. **Lotte 49 år – Angst og indlæringsvanskeligheder***

*Når man har angst, så er det så tappende og jeg havde ingen overskud, jeg kunne knap nok holde mit eget hjem, brugte al min energi på at skulle ud. Bare at besøge min familie, som er mine trykke personer, sov jeg alligevel 12 timer bagefter, var udmattet og kunne ingenting. Planlagde en ting om ugen og nu er jeg bare booket. Laver mange flere ting, og føler mig ikke udmattet og udbrændt på nogen måder. **Pia 31 år – Angst, Borderline og ADHD***

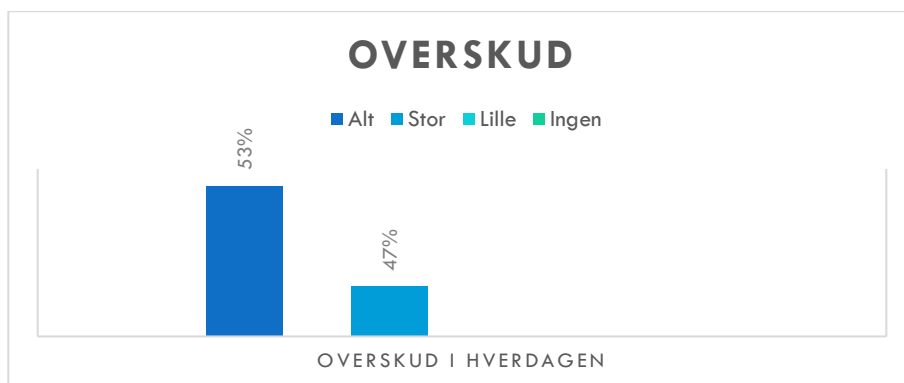
Når man har PTSD, slås man med angst, og det er hele tiden en balancegang ikke at ende i en depression. Min servicehund nedsætter mit stressniveau betydeligt, og sænker mit alarmberedskab. Jeg skal passe på at jeg ikke havner i en depression – det er svært af være deprimeret når man render rundt med sådan en tosset hund. Tingene bliver sjovere og nemmere min servicehund gør jeg sover bedre – det er også med til at øge mit overskud –

den får mig ud af vagten, også på de dårlige dage. Marie 50 år – PTSD og langvarig belastningsreaktion

Hvis jeg ikke har min servicehund med – hvis jeg skulle ud at gøre et eller andet, hvor jeg ikke havde den med, ville jeg blive mentalt presset – Der er noget der tror, man ikke bliver træt af at være mentalt presset – men det passer ikke, man bliver total udmattet, og har bare brug for at sove. Søren 57 år – PTSD (veteran)

før jeg fik min servicehund, kunne jeg ikke særlig meget. Jeg havde ikke overskud til særligt meget. Jeg kunne ikke gå en tur, ofte kunne jeg ikke åbne min yderdør. Servicehunden er mit sikkerhedsnet, jeg føler den kan gribe mig, og er der. Det har taget min frygt, det gør at jeg kan komme ud i verden. At frygten er fjernet, giver et vildt overskud, som jeg aldrig har oplevet før – det gør at jeg er mindre bange for verden generelt. Ina 21 år - PTSD

Den procentvise fordeling af servicehunden betydning for overskud i hverdagen: Alt 53% stor 47%



Servicehunds betydning for oplevelsen af overskud i hverdagen

Hele 53% mener at deres servicehund betyder alt for deres overskud i hverdagen og 47% tillægger den stor betydning. Nogle af de forhold der gør sig gældende er at servicehunden bidrager til:

- at skabe rutiner
- daglige gåture – den SKAL luftes
- At nedsætte stressniveauet

- Øget motion og deraf overskud
- At sænker pulsen generelt
- At beroliger der autonome nervesystem

Uddannelse og job

At have et studie- eller arbejdsliv har stor betydning for et menneske. Flere studier og undersøgelser har vist at det at indgå i sociale sammenhænge i forbindelse med et studie/arbejde, at have en studie/arbejdsidentitet og at være økonomisk uafhængig, har stor betydning for vores selvværd, selvtillid, selvforståelse og oplevelsen af frihed. Mulighederne for at blive en del af studie- eller arbejdslivet afhænger ikke kun af uddannelsesniveau, men i høj grad også af at have den nødvendige psykiske og fysiske overskud til at komme ud ad døren, bevæge sig blandt mennesker, indgå i relationer, kunne koncentrere sig om at være til stede og føle sig tryk. Alt sammen noget som mennesker uden psykisk sårbarhed bare gør, men som sårbare har svært ved og nogle gange ikke kan.

Servicehundebrugernes egne udsagn

Jeg ville ikke kunne komme i skole, jeg ville ikke kunne komme derhen, og jeg ville ikke kunne være der og være sammen med andre mennesker uden sin servicehund **Lone 16 år – Angst, Autisme, Langvarig belastningsreaktion og Anoreksi**

Jeg kunne afsluttede 9 klasse eksamen, fordi jeg havde fået mere energi og overskud til at lære. **Lise 16 år – Angst og Cerebral parese**

Hvis jeg ikke havde haft min servicehund, havde jeg ikke været på efterskole i dag. Det servicehunden og jeg har er en tæt symbiose. Den giver mig tryghed ift. At hvis jeg bliver træt, er min servicehund der med det samme – den siger fra på mine vegne, så det bliver tydeligt, at jeg skal trække mig og passe på mig selv. Min servicehund siger fra, før jeg selv har overskuddet og modet til det, og så er det for sent. **Hanne 18 år – Angst og Autisme**

Jeg har kun min 9 klasses eksamen, som jeg blev færdig med i 2018. Begyndte kort før jeg fik min servicehund på min uddannelse. Det var enorm svært og enorm hårdt at skulle ud ad min dør. Efter jeg har fået min servicehund, er det så meget lettere. Det føles realistisk – at kunne færdiggøre en uddannelse. Den gør at jeg kan komme ud ad min dør, stige ud af bussen. Hver enkelt lille del af det at tage en uddannelse som almindelige mennesker ikke tænker over, gør han udholdbart. **Ina 21 år – PTSD**

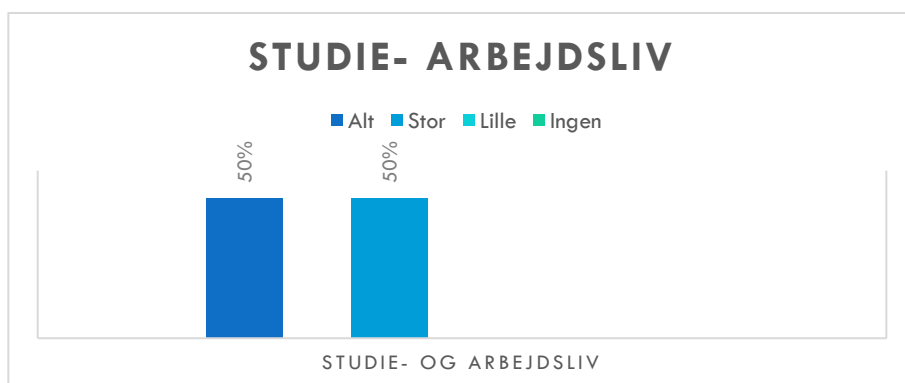
Min servicehund gør, at jeg føler mig komfortabel i at komme ind på kontoret. Er i gang med at skrive speciale, og det gør det mere overskueligt, da jeg ikke er i det trygge klasselokale. servicehunden gør at jeg ikke bliver

overstimuleret, da jeg skal ud at gå med den i løbet af dagen, og derved får jeg en pause. Den gør det nemmere at deltage i møder med resten af gruppen, fordi jeg ligesom har noget tryghed med. Mia 24 år – Angst og Autisme

Min servicehund er en stor hjælp, og det er rigtig rart at have ham med. Jeg kan mærke en tydelig forskel på mit angstniveau, når jeg har den med til praktik. Johanne 26 år – Angst og Borderline

Hvis min servicehund ikke havde været der, var jeg ikke kommet afsted. Jeg arbejder på rådhuset. Det er et job, hvor jeg er i kontakt og berøring med mange mennesker. Der er min servicehund bufferen – Den tager opmærksomheden fra mig af – det er dens job at lede opmærksomheden væk fra mig. Jeg har ikke mulighed for at være på job, hvis ikke jeg kan have min servicehund med. Søren 57 år – PTSD (veteran)

Den procentvise fordeling er at de servicehundebrugere der enten har et studie- eller arbejdsliv her tillægger 50 % servicehunden alt og 50% stor betydning for deres studie- eller arbejdsliv.



Servicehunds betydning for studie- og arbejdsliv

Ved analysering af teksten er det tydeligt, at servicehunden muliggøre det at kunne tage en uddannelse og følge et studie samt praktik eller job. Årsagerne er at servicehunden:

- Giver energi
- Giver tryghed
- Gøre det muligt for borgeren at trække sig
- Flytter fokus fra borgeren til sig selv

- Gør borgeren opmærksom på at de skal trække sig – at de er ved at være trætte eller overstimuleret.

Deltagelse i sociale aktiviteter

Psykiske sårbare er ofte isoleret og ensomme med sporadisk og skiftende sociale venskaber, hvilket fører til social ulighed og lavere sundhed. Humanistisk forskning viser at deltagelse i sociale aktiviteter og være sammen med andre mennesker, er yderst vigtigt for ens selvværd, livsglæde og livsmod.

Servicehundebrugernes egne udsagn

*Førhen boede jeg en del år hjemme, hvor jeg ikke kunne gå udenfor, jeg kunne ikke forlade mit hjem, jeg havde ingen omgangskreds i 3-4 år. Jeg kunne starte på studie og fik for første gang siden folkeskolen nogle venner. Nu er det modsat førhen også muligt for mig at ses med vennerne uden for studiet, fordi min servicehund støtter mig og gør det lettere at deltage i sociale aktiviteter. **Ina 21 år – PTSD***

*Det er helt afgørende for at kunne møde andre mennesker at min servicehund er med. Det både for at skabe tryghed og for også at have det her fælles tredje man kan snakke om. **Lone 16 år – Angst, Autisme, Langvarig belastningsreaktion og Anoreksi.***

*Uden min servicehund kommer jeg ikke nogen steder overhoved, så sidder jeg bare hjemme. Alle nye steder er potentielle angstprovokerende, så jeg ville være afhængig af, at alle dem jeg kender, kommer i mit hjem, og det kan jeg jo ikke forlange. **Trine 38 år – Angst Cerebral parese***

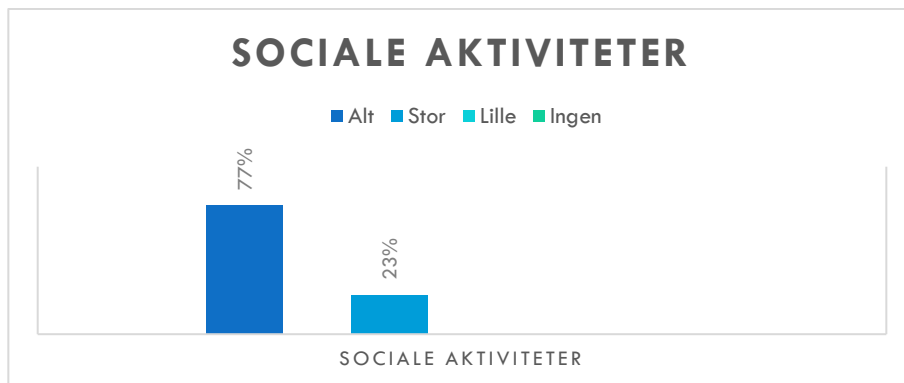
*Hvis jeg har/får angst, når jeg er sammen med andre mennesker, så ligger min servicehund sig ovenpå mine fødder, og så bliver jeg beroliget, og kan være i de andres selskab. **Jonna 44 år – Angst***

*Jeg orker at være sammen med mange/flere mennesker. Min servicehund giver mig tryghed, og den skærmer mig, den hjælper mig så jeg bedre kan være i det. I år var jeg med til sankthansaften – det har jeg ikke været i mange år – det var dejligt. **Mona 24 år – PTSD***

*Hvis jeg ikke havde min servicehund, så deltog jeg ikke i sociale aktiviteter. Den har gjort, at jeg nu kan deltage i alle de ting jeg brænder for, og som jeg ikke har kunnet før. Jeg elsker at lave frivilligt arbejde og takket være min servicehund, kan jeg nu komme afsted og blive en del af fællesskabet. Den tilhørsfølelse, og den omsorg man får ved frivilligt arbejde, er bare så fantastisk - jeg er bare så glad. **Pia 31 år, Angst, Borderline og ADHD***

Den procentvise fordeling af servicehunden betydning for deltagelse i sociale aktiviteter

Alt 77%, stor 23%



Servicehunds betydning for deltagelse i sociale aktiviteter

Hele 77% af de adspurgte servicehundebrugere tillægger hunden hele betydningen for, at det er muligt at deres deltage i sociale aktiviteter. Servicehundens træning og dens funktion har afgørende betydning ift. at kunne deltage i sociale aktiviteter. Følgende faktorer gør sig gældende – Servicehunden:

- Støtter fysisk ved dens nærvær ligger sig f.eks. på fødderne
- Giver tryghed
- Skaber et fælles tredje at snakke om og have fokus på
- Forhindrer angstanfald
- Mindsker angst og utryghed
- Kan yde DPT (deep pressure therapy) ved behov
- Skærmer for kontakten til andre mennesker.

At bevæge sig ud mellem mennesker

Det at være i stand til at bevæge sig ud i samfundet er afgørende for at kunne blive en del af samfundet. Psykiske sårbare har ofte problemer med at bevæge sig ud mellem mennesker, og er derfor nødsaget til at have ledsager med. Dette giver risiko for øget isolation og ensomhed samt livsstilssygdomme som forhøjet BMI, blodtryk, risiko for diabetes og hjertekarsygdomme.

Servicehundebrugernes egne udsagn

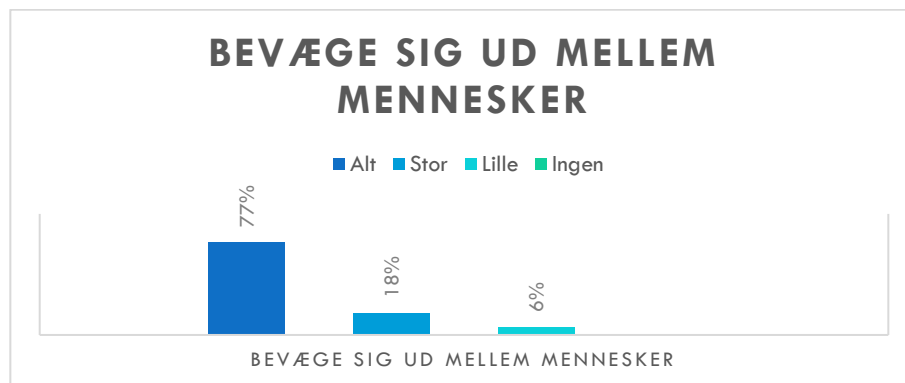
*Jeg føler mig meget mere tryk med min servicehund ved min side, Jeg får noget fysisk kontakt, som gør at jeg ikke panikker. **Ninna 23 år – Paranoid Skizofreni og Angst***

*En af mine triggers er, hvis folk bumper ind i mig, og hvis jeg føler jeg bliver crowded, så trigger det min angst rigtig meget. Før måtte jeg løbe ud i min bil, hvis folk ramte mig når jeg var ude og handle. Så måtte jeg sidde der og vente 20 minutter, til jeg kunne prøve igen. Min servicehund går hen imod mennesker, og stiller sig direkte imellem mig og dem. Den placerer sig imellem mig og andre mennesker, så jeg føler mig sikker, og der bliver taget hånd om mig. Min servicehund går rundt om mig, så han danner en safe (sikker) cirkel omkring mig, den danner en personlig boble. **Pia 31 år – Angst, Borderline og ADHD***

*Uden min servicehund ville jeg ikke kunne komme uden for en dør. Jeg ville ikke kunne færdes frit det sted jeg kommer hen. Jeg ville simpelthen synke i knæ. Jeg ville kunne komme hen til lægen men ikke ind til lægen, jeg ville kunne komme hen til tøjbutikken men ikke ind i tøjbutikken osv. **Trine 38 år – Angst og cerebral parese***

*Jeg ville slet ikke være blandt mennesker, hvis jeg ikke havde min servicehund. Det at gå ned ad gågaden er stadig svært, men jeg kan godt nu. **Carla 54 år – Autisme, PTSD og ADHD***

Den procentvise fordeling viser, at servicehundebrugere der tillægger servicehunden alt betydning, for at kunne bevæge sig ud mellem mennesker er 76,5% og stor betydning er 17,5% lille betydning 6%



Servicehundens betydning for at kunne bevæge sig ud mellem mennesker.

Servicehunden har utrolig stor betydning for psykiske sårbares muligheder for at kunne bevæge sig ud i samfundet og dermed mellem mennesker. Nogle af de effekter servicehunden har, for at det bliver muligt at bevæge sig ud, er at den:

- Giver tryghed
- Giver sikkerhed
- Den mindsker panik og angst
- Den skaber afstand til andre mennesker

Accept af egne udfordringer

At acceptere sine egne begrænsninger har betydning for ens eget selvbillede, og kan være en vigtig faktor for, også at kunne tage de nødvendige hensyn til sig selv, og dermed komme til at leve det liv man gerne vil.

Servicehundebrugernes egne udsagn

*Min servicehund hjælper mig, når jeg ligesom har det dårligt – så bliver det lettere for at mig at acceptere. Hunden giver mig accepten af, at jeg har det dårligt, ved at den reagerer, og så bliver det acceptabelt. Jeg har lært mine grænser at kende, fordi min servicehund viser mig, at nu er jeg ved at nå min grænse, og så stopper den mig. Før kørte jeg over mine grænser og det gav mange dårlige oplevelser. Den har en stor hjælp i forhold til accept. Når jeg kommer med min servicehund og f.eks. skal ud at handle, skal jeg ikke forklare, hvorfor jeg har det skidt – hunden går ind, og skærmer mig, og holder afstanden til andre mennesker. **Mona 24 år – Ptsd***

*Har haft rigtig mange år til at acceptere min situation. Jeg ville dog ikke acceptere at det var blevet så slemt, og jeg kunne ikke acceptere det liv, jeg havde før min servicehund – jeg kunne ikke acceptere det liv, og det var ikke sådan jeg ønskede at leve. Var så tæt på at sige, så vil jeg hellere tjekke ud – jeg havde ikke noget liv, det var ikke et liv at leve. Har en historie med selvmordsforsøg, og jeg ville ikke derhen igen – det kommer jeg heller ikke nu, hvor jeg har min servicehund. **Pia 31 år – Angst, Borderline og ADHD***

*Min servicehund synliggør, de udfordringer jeg har f.eks. ved at sætte snuden mod mit ben, eller hvis jeg hyperventilerer, så hopper den op ad mig, og lægger sig helt ind - som i et kram. Min servicehund fortæller mig at nu er det tid til at vi skal trække os. Hvis den sætter sig op ad mit ben, så er jeg ved at få angst osv. Det er blevet meget mere synligt for mig, hvad det er der sker. **Lotte 49 år – Angst og indlæringsvanskeligheder***

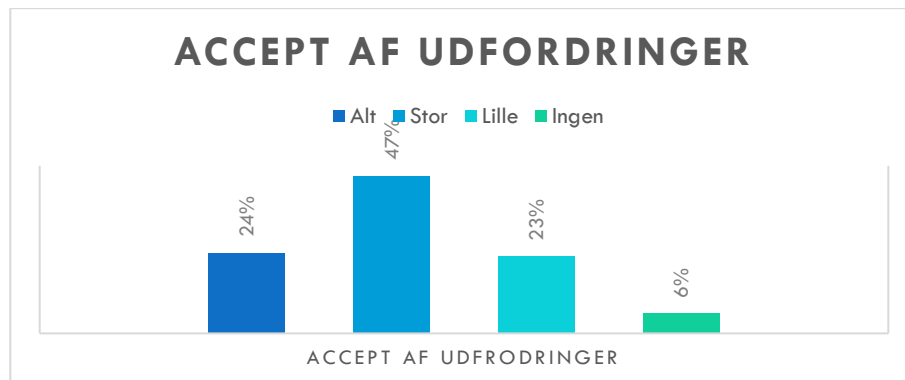
*Nu har min servicehund kun boet en måned, men jeg er megastolt af min hund. Jeg føler jeg kan klare meget mere, når jeg har min servicehund med. **Jonna 44 år - Angst***

*Det har stor betydning, for nu kan andre se, at her er der en med udfordringer. Det er blevet accepteret. **Hanne 18 år – Angst og Autisme***

Min servicehund hjælper meget, i og med, at jeg ikke kan gemme det for mig selv, fordi den er en synlig reminder. Den hjælper også med, at jeg lykkes

med at tvinge mig selv til at fortælle mine omgivelser om det, så jeg får den støtte, jeg har behov for. **Mia 24 år – Angst og Autisme**

Hele 71% tillægger servicehunden alt eller stor betydning ift. At acceptere sine udfordringer.



Servicehundens betydning for accept af egne udfordringer

Ved analyse af borgerens egne udsagn har servicehunden for 71% alt eller stor betydning for at kunne acceptere deres udfordringer. Grunden til denne effekt er der flere årsager til, dels er det servicehundens evne til, på det individuelle plan, at:

- Vise borgeren selvindsigt – de lære at forstå sig selv
- Vise borgeren at de skal tage hensyn til deres udfordringer – det kan ikke gemmes væk.

Dels er det servicehundens evne til, på det samfundsmæssige plan, at:

- Synliggøre for omverdenen at der er et menneske med særlige udfordringer
- Får omverdenen til at tage hensyn helt af sig selv

Fysisk velbefindende

Fysisk velbefindende er med til at forebygge træthed, ondt i maven, ondt i hovedet og stress. Psykiske sårbare har som følge af deres sårbarhed og som Social og Boligstyrelsen beskriver sundhedsmæssig ulighed ift. Mennesker uden psykiske udfordringer. Et fysisk aktivt liv, sund kost og søvn har stor betydning for det enkelte menneskes fysiske sundhed og dermed også livskvalitet.

Servicehundebrugernes egne udsagn

Det er min servicehund, der får mig med ud at gå, fordi jeg skal gå mine ture. Ellers ville jeg sidde inde hele dagen og drikke cola **Hans 50 år veteran – PTSD**

For mig har det været rart. Jeg har haft en tændes til at være forstoppet, så det at jeg kommer ud at gå, har det betydet, at jeg ikke skal tage Husk mere. Hvis jeg ikke havde min servicehund, ville jeg ikke komme ud at gå. **Johanne 26 år – Angst og Borderline**

De to store er, at min servicehund fastholder mig i en rutine, så jeg husker at spise, hvilket jeg har svært ved at gøre af mig selv. Så får den mig ud ad døren, på gåture hvilket jeg ikke kunne før. Jeg kunne sagtens sidde i min lejlighed 2-3 uger ad gange uden at komme ud. De faste rutiner når han skal ud, gør at jeg fastholder mine rutiner, og går 5 km per dag, frem for 200 meter, og det gør, at jeg kan spise tre måltider om dagen. Jeg troede slet ikke det var muligt før at have så fastlagte rutiner i min hverdag, som jeg har nu. **Ina 21 år – PTSD**

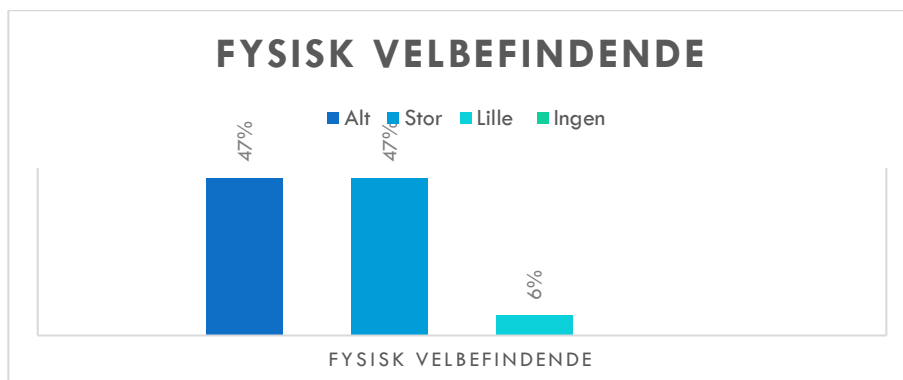
Jeg er overvægtig, men er gået ned i vægt, efter jeg har fået min servicehund. Dens energibehov gør, at jeg skal ud og gå. Min kondi er blevet bedre, og jeg får mere energi. Det hjælper på mine psykiske ting at være aktiv. **Pia 31 år – Angst, Borderline og ADHD**

Jeg får jo motion lige pludselig. Før så jeg bare fjernsyn, og tog medicin, nu har jeg ikke taget beroligende medicin i en måned, og kommer ud flere gange om dagen. **Jonna 44 år – Angst**

Det er f.eks. det, at jeg var i risiko for at få diabetes, det er væk nu, og jeg har færre smerter. **Carla 54 år – Autisme, PTSD og ADHD**

*Han gør at jeg kommer tidligere op, og kommer ud at gå. Jeg går med min servicehund tre gang om dagen. Selv om den er en ældre hund, er der stadig spræl i den, så vi leger, og tager i hundeskoven osv. Min servicehund er den der får mig til at rejse mig. Det gør jeg ikke når min kone beder mig om det – f.eks. at lave mad – men hvis min hvis min servicehund stikker snuden i min hånd, så rejser jeg mig lige med det samme – den kommer før alt andet. Nok fordi den ikke kan snakke, så jeg bliver nødt til at være total opmærksom, på de signaler den sender, om den har det godt eller ej. Min servicehund har fundet ud af, at jeg har diabetes, hvis jeg er træt, og nikker lidt på hovet, kommer den hen og laver kommandoen "mærke". Hver gang han gør det, er det fordi, mit blodsukker er for højt. Hvis jeg skal sige det helt ærligt, har jeg aldrig haft ene bedre ven. **Søren 57 år veteran - PTSD***

Den procentvisefordeling af hvilken betydning en servicehund har for den enkelte bruger vedr. fysisk velbefindende er: alt 47%, stor 47% lille 6%. fordelingen ser således ud.



Servicehundens betydning for borgerens fysiske velbefindende

Ud fra gennemgang af de narrativer der er indsamlet vedrørende servicehundens betydning for fysisk velvære, ser det ud til at følgende effekter af det at have en servicehund, har at gøre med følgende faktorer:

- Den bidrager til øget motion og frisk luft
- Den bidrager til fysisk forbedring ift.:
 - o Bedre tarmfunktion
 - o Mindskelse/fjernelse af livsstilsbetinget diabetes
 - o Faste rutiner

- Bedre kost
- Mindre medicin
- Den er den bedste ven.

psykisk velbefindende

Målgruppen for denne forundersøgelse er psykiske sårbare, som er defineret som: *Mennesker med psykiske vanskeligheder udgør en meget bred gruppe af mennesker, hvis ressourcer og funktionsnedsættelser varierer meget – både fra person til person og over tid for den enkelte. På tværs af denne store variation er en psykiatrisk diagnose dog statistisk set forbundet med en væsentlig sundhedsmæssig og social ulighed. Således er det at have psykiske vanskeligheder statistisk forbundet med øget risiko for:*

- *Svage eller svigtende sociale netværk*
- *Svage arbejdsmarkedstilknytning*
- *Fysiske helbredsproblemer og kortere levetid*
- *Hjemløshed*
- *Kriminalitet.*⁸

Målgruppen er således allerede kategoriseret som mennesker, der har det svært psykisk. Psykisk velbefindende er forbundet med både krop og sind. Forskning viser at vores immunforsvar påvirkes negativt, når vi har det psykisk dårligt. Det at føle sig godt tilpas og have det godt med sig selv og vores omgivelser, samt have betydningsfulde relationer til andre, har stor betydning for, hvordan vi har det, og hvad vi kan få ud af livet. Psykisk velbefindende handler om at føles sig tilfreds, om at føle glæde og kunne gøre nogle af de ting, man har lyst til, og gerne vil.

Det interessante er om servicehunden kan forbedre den psykiske velvære hos den enkelte bruger.

Servicehundebrugernes egne udsagn

*Jeg har fundet ro og fået en partner "in krime" forstået på den måde at det er mig og min servicehund mod verden en gang i mellem. Jeg har fået det meget bedre selvtillid og håb – håb for fremtiden at jeg ikke bliver opgivet. Jeg har fundet ro idet min servicehund har vist mig at min fremtid kan lykkes. **Hanne 18 år – Angst og Autisme***

⁸ [Om psykisk sårbarhed | Social- og Boligstyrelsen \(sbst.dk\)](#) 25-09-2023

*Jeg havde lyst til at tjekke ud før jeg fik min servicehund – så det betyder alt. Før min servicehund havde jeg ikke rigtig noget. Jeg var så langt nede. I dag er jeg glad, og kan godt lide mit liv. Jeg vil ikke sige jeg er lykkelig, men det er dæleme tæt på. **Pia 31 år – Angst, Borderline og ADHD***

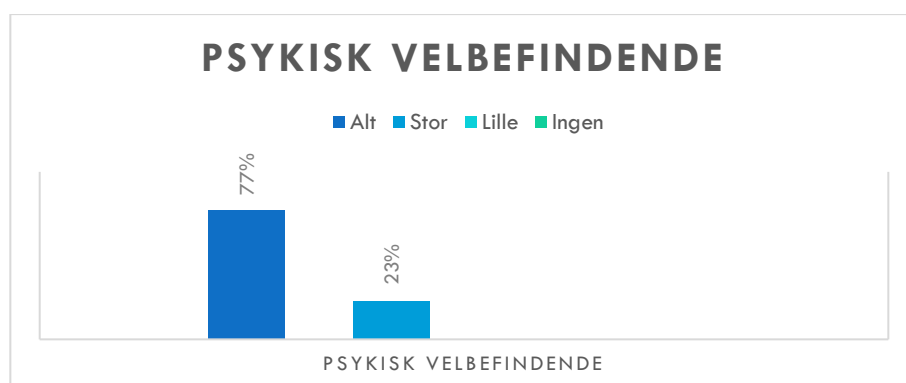
*Den helt store er, at jeg plejede at have nogle meget depressive episoder, hvor jeg faldt ned i et hul, og kunne ingenting, jeg kunne ikke eksistere, nogle gange var det helt op til 2 måneder. Det var bare et kæmpe sort hul. Efter jeg har fået min servicehund, har jeg ikke oplevet det. Jeg føler min emotionelle tilstand, er meget mere stabil nu. Jeg oplever mine symptomer som meget mere milde, og meget mindre ødelæggende, mine PTSD-symptomer som mareridt, flashback og angst opleves meget mindre voldsomme og livs-ødelæggende nu end tidligere. **Ina 21 år - PTSD***

*Uden min servicehund får jeg angstanfald flere gange dagligt. Med min servicehund har jeg ingen angsttilfælde. Har ikke haft nogen siden før hun flyttede ind. Jeg har haft små optrapninger til det, men dem har den prompte revet mig ud af igen. **Trine 38 år – Angst og Cerebral parese***

*Den giver tryghed, jeg føler mig ikke rigtig meget alene mere – også i overført betydning. Jeg har nu en makker. **Lone 16 år – Angst, Autisme, Langvarig belastningsreaktion og Anoreksi.***

*Min servicehund hjælper mig igennem mine angstanfald, ved at ligge tæt op ad mig, og vaske mig på hænderne. Den vækker mig når jeg har mareridt, så ligger vi og holder i hånd. **Jonna 44 år – Angst***

Den procentvise fordeling af borgere der tillægger deres servicehund betydningen alt er 77% og stor 23%



Servicehundens betydning for borgerens psykiske velbefindende

Det er tydeligt at servicehundens betydning for borgerens psykiske velbefindende er stor. Årsagerne skal findes i følgende effekter:

- Øget selvtillid
- Håb for fremtiden
- Ikke at være opgivet af samfundet
- Selve livet – lysten til at leve
- Stabil emotionel tilstand
- Mindre voldsomme og lovsødelæggende episoder
- Tryghed
- Mindre ensom
- Færre angstanfald.

Medicinforbrug

Det at være psykisk sårbar kan ofte forbundet med medicinindtag og PN-medicin (pro necessitate) hvilket betyder, at det er medicin der kan tages efter behov. Der er bivirkninger ved alle former for medicin, og bivirkninger ved langvarigt indtag – forhold som ligger uden for denne forundersøgelse. At spørgsmålet er medtaget, er alene for at undersøge om, servicehunden har en indflydelse på medicinindtag, da vi Qua vores praksis har en formodning om, at servicehunden vil mindske medicin indtag, og dermed øge de samfundsmæssige gevinster i form af færre sundhedsudgifter. Undersøgelsen forholder sig således ikke til eller tager stilling til medicin og dens virkning. Ligeledes afholder undersøgelsen fra at undersøge omfanget af selvmedicinering og servicehundes betydning herfor.

Servicehundebrugernes egne udsagn

*Jeg har aldrig taget angst eller antidepressiv medicin for min PTSD. Det eneste jeg har taget, har været for at hjælpe mig til at sove. Det er meget mindre nu, da min servicehund hjælper mig til at sove meget bedre. Mit forbrug af sovemedicin er faldet markant faldet siden jeg fik min servicehund. **Ina 21 år – PTSD***

*Før min servicehund fik jeg beroligende medicin, sovemedicin og psykofarmaka. Jeg får stort set ingen ting mere, kun en lille smule psykofarmaka og ganske lidt morfin. Planen er at jeg skal prøve helt af min medicin. Fra at være massiv medicineret, både med smertestillende og psykofarmaka, er jeg på 2 år gået til næsten ingen ting at få. **Mia 24 år – Angst og Autisme***

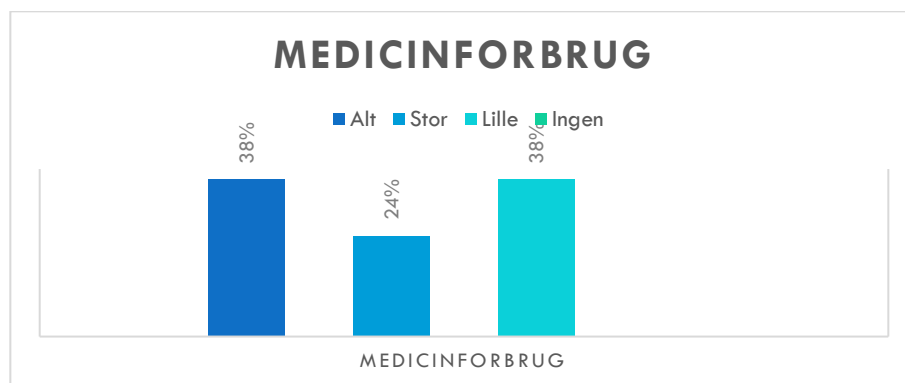
*Jeg har ikke ændringer i min faste medicin, men jeg bruger ikke PN-medicin mere. Tidligere har jeg taget PN-medicin næsten hver dag og ofte flere gange om dagen. **Jonna 44 år – Angst***

*PN-medicin er nedsat en hel del faktisk, det er fordi min servicehund beroliger mig, så kan jeg godt springe PN-medicinen over. **Lotte 49 år – Angst og Indlæringsvanskeligheder***

*Tager mindre smertestillende og mindre beroligende medicin **Carla 54 år – Autisme, PTSD og ADHD***

*Jeg tager ikke lige så meget medicin som jeg gjorde inden jeg fik min servicehund – så der kan jeg mærke en stor forskel. **Mona 24 år – PTSD***

Procentvisefordeling ift. servicehundens betydning for medicinindtag. Alt 37,5% stor 25% lille 37,5%



Servicehundens betydning for borgerens medicinforbrug

Som ovenstående udsagn og statistisk materiale viser, er der hele 62% af de adspurgte hvor servicehunden har haft en positiv effekt på deres medicinforbrug i form af mindre medicinindtag.

Søvnmønster

Søvnen forbedrer immunforsvaret, styrker hukommelse og kreativitet og er med til at forebygge stress, angst og depression. En god nattesøvn bidrager til et godt liv. En god søvn er altså lige så afgørende for, at vi trives og har det godt, som sund kost og motion. For lidt søvn kan nemlig både skade hjernen og kroppen, da det kan medføre hjernesygdomme, dårlig hukommelse eller endda øget risiko for fedme.⁹ Servicehunden er uddannet til at kunne udføre DPT – deep pressurre therapy som er trykterapi, hvor tyngden aktiverer glædeshormonerne serotonin og dopamin, mens der bliver dæmmet op for stresshormonet kortisol.

Servicehundebrugernes egne udsagn

*Det giver mig en tryghed, at min servicehund er der, når jeg skal sove. Jeg kan få ro på mit tankemylder, og det at han kan lave DBT, betyder at jeg kan få ro på min krop. Det at han er tæt på mig, gør at jeg føler mig sikker. Jeg plejede at være meget bange, når jeg skulle sove – det er der meget mere ro på nu. **Ina 21 år – PTSD***

*Jeg har haft meget mareridt, og været bange for at få mareridt, så det har hjulpet, at min servicehund sover neden ved siden af min seng. Så jeg sover ikke alene, den kan også lave DPT. Det er noget af det der gør, at jeg har overskud i hverdagen, da jeg falder hurtigere i søvn og samtidig sover bedre. **Lise 16 år – Angst og cerebral parese***

*Jeg har været ekstrem urolig om natten, og fik bevilliget en kugledyne. Efter jeg fik min servicehund, har jeg ikke sovet med kugledynen. Når jeg bevæger mig i søvne, bruger hun DBT. Jeg sover ikke mere om dagen, og er nu vågen hele dagen. Nogle gange har jeg ondt, og det betyder at jeg lige skal op at gå. Før kunne jeg vandre rundt hele natten, det gør jeg ikke mere. Nu putter vi sammen i sengen hele natten. **Carmen 44 år – Angst og Paranoid skizofreni***

*Min servicehunds tilstedeværelse gør mig tryk. Den vækker mig når jeg har mareridt. At have den i sengen har en kæmpe effekt. Jeg sover roligere. Jeg er ikke så utryk, som hvis jeg ikke havde min servicehund. Den sænker mit alarmberedskab. De fysiske udfoldelser gør jo også, at jeg bliver mere træt. **Marie 50 år – PTSD og langvarig stressbelastning***

⁹ Kilde psykiatrifonden

Jeg sover ikke hvis jeg ikke har min servicehund **Pia 31 år – Angst, Borderline og ADHD**

Vi falder begge i søvn samtidig, og så sover vi indtil det bliver morgen. **Ninna 23 år – Angst og Paranoid Skizofreni**

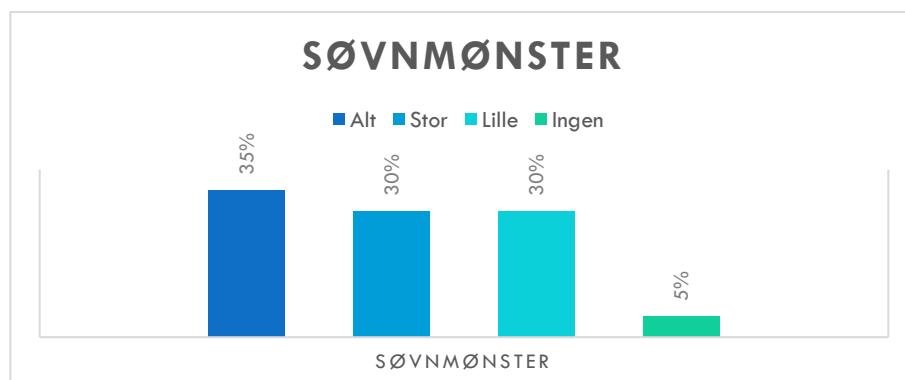
Jeg får meget mere søvn, og meget mere ro, når jeg går i seng. Inden jeg fik min servicehund, kunne jeg godt finde på at vende om på dag og nat – det gør jeg ikke mere. **Mona 24 år – PTSD**

Før udsæld jeg at gå i seng, og når jeg gik i seng, stod jeg op flere gange og når jeg sov, vågnede jeg ofte op helt stiv af skræk – det er blevet 100 gange bedre. **Carla 54 år – Autisme, PTSD og ADHD**

Før jeg fik min servicehund, var jeg oppe mange gange hver nat for at tjekke huset for forbrydere, hver gang jeg hørte noget, troede jeg, der var nogen i huset. Efter jeg fik min servicehund, byggede jeg en høj kurv ved siden af sengen, så den var i niveau med sengen. Nu ligger den i fodenden, indtil jeg fader i søvn. Hvis jeg vender mig eller noget, så er han der med det samme. Han gør mig mere tryk ved at sove i mit eget hjem. jeg får mere søvn, fordi jeg er tryk, fordi jeg har ham. Jeg er slet ikke oppe om natten og tjekke mere, det er passé. **Søren 57 år veteran – PTSD**

Procentvisfordeling

Ved spørgsmålet om servicehunden har en betydning for brugerens søvnmønster svarer 65% at servicehunden har alt eller stor betydning for deres søvn 35% svare lille eller ingen effekt.



Servicehundens betydning for borgerens søvnmønster

Jf. brugernes egne narrativer ser det ud til at i det hos 65% af borgerne har en positiv effekt på deres søvnmønster at de har fået en servicehund. Effekterne skyldes for en stor del selve servicehundens uddannelse. De forstærkende effekter som brugerne nævner er:

- Servicehundens uddannelse og træning til at kunne udføre DPT når det er nødvendigt
- Servicehundens uddannelse og træning til at vække brugeren ved mareridt
- Bevidstheden om at servicehunden holder vagt
- Kropslig ro
- Smertelindring
- Tryghed og sikkerhed
- Træthed grundet fysisk udfoldelse
- Go døgnrytme

Overkomme uforudsete hændelser

At være en del af samfundet, at bevæge sig ud, og i det hele taget at være sammen med mennesker er forbundet med, at der kan opstå uforudset hændelser. Det kan være bussen ikke køre alligevel. Det kan være man bliver inviteret på en is. Det er helt fra små uforudsete ting til de helt store livsændringer som man som menneske ikke kan forudse eller forberede sig på. Evnen til at overkomme dagligdags udfordringer er med til både at danne erfaring for handling og selvtillid til at kunne overkomme det. Måden vi håndterer uforudsete hændelser, danner vores erfaringsgrundlag for at bevæge os ud i verden og det pulserende liv. Har vi erfaringer forbundet med angst, usikkerhed og negative følelser, kan det betyde, at vi trækker os lidt og i sidste ende helt med isolation og ensomhed til følge. Psykiske sårbare er som beskrevet tidligere ofte socialt marginaliseret og dermed udsat alene pga. deres sårbarhed. Det at bevæge sig ud med faren for at der opstår noget uforudset, er ofte forbundet med stress. Stress kan defineres som en tilstand, hvor omgivelsernes påvirkning overstiger en persons ressourcer, så vedkommendes velbefindende er truet. De fysiske symptomer på stress er stigning i blodtryk og puls, samt en øgning af fedt og sukker i blodet. De psykiske symptomer kan være søvnløshed, anspændthed irritation m.m. Stress kan over længere tid føre til overbelastning af kroppen og i værste fald blodpropper, depression og angst. Hvis en psykisk sårbar oplever stress, hver gang vedkommende skal bevæge sig ud, evt. flere dage i forvejen, kan det føre til forværring af allerede oplevede udfordringer og dermed være en kæmpe barriere ift. at leve et liv med så stor livskvalitet som muligt.

Det er derfor interessant at undersøge om en servicehund kan bidrage til at ændre tidligere erfaringer og negative tankemønstre ift. at kunne overkomme uforudsete hændelser.

Servicehundebrugernes egne udsagn

*Jeg har oplevet nogle ret meget voldsomme store uforudsete ting – det kunne let ligge mig ned over et år. Det oplever jeg ikke længere, som værende så voldsomt. Jeg kan meget lettere få ro på, og føle mig tryk. Det har gjort en stor forskel. I det små kan jeg nu, tage telefonen hvis nogen ringer til mig, før havde jeg den på nattetilstand, det behøver jeg ikke nu. Jeg kan tage telefonen når den ringer – så på den måde har det bestemt gjort en forskel. Det er enormt meget lettere for mig nu, at få folk på besøg, uden at skulle planlægge det i to uger i forvejen. Nu har jeg meget lettere ved at invitere, og også lyst til at få mine venner over på besøg en aften. **Ina 21 år – PTSD***

*Hvis der sker ændringer i en plan, kan jeg det nu, det kunne jeg ikke før. Det er stadig svært, men min servicehund gør at jeg kan. **Hanne 18 år – Angst og Autisme***

*Har mere overskud, og når der kommer noget uforudset, har jeg mere overskud til at tackle det. Når overskuddet ikke er der, er der bekymringer og tanker for fremtiden osv. Ift. At jeg får ro og overskud, har jeg bedre ved at tackle det. Efter min servicehund er jeg blevet meget bedre til at sige til og fra. Jeg er også blevet mere bestemt og bedre til at mærke efter inden i mig selv. **Lise 16 år – Angst og Cerebral parese***

*Det har hjulpet med at øge min fleksibilitet – jeg har svært ved det, når ting ikke er planlagt – men det at jeg har min servicehund, og kan tage den med gør en forskel, det gør det ikke nemt, men det gør det lettere. Hvis jeg ikke havde min servicehund og bussen var forsinket, og jeg måtte tage metroen i stedet, ville jeg have været nødt til at ringe efter mine forældre. **Mia 24 år – Angst og Autisme***

*Min servicehund er med overalt så der er ikke noget der. Da min søn var ude for en alvorlig ulykke, kunne jeg ikke have kommet ud på traumecentret til ham, hvis jeg ikke havde haft min servicehund. Førhen kunne jeg slet ikke klare uforudsete ting. Ingen skulle komme og sige, nu skal vi det eller det, så væltede hele lortet for mig. Nu hvis min kæreste kommer, og spørger, skal vi ikke ud at købe en is, smiler jeg bare, og siger sikke en god ide. Min servicehund betyder bare alt. **Carmen 44 år – Angst og Paranoid Skizofreni***

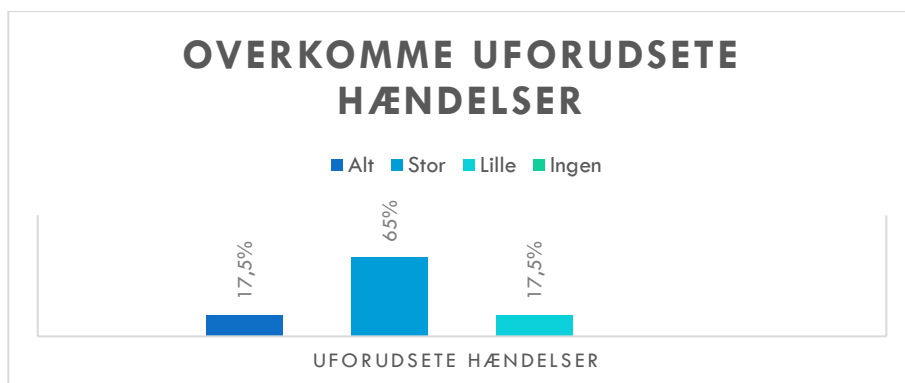
*Det kan være, hvis jeg f.eks. møder et menneske, der ikke lige respekter at vedkommendes hund, ikke må hilse på min hund. Der læner jeg mig op af min servicehund, og den hjælper mig. Den går mellem mine ben, så den anden hund ikke kan hilse på den – på den måde siger den selv fra, så jeg ikke skal tage konfrontationen. Plus at servicehunden enten har sin vest eller tørklæde på, så folk kan se, at de ikke må snakke med hende. **Jonna 44 år – Angst***

*Når der kommer uforudsete hændelser, kan jeg godt blive angst – så kan jeg sætte fokus på min servicehund, og så går det egentlig fint – så får jeg måske små anfald, men hun er der, og slikker mig på mine fingre og sådan noget, før ville jeg have fået et stort angst anfald. **Lotte 49 år – Angst og Indlæringsvanskeligheder***

Det er et eller andet med, at i og med jeg bevæger mig så meget, bliver det autonome nervesystem mere roligt – det er sådan allround, men hvis der sker

*noget uforudset, så er jeg bare mere samlet, fordi min servicehund er der – det er i hvert fald det der sker. Det mere stabile nervesystem udgør den største betydning. **Carla 54 år – Autisme, PTSD og ADHD***

Den procentvisefordeling ift. om servicehunden har en betydning for at overkomme uforudsete hændelser ser således ud. Borgere der svarer alt til stor er hele 82,5%



Servicehundens betydning for borgerens evne til at

Udsagn der begrundet servicehundens evne til at hjælpe og støtte borgeren til at overkomme uforudsete hændelser skyldes servicehundens evne til at:

- Få borgeren til at være rolig og tryk
- Styrker lysten til socialt samvær
- Øger evnen til impulsive handlinger – herunder mindske planlægningen
- Øger evnen til at overkomme uforudsete hændelser giver tillid til at man kan
- Øger borgers evne til at sige fra
- Servicehunden skærmer kontakt og forhindre konfrontation
- Mindsker intensitet af angstanfald
- Beroliger det autonome nervesystem
- Danner positive erfaringer og øger selvtilliden ift. at overkomme uforudsete hændelser

Familieliv

At have en familie eller et familieliv er forbundet med, at man har en relation til nogle mennesker, der står en nær. Mange psykiske sårbare – særligt de helt unge, er ofte afhængig af hjælp fra deres familie. At være psykisk sårbar påvirker ikke kun en selv men også hele familien og dens medlemmer. Undersøgelser viser at hele familien bliver påvirket, bekymret og stresset når et psykisk sårbart familiemedlem bliver ramt og ikke kan få en behandling der mindsker sårbarheden. En god relation til sin familie har betydning for ens psykiske velbefindende, ens selvopfattelse og livsglæde. Samtidig er familielivet også noget der kræver opmærksomhed og overskud. En servicehund er foruden et hjælpemiddel også en helt almindelig hund, der skal indgå i familien og være en del heraf.

Servicehundebrugernes egne udsagn

*At have fået min servicehund sætter gang i en selvstændighed og en frigørelse. Noget af ansvaret bliver lagt fra mine forældre. Det er både blevet et håb for mig og et håb for mine forældre ift. At der ikke er behov for en ledsager eller en støtteperson eller lignende på nuværende tidspunkt. **Hanne 18 år – Angst og Autisme***

*I og med at jeg har det bedre så er mine forældres liv jo i det hele taget lettere. Mine forældre kan gå på arbejde og have et socialt liv, jeg kan være alene hjemme fordi hun ikke alene – men sammen med min servicehund. **Lone 16 år – Angst, Autisme, Langvarig stressbelastning og Anoreksi.***

*Jeg er mindre afhængig af mine forældre – så på den måde har det haft en stor betydning. Men det føles mindre som om de er mine ledsager og mere som om de er min familie. Der er en anden følelse af, at når jeg er sammen med dem, er det ikke fordi jeg skal have hjælp til et eller andet, men kan være sammen med dem fordi det er min familie, og fordi det er hyggeligt. **Mia 24 år – Angst og Autisme***

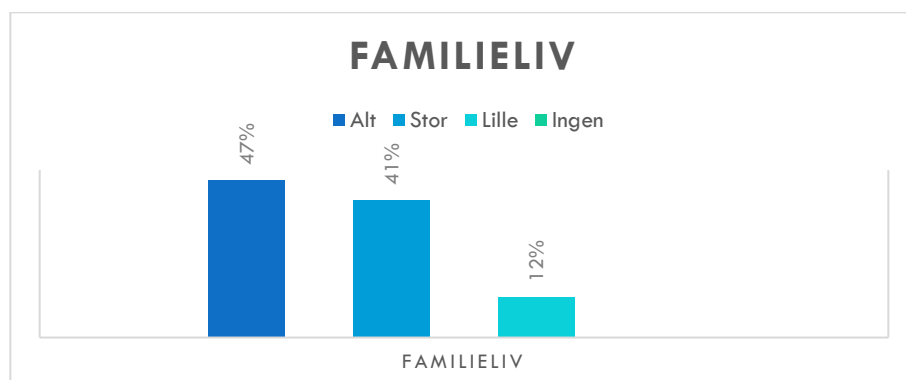
Jeg har et meget tæt forhold til en del af min familie. Det var svært for mig at se dem fysisk, men jeg snakker i telefon med dem dagligt. Nu kan jeg besøge min ene søskende, nu hvor hun er flyttet hjemmefra, og i sommers kunne jeg for første gang tage med på ferie. Jeg har været mere på restaurant de sidste 4 måneder, end jeg har de sidste 8 år. Det har altid været sådan, at vi kun kunne købe mad med hjem, fordi jeg ikke kunne holde til at sidde på

*restauranten, men det kan jeg nu. Det har givet mig meget mere frihed sammen med min familie. Min familie kan godt være lidt eksplosive, det har jeg haft svært ved at være i. jeg kan bedre håndtere det nu, trække mig og min servicehund skaber et rum omkring mig, den bliver en buffer når det bliver lidt voldsomt. Min servicehund gør, at jeg har fået en rare relation til min familie. **Ina 21 år – PTSD***

*Min servicehund har betydet, at mine børn kunne flytte hjemmefra. Da jeg fik min servicehund, kunne de flytte hjemmefra og få deres eget liv, for de skulle ikke gå og bekymre sig om mig mere. Det var en af de største årsager til, at jeg ønskede mig en servicehund, netop at min drenge kunne få deres eget liv. **Carmen 44 år – Angst og Paranoid Skizofreni***

*Jeg har egentlig været meget ængstelig ved at være sammen med min familie, så derfor er det rigtige rart at have min servicehund med. Jeg kunne godt være sammen med min tætte familie, før jeg fik den. Servicehunden opdager hvis jeg har det dårligt, så kommer den hen til mig, men det er mere det at den er der, dutter mig, og ligger ved mig, der giver mig tryghed, og mindsker min angst. Jeg er også begyndt at kunne komme med til familiefester. **Johanne 26 år – Angst og Borderline***

Den procentvise fordeling ift. servicehundens betydning for familielivet ser således ud alt 47%, stor 41% lille 12%



Servicehundens betydning for borgerens familieliv

Som ovenstående diagram viser, har det stor betydning for familien og familielivet at en psykisk sårbar bevilliges en servicehund. Betydningerne der omtales er:

- Selvstændighed og frigørelse
- Håb for fremtiden hos alle familiemedlemmer
- Forældre bliver forældre og ikke ledsagere og støttepersoner
- Bekymringerne i familien mindskes
- Voksne børn frisættes
- Ligeværd
- Ligeværdig relation mellem forældre og børn, ægtefæller og kærester
- Frihed og samvær med familien
- Samvær med den udvidede familie f.eks. deltagelse i familiefester.

Brugernes input

Nedenstående er en gennemgang af relevante kommentarer og emner, som respondenterne ikke blev spurgt til, men som de har synes skulle medtages i denne undersøgelse, til belysning af hvilken betydning en servicehund har for en psykisk sårbar.

*En meget specifik ting, som jeg ikke havde tænkt over var. Jeg har enormt svært ved at mærke mine følelser f.eks. blive vred eller glad. Med min Servicehund har jeg været nødt til at lære det, så jeg kan rose den eller sige stop. Det har den brug for. Er blevet go til at mærke vrede og det må man gerne. Det fyldte meget i starten, for det var svært. Det at jeg skulle sætte grænser for ham gør, at det er lettere for mig at sætte grænser for mennesker i mit liv. Føles som en forlængelse af kroppen at have de følelser, det er okay for min servicehund bliver jo ikke sur. **Ina 21 år – PTSD***

*Nogle gange kan jeg havde dårlig samvittighed, fordi jeg føler, jeg ikke altid har brug for min servicehund – men det er jo, fordi min servicehund har hjulpet mig så meget, at jeg kan lidt selv nu. Min servicehund giver mig følelsen af, at jeg er, så tryk i det, jeg er i, at det føles som om, jeg ikke har brug for den – men det har jeg jo. **Hanne 18 år – Angst og Autisme***

*Jeg blev konfirmeret før jeg fik min servicehunden. Jeg vil så gerne konfirmeres, alt det oppe i kirken og festen var så svært pga. angst. I går holdt jeg min 16-års fødselsdag. Jeg kunne være i det, talte med folk, og alle kunne se udviklingen. Man kunne se, at jeg var i det på en helt anden måde. Bare samtalen med dig i dag, kunne jeg ikke have haft, så ville jeg have været træt i tre dage. **Lise 16 år – Angst og Cerebral Parese***

*Ift. Min mere udvidede familie har det givet en mere synlig repræsentation af, at jeg har de udfordringer, jeg har. Ift. Til f.eks. mine bedsteforældre har det givet en øget forståelse for, hvad det er mine udfordringer er, de har haft lettere ved at forholde sig til det. **Mia 24 år – Angst og Autisme***

*Jeg vil klart anbefale en servicehund til mennesker med lignende udfordringer. **Hans 50 år veteran – PTSD***

Kort sagt er jeg gået fra ikke at have noget liv, og ikke ønsket at være her, for jeg var bare en belastning. Så fik jeg min servicehund, og nu elsker jeg livet. Det betyder alt jeg ved ikke hvad jeg skal gøre så min største frygt er at der skulle ske min servicehund noget. Hvis jeg kan være med til, at alle i samme

situation kan få lige så dejligt et liv, som jeg har fået, er jeg bare lykkelig.

Carmen 44 år – Angst og Paranoid Skizofreni

Jeg synes det er en dobbelt ting. Der er meget mere kontakt mellem mig og andre, fordi folk spørger ind til min servicehund, det kan være en god ting, når jeg har det godt, men en dårlig ting når jeg ikke har det godt. Folk stirrer meget på en, og det er en negativ ting. Man bliver stirret på, og jeg føler folk snakker OM mig. **Marie 50 år – PTSD og Langvarig Stressbelastning**

Servicehunden er der af en grund. Der er nogle mennesker, der bliver sure, fordi de ikke må snakke med den. Der er nogen der bliver sure, over jeg ikke har tid til at svare på alle deres spørgsmål. Folk stopper mig, og spørger. Jeg havde supersvært ved at skulle sige fra over for folk. Det er en helt anden måde at have hund på. Det er svært at få en servicehund, for jeg skulle til at lære at leve igen. Ville ønske folk kunne have deres nysgerrighed for sig selv, og at folk kunne rumme, at jeg har mit eget liv, og at der er en årsag til, jeg har min servicehund, årsager som måske ikke kommer dem ved, og som gør, at jeg måske ikke lige kan rumme relationen til andre mennesker. Kunne godt tænke mig folk kunne tænke sig lidt om ift. At jeg har en servicehund, jeg og min hund er på arbejde, og at jeg ikke altid har overskud til at indgår i en relation til dem. Noget jeg ville ønske folk kunne reflektere over, inden de kontakter mig, fordi min psyke kan forhindre mig i at indgå i relationen – så bliver folk sure på mig, over noget min psyke forhindrer mig fysisk i at gøre. Det er et paradoks. Jeg kan blive helt nonverbal/ perpleks, hvis folk bliver sure på mig, over jeg ikke vil (er i stand til) svare på deres spørgsmål omkring mig og min servicehund, det er ubehageligt, og jeg fryser, bliver ked af det og bange. **Johanne 26 år – Angst og Borderline**

Jeg synes, jeg er blevet bedre til at sætte grænser. F.eks. hvis jeg går ind i en butik, der siger du må ikke være her, så kan jeg sige, jo det må jeg faktisk godt. **Jonna 44 år – Angst**

Jeg er meget selvskadende, og har haft mange selvmordsforsøg, når min servicehund har været der – der har den reddet mit liv. Den går med på toilettet, hvis jeg har siddet med en kniv, så hopper den op ad mig, indtil jeg lægger kniven og kontakter personalet. **Lotte 49 år – Angst og Indlæringsvanskeligheder**

Jeg har sådan et – noget jeg har sagt fra starten af, før jeg fik min servicehund, overlevede jeg, nu lever jeg. Jeg bliver helt rørt når jeg siger det, for det er i høj grad sandt. **Carla 54 år – Autisme, PTSD og ADHD**

Servicehundens effekt på psykiske sårbare

Ovenstående analyse af hvilken effekt en servicehund har, for en psykisk sårbar er meget tydeligt. Således svarer størstedelen at servicehunden har alt eller stor betydning ift. Undersøgelsens emner.

*Når min servicehund er i nærheden, falder min puls, jeg bliver mere tryk, og så kan jeg bedre overskue tingene. **Lotte 49 år – Angst og indlæringsvanskeligheder***

*Det er servicehunden, der prikker til mig, før jeg får PTSD udfald. Der læser den mig og får mig ind i soveværelset, den siger nu skal du hvile dig. Det er min servicehund der er med til at lade batterierne op. **Hans 50 år – PTSD (veteran)***

*Når man har PTSD, slås man med angst, og det er hele tiden en balancegang ikke at ende i en depression. Min servicehund nedsætter mit stressniveau betydeligt, og sænker mit alarmberedskab. Jeg skal passe på at jeg ikke havner i en depression – det er svært af være deprimeret når man render rundt med sådan en tosset hund. Tingene bliver sjovere og nemmere min servicehund gør jeg sover bedre – det er også med til at øge mit overskud – den får mig ud af vagten, også på de dårlige dage. **Marie 50 år – PTSD og langvarig belastningsreaktion***

*før jeg fik min servicehund, kunne jeg ikke særlig meget. Jeg havde ikke overskud til særligt meget. Jeg kunne ikke gå en tur, ofte kunne jeg ikke åbne min yderdør. Servicehunden er mit sikkerhedsnet, jeg føler den kan gribe mig, og er der. Det har taget min frygt, det gør at jeg kan komme ud i verden. At frygten er fjernet, giver et vildt overskud, som jeg aldrig har oplevet før – det gør at jeg er mindre bange for verden generelt. **Ina 21 år - PTSD***

*Jeg har kun min 9 klasses eksamen, som jeg blev færdig med i 2018. Begyndte kort før jeg fik min servicehund på min uddannelse. Det var enorm svært og enorm hårdt at skulle ud ad min dør. Efter jeg har fået min servicehund, er det så meget lettere. Det føles realistisk – at kunne færdiggøre en uddannelse. Den gør at jeg kan komme ud ad min dør, stige ud af bussen. Hver enkelt lille del af det at tage en uddannelse som almindelige mennesker ikke tænker over, gør han udholdbart. **Ina 21 år – PTSD***

*Min servicehund er en stor hjælp, og det er rigtig rart at have ham med. Jeg kan mærke en tydelig forskel på mit angstniveau, når jeg har den med til praktik. **Johanne 26 år – Angst og Borderline***

*Uden min servicehund kommer jeg ikke nogen steder overhoved, så sidder jeg bare hjemme. Alle nye steder er potentielle angstprovokerende, så jeg ville være afhængig af, at alle dem jeg kender, kommer i mit hjem, og det kan jeg jo ikke forlange. **Trine 38 år – Angst Cerebral parese***

*Hvis jeg har/får angst, når jeg er sammen med andre mennesker, så ligger min servicehund sig ovenpå mine fødder, og så bliver jeg beroliget, og kan være i de andres selskab. **Jonna 44 år – Angst***

Min servicehund hjælper mig, når jeg ligesom har det dårligt – så bliver det lettere for at mig at acceptere. Hunden giver mig accepten af, at jeg har det dårligt, ved at den reagerer, og så

*bliver det acceptabelt. Jeg har lært mine grænser at kende, fordi min servicehund viser mig, at nu er jeg ved at nå min grænse, og så stopper den mig. Før kørte jeg over mine grænser og det gav mange dårlige oplevelser. Den har en stor hjælp i forhold til accept. Når jeg kommer med min servicehund og f.eks. skal ud at handle, skal jeg ikke forklare, hvorfor jeg har det skidt – hunden går ind, og skærmer mig, og holder afstanden til andre mennesker. **Mona 24 år – Ptsd***

*Min servicehund synliggør, de udfordringer jeg har f.eks. ved at gøre sætte snuden mod mit ben, eller hvis jeg hyperventilerer, så hopper den op ad mig, og ligger sig helt ind - som i et kram. Min servicehund fortæller mig at nu er det tid til at vi skal trække os. Hvis den sætter sig op ad mit ben, så er jeg ved at få angst osv. Det er blevet meget mere synligt for mig, hvad det er der sker. **Lotte 49 år – Angst og indlæringsvanskeligheder***

*Den helt store er, at jeg plejede at have nogle meget depressive episoder, hvor jeg faldt ned i et hul, og kunne ingenting, jeg kunne ikke eksistere, nogle gange var det helt op til 2 måneder. Det var bare et kæmpe sort hul. Efter jeg har fået min servicehund, har jeg ikke oplevet det. Jeg føler min emotionelle tilstand, er meget mere stabil nu. Jeg oplever mine symptomer som meget mere milde, og meget mindre ødelæggende, mine PTSD-symptomer som mareridt, flashback og angst opleves meget mindre voldsomme og livs-ødelæggende nu end tidligere. **Ina 21 år - PTSD***

*Uden min servicehund får jeg angstanfald flere gange dagligt. Med min servicehund har jeg ingen angsttilfælde. Har ikke haft nogen siden før hun flyttede ind. Jeg har haft små optrapninger til det, men dem har den prompte revet mig ud af igen. **Trine 38 år – Angst og Cerebral parese***

*Den giver tryghed, jeg føler mig ikke rigtig meget alene mere – også i overført betydning. Jeg har nu en makker. **Lone 16 år – Angst, Autisme, Langvarig belastningsreaktion og Anoreksi.***

*Min servicehund hjælper mig igennem mine angstanfald, ved at ligge tæt op ad mig, og vaske mig på hænderne. Den vækker mig når jeg har mareridt, så ligger vi og holder i hånd. **Jonna 44 år – Angst***

Hvis man går lidt dybere ned i narrativerne, ser det ud til at servicehunden og dens særlige uddannelse og færdigheder i form af, ageren på kortisol niveau, DPT samt kommandoer tilknyttet beroligende handlinger har en ren fysiologisk effekt på den enkelte borger i og med den giver:

- Tryghed
- Selvstændighed
- Frihed
- Håb
- Livsmod
- Livslyst
- Rutiner
- Øget motion
- Øget overskud
- Energi
- Flytter fokus
- Øget selvindsigt
- Mindre medicinforbrug

Servicehunden og dens uddannelse afstedkommer således fysiologiske effekter der:

- Nedsætter pulsen
- Sænker alarmberedskabet
- Beroliger det autonome nervesystem
- Nedsætter kortisolniveauet i blodet

Servicehundens effekt på de fysiologiske / kemiske processer i kroppen afstedkommer en domino effekt mod balance i kroppen. Derved mindskes / forhindres:

- Angstanfald
- Tunge depressive perioder
- Mindsker frygt og flugt

Den psykiske sårbarhed bliver derved mindre livs-ødelæggende, destruktiv og styrende. Servicehunden ser ud til at sætte den enkelte borgere fri, i en grad, hvor sårbarheden kan kontrolleres og til tider overvindes. Servicehunden gør at det bliver muligt at leve et liv – et liv med håb – håb for fremtiden.

*Jeg har fundet ro og fået en partner "in krime" forstået på den måde at det er mig og min servicehund mod verden en gang i mellem. Jeg har fået det meget bedre selvtillid og håb – håb for fremtiden at jeg ikke bliver opgivet. Jeg har fundet ro idet min servicehund har vist mig at min fremtid kan lykkes. **Hanne 18 år – Angst og Autisme***

*Jeg havde lyst til at tjekke ud før jeg fik min servicehund – så det betyder alt. Før min servicehund havde jeg ikke rigtig noget. Jeg var så langt nede. I dag er jeg glad, og kan godt lide mit liv. Jeg vil ikke sige jeg er lykkelig, men det er dæleme tæt på. **Pia 31 år – Angst, Borderline og ADHD***

Foruden ovenstående betydning og effekt har servicehunden afledte effekter som bestemt ikke er uden betydning. Servicehunden bidrager således til at den enkelte borger opnår:

- Øget selvindsigt
- Bedre evne til at sige fra
- Muligheder for at trække sig fra svære situationer
- Mindre medicinforbrug
- Forbedret sundhed
- Ligeværdigt forhold til familie, børn, ægtefæller og venner

Samlet set kan man konkludere at servicehundens betydning for psykiske sårbare er enorm. Dens betydning og effekt er hvad psykiatrien i årevis har

forsøgt at skabe for psykiske sårbare. Servicehunden er således meget mere end blot et hjælpemiddel – den er livlinen til livet, håbet og fremtiden.

Perspektivering

Denne undersøgelse peger entydigt på, at den psykiatriske servicehund har nogle enorme afledte effekter, der har store gevinster både for det enkelte individ men også for samfundet som helhed. Undersøgelsen efterlader dog spørgsmål og undren på særligt ift. bevilling af servicehunde til unge under 18 år.

Den kommunale praksis der siger alle muligheder skal være udtømte før der kan bevilliges en servicehund, betyder at unge under 18 år har yderst vanskeligt ved at få bevilliget en servicehund. Praksis betyder ligeledes at den unges psykiske sårbarhed forværres, familierne belastes yderligt og studie og job bevæger sig meget længere ud i fremtiden for den enkelte unge.

Det kunne være interessant at undersøge hvilken betydning den kommunale praksis har ift. evt. forværre og varige belastningsskader for psykiske sårbare unge, der får afslag på en servicehund grundet manglende udredning eller afprøvning.

En samfundsøkonomisk beregning på konsekvenserne af praksis herunder medicin, indlæggelser og kontakt til psykiatrien kontra servicehund brugere.

Validitet og reliabilitet

Undersøgelsen må qua sin metodetriangulering, interviewguiden og den stringente databehandling således anses for at have en høj reliabilitet og validitet.

Undersøgelsen er udarbejdet af Marianne Dall – Cant. Pæd. I pædagogisk psykologi. Og instruktør ved Servicehundekademiet. Ønsker man undersøgelsens databearbejdning og interviewguide tilsendt, så kontakt venligst

Marianne Dall
Telefon 41116001
Mail: mada@servicehundekademiet.dk