



Til
EKSPERTGRUPPE FOR PSYKISK HELSE HOS STUDENTER

Jeg ble nettopp gjort oppmerksom på regjeringens ekspertgruppe angående studenters psykiske helse, og vil gjerne komme med innspill.

Før pandemien kom til Norge tok jeg de siste årene med meg mine terapihunder til NHH og UiB i eksamensperioden for å roe eksamensnerver. En student kom en gang veldig stresset; hun hadde samme dag oppdaget emner som hadde gått henne hus forbi. Etter 20 minutter med hund trakk hun på skuldrene, smilte og sa: det ordner seg. Dette er et meget godt eksempel på hvordan hunder virker inn på menneskers psyke. Med tiden har ryktene spredt seg til studentmiljø i andre byer, og flere har tatt kontakt for å høre om jeg visste om noen som kunne tilby det samme på deres kant. Heldigvis har jeg så langt kunnet hjelpe alle.

Forskning har vist at samvær med hund øker nivået av oxytocin, til hverdags også kalt velværehormonet. Nivået av kortisol, adrenalin og noradrenalin reduseres, blodtrykk og hjerterytme senkes. Toleransen for stress bedres.

I spesielt USA har man tatt inn terapihunder på campus, noen i eksamensperioder, noen gjennom hele studieår, og tilbakemeldingene er gode. Hundene hjelper mot hjemlengsel, ensomhet stressperioder med mer. Det er mye forskning rundt AAI (dyreassisterte intervensjoner på norsk), også i Norge.

Gjennom mine møter med studenter er det mange som har uttrykt takknemlighet for pausen i hverdagen, og mange ønsker å kunne møte hundene jevnlig gjennom året. At hundene har vært viktig for mange, vitner denne historien om:

For to dager fikk jeg mail fra en fortvilet student. Han og kjæresten tar alle anbefalinger fra myndigheter på alvor, har nærmest murt seg inne, er redde og stresset. De lurte på om det var mulig å få treffe hundene mine. Jeg la til rette for det, og det var to glade studenter som gikk etter å ha fått slappe av med dem en time.

Mine hunder og jeg har utdanning og godkjenning fra Norske Terapihundskolen. Der vektlegges bl.a. hygiene og renhold. Når det ikke har vært full nedstenging har hundene og jeg vært velkomne på institusjoner. Ledelsen vet jeg tar smittevern på alvor og at jeg vet hva jeg må gjøre, og ikke gjøre. Med mine kunnskaper tenker jeg at det er fullt mulig for studenter å få treffe terapihunder på en trygg måte. Vi førere kan tilrettelegge for trygge møter mellom studenter og hunder. Det er mange ulike måter det rent praktisk kan gjennomføres. Det kan være å møtes ute for litt turgåing, møtes på et avgrenset område inne, der student/ får tilmålt tid med hund, med tid mellom hvert møte for å unngå treff mellom studenter og for å få vasket utstyr etc. før neste møte.

Forskjellen på å bruke hvilken som helst hund som eier byr frem, og oss med godkjenning er nettopp at vi vet hva alt vi må og skal ta hensyn til.

Jeg håper dette innspillet blir tatt alvorlig og til vurdering. Om det skulle være noe dere vil vite mer om / diskutere så er dere selvfølgelig velkomne til å ta kontakt.

Med vennlig hilsen
Karen V. Flaten
Bergen Terapihund

