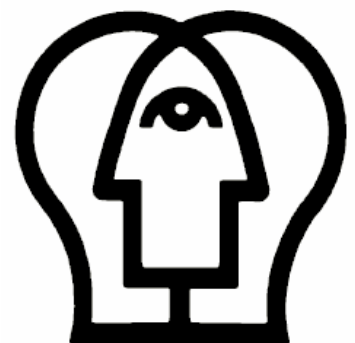


”Det ger en sådan positiv känsla, att någon visar en sådan glädje och omsorg om en...”

- en kartläggning av hundägarens personliga vinst av att ha hund.

Viveca Löwdahl



Handledare: Ingemar Torbiörn
PSYKOLOGEXAMENSARBETE 2006

STOCKHOLMS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

Till Capo Di Tutti Capi

Jag tycker att det är en gåva att göra en resa i livet tillsammans med en annan individ. Att få äran att åka med. Kanske är det ännu mer speciellt med ett djur, eftersom människor och djur är två helt olika arter som kommunicerar med varandra och det utan ett verbalt språk. Det är fascinerande och fantastiskt att komma nära ett djur – den tillit och förtroende som skapas ska människan vara mycket ödmjuk inför. Djuret lägger sitt liv i ägarens händer och ger ledaren sin tillit till att det kommer att förvaltas väl. Det är en stor skatt man som ägare ska påminna sig om och känna vördnad inför.

Viveca Löwdahl

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	4
Bakgrund till frågeställning	4
Hund och människa	6
Teorier och begrepp	8
Carl Rogers – Villkorlös kärlek	8
John Bowlby – Bindningsteori	8
Abraham Maslow – Behovsteori	9
Albert Bandura – Social kognitionsteori	9
Jon Kabat-Zinn – Medveten närvaro	10
Tidigare forskning	11
Svenska studier	11
Internationella studier	12
Frågeställning och syfte	15
Metod	16
Undersökingsdeltagare	16
Datainsamling	16
Analys av data	16
Grounded Theory	16
Egen förförståelse	17
Utförande	18
Kärnkategorin	19
Resultat	22
Inte bara positivt med hund	22
Övriga kategorier	22
Kärnkategori med begreppsmodell	24
Personlig vinst – en begreppsmodell	24
Säkerhet	24
Kamratskap	26
Kunskap	31
Aktivitet	35
Socialt	39
Hälsa	42
Diskussion	46
Diskussion kring begreppsmodellen som helhet	46
Personlig vinst i förhållande till teorier och begrepp	47
Föreliggande studies resultat till annan forskning	49
Validitet och reliabilitet	51
Vidare forskning	52
Avslutande personlig reflektion	52

”Det ger en sådan positiv känsla, att någon visar en sådan glädje och omsorg om en...”

- **en kartläggning av hundägarens personliga vinst av att ha hund.**

Viveca Löwdahl

SAMMANFATTNING

I Sverige finns drygt en miljon hundar, vilket ger siffran en hund i vart femte hushåll. Främsta syftet med föreliggande studie är att se vad som är den positivt verksamma kärnan i umgänget mellan människa och hund, utifrån vad hundägare subjektivt berättar. Enligt Grounded Theory analyserades sex djupintervjuer. Resultaten visar framförallt en Personlig vinst för den enskilde hundägaren i umgänget med sin hund. Den Personliga vinsten består av de sex delvinsterna Säkerhet, Kamratskap, Kunskap, Aktivitet, Socialt och Hälsa. En slutsats är att hunden påverkar hundägaren på ett positivt sätt, eftersom den ger en personlig vinst i form av tillfredsställelse av många av människans grundläggande behov.

Nyckelord: Hund, Hundägare, Personlig vinst, Human-Animal Bond, Antrozoologi.

INLEDNING

Bakgrund till frågeställning

I människans historia har områden som medicin, psykologi, sociologi, antropologi med flera humanistiska ämnen, stått för en forskning som helt och hållet har fokuserat på arten människan som en isolerad varelse. Det är som att man trott att människan har evolverats fram utan något som helst umgänge med någon annan varelse än just människor. Förekomst av relationer med icke-mänskliga individer förnekades och de som fanns avfärdades som avvikande (Podberscek, Paul & Serpell, 2000).

Ändå har människan sedan den paleolitiska perioden (äldre stenålder) använt sig av djur i form av mat, råmaterial, sällskap, religiös och konstnärlig inspiration. Djuren har sedan dess varit en del i att forma mänsklig kultur och psykologi. Vi människor är de vi är mycket på grund av vårt umgänge med icke-mänskliga individer såväl som mänskliga och vi gör oss själva en otjänst, samt säkerligen skada genom att förneka eller ignorera att så är fallet (Podberscek, Paul & Serpell, 2000).

En milstolpe i människans historia är den neolitiska revolutionen (cirka 10000 år sedan) då hon gick från ett jägar-samlar samhälle till att bli bofast jordbrukare (Barett, Dunbar & Lycett, 2002). Vid denna tid domesticerades många av våra lantbruksdjur och istället för att djur enbart producerade mat och råvaror till oss människor, blev det då också populärt med sällskapsdjur (Beck & Katcher, 1996).

Sällskapsdjurens betydelse, både psykiskt, socialt, fysiskt och ekonomiskt, är för oss människor mycket stor och ökar hela tiden. Både nationell och internationell forskning visar tveklöst att vi mår bra av att hålla sällskapsdjur. Begreppet ”Human Animal Bond” har fått fotfäste i Sverige, även om vi jämfört med länder som USA och England bara befinner oss i ett tidigt stadium.

Human Animal Bond är ett uttryck som innefattar väldigt mycket och som är svårt att hitta en översättning till som gör det rättvisa. Grundbetydelsen är: Förening i vänskap – något som de flesta djurägare väl förstår innebörden av. Sällskapsdjur ska inte i första hand ses som ett substitut för mänsklig kontakt, utan istället ses som en relation som människor inte kan ge. Detta budskap är det unika i Human Animal Bond (Svenska Kennelklubben, 2000). Relationen mellan människor och djur har idag blivit en egen vetenskap; Antrozologi.

Det finns ett fåtal stora internationella organisationer kring antrozologi och en av de mest kända är IAHAIO (International Association of Human-Animal Interaction Organisations). I Sverige finns Manimalis (Man and Animal in Society) som verkar för att höja statusen på sällskapsdjur i landet. ”Manimalis är en opartisk ideell organisation, med syfte att informera om nyttan och betydelsen av sällskapsdjur i samhället”(Svenska Kennelklubben, 2000).

Enligt Manimalis är de vanligaste sällskapsdjuren i Sverige katt (1,6 miljoner) och hund (950000). Därefter kommer gnagare (500000), fåglar (340000) och hästar (283000). I Europa beräknar man att det finns cirka 472 miljoner invånare och bland dessa invånare finns det cirka 59 miljoner hundar och cirka 63 miljoner katter (Manimalisrapporten, 2005). Siffrorna visar att umgänget mellan människa och djur är av betydande storlek.

Det är viktigt att forskningen, kring sällskapsdjurens betydelse för oss människor, ges större utrymme så att det blir möjligt att ännu tydligare klarlägga när, var och hur vi ska använda sällskapsdjur så att vi människor kan öka vårt välbefinnande och vår livskvalitet. Listan över positiva effekter är lång och effekterna är ofta mångfacetterade och långvariga. Det är dock nödvändigt att ha en positiv inställning till djuret för att kunna uppnå de positiva hälsoeffekter som sällskapsdjur kan bidra till (Manimalisrapporten, 2005).

När det gäller psykiska och sociala effekter av att umgås med sällskapsdjur visar den forskning som finns idag bland annat att djurkontakt ger en positivare livssyn, en större mening i tillvaron och en ökad egenkontroll. Sällskapsdjur fungerar också som ett slags smörjmedel människor emellan och ökar den sociala kontaktytan (Norling, 2004). Djurägare har ett större socialt nätverk och ökad mätbar livskvalitet. (Manimalisrapporten, 2003).

Djuren verkar direkt via våra sinnen och behöver ingen verbal förmedling eller tolkning. Denna ordlösa kontakt har i forskning visat sig kunna främja kreativitet, problemlösning och ger människor träning i att formulera sig språkligt på en högre nivå. Ordlös kommunikation med djuret uppfattas som stödjande och stressreducerande (Norling, 2004).

Andra positiva effekter av sällskapsdjur är att människan får en känsla av trygghet, ökad sammanhållning i familjen, tål vardagsstress bättre, får bättre återhämtning och rehabilitering från depression, ångest, psykosomatiska besvär, ätstörningar, och hjärt- och kärlsjukdomar (Norling, 2004). Djurägare uppger också lägre skattning av ensamhet, depression, rädsla, ångslan och har färre klagomål om mindre hälsoproblem. Forskning har också visat ökad självaktning, bättre självförtroende och bättre chans att tackla livskriser hos barn, samt ökad social kontakt och integration hos barn, äldre och handikappade (Manimalisrapporten, 2003).

När det gäller fysiska effekter visar internationell forskning att konsumtionen av läkemedel hos patienter med tillgång till sällskapsdjur minskar. Viktiga resultat är också positiva effekter på blodtryck och pulsslag (minskad stress), lägre kolesterol- och triglyceridnivåer samt ökad överlevnadsgrad efter hjärtinfarkt (Manimalisrapporten, 2003). De individer som lever tillsammans med djur får bättre immunförsvar och bättre motståndskraft mot olika sjukdomar jämfört med de personer som inte lever tillsammans med djur. Den fysiska aktiviteten hos barn och vuxna ökar med fem gånger när en hund kommer till familjen som en ny familjemedlem. (Manimalisrapporten, 2005).

En annan viktig aspekt inom Human Animal Bond är den samhällsekonomiska. All affärsverksamhet och allt ägande kring sällskapsdjur drar in en bra slant till statskassan i form av moms. I Sverige finns drygt 3,6 miljoner sällskapsdjur i 1,5 miljoner hushåll där det bor cirka 4,5 miljoner människor. Sällskapsdjur berör med andra ord halva Sveriges befolkning. (Manimalisrapporten, 2003). Omsättningen i Sverige kring sällskapsdjur (hund, katt, smådjur, häst) är cirka 12,5 miljarder kronor. (Manimalisrapporten, 2005).

Sällskapsdjuren genererar också många arbetstillfällen och en mängd yrken, exempelvis hästsport, djursjukvård, instruktörer, lantbrukare, uppfödare, fodertillverkare, kiropraktiker, psykologer, försäkringsbolag, myndigheter, bok- och tidningsförlag, tillverkare av tillbehör och utrustning, djurföreningar, djurinriktade skolor, turistnäring med mera.

Media har börjat uppmärksamma svenskarnas djurintresse och teveprogram som Veterinärerna, Djurvänner, Hundjobb, Hippo med flera, går på bästa sändningstid. Tidningsartiklar kring djurs betydelse för oss människor har också börjat komma mer och mer, för att inte tala om alla hund- och hästtidningar som finns.

Sällskapsdjur inkluderar många olika slags djur och för att få rimliga proportioner på denna studie valdes ett av dem, hunden. Hunden är det sällskapsdjur som följt oss människor längst samt att hunden uppvisar en rad egenskaper som är välgörande för oss människor.

Hund och människa

Arkeologiska fynd visar att hunden var det första djur som domesticerades av människan. Tidpunkten när hunden gick från att vara varg till att bli ett domesticerat djur samt började följa människan, har bevisligen förlagts till mellan 15000 – 40000 år sedan (Savolainen et al, 2002). Vissa forskare menar att det även kan röra sig om upp till för 100000 år sedan (Vilá et al, 1997). De tidigaste spåren av hund har hittats i östra Asien (Kina) och forskning visar att dagens moderna hundar har sitt ursprung därifrån, det vill säga människan har tagit med sig hunden under sin spridning över kontinenterna. De tidigast daterade arkeologiska fynden där hund har begravts tillsammans med människa är cirka 12000 – 14000 år gamla. Gravarna är funna i Tyskland, Israel och Irak (Savolainen et al, 2002, Leonard et al, 2002).

Ytterligare spår av människans umgänge med och behov av hunden har man hittat i mellersta östern, där man funnit avbildningar av hundar som är cirka 6000 år gamla. På bilderna återfinns olika typer av krigsscener med hundraser som vinthundar, mastiffer och spetsar. Under antiken togs det fram flera olika typer av hundar exempelvis jakthundar, vallhundar, vakthundar och knähundar. Sedan skedde en stor differentiering av hundtyper under medeltiden genom feodalism och etablerandet av aristokratin. Då kom raser som hjorthundar,

varghundar, vildsvinshundar, utterhundar, vinthundar och blodhundar. Människan har olika behov och har selekterat för hjälp vid jakt, hantering av andra tamdjur, varnare, väktare/vapen, som sällskap, som dragdjur, samt som föda. Dagens moderna hundraser har sitt ursprung i startandet av kennelklubbar under 1800-talet. Målet var att standardisera och bevara hundraser. Första hundutställningen var 1859. Idag har vi över 400 hundraser i 10 olika rasgrupper (Svartberg, 2005).

Det finns cirka 950000 hundar i Sverige och det ger ett snitt på cirka 1,3 hundar per hushåll. Vart femte svenskt hushåll har hund och allra flest hundar finns det i Skåne län, cirka 133000. Den vanligaste hundrasen är Schäfer, tätt följd av Labrador och Golden retriever. Cirka 80% av hundägarna finns i åldrarna 25 – 64 år och enbart 8% i åldrarna 65 år och äldre. (Manimalisrapporten, 2005).

Medierna har, oftast ur en positiv synvinkel, visat ett ökat intresse för hundar och detta tycks växa år från år. Hundars positiva inverkan på människors hälsa och välbefinnande har fått ett större fokus. Budskapet har inte bara nått allmänheten utan också kommunala beslutsfattare. Flera kommuner har insett fördelarna med hund i vården, då främst vid äldreboende. Andra kommuner är fortfarande motståndare (Manimalisrapporten, 2005).

Svenska Kennelklubben, med över 280000 medlemmar (Manimalisrapporten, 2003) stödjer svensk forskning med hjälp av ett antal forskningsfonder, som årligen ger cirka 1 miljon kronor till hundanknutna forskningsprojekt. Forskningen inriktas inte enbart på avel, genetik och hundhälsa, utan också på hundens roll i samhället. Den senaste forskningen kring hundar och deras inverkan på människor presenteras fortlöpande i tidningen Hundsport (Manimalisrapporten, 2005).

Den viktigaste rollen hunden har i människors liv är säkerligen den att de älskar villkorlös. Ingen person är för ful, fattig eller handikappad för att inte älskas av en hund – de älskar okritiskt och utan förbehåll. Denna kärlek har visat sig ge en fysisk vinst för människan, exempelvis finns många sjukdomar som förvärras av ensamhetsproblematik, såsom hjärtsjukdomar och viss form av cancer. Dessa sjukdomar har visat sig kunna lindras av djurets kärlek, precis som av mänsklig kärlek. Forskning har visat att dödligheten hos hjärtsjuka med hund var en tredjedel jämfört med patienter utan hund (Beck & Katcher, 1996).

Icke helt förvånande delar människan även det mest privata med sina sällskapsdjur. Hunden är med sin ägare överallt, även i badrum, sovrum och ingen generas över att stå i duschen eller att gräla medan en hund ser eller hör på. Intimiteten med hunden kan upplevas som relationen mellan förälder och barn. Utifrån det är det egentligen konstigt att hunden inte tillåts att vara med på de flesta ställen där människan rör sig i samhället. Hunden är inte tillåten i affärer, på restauranger, pubar, evenemang, sjukvård, olika former av gruppboende med mera. Djuren betraktas i samhället paradoxalt nog som objekt, istället för att få ett erkännande som den viktiga individ de är i många människors liv (Beck & Katcher, 1996).

Hunden fyller uppenbarligen en mängd behov hos människan och det är kanske det som ligger bakom uttrycket ”Hunden är människans bästa vän”. Jag ställer mig frågan: Vad är den positivt verksamma kärnan i umgänget mellan människa och hund? Vilka beståndsdelar finns i detta fenomen och hur påverkar det oss? Föreliggande studie kartlägger fenomenet utifrån intervjuer med sex hundägare och deras subjektiva upplevelse av att må bra med hund. Fokus läggs på den psykiska, sociala och fysiska vinsten av att ha en egen hund.

Teorier och begrepp

I följande avsnitt introduceras ett antal psykologiska teorier för att belysa olika perspektiv i umgänget mellan människa och hund. Ett flertal teorier ur olika skolbildningar knyter an till mänskliga behov och belyser där igenom vilken funktion hunden fyller hos människan. Denna studie antar därav ett eklektiskt perspektiv för att kunna tolka hundens betydelse för människan på ett bredare sätt.

Carl Rogers – Villkorlös kärlek

Rogers psykologiska teori, som utvecklades under mitten av 1900-talet, utgår från att människans subjektiva upplevelser har ett avgörande inflytande på hennes samspel med omgivningen. Rogers framhåller att det finns en grundläggande medfödd drivkraft för människans utveckling. Denna drivkraft strävar mot att förverkliga organismens resurser. Barnets tidiga utveckling styrs genom en organismisk värderingsprocess, där det som gynnar barnet upplevs som positivt och tvärtom. Det blir som en slags inre psykologisk kompass, vilket då leder barnet i riktning mot förverkligande (Fahnér, 1999).

När barnets upplevelsevärld får en fastare struktur och så småningom börjar indelas i kategorier, utvecklas en upplevelse av ett själv. Vid självets uppkomst uppträder hos barnet ett behov av positiv uppskattning från den sociala närmiljön, vilket innefattar att känna sig älskad och accepterad. För att erhålla positiv uppskattning kommer barnet att överta uppfattningar, värderingar och beteenden som den sociala omgivningen ser som önskvärda. Det uppstår då ett villkor för att få den positiva uppskattningen. När barnet utgår från villkorade beteende för att få positiv uppskattning leder det till en falsk självbild, om inte den egna organismiska värdegrunden leder åt samma håll. Det uppstår då en motsättning mellan egen värdegrund och omgivningens. Att inte leva efter sitt sanna jag utan istället uppfylla andra människors värderingar och åsikter leder enligt Rogers till ångest (Fahnér, 1999).

För att undkomma denna destruktiva utveckling förespråkar Rogers villkorlös positiv uppskattning från de personer som står barnet närmast. Det innebär att barnets upplevelser alltid accepteras och respekteras, både positiva som negativa känslor. Barnet upplever då att dess själv tas på allvar och respekteras, vilket leder mot förverkligande. Som tillägg bör nämnas att destruktiva beteenden inte villkorlöst ska uppskattas, utan det handlar om att respektera upplevelsen och inte nödvändigtvis beteendet (Fahnér, 1999).

John Bowlby – Bindningsteori

Bowlby hyste en del kritik mot den tidiga psykoanalysen (driftteorin och objektrelationsteorin) och utvecklade under mitten av 1900-talet bindningsteorin som en variant av objektrelationsteorin. Han inspirerades av andra vetenskaper, bland annat biologin och dess lära om prägling. Bindningsteorin är ett försök att förklara både bindningsbeteendet och de bestående bindningar som barn och andra individer utvecklar till vissa bestämda personer. Bindningsbeteendet syftar på olika former av beteende individen emellanåt hänger sig åt för att uppnå och/eller vidmakthålla en önskad närhet. Bindning däremot syftar på att individen är starkt benägen att söka närhet till och kontakt med en speciellt utvald person (för barnet är det oftast föräldrarna) (Bowlby, 1994).

Denna andra klart identifierade individ uppfattas i en given situation vara i bättre stånd att klara världen. Som mest påtagligt blir detta när personen ifråga är rädd, utmattad eller sjuk och behöver få lugn genom tröst och omvårdnad. ”Vetskapen om att en bindningsgestalt finns tillgänglig och är mottaglig ger individen en stark och genomträngande känsla av trygghet och uppmuntrar honom därmed att uppskatta och fortsätta relationen” (Bowlby, 1994). Vid fara behöver individen återgå till sin bas för att sedan när faran är över ha möjlighet att koppla av och återgå till vardagen. Själva essensen med en trygg bas är att det är en språngbräda för nyfikenhet, upptäckande och att ge sig ut i världen. Utan en trygg bas blir detta svårt.

Bindningsbeteendet, som är mest markant i barndomen, kan märkas i personens hela livscykel. Som tonåring kan föräldrahemmet vara en trygg bas och för den vuxna personen dess partner. I ”nöd och lust” finns en påminnelse om vikten av en trygg bas i livet (Holmes, 1993). Bindningsmönstret betraktas som en väsentlig del av människonaturen och något som hon i varierande utsträckning har gemensamt med individer av andra arter. Beteendet har en egen inre motivation och kan biologiskt ses som en skyddsfunktion, eftersom det är en försäkringsåtgärd att ha någon som ställer upp i en för individen svår situation (Bowlby, 1994).

Abraham Maslow – Behovsteori

Maslows behovsteori som kom under 1970-talet är väl använd men dock inte utan kritik. De fem blocken är något vagt formulerade, samt att den hierarkiska ordningen är ifrågasatt. Men teorin förmedlar fem grundläggande behov i en människas liv som är av mycket stor vikt. Maslow menar att människan har fem *inre* behov som tillfredsställs i en hierarkisk ordning. När ett behov väl uppfyllts upphör det behovet att motivera och nästa behov i ordningen blir attraktivt. Det nya behovet ger upphov till nya drivkrafter som individen därmed försöker tillfredsställa.

Behovshierarkin består av (i följande ordning, samt med några exempel);

- 1) Grundläggande fysiologiska behov (mat, värme, kläder, sömn).
- 2) Säkerhet- och trygghetsbehov (skydd mot faror, förutsägbarhet, mindre oro för framtiden).
- 3) Sociala och känslomässiga behov (bli accepterad, känna gemenskap, ömhet och kärlek).
- 4) Jagstärkande- och respektbehov (bli uppskattad, ha inflytande, utträtta något, ha status).
- 5) Självförverkligandebehov (att utveckla sig själv, experimentera, skapa något).

De tre första behoven anser Maslow vara grundläggande, det vill säga utan dem uppnår människan aldrig full hälsa. De två efterföljande behoven är utvecklingsbehov, vilket individen har motivation att ägna sig åt när de grundläggande behoven är tillfredsställda (Furnham, 1997).

Albert Bandura – Social kognitionsteori

Bandura utvecklade under 80-talet sin teori om social kognition. Bandura menar att det uppstår ett ömsesidigt samspel mellan person, situation och beteende. De tre faktorerna påverkar varandra inbördes, det vill säga en människans uppfattning om sig själv och sin omvärld kommer att påverka både hur hon betar sig men också vilken miljö hon väljer att befinna sig i. Genom feedback från miljö och utfört beteende kan hon sedan antingen stärka

och bekräfta sin uppfattning om sig själv eller tvärtom. Social inlärning modifieras under hela människans liv (Hergenhahn & Olson, 1999).

Ett centralt begrepp i Banduras teori är observationsinlärning. Denna inlärningsform handlar om att människan lär sig genom att observera sitt eget och andras beteende, samt vilka konsekvenser det för med sig. Ett annat viktigt begrepp är modellinlärning, som innebär att individen lär in olika beteenden och reaktions-, känslö- och tankemönster av någon annan, exempelvis föräldrar, syskon och vänner. Om modellen ställer höga krav kommer individen internalisera detta och endast belöna sig själv när denne når upp till dessa höga krav. Om omgivningen ställer lägre krav blir individen mer accepterande och förstärker sig själv även vid mindre framgångar (Hergenhahn & Olson, 1999).

Ytterligare ett begrepp i Banduras teori är självförmåga, vilket står för vad individen verkligen är kapabel till att göra. Ännu viktigare är dock vad individen *tror* att denne kan göra, det vill säga uppfattad egen förmåga eller kapacitet. Begreppet innebär i vilken grad människor kan förväntas lyckas med en uppgift, trots eventuella svårigheter och problem som kan uppkomma och ändå uppnå ett lyckat resultat. Känslan av egen förmåga ökar vanligtvis när individen når mål som denne kämpat för att uppnå. Ökad självförmåga ger individen möjlighet till nya och större utmaningar, större tålamod att nå dit, ökat risktagande, snabbare återhämtning från bakslag, samt en känsla av reducerad rädsla, ångest, stress och depression (Hergenhahn & Olson, 1999).

Jon Kabat-Zinn – Medveten närvaro

Medveten närvaro är en mycket gammal buddistisk metod som har mycket stor relevans för nutidens liv. Kabat-Zinn har utvecklat metoden till västerländsk anpassning och startade 1979 ett center för MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) utanför Boston, USA. Syftet med MBSR är att ge individen en hjälp till att själv ta ansvar för sin situation och hälsa. Tanken är att deltagaren ska upptäcka att ”man har det som man har det” (Kroese, 2000).

Metoden har inga religiösa inslag, utan handlar om ett uppvaknande – att leva i harmoni med sig själv och omvärlden. ”Medveten närvaro innebär en alldeles särskild sorts uppmärksamhet som är avsiktlig, opartisk och riktad mot nuet. Denna typ av uppmärksamhet leder till en större vakenhet, klarsyn och accepterande av verkligheten som den är” (Kabat-Zinn, 2005).

Människor i Västerlandet har en vana att ignorera det pågående ögonblicket till förmån för dåtids- och framtidstänkande. Detta leder oundvikligen till en brist på överblick över det liv som pågår. Denna begränsade medvetenhet ger människan problem, eftersom hennes handlingar och beteende då styrs av omedvetna automatiska tankar, som i sin tur ofta dikteras av djupliggande rädsla och otrygghet. Dessa problem har en tendens att samlas på hög och kan leda till psykisk ohälsa. Det blir där efter svårt att omdirigera sin energi i riktning mot större tillfredsställelse, lycka och förbättrad hälsa (Kabat-Zinn, 2005).

Med hjälp av medveten närvaro är det lättare att styra sig själv och därmed sitt liv. Det handlar inte om överdriven självkontroll, utan att vara öppen för det som händer, att förstå sina reaktioner och att där igenom göra kloka val. Ett av målen med medveten närvaro är att observera, delta uppmärksamt, ha ett icke-fördömande förhållningssätt, det vill säga att kunna uppleva nuet utan att klassificera vare sig omgivningen eller våra reaktioner som bra eller dåliga, som rätt eller fel (Nilsonne, 2004).

Tidigare forskning

Internationella och nationella studier visar entydigt på att djurägare mår bättre både fysiskt och psykiskt än andra grupper.

Svenska studier

En svensk studie, genomförd av Norling (1990), visar att svenska hundägares motiv till att skaffa hund handlar om att hunden ger värme, kärlek, sällskap, socialt stöd, skydd, trygghet, samt fungerar som en brygga till naturen. Det uppgavs också motiv som motion i naturen, möjlighet att träffa andra människor, hundens positiva inflytande på familj och hälsa (Manimalisrapporten, 2005). Undersökningen berörde hundägare i Göteborg och Härryda och ett av dess syfte var att få fram de faktorer som beskriver människa-hund relationens innehåll och kvalitet. Studiens material bygger på 545 stycken enkäter, vilka behandlades med faktoranalys. Resultatet presenteras i sex faktorer:

1. **Motionera i naturen och träffa människor.** Denna faktor beskriver det centrala i relationen till hunden. Det finns ett psykiskt behov av naturupplevelser, ett socialt behov av att träffa likasinnade och ett fysiskt behov av motion.
2. **Hälsa och familj.** Här betonas hundens positiva inflytande på livskvalitet, att bli frisk, familjesammanhållning och nyttigt för barnen.
3. **Känslor.** Denna faktor betonar att hunden ger värme, kärlek och är något att slösa kärlek på.
4. **Bästa vän.** I denna faktor betonas ”den enda som behöver en, ingen annan att leva för, täcker allt behov av sällskap”.
5. **Skydd och trygghet.** Här betonas det skydd och den trygghet som hunden upplevs ge.
6. **Aktiv naturkontakt.** Denna faktor betonar att hunden ger närhet till naturen och utlopp för leklusta.

När det gäller konkreta frågor från studien, ges exempel här:

Instämmer mer eller mindre (%)

1. Hunden ger mig kärlek och tillgivenhet	97%
2. Hunden ger mig värme och ömhet	96%
3. Hunden ger mig känsla av närhet till naturen	91%
4. Hunden ger mig motion och anledning att vistas utomhus oftare	90%
5. Hunden har stort värde då det gäller livskvalitet	89%
6. Hunden stärker familjesammanhållningen	87%
7. Hunden ger mig utlopp för leklusta	86%
8. Hunden ger mig någon att slösa kärlek på	85%
9. Hunden gör att jag blir fortare frisk vid sjukdom	81%
10. Hunden ger mig meningsfull fritid	80%
11. Hunden ger mig trygghet	78%
12. Hunden ger mig tillfälle att prata med andra människor	78%
13. Pengar spelar ingen roll när det gäller ens hund	78%
14. Hunden ger mig möjlighet att glömma mig själv och mina bekymmer	73%
15. Man får ett lyckligare liv för att man har hund	68%
16. Hunden har skaffat mig vänner	67%
17. En hund betyder lika mycket som en människa	66%
18. Hunden ger mig skydd	65%
19. Hunden är den enda som behöver mig	24%
20. Hunden täcker allt mitt behov av sällskap	20%
21. Utan hunden har jag inget att leva för	12%

Sammantaget visar resultaten i denna studie att ”hunden tillfredsställer viktiga psykiska, sociala och fysiska behov hos stora grupper människor. Hunden fungerar också som en viktig förmedlare av kontakt med andra människor och natur” (Norling, 1990).

Ingemar Norling menar att hunden har en hög kapacitet att tillfredsställa många mänskliga behov såsom gemenskap, naturupplevelser, fysisk ansträngning, tävling/spänning, tillfrisknande, utveckling av gemenskap och socialt nätverk, för trygghet och välbefinnande. Att hunden tillfredsställer många av behoven samtidigt gör att det blir särskilt goda effekter. Norling menar också att hundar ”genom sitt speciella beteende, att vara glada, uppmärksamma och inte vara värderande eller kontrollerande, har ett socialt aktiverande, psykiskt stimulerande och stödjande inflytande som människor normalt har svårt att ge” (Norling, 1990).

Bolin (2003) har i en studie tittat på hundägares relation till sitt djur. Enkäter med frågor som bland annat berörde fysiska, sociala och psykiska delar av relationen delades ut till 20 hundägare. Bland resultaten fann Bolin att majoriteten av hundägarna betraktade sin hund som en familjemedlem, sedan i fallande ordning; som sällskap, som en kamrat, som ett nyttodjur, samt som ett barn.

Närmare hälften av hundägarna ansåg att hunden absolut påverkade deras psykiska och fysiska välbefinnande. De uppgav bland annat att hunden ständigt fanns vid deras sida, skänkte dem villkorlös kärlek, samt att ägaren hade någon annan än sig själv att tänka på. Hälften av ägarna kände alltid trygghet med sitt djur och tyckte att hunden stod dem väldigt nära. Många lät hunden sova i sängen.

När det gällde aktiviteter tillsammans med hunden ägnade sig ägaren åt att leka, kela, se på TV, borsta djuret, samt träna. Tre fjärdedelar av hundägarna uppgav att det oftast var hunden som tog initiativet till aktivitet. När det gällde kommunikation trodde hälften av hundägarna att hunden alltid kunde känna av sin ägares sinnesstämning. Nästan alla hundägare uppgav att de genom hundens kroppsspråk för det mesta kunde tolka sin hunds känslor. Närmare hälften av ägarna pratade alltid med sin hund

En tredjedel av ägarna tyckte att de fått flera nya kontakter tack vare hunden. Detta sker framför allt genom att ägaren stannar och pratar med andra hundägare, att icke-hundägare kommer fram, samt vid utställningar, klubbar, tävlingar och jakt.

De flesta av hundägarna uppgav att sorgen efter hundens död skulle bli väldigt stor och närmare hälften skulle absolut skaffa ett nytt djur.

Undersökningen visar att den viktigaste anledningen till att ägaren väljer hund som husdjur är sällskapet. Hundägaren har ett nära och känslomässigt förhållande till sitt djur. Hunden har betydande fysisk påverkan på sin ägare och bidrar med nya sociala kontakter

Internationella studier

Flera internationella studier visar på positiva resultat när det gäller människans umgänge med hund.

Bergler (1992) har i forskning visat att bland hundägande kvinnor är det 75% som betonar att hunden ger en anledning till att komma ut på promenad, samt att den fungerar som skydd och vakt. Hans forskning visar också på att äldre människor som har hund inte åldras lika snabbt, bland annat eftersom de rör sig mer än sina jämnåriga. Bland de äldre är det så många som

84% av hundägarna som pratar om sina problem för sina hundar. De känner också starkare socialt stöd i stressade situationer och de har färre depressioner, bättre immunförsvar och gör färre läkarbesök (Manimalisrapporten, 2005).

Serpell (1991) menar att hundar motiverar folk att promenera. Denna jämförelse gjordes före och efter deltagarna hade skaffat hund. Siegel (1990, 1993) visade i sin 10 månader långa studie, efter det att deltagarna skaffat hund, att det blev en markant ökning av dagliga promenader, samt att vistelsen utomhus i medel låg runt 1,4 timmar per dag (Fine, 2000).

En annan studie av Bergler (1992) visar att hundägare får genom umgänget med hunden en buffert mot vardagsstress, som exempelvis bråk med grannar, mindre hälsoproblem, konflikt på jobbet, trafikproblem med mera. I dessa situationer skiljer sig hundägare från icke-hundägare genom att stressreaktioner över vardagsproblem upplevs som mindre intensiva, samt att de har färre och svagare symptom av psykosomatiska problem som till exempel nervositet, mag- och huvudvärk, hjärt- och kärlproblem, depression och sömnsvårigheter. Hundar uppvisar en stressreducerande funktion genom att de skapar en positiv sinnesstämning omkring sig, ger lugn och ro, är avledande, bidrar till motion samt ett positivt samspel. Hunden ställer inga besvärliga frågor och lyssnar alltid utan att värdera (Bergler, 1992).

Katcher et al.(1983) har visat att när människan tittar på eller observerar djur finner sig ett avslappnat tillstånd. Blodtrycket sjunker och det parasympatiska nervsystemet uppvisar över lag lägre aktivitet. Sebkova (1977) har i en studie visat att både djurägare och icke-djurägare uppvisar mindre ångest och uppträder med lägre nervositet vid en stressad situation, när det finns en hund närvarande (Fine, 2000).

Smith (1983) har visat att hunden är desto mer aktiv när ägaren lever ensam med sin hund än om ägaren lever med en familj. Detta tolkas som att hunden kompenserar med det sociala umgänge som personen behöver. Hunt et al. (1992) menar att djur stimulerar människor att kommunicera med varandra och då ofta med djuret som samtalsämne. Det blir ökad kontakt med främmande människor och det på ett vänskapligt sätt.

Djur kan underlätta stressiga och sårbara perioder i människans liv, speciellt om människan saknar socialt stöd omkring sig. Djuret är accepterande, förmedlar engagemang och reflekterar inte kring obehaget, problemet och oron som finns hos ägaren.

Garrity et al. (1989) menar dock att de psykosociala vinsterna är som störst när ägaren har en stark anknytning till sitt djur (Fine, 2000).

Guttman et al. (1983) har genomfört en studie i inlärning av kommunikation med 455 barn (11-16 år), där en del hade husdjur och andra inte. Guttman undersökte huruvida deltagarna hade en förmåga att förstå olika kroppssignaler, samt hur lätt de hade för att bli medlemmar i en grupp.

Guttman menar att icke-verbal kommunikation är en stor del av människans sociala beteende, men att kommunikationen är underskattad eftersom den oftast inte är medveten. En utvecklad förmåga att tolka kroppsspråk är en nyckel till framgångsrik social interaktion.

Det framkom att de barn som vuxit upp med husdjur var skickligare att tolka icke-verbal kommunikation, samt att de var mer valda av de andra för att ingå i en grupp. Sammanfattningsvis visar studien att när barn växer upp med husdjur ökar förmågan att uppfatta mänskliga kroppssignaler och att bli känslig för nyanser. Dessutom ökar populariteten och umgänget med andra (Guttman, Predovic & Zemanek, 1983).

Albert & Bulcroft (1988), Beck & Katcher (1983) och Levinson (1972) menar att av alla roller som ett djur spelar i en familj är de roller som inbegriper bästa vän, förtroendefull, tillgång till stöd och tillgivenhet nog de roller som är mest markanta och betydelsefulla för människan. Djur ställer få krav jämfört med människor, de klagar inte och är för det mesta väldigt glada över att se sin familj, även efter väldigt korta separationer. De ger snabb positiv feedback, exempelvis svansviftning, vid minsta lilla uppmärksamhet de får. Albert & Bulcroft (1988) menar också att djur kan inneha rollen som ett substitut för barnlöshet eller förlust av annan familjemedlem (Fine, 2000).

Cain (1991) beskriver djur som en barometer över familjens atmosfär. Djuret uppvisar känslöstämningar som stämmer överens med övriga familjen. Är familjen glad och mår bra gör deras sällskapsdjur det också, finns det sorg blir djuret mer nedstämt. Sällskapsdjur underlättar också kommunikationen och interaktionen mellan familjemedlemmarna. En pågående kommunikation i familjen och även med utanförliggande kontakter är viktigt för att kunna upprätthålla en bra hälsa. Cain (1985) har visat att sällskapsdjur har en benägenhet att försöka lösa spänningar i familjen. Vid exempelvis bråk familjemedlemmar emellan kan djuret försöka dra till sig uppmärksamhet genom att göra något roligt eller försöker gå emellan och söka tillgivenhet som någon slags medling. Cain menar att djur är mycket mer känsliga för mänskliga stämningar och duktiga på att läsa av människan än vad som tidigare varit dokumenterat (Fine, 2000).

Myers (1998) har undersökt om barnets relation till sällskapsdjur bidrar till att barnet får stöd i sin utveckling av ett själv. När barnet utvecklats så pass mycket att det med större aktivitet kan delta i en interaktion med en annan individ, blir det möjligt att få feedback som ger information om att barnet är en individ och att motparten är en annan. Det är först i en interaktion med en annan individ det blir möjligt att förstå och få en känsla av ett eget själv. Två dagisgrupper med 12 barn i varje i åldern 3½-6 år fick under ett år umgås med olika sällskapsdjur som hund, fåglar, fiskar med flera. Observationer av interaktioner och låtsaslek visar på att barnet uppfattar djuret som en annan individ och att det ger barnet stöd i sin utveckling av ett eget själv. I låtsaslek tar barnet djurets roll med de karaktäristika som djuret har, samt att barnet visar upprördhet om någon blir allför våldsam mot ett djur. Detta visar på att djur kan ge ett bidrag i ett barns utveckling. Interaktion med människor eller djur bidrar med en slags kontinuitet. När barnet låtsas att denne är ett djur kan det stärka kontinuiteten och medvetenheten om ett eget själv (Myers, 1998).

Albert & Bulcroft (1988) har visat att sällskapsdjur ger personer som är ensamboende en form av kontinuitet. Det är speciellt viktigt när det sker stora förändringar i ägarens liv som vid skilsmässa, nära anhörigs bortgång eller andra svåra stunder som livet för med sig. Ett sällskapsdjur ger och tar emot tillgivenhet och kan på det viset vara delaktig i att fylla det tomrum som efterlämnats av den person som inte är med längre. Denna tillgivenhet kan vara ovärderlig i en svår period med stora omvälvningar (Fine, 2000).

Antorini (1998) visar att saknaden efter ett sällskapsdjur är mycket stor, samt att det påverkar hela familjen. Det att djuren har kortare livslängd än människan gör att djuren blir goda lärare av kärlek och förlust av kärlek under den tid de lever med sin familj. Levinson (1984) påpekar att många människors första upplevelse av död var under deras barndom när deras sällskapsdjur dog. Denna händelse ger ofta ett kraftigt intryck på känslor, tankar och perceptioner av döden och ligger till grund för attityder som sedan tas med upp i vuxen ålder (Fine, 2000).

Sällskapsdjur bidrar med en hel del i en människas utveckling. Djur lär barn att respektera sig själv och andra och det är ett viktigt bidrag, speciellt i det samhälle vi lever i idag. Barn tillsammans med djur utvecklar också empati, omvårdande egenskaper, vänlighet, hjälpsamhet med mera. Djurens tillgivenhet och ovillkorliga kärlek är nyckelfaktorer i utvecklingen av anknytning till någon annan levande individ. Anknytning är en grund för alla former av sociala relationer som senare byggs. Detta ger ett positivt bidrag till barnets självkänsla och med en bra självkänsla ökar benägenheten att investera sig själv i andra. Att ta hand om ett djur ger en känsla av kunskap, att det finns en förmåga att faktiskt kunna ta hand om någon annan än sig själv. Djurets livscykel är en naturlig mekanism för barnet att lära sig om livet, att växa, leva och dö. Denna kunskap är mycket värd i det fortsatta livet då man redan har fått en första hands information kring livets innehåll. Djur ger barn en möjlighet att leva, älska och lära på ett sätt som en människa aldrig kan ge (Fine, 2000).

Forskningsresultaten gäller västerländsk kultur, när ägaren är genuint intresserad av hunden, ser hunden som en familjemedlem, samt att hunden är snäll. Djurägaren behöver känna en anknytning till sitt djur, det räcker alltså inte bara med att äga ett djur.

Dessutom är det värt att påpeka att hunden inte är någon terapeutisk åtgärd som bara kan sättas in hur som helst. Stor vikt läggs vid sammanhanget, hundens ras och fysiska och psykiska välmående.

Frågeställning och syfte

Frågeställningen i denna studie är ”Vad är den positivt verksamma kärnan i umgänget mellan människa och hund, utifrån vad hundägare subjektivt berättar.” Syftet med undersökningen är teorigenererande, det vill säga att få fram en begreppsmodell över fenomenets beståndsdelar.

M E T O D

Undersökningsdeltagare

Sex intervjuer genomfördes bland tre vänner, en bekant och två bekantas bekanta (okända) som har hund eller har haft hund någon gång i sitt liv. I urvalsprocessen användes teoretiskt styrt urval, det vill säga informationsrika och variationsrika personer valdes ut för att ge maximal utdelning till undersökningen. Variation inkluderade ålder, civilstånd, yrke, barn och vad ägaren använder hunden till.

De sex undersökningsdeltagarna bestod av tre kvinnor och tre män. Kvinnorna var i åldrarna 31, 38 och 54 år och männen i åldrarna 32, 61 och 62 år. När det gäller civilstånd var en person ensamboende, en sambo utan barn, en med hemmaboende barn och tre personer med utflyttade barn. Yrkesvariation var att en person var student, en var sjukskriven, två arbetade fulltid och två pensionärer. Tre hundägare hade enbart sin hund till sällskap, medan de tre övriga även tränade och tävlade med sina hundar.

Fem undersökningsdeltagare hade hund och 1 undersökningsdeltagare hade haft hund. Antal år undersökningsdeltagarna hade haft sin nuvarande hund varierade mellan 2-7 år (Medel 4 år, Medianen 3 år).

Datainsamling

Intervjupersonerna fick ett informationsblad (bilaga 1) cirka en vecka innan själva intervjun genomfördes, där det framgick vad uppsatsen hade för syfte, hur lång tid intervjun skulle ta med mera. Intervjuerna genomfördes hemma hos undersökningsdeltagaren och intervjuerna varade mellan 50-70 minuter. Intervjuerna spelades in med hjälp av en diktafon, där ljudfilen sedan lades över på dator, för att sedan transkriberas ut ordagrant.

Intervjuerna, som var halvstrukturerade, genomfördes med hjälp av en intervjuguide (bilaga 2). I intervjuguiden finns ett antal öppna färdigformulerade frågor som användes olika mycket och i olika ordning beroende på intervjuernas gång. Utifrån vad respondenten pratade om ställdes sedan följdfrågor som i sin tur födde nya frågor, vilket gjorde att varje intervju fick sin egen prägel.

Analys av data

Grounded Theory

Denna undersökning är av kvalitativ art och med ett induktivt arbetssätt, det vill säga den går från empiri till teori. Analysmetoden som använts är Grounded Theory (GT). GT är en metod för att skapa nya teoretiska modeller i sociala sammanhang som är grundligt baserade på empiriska data (Gustavsson, 1998). Metoden innefattar alla steg från datainsamling till den avslutande teoretiska skrivningen (Starrin, 1991).

En form av datainsamling är att intervjua informationsrika personer, så kallat teoretiskt styrt urval. Intervjuerna transkriberas sedan och blir det datamaterial som ligger till grund för utveckling av en teori. Länken mellan data och teori utgörs av begreppsmässiga koder.

Koderna underlättar sökandet efter mönster och ger de olika empiriska meningsenheterna mening. Det empiriska materialet kodas först öppet (rad för rad) för att få fram kategorier. Sedan fortsätter en selektiv kodning när en kärnkategori börjar träda fram. Förutom att koderna står för olika begrepp så genererar de också teoretiska frågor som vägleder nästa tillfälles datainsamling. Mycket av den komplexa analysen utförs med andra ord under det att man samlar in data. Data samlas in så länge det ger ny information och avslutas när mättnad eller tidsbrist uppstår (Starrin, 1991).

Genom att utveckla hypotetiska relationer mellan de begreppsmässiga koderna, så kallad teoretisk kodning, leder det fram till en grundad teori. Man kan säga att poängen med GT inte är att organisera en mängd data utan att organisera en mängd idéer genererade från data. De idéer som dyker upp under arbetets gång skrivs ner i teoretiska utkast (memos). Dessa minnesanteckningar syftar till att sammanbinda data med den slutliga analysen, dvs lyfta den beskrivande nivån till den teoretiska (Starrin, 1991).

I det empiriska materialet spåras ett huvudtema som blir till en kärnkategori. De begrepp som kommit fram i det kodade materialet slås samman i passande underkategorier till kärnkategorin. Fram växer en begreppsmodell som förklarar den grundande teorin.

Egen förförståelse

Att gå från empiri till teori är en upptäcksfärd. Det är viktigt att utveckla en teoretisk känslighet, dvs att ha så få förutfattade meningar och så liten förförståelse som möjligt om ämnet. Det är med andra ord viktigt att vara öppen.

I princip är det omöjligt att inte ha några förutfattade meningar eller någon förförståelse alls. Det är då viktigt att vara medveten om dem och när de dyker upp, så data kan analyseras därefter. Jag har för egen del försökt att vara så objektiv inför materialet som möjligt under hela arbetets gång, men är medveten om att bakgrund och erfarenhet kan avspegla sig.

För egen del har jag en viss personlig förförståelse kring vad hästar har haft för positiva effekter på mig. Det är dock mer en känsla för vad det handlar om, snarare än fakta. Jag har umgåtts med hästar en stor del av mitt liv och jobbat heltid som hästskötare under fyra års tid. Det jag minns från den tiden är att jag mådde väldigt bra av att vara tillsammans med hästar. På senare år har jag funderat på vad det är i umgänget med sällskapsdjur som gör att vi mår bra?

Genom att göra den här undersökningen tog jag chansen att få svar på mina frågor, samt att det är en möjlighet för mig att ge något tillbaka till våra sällskapsdjur för allt det som jag fått. Jag vill också vara en del i det kugghjul som för kunskap om sällskapsdjurs betydelse för oss människor framåt. Sällskapsdjuren är en oerhört stor resurs som vi idag, enligt min åsikt, inte nyttjar till fullo. Det finns många människor i vårt samhälle som skulle få en klart förhöjd livskvalitet om de fick tillgång till sällskapsdjur.

För att reducera den förförståelse som jag innehar kring hästar valde jag att inrikta mig på ett annat sällskapsdjur istället för häst. Valet föll på hund. Hundar har jag aldrig haft någon större kontakt med eller intresse för. Min bild av hund har varit mer negativ än positiv. Men hundar är vårt näst vanligaste husdjur i Sverige (Manimalisrapporten, 2005) och ett djur som varit vid människans sida sedan urminnes tider. Hunden är också ett mer intressant djur, i

sammanhanget, utifrån att den är mer av en flockmedlem med människan, samt att den finns i bostaden som exempelvis inte hästar gör.

Jag har med andra ord ingen specifik förförståelse när det gäller hundar, men är medveten om att en del faktorer som påverkar människan positivt när det gäller hundar också är faktorer som säkert gäller för andra sällskapsdjur.

För att ytterligare ta mig an det empiriska materialet med ett öppet sinne har ingen litteratur i ämnet lästs in på förhand. Litteratursökning har därmed gjorts i efterhand när studiens resultat redan framkommit. Allt för att resultaten ska påverkas så lite som möjligt.

Utförande

Samtliga sex intervjuer som gjordes ingick i studien. De tilldelades en bokstav (A-J) så att de skulle kunna särskiljas när kodningsarbetet påbörjades.

Datansamlingen startade med att tre intervjuer gjordes. Dessa tre intervjuer transkriberades omgående för att sedan bli föremål för en öppen kodning. Den mest informationsrika intervjun kodades först och sedan i fallande ordning. Under kodningsarbetets gång uppkom nya funderingar och ytterligare tre intervjuer gjordes. Av dessa kodades en öppet och resterande två selektivt.

Den öppna kodningen gjordes i syfte att få så stor variation som möjligt samt att skönja en kärnkategori. Till dessa intervjuer hörde de respondenter som hade störst spridning i ålder, familjestuation och varför man har hund överhuvudtaget.

I den öppna kodningen kodades allt som på något sätt besvarade frågeställningen "Vad är den positivt verksamma kärnan i umgänget mellan hund och människa?" De fyra intervjuer, som genomgick öppen kodning, studerades vertikalt, samt att de analyserades rad för rad enligt metoden GT. Kodningen skedde först manuellt på papper, genom att sätta en begreppskod i marginalen. De begrepp som tog sin form utifrån intervjuernas empiriska data skrevs sedan in i ett ordbehandlingsprogram. Där upprättades en kodlista med samtliga begrepp som kom fram i de fyra intervjuerna. De meningsenheter (meningar i data) som tillhörde ett visst begrepp klipptes sedan ut ur originalintervjun och placerades i begreppskategorifiler. Poängen med att samla alla meningsenheter som tillhör ett begrepp i samma fil är att det växer fram ett mönster som inte framträder vid enskild data.

Nedan följer ett exempel av begreppet **Kärlek**.

Begrepp: Kärlek

Meningsenhet: .."man bara älskar och dem älskar en.. det är inget man behöver fundera särskilt mycket över.."

Meningsenhet: .."vi älskar vår lilla vovve..det blir som en familjemedlem..det blir som ett litet barn man har.."

Vid flera tillfällen placerades en meningenshet i fler än en begreppskategori på grund av att den beskrev flera fenomen. Nedan följer exempel på begreppen Kärlek och Relation.

Begrepp: Kärlek

Meningsenhet: ..”man bara älskar och dem älskar en.. det är inget man behöver fundera särskilt mycket över..”

Begrepp: Relation

Meningsenhet: ..”man bara älskar och dem älskar en.. det är inget man behöver fundera särskilt mycket över..”

När den öppna kodningen av de fyra intervjuerna hade gjorts kunde en kärnkategori med sex underkategorier skönjas. Därefter startade en mer selektiv kodning av resterande två intervjuer.

Kodlistan reviderades vid två tillfällen då en del begrepp tangerade samma innehåll och behövde slås ihop, medan andra behövde delas upp i två delar. En del begrepp mätades snabbt medan andra fick tunnare innehåll. En del begrepp togs bort på grund av att de var intetsägande. En slutgiltig kodlista för öppen kodning visas i (bilaga 3).

Kärnkategorin

Den framträdande kärnkategorin fick det övergripande namnet Personlig vinst. Det innebär att gemensamt för samtliga sex hundägare är att de har fått en personlig vinst av välmående, både på ett psykiskt och fysiskt plan, samt både på kort och lång sikt av sitt ägande av hund. Den personliga vinsten delas in i sex delar (underkategorier) som var och en tydligare preciserar vad den personliga vinsten består av. De sex underkategorierna valdes ut efter kriterierna att de är a) relevanta för undersökningens frågeställning och b) att de sammanfattar en stor del av det empiriska materialet. Nedan följer en kortfattad beskrivning av de sex underkategorierna.

Säkerhet – innebär att hundägaren känner ett skydd av sin hund. Hunden vaktar, varnar och försvarar sin ägare i för denne obehagliga eller hotande situationer. Hundägaren känner också en ökad trygghet i sitt hem, samt har en tillit till att hunden kommer att ingripa om en hotande situation uppstår.

Kamratskap – innebär att hundägaren inte är ensam utan har en ständig vän vid sin sida. Relationen med hunden är okomplicerad och ägaren är accepterad för den han eller hon är. Hunden enar och engagerar familjen, samt ger trygghet i form av stöd, tröst, tillit och vardagliga rutiner. Tillsammans med hunden får ägaren en uteslutande källa till kärlek. Hundägaren blir sedd, behövd, får någon att ta hand om, får närhet, har någon att knyta an till och ge kärlek till.

Kunskap – innebär att hundägaren får erfarenhet av att äga hund, både i praktik och teori. Hunden väcker en reflektion hos ägaren som ibland leder till ökad självinsikt. Hundägaren utvecklar också sin empatiska och ansvarstagande förmåga, samt vidgar sina perspektiv. Livet med hund innebär också kunskap om livets gång, som även innehåller sjukdom, sorg och död.

Aktivitet – innebär att hundägaren får ökad aktivitet på en mängd områden. Umgänge med hund inkluderar ett samarbete från både hundens och ägarens sida. Hunden kan också vara en del i ägarens hobbyverksamhet, samt att det blir en hel del lek och aktion på vardagens schema. Att äga hund initierar dessutom ett engagemang och motivation hos ägaren.

Socialt – innebär att hundägaren genom hunden får ständigt sällskap. Det finns alltid någon att göra saker tillsammans med. Att vara två innebär kommunikation och ägaren får träning i både verbal och icke-verbal sådan. Hundägaren träffar ofta andra hundintresserade vid klubbar, föreningar, hundrastplatser etcetera, samt att det ofta blir kontakt med främmande människor som vill klappa och ställa frågor om hunden.

Hälsa – innebär att hundägaren underhåller eller förbättrar sin hälsa. De otaliga promenaderna med hund ger ägaren en ökad rörelse, som i sin tur kan motverka stela leder och onda ryggar. Att vara med hunden ger också en närvaro i nuet, en kontakt med natur och andra djur. Det blir dessutom mycket av välgörande kroppskontakt, samt en möjlighet till kontakt med känslor som glädje.

De sex underkategorierna till kärnkategorin Personlig vinst presenteras var och en i resultatdelen. Underkategorin, som är understruken, redovisas i form av sina egna begrepp (mindre kategorier) där namnet på begreppet är i fetstil och dess beståndsdelar kursiveras. Beståndsdelarna innehåller i sin tur olika meningsenheter (citater) som är beskrivande för beståndsdelarna i fråga.

I hierarkisk ordning:

Kärnkategori: Personlig vinst

Underkategori: Säkerhet

Begrepp: **Trygghet**

Beståndsdel: *Tillit*

Meningsenhet: ”Ahh, ja så himla obehagligt. Nä då var jag så fascinerad av detta.. samarbetet som vi hade haft.. så jag tänker att det måste bygga på en ömsesidighet, ett ömsesidigt förtroende och en tillit och att man tar hand om varandra eller ställer upp för varandra och att man är vaken för varandras signaler. Det känns så himla bra ju!”

Efter att varje underkategori med dess olika begrepp presenterats följer en sammanfattning av begreppens innehåll, med en påföljande personlig diskussion (*kursiverad*) kring innehållet i begreppet. En personlig diskussion kring hur de olika underkategorierna hänger ihop förs sedan i diskussionsdelen.

De citat som finns redovisade i resultatdelen är avidentifierade, vilket betyder att personliga namn, olika orters namn och annat eventuellt igenkännande material har tagits bort helt eller ersatts med något liknande. Hundens namn har också tagits bort och ersatts med ”hunden” eller ”min hund”.

Respondenten benämns med ”intervjudeltagaren”, ”hundägaren” eller ”ägaren”, eftersom denne var eller hade varit hundägare. Naturligtvis skulle de positiva aspekter som kartläggs i denna studie även kunna gälla en övrig familjemedlem som står hunden nära, med andra ord behöver inte denne vara ägaren för att få en personlig vinst av hunden.

Denna studie inriktar sig på den positiva aspekten av att ha hund, samt att kartlägga fenomenets beståndsdelar. Därmed har intervjuerna medvetet styrts in på fördelar med att ha hund. Intervjun har med andra ord inte specifikt inriktats på nackdelar med att ha hund. Naturligtvis har ändå både för- och nackdelar dykt upp, men det är de positiva aspekterna som har följts upp med vidare förfrågan.

De sex hundägare som intervjuats var alla intresserade av sin hund och visade sin hund respekt. Hundarna i sin tur var alla snälla och tillgivna hundar. Detta var en förutsättning för denna studie.

Endast två citat har, på grund av utrymmesskäl, valts ut till varje beståndsdel och de har valts ut för att de bäst representerat beståndsdelens innehåll i fråga. Därav inte sagt att det inte finns fler än två beskrivande citat i fråga.

Beteckningen ...//... används när en lång mening eller ett långt sammanhängande stycke har kortats ner. Det betyder att oväsentligt textmaterial har klippts bort för att citatet inte ska bli alltför långt. Citaten har i vissa fall justerats från talspråk till textspråk för ökad förståelse, utan att innehållet förvrängts på något sätt.

Begreppsmodellens utseende som den presenteras här bygger på de sex intervjuer som genomförts i denna studie. Ytterligare intervjuer eller intervjuer med andra respondenter än nuvarande, skulle möjligen förändra begreppsmodellens utseende något.

RESULTAT

Resultatdelen består av tre avsnitt där huvudfokus ligger på det sista avsnittet, som presenterar själva begreppsmodellen och dess kärnkategori. I alla tre delar ingår samtliga sex intervjuer som är analyserade utifrån Grounded Theory.

De två första avsnitten Inte bara positivt med hund och Övriga kategorier, tar upp de kategorier som utelämnats från kärnkategorin Personlig vinst. Dessa kategorier kunde inte tillföra begreppsmodellen något, men ansågs ändå vara av värde att nämna.

I sista avsnittet Kärnkategori med begreppsmodell presenteras kärnkategorin Personlig vinst tillsammans med de sex underkategorierna Säkerhet, Kamratskap, Kunskap, Aktivitet, Socialt och Hälsa. Dessa sex underkategorier har i sin tur egna begrepp (mindre kategorier), fördelade mellan två till fem stycken per underkategori, som är sammanlagt 21 till antalet. Dessa begrepp består i sin tur av olika beståndsdelar innehållande olika meningsenheter. Som helhet bildar underkategorierna en god cirkel (figur 1). Modellen, som kan ses som en teori, baseras på studiens sex intervjuer.

Kärnkategorin Personlig vinst representerar den gemensamma psykiska och fysiska vinst av välmående, som hundägarna subjektivt förmedlat att de har fått ut av att äga hund.

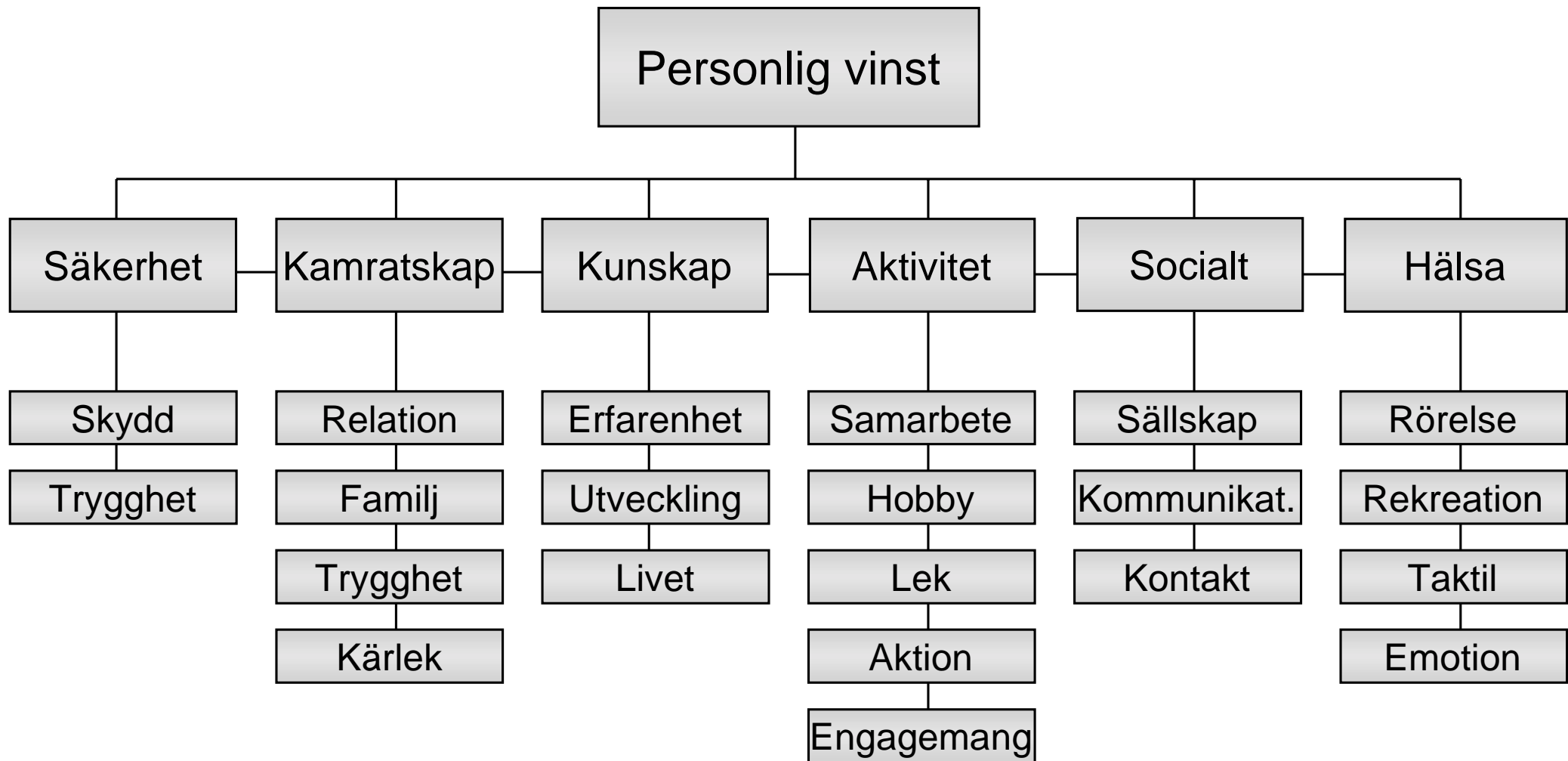
Inte bara positivt med hund

Den kartläggning som genomförs i den här studien är inriktad på den positiva aspekten av att ha hund. Men naturligtvis finns det också negativa eller jobbiga sidor med att ha hund (dock kan en del jobbiga saker leda till positiva vinster i längden). I intervjumaterialet framkom både positiva och negativa saker med att ha hund, även om större delen av materialet lutar åt det positiva hållet.

För att understryka att det inte bara är härligt att ha hund, lyfts även en del av de mer jobbiga sidorna fram här lite kort. I den här studien kan läsaren kanske förledas att tro att en investering i en hund bara är roligt och bra. Hunden kräver ett genuint intresse, engagemang, tid, tillfredsställelse av basala behov (matning, rastning, stimulering, pälsvård med mera) och det kan upplevas som tungt om hundägaren inte har detta intresse från början. Att ha hund är en livsstil och ägaren bör välja en ras efter rasens egenskaper och inte utseende. Det är också viktigt att påpeka att hunden inte är någon accessoar, som enbart ska användas för egen vinning. Hunden är en levande individ och ska respekteras som en egen individ med egna önskningar och behov.

Övriga kategorier

Fem kategorier blev över efter det att begreppsmodellen färdigställdes. De fann ingen självklar plats och hamnade därmed utanför. De fem kategorierna är Motiv för anskaffning av hund, Personlighetskemi (mellan ägare och hund), Hundens personlighet, Hunden på jobbet (ökar trivselfaktorn) och Hundägarens barn (vad de får ut av att ha hund).



Figur 1.

Begreppsmodell över hundägarens Personlig vinst av att äga hund. Modellen bygger på intervjuer med sex hundägare.

Kärnkategori med begreppsmodell

Nedan presenteras kärnkategorin Personlig vinst tillsammans med sex underkategorier och 21 olika begreppskategorier, i form av en begreppsmodell (figur 1). Där efter följer en närmare presentation av innehållet i de sex underkategorierna med tillhörande begrepp, beståndsdelar och meningsenheter.

Personlig vinst – en begreppsmodell

I figur 1 presenteras en begreppsmodell över den **Personliga vinst** som erhålls av att ha hund och som framkommit i de sex intervjuer undersökningen bygger på. De sex underkategorierna som framkommit i intervjuerna är: Säkerhet, Kamratskap, Kunskap, Aktivitet, Socialt och Hälsa. Var och en av dessa övergripande vinster innehåller allt ifrån två till fem mer specifika begrepp (se bilaga 3). Underkategorierna är länkade samman för att visa att de påverkar varandra sinsemellan.

Personlig vinst för hundägaren är något positivt som tillförs personen i fråga och som gynnar hundägaren, både psykiskt och fysiskt, på kort och lång sikt. Den personliga vinsten står framför allt för ett välmående hos hundägaren i fråga. Nedan presenteras varje underkategori för sig med tillhörande begrepp, beståndsdelar och meningsenheter.

Säkerhet

Säkerhet är inget intervjupersonerna har haft för avsikt att använda sig av när hunden införskaffades. Det beskrivs mer som en personlig vinst som kommer på köpet. Hundägaren beskriver att denne upplever en ökad känsla av säkerhet genom att hunden agerar som ett visst skydd i en för ägaren obehaglig situation. Hunden ger också en trygghet speciellt på mörka ensamma promenader, samt att det finns en tillit till att hunden finns till hands om en eventuell kris skulle uppstå.

En aspekt av ökad säkerhet är att hunden uppfattas som ett visst **skydd** för hundägaren. Om en hotfull situation uppstår, med människor eller djur, där hundägaren känner ett obehag uppges hunden *skydda*, vakta och försvara. Hunden uppges också skydda hemmet genom att säga ifrån (genom skall) om någon obehörig närmar sig.

”...däremot tror jag att om någon skulle hota mig.. det har jag upplevt.. någon som har gått för nära.. som hon har tyckt.. då har hon gått emellan och markerat.. både morrat och ställt sig...”

”...jag stod mitt emot honom.. och så satte han fram ena benet och stampade i golvet.. och då kom min hund direkt, hon var där på en minisekund va.. så stod hon mellan oss och markerade mot honom (morr).. så den gången.. då fattade jag.. men herregud.. vilken resurs hon är...”

Hunden ger också en känsla av ökad (säkerhets-)**trygghet**. Hundägaren menar att det känns *tryggt* att veta att hunden märker av ett eventuellt hot, exempelvis främmande människor, brandrök med mera, långt innan hundägaren själv gör det. Som hundägare är trygghetsfaktorn än mer tydlig när denne är ensam hemma eller går ensamma promenader i mörk och/eller ödlig miljö.

”...det är en trygghet att ha henne hemma när man är ensam.. att veta att hon skäller om det kommer någon, för att det är ändå ofta avskräckande bara det.. jag är ganska orädd, så jag är ute i skogen de flesta tider på dygnet,

men det är klart att det ändå är skönt med en stor hund.. även om hon inte skulle göra något så.. så är hon ändå avskräckande för vissa...”

”Det kändes tryggt att hon märkte saker och ting som man själv inte gjorde.. som till exempel när vi var ute i skogen och hon reste ragg och så vidare.. och sen typ en minut senare så möter vi någon snubbe som går i skogen.. det upptäckte hon säkert en minut innan oss.. då hade hon hört något eller kände lukten...”

Till sist så upplever hundägaren också en trygghet i att ha *tillit* till sin hund. Det upplevs som skönt att veta att hunden ställer upp om någon olycka händer eller om det uppstår ett potentiellt krisläge av något slag.

”Ahh, ja så himla obehagligt. Nä då var jag så fascinerad av detta samarbete som vi hade haft.. så jag tänker att det måste bygga på en ömsesidighet, ett ömsesidigt förtroende och en tillit och att man tar hand om varandra eller ställer upp för varandra och att man är vaken för varandras signaler. Det känns så himla bra ju!”

”...det var mycket snö och jag var ute och gick med henne en kväll.. och så de här jäkla kaninhålen som var där i gräset, de var ju stora så hela stöveln åkte igenom och en sådan var dold av snö.. och jag trampade ner och åkte rätt fram pladask på magen med armar och ben. Hon slängde sig fram och nosade mig i ansiktet och var så mån och kollade.. hon var rörande mån om mig.. så jag tänkte att.. hade jag blivit liggande där så hade jag släppt henne.. jag är övertygad om att hon hade sprungit hem.. hon hade precis visst var jag låg någonstans...”

Sammanfattning:

Intervjudeltagarna har inte skaffat hund för att öka sin säkerhet utan det är en personlig vinst som kommer på köpet. Hundägaren uppger att det är en vinst att hunden reagerar och blir skarp vid tillfällena där någon person uppträder hotfullt mot ägaren. Det kan vara att någon går för nära eller gör ett utfall mot ägaren. Hunden går emellan, ställer sig och morrar för att markera att den skyddar sin ägare. Hunden reagerar också om ägaren utsätts för någon form av hot av andra djur. Den kan reagera med att mota eller jaga bort det djur som ägaren upplever som hotfullt. Att hunden skyddar och vaktar upplevs av ägaren som en resurs.

Det är på ett sätt sorgligt att det är en vinst att hunden är ett bra skydd mot alltför närgångna främlingar, men det är det samhälle vi lever i idag. Det tycks finnas en benägenhet hos suspekta personer att undvika personer med hund. Det finns naturligtvis olika hundraser och de i sin tur anses olika vaktiga. Men överlag tror jag att hunden kan ha en skrämmande inverkan eftersom den trots allt är ett domesticerat rovdjur. Utifrån att sådana här situationer kan inträffa, så är hunden (beroende av ras) en resurs att räkna med.

Utifrån säkerhetsaspekten upplever hundägaren en vinst i att denne känner ökad trygghet med sin hund. Hunden har extra skarpa sinnen, exempelvis lukt och hörsel, som hundägaren snabbt lär sig att dra fördel av. Hunden hör och luktar saker långt innan vi människor märker av det. För en hundägare som lever ensam i sin bostad är denna trygghet också en tillgång, genom att det upplevs som lättare att koppla av. Om någon närmar sig bostaden låter hunden höra av sig.

Återigen är det tråkigt att man, speciellt som ensamboende, ska behöva känna sig rädd i sin bostad. Tyvärr händer det att främmande personer tar sig in i bostaden av någon anledning och ännu mer obehagligt är det förstås om det sker nattetid medan man sover. Här upplever jag att hunden är en resurs i form av ett ständigt påslaget alarm. Hundens utmärkta sinnen ger ägaren en reducerad rädsla genom vetskapen att bli uppmärksamman innan ett eventuellt hot eller obehag sker.

Hundägaren uppger att det finns en tillit till hunden att den agerar vid en kris, olycka, överfall eller annat obehag. Det finns en trygghet i att hunden kommer att ställa upp, hjälpa till och hämta hjälp i fall något händer.

Tilliten till hunden som någon form av larmcentral är en trygghet. För hundägare i pensionärsåldern ger hunden en reducerad rädsla vid långa promenader på egen hand, eftersom ägaren har erfarenhet av eller en stor tilltro till att hunden vid en eventuell olycka kommer att hämta hjälp. Att hunden kan hjälpa till vid krissituationer är en stor resurs för hundägaren.

Kamratskap

En stor personlig vinst med att ha hund, kanske den största, är att ägaren får en kamrat som aldrig sviker. Relationen är tillåtande och hunden älskar sin ägare villkorslöst oavsett dennes ålder, utseende, yttre framgång, eventuella handikapp med mera. Källan till kärlek är outgrundlig och många behov hos människan tillgodoses som exempelvis att vara behövd, älskad, tillgång till närhet med mera. Intervjudeltagarna framhåller tydligt att hunden är en medlem i familjen och att hunden alltid finns tillhands för att dela både glädje och sorg, vilket i sin tur skänker trygghet.

Hundägaren uppfattar **relationen** till sin hund som *okomplicerad* jämfört med relationen till människor. Hunden uppges inte ställa några krav (förutom basala överlevnadskrav), den är oftast med på allt, samt att om hunden busar eller är olydig är det enkla förutsägbara saker det handlar om. Hunden är dessutom aldrig långsint, utan viftar snabbt glatt på svansen igen.

”Det är ju väldigt enkelt.. det är ju mycket enklare än med människor.. för att hundar är ju ändå mer okomplicerade.. det är väldigt förutsägbart vad man brukar bli arg på.. ja, när de står och äter skit för femtielfte gången.. det är klart att man blir förbannad men.. det är liksom inget man behöver älta eller diskutera i evigheter.. så att kärleken är väldigt okomplicerad...”

”...hon är ju aldrig långsint eller sur som andra kan bli.. så är det ju.. det är ju det som jag tycker är ganska fantastiskt med hundar.. att de blir aldrig griniga.. och minsta lilla tecken att du ger lite av dig.. då svarar de mot på en gång.. genom att visa att de blir jättegglada.”

En del av intervjupersonerna poängterar att inför hunden kan de helt och hållet vara sig själva. Utseende, ålder, humör, klädstil, yrkesval, karriär, framgång, handikapp med mera, spelar ingen roll för hunden. Hunden ser upp till sin ägare oavsett, som därigenom får ett *eget värde* i att bara vara sig själv.

”Allt är så himla komplicerat idag.. det är så mycket man ska analysera, reflektera och man ska göra massa konstiga val.. och med hund är det bara.. man bara älskar.. och de älskar en.. och att.. det är ingenting man behöver fundera särskilt mycket över.. och sen just det där verkligt ovillkorliga.. det är nästan hemskt.. jag kan ju göra mycket fel med en hund.. ändå älskar de en...//...jag kan verkligen ha en dålig dag och det spelar ingen roll för hundens del.. hon tycker lika mycket om mig i alla fall...”

”...om man säger att man är deprimerad och börjar känna att ”fan vad värdelös jag är”.. så är det aldrig något en hund skulle instämma i...”

Enligt intervjudeltagarna betraktas hunden i **familjen** som en fullvärdig *familjemedlem* och om ägaren är ensamboende kan hunden till och med vara en livskamrat. Hunden hänger med överallt där det är tillåtet och är medräknad som vilken familjemedlem som helst. Oron när

hunden är sjuk är lika stor som för övriga medlemmar i familjen och vid en separation i familjen diskuteras om vårdnaden ska delas lika.

”Nu tycker jag det känns så himla bra med vår hund.. för nu är hon som en familjemedlem, hon är lika viktig som vem som helst.. som min dotter eller som om man hade fler barn hemma eller vad som helst.”

”Min sambo föreslog att vi skulle ha delad vårdnad om henne, men jag kände att eftersom jag tyckte så himla mycket om henne så ville jag inte ha delad vårdnad.. för det funkade bara inte.. då var det bättre att bara klippa allting...”

Hunden uppges samla upp och *engagera familjen* på ett naturligt sätt. Familjen får ett gemensamt intresse, samtalsämne och en glad vän som höjer stämningen. Dessutom bidrar hunden till att familjen gör aktiviteter tillsammans, exempelvis promenader, utflykter med mera, som inte hade prioriterats annars. Intervjudeltagarna upplever att de helt enkelt får mer kvalitetstid med varandra i familjen.

”...för att annars hade kontakten varit för min man med datorn och med TV:n eller med tidningar och med mig hade det varit att jag också satt med tidningar eller TV:n eller gjort något annat då.. Automatiskt tycker jag då att det samlar upp oss på ett sätt som känns.. det känns så naturligt. Djur tycker jag är naturligt.. jag tycker det hör till.”

”...det har blivit ett gemensamt intresse.. precis som att vi har båten som ett gemensamt intresse. Här har vi ett intresse som finns med oss hela tiden, som vi bägge sysslar med.. i och med det så har vi mer att snacka med varandra om och vi tycker båda det är roligt.. ”ska vi gå ut båda denna gång?” bara för att vi båda tycker det är roligt.”

Hunden uppges skänka sin ägare (kamrat-) **trygghet** på flera sätt. Hunden har all tid i världen och orkar lyssna på alla samtalsämnena, samt *stötta och trösta* när hundägaren känner sig ledsen. Intervjudeltagarna beskriver att hunden har en förmåga att känna av känslöstämningar hos sin ägare och sedan agera därefter. Om ägaren är glad blir hunden busig och glad. När ägaren är ledsen blir hunden lugn, sitter nära och tillåter sig kramas och klappas länge.

”...när man blir ledsen.. hon märker liksom, hon avvaktar på något sätt.. lyfter man då upp henne och kramar henne lite så tillåter hon det liksom, hon ger sig tid. Hon känner mycket väl om vi är glada eller ledsna.. och är man deppig eller någonting.. ja.. hon springer inte fram...//... hon blir försiktigare.. hon kan sluta leka om hon upptäcker att min fru är ledsen.. hon är väldigt känslig för våra stämningar.. det är hon faktiskt.. och där är hon en tröst...”

”Då kom min hund fram och tröstade mig.. så var hon liksom bredvid mig och skulle pussa mig.. trösta mig. Det var så sjukt.. för att hon såg att jag var ledsen eller när jag var deppig.. då var hon alltid runt mig extra mycket.. eller när jag var ledsen och grät.. då kom hon alltid till mig.”

Mellan ägare och hund beskrivs en *tillit* och lojalitet, framförallt från hundens sida. Hunden visar en väldigt tillit till sin ägare och lägger sitt liv i dennes händer. Ägaren kan i stort sett göra vad som helst med hunden och den stannar kvar. Hunden uppges lita blint på sin flockledare. Hundägaren själv beskriver att denne har tillit till hunden att den är lydiga, exempelvis att den kommer på inkallning när den är lös eller när fara för hunden uppstår. Eftersom hunden av naturliga skäl inte kan skvallra finns även en tillit att prata i förtroende med den.

”...min hund gick bort.. man känner att de ger sådan 100% av sin tillit.. trots att dem inte kan förstå.. och jag kände att jag svek även om jag inte liksom förnuftsmässigt gjorde det.. för man kan ju inte råda över sådana saker.. men det känns ändå som att man sviker sin hund.. för att de litar så på en.. och de lägger hela sina liv i ens händer.. och att inte kunna skydda dem från sådana här saker, att inte kunna göra det bättre.. det är väl det som är

det värsta.. just när de blir sjuka.. och se hur tillitsfulla de är och man får göra allt möjligt som de inte förstår.. det är väldigt rörande.”

”Det var min hund som var min tröst helt enkelt.. man kunde få gråta ut hos henne, så vart det bättre.. så kunde man liksom ibland skälla på sambon till hunden och hunden höll med mig.. det stannade hos henne.”

Till sist beskrivs också att hunden är konsekvent, ger en förutsägbarhet och struktur på dagen, vilket ger en slags vardagstrygghet. Tillsammans med hunden får ägaren många *vanor och rutiner*. Mest tydligt framträder de dagliga promenaderna med hunden, men även matning, träning, egenheter och bus är på schemat. Vardagen inrättas i mångt och mycket efter att ta hunden med i beräkningen.

[Utan hund] ”...har man inte haft den kontakten så är det svårt att förstå.. men det blir enormt tomt. Jag tror det har och göra med att man har ju hunden i vardagen hela tiden.. och det är som en väldigt stark vana att.. alla rutiner och allting handlar ju om att ta hunden med i beräkningen...”

”Nu har jag tagit över frugans stegräknare.. så att det är mellan 8-12 kilometer om dagen som jag går med hunden. Jag börjar med en tur på morgonkulan, då går jag ungefär hälften av det där.. sen blir det en mindre tur på eftermiddagen.. sen en kortis på kvällen.. ja, så finns det undantag också.. men normalt så håller jag det schemat.”

Kärlek är det begrepp som är mest innehållsrikt bland begreppen i begreppsmodellen. Intervjudeltagarna framhåller tydligt vikten av kärlek i livet. När det gäller att *få kärlek* är hunden en outgrundlig källa att ta av. Hundägaren är föremål för hundens stora kärlek dygnet runt. Hunden är glad, vill vara med och vara nära sin ägare. Det upplevs som mycket positivt för ägaren att känna sig omtyckt och saknad av hunden.

”...hon finner sig i det.. för hon vet hur det ska bli. Sen när vi kommer hem med alla grejer.. ja, då är det så lyckligt så. Tänk vad man mår gott i sin själ att vara med om något sådant.”

”Efter andra ringningen hoppade hon upp och skulle väcka mig och så skulle hon buffa mig liksom, stoppa in nosen under hakan.. så jag skulle gå upp liksom. det tyckte jag var härligt.. då var jag jätteglad. Det var liksom någon som brydde sig om mig och väckte mig...//...så varje gång hon såg mig så var hon så glad.. man märkte på henne att hon tyckte om att se mig...”

Det upplevs också som mycket positivt att kunna *ge kärlek* till sin hund. Det är av stor vikt att det finns en individ i vardagen att slösa värme och kärlek på. Detta behov blir än tydligare när familjens barn har flyttat hemifrån eller om man lever ensam med sin hund.

”Det är ju bara så fantastiskt.. min man var ju bara så att ”nämen det blir så svårt med det och det..”, nu tycker han det är så roligt.. hunden är ju liksom hans allt.. och han tycker hon är så go´.. han vårdar henne så och liksom ömkar om henne och är så uppmärksam på henne hela tiden så det är bara fantastiskt att se...”

”Min fru är ju snart pensionerad hon också.. och då kan det ju vara rätt så skönt när man är två då att ha någon hund ytterligare. Man behöver ju någon och slösa lite värme på och sådant där.. när barnen flyttar ut.. det blir lite surt annars...”

Hunden ses som en självklar del av familjen och *anknytningskänslan* till hunden beskrivs som stark, ibland så stark som om den var till ett eget barn. Ibland beskrivs det till och med som så att man lever i symbios med sin hund. Ägaren tar del av det mesta i hundens liv, gläds med hunden när den är glad och lider med den när den är sjuk. Hunden finns ständigt med i ägarens tankar.

”...jag tror faktiskt det går att jämföra med om man har barn på något vis.. även om jag kan tänka mig att det är starkare men att.. i och med att jag har med mig min hund så ofta.. så kan jag känna att det saknas någonting av

mig när jag inte har henne med mig.. det är lite konstigt men.. det är ändå.. som att när jag åker iväg med bilen.. så ska hon vara där bak, annars känns det tomt.. jag vet inte hur jag tänker, men det är bara.. det är mer en känsla.”

”...det kom när jag hade fått hem henne.. så det var faktiskt väldigt stort.. jag kunde känna, ja.. jättestarkt att.. bara att titta på henne.. och tänka.. ”det här är min” och ...det är härligt!”

När hunden är frånvarande en längre tid, exempelvis om ägaren är på semester, beskrivs en *tomhet* samt en stark längtan efter hunden. Hundägaren försöker undvika alltför lång frånvaro eller planerar semester med mera utifrån att hunden ska kunna tas med. När hunden dör upplevs en enorm tomhet och saknad. De starka banden bryts och hundägaren upplever förlusten av hunden som att tappa en del av sig själv.

”Fast om man tänker på det här första året då vi åkte bort för att åka skidor.. och hade henne hemma och så.. då är det.. man vill inte vara borta längre än en vecka för då saknar man hunden och då vill man hem.. då förstod man ju att hon betyder mycket.. och att man tänker mycket på henne och så...”

”...men just det där att komma hem och inte ha någon hemma längre.. för då har man ju ändå någon som kommer och hälsar på en.. och det här att.. när det inte finns.. när det är helt tomt.. och ingen hund kvar.. det är så man hör tasstegen och man ser henne överallt...”

Närhet upplevs när hunden söker kontakt och är nära sin ägare. När hundägaren går iväg eller byter rum följer hunden ofta efter och det upplevs för det mesta som positivt. Att ha hunden hos sig upplevs som mycket positivt. Närhet beskrivs också när hundägaren själv aktivt plockar upp hunden och gosar med den. Det ger en skön känsla att klappa och krama sin hund.

”...jag kan bli glad när hon kommer upp och sätter sig i knäet.. eller huvudet i knäet.. hon har en viss förmåga att gå under saker och ting.. och vända rumpan till för att bli kliad.. så hon kan komma under benen så här (visar) och så blir rumpan kvar här.. så vill hon bli kliad ovanför svansen.. det är skönt när hon söker kontakten så att säga.”

”...eller så när man satt i soffan liksom så där så.. kanske hon låg i någon hörna någonstans eller i sin lilla korg.. så ropade man på henne och så kom hon till mig och la sig hos mig i soffan och så satt vi och tittade på TV.. och då märkte jag att jag också ville ha närhet...”

Hundägaren är *behövd* av sin hund och får därmed en betydelse för en annan individ. Hunden är helt beroende av sin ägare, som är den som tar hand om hunden i allt det vardagliga. Hunden behöver mat, sällskap, motion, aktivitet med mera. Förutom detta är också ägaren betydelsefull som hundens flockledare och trygghet. Ägaren är med andra ord en förutsättning för att hunden ska överleva och finnas till.

”...när man är nere.. eller har det särskilt svårt.. då kan det kännas att jag lever i alla fall för min hund. Ja, alltså.. jag menar att hon finns ju där då. Jag har ett enormt ansvar och hon vill ha mig.. så att då är det väldigt betydelsefullt att känna att.. eller ännu mer viktigt är att man lever för någon annan.”

”Om hon har legat och sovit och jag har gått på toaletten eller något.. till exempel på jobb.. då blir hon alldeles förtvivlad och så springer hon runt hela lokalen och letar.. för då är ju jag borta utan att hon har märkt det.. ja.. bara hon får ha koll på var jag är, så är hon jättelugn...”

Intervjudeltagarna uttrycker en önskan om att ha någon att *ta hand om*. Det upplevs som viktigt att ha en uppgift som omhändertagare och där fyller hunden ett behov genom sin existens. Detta behov är än mer tydligt om man lever ensam, innan man får barn och efter det att barnen har flyttat hemifrån.

”Det känns himla bra tycker jag.. för det är ju det här.. ungefär som när man skaffar barn.. man har något gemensamt att ta hand om, att ta hänsyn till.. det plockar fram den sidan hos en.. för vi människor idag är så himla självständiga och går våra egna vägar och utan att behöva ta hänsyn till så mycket.. så att det känns bra att ha en liten hund som man faktiskt måste ta hänsyn till och ta hand om och vara go och snäll till.. ja, fostra.. och att man gör det tillsammans är ett äventyr, det är roligt.”

[När barnen flyttat hemifrån] ”...hunden fyller tomrummet på något sätt.. men det kanske beror på hur man är som person.. om man är van att pyssla om och ta hand om.. man är ju det som förälder.. om man då har hund kan man överösa all den här energin som man kanske har gott om just då.. på hunden istället.”

Sammanfattning:

Hundägaren får en personlig vinst i form av kamratskap med sin hund. Denna vinst var väntad vid anskaffning av hund, men kanske inte riktigt väntad i alla de beståndsdelar kamratskapet består av. Dock kretsar det största motivet till anskaffning av hund kring vinsterna i denna underkategori, exempelvis att ha någon att ge och få kärlek av, någon att ta hand om och att betyda något för någon.

Att ha en okomplicerad relation där hundägaren helt och hållet kan slappna av och vara sig själv är mycket värt och är inte en vinst som är direkt tänkt på vid anskaffningen av hund. Relationen med hunden är enkel, konkret och leder aldrig till långvarig osämja, baktankar, ältande diskussioner eller annat som tär på relationen. Ägaren har också möjlighet att ha sin personliga stil och sitt sätt att leva sitt liv ifred, utan att någon klagat eller tycker annorlunda. Hunden finns också för sin ägare oavsett handikapp eller svårigheter, så länge ägaren tar hand om sin hund på ett bra sätt.

Hunden är en resurs genom att den är tillåtande, enkel och konkret att vara tillsammans med. Naturligtvis blir relationen till en hund enkel, delvis på grund av att ägaren är flockledaren, samt att hunden inte har samma kognitiva förmåga som människan har. Hunden böjer sig och fogar sig efter sin ägare. Men utifrån att det är så, tycker jag att detta ger hundägaren en stor vinst i att bara kunna koppla av och vara sig själv. Det är väldigt hälsofrämjande att känna sig älskad för den man är och här är hunden en stor resurs, som inte får underskattas.

En annan vinst som dyker upp lite oväntat för ägaren är att hunden samlar upp familjen och ökar umgänget familjemedlemmarna emellan, vilket upplevs som mycket positivt. Om familj inte finns så blir hundägare och hund en slags familj, där hunden blir en livskamrat till sin ägare. Hunden är medräknad som vilken familjemedlem som helst och precis som med övriga familjemedlemmar finns den ständigt i ägarens tankar.

Återigen visar hunden att den är en resurs när det gäller att få mer kvalitetstid i en stressad vardag. Det är lätt hänt att man börjar välja bort umgänge med familj och vänner för att hinna med fler prestationsinriktade uppgifter. I vårt samhälle är det ofta detta som premieras. Det är också lätt att glida isär när barnen flyttat hemifrån om barnen har varit det smörjmedel som kittat samman parrelationen. Hunden ser då, genom sin existens, till att det tas tid i familjen för umgänge, samt att det blir en längre och bättre kvalitet på den tid som spenderas tillsammans. Detta vinner alla i familjen på i högsta grad och för deras del blir denna resurs obetalbar.

Att hunden är så sensibel för känslöstämningar som den är förvånar en del hundägare, men det upplevs som en vinst att det finns någon att dela glädje och sorg med. Det finns också en vinst i att ägaren kan prata med hunden om allt och därigenom få ur sig saker, som denne inte vill att andra människor ska höra. Hunden ger också sin ägare en struktur på dagen som ofta

är sig lik hela veckan. Rutiner och vanor upplevs som positivt, samt att hundägaren har en uppgift och något att hela tiden se fram emot.

Det är till stor glädje för många, barn som vuxna, att ha någon att söka stöd och tröst hos. Det är viktigt att ha en tillitsfull och lojal vän att umgås med och har man inte en sådan, är hunden en tillgång att använda sig av. Idag är det tyvärr lätt hänt att vi ägnar mindre tid till varandra och där är hunden en resurs som alltid finns tillhands. Det är också viktigt att se att hundens krav på rutiner och vanor i vardagen kan tas tillvara på. Att ha olika uppgifter i vardagen är viktigt för människan och detta kan vara speciellt betydelsefullt vid olika svårigheter i livet.

När det gäller vinsten av kärlek så är berättelserna många. Att betyda något för någon, vara älskad och efterlängtd upplevs som mycket positivt. Hunden uppges ge livsglädje och känslan beskrivs näst intill som ett lyckorus. Det är också en stor glädje i att ha fått en uppgift, att ha någon att ta hand om och att älska. Det finns ett behov av att ha någon att slösa kärlek på. Hundägaren anknyter starkt till sin hund och det ofta mer än vad denne trodde att han eller hon skulle göra från början. Rent känslomässigt kan det bli överraskande svårt att lämna bort hunden vid en semester eller annan frånvaro. Hunden kommer att betyda oerhört mycket i ägarens liv och när hunden dör är saknaden väldigt stor.

Kärlek är ett livsnödvändigt behov för oss människor. Det är mycket viktigt att känna sig älskad och att ha någon att älska tillbaka. Om man av någon anledning inte har möjlighet till detta bland människor, tror jag att hunden kan ge en del så man i alla fall överlever känslomässigt. Det är också viktigt att känna sig behövd, det vill säga att man har ett värde för någon annan. Hundägaren knyter dessutom starka band till sin hund och för en del blir hunden ett barn man tar hand om. Vid ensamboende eller barnlöshet, tror jag, att hunden gör en stor insats genom att delvis fylla anknytningsbehovet hos sin ägare. Som sagt, i vårt individualinriktade samhälle lever många ensamma människor och där kan hunden göra en stor skillnad, genom att bejaka den känslomässiga sidan hos sin ägare.

Kunskap

Att få en personlig kunskapsvinst var både väntat och oväntat för olika hundägare. Hundägaren får kunskap och erfarenhet om hundar av att ha hund och detta är något som ständigt pågår. Därtill börjar hundägaren reflektera över sig själv i relation till hunden, vilket ger ägaren insikter om sig själv som person. Tillsammans med hunden utvecklas ägaren, denne får något eget, vidgar sina perspektiv, ökar sin empatiska förmåga, samt får ta ansvar för en annan individ. Detta är tydligast när det är fråga om en ung hundägare. Att ha hund gör också att ägaren kommer i kontakt med det som är en del av livets innehåll, såsom glädje, separation, sorg och död. Minnen efter en avliden hund nämns som betydelsefulla.

Det ger **erfarenhet** på många plan att vara hundägare. Alltifrån att få ny eller mer *kunskap och erfarenhet* om hundars och människors beteende, till hur mycket jobb det är att ha en hund, hur man handskas med olika situationer, samt hur mycket positivt hunden kan ge. Hundägaren tillskansar sig också ny eller mer kunskap i form av litteratur i ämnet.

”...man lär sig ju hyfsat bra i alla fall.. att se vilka som är hundrädda och inte.. och om inte annat kan man se det på hunden.. för går den fram till någon så är den förmodligen hundrädd.. för det brukar locka. Hundrädda gör konstiga rörelser och sådär.. lyfter händer.. och då blir hunden nyfiken.. man misstänker att nu är det dags att

kalla in henne, för hon går ytterst sällan i koppel...//... man ser på hela kroppsspråket.. att här ska man hålla sig borta.. och se till att hon går fot förbi, medan med andra förstår man att det här är det helt okej...”

”Ja, då var jag väldigt arg.. hon bet sönder mina kläder.. en helt ny kappa.. hon drog bort alla knappar och bet sönder fodret.. och sen i och med att jag bodde fyra trappor upp utan hiss så var det ett sjå att få henne rumsren.. hon gjorde det ju inte inne, men så fort hon kom ut i trappen så kunde hon sätta sig på översta trappsteget och kissa.. och då rann det ju ner ända ner. Det var ju ingen hit att bo i stan med en valp...//...och även om hon var jobbig som valp så berodde det både på att jag var oerfaren och att valpar ska vara jobbiga.”

Hundägaren får efterhand en *insikt* om att ha hund betyder mer än vad denne trott från början. Hunden blir bland annat en länk till ett sundare sätt att leva, samt ger ytterligare en kontaktyta i familjen. Hunden uppges också plocka fram saker hos ägaren som denne mår bra av, vilket i sin tur gör att hundägaren påverkar andra omkring sig på ett positivt sätt. Det framkommer också reflektioner om att det är mycket jobb med att ha hund, men samtidigt att det är värt det.

”...hunden slår an strängar i en som man kanske inte använder så ofta annars.. eller man använder dem men inte så ofta som när man har en hund. Hon plockar fram det spontana.. det mår man bra av...//...hon plockar fram saker hos oss människor som vi har, som värme, spontanitet, lekfullhet, hänsyn.. alltså många sådana saker.. tror jag.”

”Det är något som har slagit mig nu när vi inte har henne, att vad ska vi nu snacka om.. höll jag på att säga.. nämen, det blir mycket fokuserat på vad vi ska göra och så.. det blir lite stelare allting på något sätt...”

Intervjudeltagarna nämner att som hundägare får man tillfälle att **utvecklas** som människa. Något som framförallt förtydligas av de som är ensamboende med hund är att de får *något eget*, när dem skaffar en hund. Även i familjen beskrivs det att någon familjemedlem går undan med hunden då och då och har en egen stund tillsammans med den. Hundägaren upplever att denne växer som person i och med sin nya roll, samt beskriver sig som mycket stolt över att klara av allt som det innebär med att vara hundägare.

”...jag tror väl i och för sig att jag köpte en egen hund för att.. jag tror jag ville ha sällskap.. och någon att ta hand om.. någon att ge kärlek och få kärlek av.. och det var också det här att.. en längtan efter att ha något eget, något som.. lite grand faktiskt.. det där egocentriska.. ”oh, en hund som alltid bara älskar mig mest”.. och att det var en sådan nyfikenhet på hur det skulle vara.. för att mammas och pappas hundar var ju inte mina i första hand.. och att just få vara matte till en egen hund...”

”Jag våndas över att sitta framför TV:n sex timmar i sträck utan att det händer något annat. Då är en hund väldigt trevligt.. då kan jag leka lite med henne eller jag kan gå ut med henne.. eller att hon kommer och vill bli klappad.. man kan busa lite med henne sådär.”

Att ha en hund innebär, enligt de intervjuade, att ägaren berikas med *nya perspektiv* i tillvaron. Bland annat nämns att som hundägare är det inte möjligt att sätta sig själv främst längre, utan denne får ta ett steg tillbaka för att prioritera en annan individ. Hunden gör också att ägaren vidgar vyerna och får mer kontakt med djur och natur överhuvudtaget, samt får en kontrast till det höga tempot i samhället idag. Detta uppges sedan bli en lång kedja av nyfikenhet på andra nya perspektiv i tillvaron.

”...det är nyttigt att lära sig att ta ansvar, det är nyttigt att inte alltid prioritera sig själv först.. detta skulle även småbarnsföräldrar säga men.. och det här att vara tvungen att ta ett helt annat perspektiv.. så det är väldigt givande att faktiskt vara tvungen att gå ifrån sig själv och se någonting på ett helt annat sätt.”

”...det kan vidga intresset vidare ut till det andra, det zoologiska så att säga.. man får lättare att uppskatta den variationen som finns.. och se bara sånt här med att vi kör ju fågelmaten där (pekar) och man börjar bli intresserad av vad det är för typer av fåglar som dyker upp.. och idag var det bingo när det var tre ekorrrar

framme samtidigt, varav en satt och käka och två for omkring som galningar.. och.. jag menar att även de små djuren kan man ju bli intresserad av genom en hund va...”

Hundägaren står nära sin hund och känner väldigt mycket för sin hund. Genom *empati* lever sig ägaren in i hur hunden upplever sin omvärld och är lyhörd för dess signaler. Exempel på detta är bland annat när det nämns en förståelse för hunden när den är sjuk eller utsatt på något sätt. Det beskrivs också genom att ägaren tänker efter före för att en viss situation även ska bli rolig för hunden.

”...jag får lära mig nya saker.. som till exempel hur jag ska träna henne.. men även lära mig att sätta mig in i en annan levande varelse.. det är ändå mitt ansvar att förstå.. det är ju jag som har den intellektuella kapaciteten.. man kan ju inte kräva av en hund, även om de är enormt anpassningsbara, så är det jag som får ta på mig ansvaret att lära mig förstå henne och inte tvärtom...”

”...vi har gjort det till något positivt, att åka till båten och greja.. hon fick springa fritt på däck och vi gjorde så att det skulle bli roligt liksom att komma ner till båten.. hon hade lite bollar och sin korg.. och så låg vi över i båten och hon låg också över. Till semestern bodde vi i båten en hel vecka innan vi stack iväg och det gjorde också att hon aklimatiserade sig till båtlivet.”

Det uppges vara ett stort *ansvar* att skaffa hund. Hunden ska ha mycket skötsel och omtanke i vardagen. Den ska exempelvis rastas, matas, borstas, aktiveras, med mera. Det kan bli dyrt om hunden blir sjuk och svårt med beslut om eventuell avlivning. Det är också mycket regler som gäller för hundar, som exempelvis kring hundens uppträdande samt att ägaren är skyldig att ha den kopplad vissa perioder om året. En del ägare beskriver det som ett ansvar att prioritera om sitt liv – hunden är ingen accessoar utan en levande varelse som ska tas om hand.

”Det är klart att det förändras väldigt mycket.. jag har ju blivit mycket mer låst.. jag måste planera allting.. jag måste sätta henne före allt annat.. för det är så jag ser det.. det är ingenting som kan gå före henne.. så har det ju varit överhuvudtaget liksom när jag ska planera saker.. ja, har jag inte kunnat ordna så att hon har kunnat få någon hundvakt har jag hoppat över lektioner i skolan...//...och liksom det här att man skulle vilja sitta inne en dag.. till och med när man är sjuk måste man gå ut...”

”...man måste vara på det klara med vad det här är.. att ha ett djur.. man ska inte skaffa djur bara för att ha dem som en möbel.. det är ändå ett liv man skaffar.. oavsett vad det är för något.. kanin, marsvin, fiskar eller hund eller katt.. gris. Det är ju ett ansvar och det är som sagt ingen möbel utan ett liv.. då får man ta hand om livet också.”

Hundägaren uppger att eftersom denne har att göra med en levande varelse, innebär det att ägaren få ta del av en individs **liv**, både i med- och motgångar. Speciellt som ung vuxen får hundägaren en introduktion till *livets gång*, med unghund, glädje, bus och lek till gammal eller sjuk hund med krämpor, separation, död och sorg. Bland hundägarna beskrivs en önskan om att få ett långt liv tillsammans med sin hund.

”...jag förberedde mig.. de sa det någon gång vid 6 månader.. att tumören hade varit elakartad.. men ändå.. man kan ju inte tro det.. så att då var det bara att åka in till veterinären, jag tog henne med till veterinären och tog bort henne.. har man inte någon gång gjort det, har man inte haft den kontakten, är det svårt att förstå...”

”Då sa de att de skulle ha henne några dagar för observation och var det riktigt illa så.. jag kommer ihåg när hon låg där nere vid fötterna och de kom och sa det där då.. att vi måste ta in henne och så fick de kopplet och så stod vi och tittade liksom.. och hon bara följde med och så stannade hon liksom vid dörröppningen så vände hon sig om.. med ögonen och öronen hängande så här (visar) och så bara vände hon sig om och så tittade hon så här (visar).. ”jaha, hej då” sa hon.. så vände hon sig om och gick med. Då bara kom alla tårarna och så började man gråta.. det var hemskt att se.. hon bara gick liksom.. då tänkte man.. det är kanske sista gången jag ser henne.”

Intervjudeltagarna nämner att har man en gång haft en hund är det svårt att tänka sig att leva utan hund igen. Vid en hunds bortgång funderar samtliga intervjuade på att skaffa en *ny hund*, antingen direkt eller någon gång i framtiden. Det finns också funderingar på att skaffa fler hundar medan den första hunden lever eller att avla på den egna hunden och därmed få en eller flera nya hundar.

”...då hade jag tänkt redan från början.. att aldrig mer bara en hund.. för att jag klarar inte av att stå utan hund helt och hållet.. det är ändå skillnad att ha en hund och att inte ha en.. det var inte bara det, utan också att de har väldigt mycket glädje av varandra.. de har sällskap när de är ensamma.. det är också kul att pröva fler.. eller.. det är inte så mycket mer besvär att ha två än att ha en hund. Däremot att ha tre är för mycket...”

”...egentligen är den här hunden den första med stort H så att säga.. de andra var ju små knävarianter mer eller mindre fjöliga eller olydiga.. så hon har tillfört en ny dimension när det gäller det här med hundägande.. så visst blir det en hund till om inget oförutsett inträffar. Min dotter predikar ju väldigt mycket för att hennes hund så småningom ska sätta en kull.. och ta en därifrån.. så att det blir nog flera hundar...”

När hunden är död har hundägaren mycket *minnen* efter sin hund. Även om, som det beskrivs, också tråkiga eller jobbiga saker har hänt upplevs ändå minnena som positiva i längden. Minnen kan vara allt ifrån busiga valpår, lyckade och misslyckade tävlingar, vardagen, roliga och dramatiska händelser med mera, till hur hunden har avslutat sina dagar i sjukdom eller ålder. Ägaren upplever att denne har något att berätta och känner en värme kring hunden som funnits.

”Minnena betyder mycket.. det gör dom. Det är ingen som kan ta ifrån mig dem...//...dem ger mig värme ibland när jag mår dåligt. Det var som när jag gick igenom.. jag hade några foton som jag rensade och då såg jag alla bilder på min hund.. och då blev jag alldeles glad och varm.”

”...varje gång jag blir påmind om min hund, antingen att jag ser en hund av samma ras eller att någon nämner något om henne, fylls jag av en glädje.. som i sin tur ger mig en känsla som är svår att beskriva.. det känns ungefär som kärlek blandat med smärta. Kärlek för den värme jag känner i kroppen och smärta för den saknad jag känner för henne. En tråkig dag kan bli mycket bättre när jag tänker på henne.”

Sammanfattning:

Att vara hundägare ger en personlig vinst av ny kunskap på många plan. Det är berikande att få nya erfarenheter i livet och att utvecklas som människa. Att få ta del av livets innehåll ökar ägarens livsvisdom.

Den mest påtagliga vinsten är att ägaren på nära håll får en hel del hundkunskap, både genom egna erfarenheter med hunden till att läsa böcker, gå på föredrag och kurser. Lite omedvetet kommer härtill en hel del människokunskap, exempelvis interaktionen människa och hund. En annan vinst som en del hundägare beskriver är att de har fått insikt om hur mycket hunden betyder i deras partnerrelation, speciellt tydligt är detta om eventuella barn har flyttat hemifrån. Hunden bidrar till samtalsämne och ett gemensamt intresse.

Det berikar livet när man får möjlighet att tillskansa sig nya erfarenheter, som i det här fallet är att vara hundägare. Det blir en spontan möjlighet att lära sig mer om hunden och kanske även om djur i allmänhet. Ägaren blir efterhand kunnig om hundar och detta ökar ägarens självförtroende. Att känna att man är bra på någonting, som man byggt utifrån erfarenhet och litteraturinhämtning, ger välmående. Det är också mycket gynnsamt att genom erfarenhet med hunden få olika insikter om sig själv och sitt eget liv. Hundens positiva sätt att vara smittar av sig på ägaren som i sin tur mår bra av det och returnerar detta till sin omgivning.

Att man som hundägare gynnar en egen utveckling som människa är en del hundägare medvetna om från början, medan denna vinst är en nyhet för andra. Att ha en egen hund och klara av det gör att hundägaren växer som människa. Hundägaren får många gånger också en vinst i vidgade perspektiv på tillvaron genom att hunden blir en länk till djur och natur överhuvudtaget. Andra perspektiv kan vara att samvaron med hunden är konkret och enkel i jämförelse med det stressade och krävande samhälle som är idag. Tillsammans med hunden får ägaren dessutom en vinst i utvecklande av empati. Som hundägare behöver vardagen prioriteras om och det går inte längre att sätta sig själv i centrum. Det finns också en vinst i att få ta ansvar och ta beslut rörande en annan individ, eftersom det gynnar hundägaren på många andra plan, exempelvis när det gäller egna barn, att fungera på en arbetsplats, samt att ingripa om någon behöver hjälp.

Det kan inte nog understrykas hur viktigt det är att få växa och utvecklas som människa. Att bli hundägare är något som verkligen gynnar denna utveckling. Det är nyttigt att få en liten krabat att vårda, älska och ta hand om. Livet måste helt plötsligt ses ur ett annat perspektiv och det går inte att enbart prioritera sig själv längre. Den empatiska förmågan utvecklas i och med träning i att se vad hunden behöver, det vill säga få en insikt om att en annan individ vill leva sitt liv på sitt sätt. Att vara vårdare, med allt ansvar det innebär, ger mognad och vidgar synen på livet. Jag är övertygad om att detta också ger en vinst på många andra plan i ägarens liv, exempelvis ökad förståelse i familjeliv, bland vänner och kolleger. Det blir också en vinst för samhället i stort. Hunden inspirerar till mindre egocentrism och vårt individinriktade samhälle skulle må betydligt bättre om människor hade haft en mer empatisk och förstående inställning till varandra.

En ytterligare vinst av att vara hundägare innebär att ta del av hela hundens liv, både det som är glatt och det som är tråkigt. Det ger en stor erfarenhet att få ordning på en bångstyrig valp, fostra och utveckla hunden till att ta hand om hunden vid sjukdom och finnas vid hundens sida när den avslutar sina dagar. Samtliga intervjudeltagare har en önskan om en ny hund när den nuvarande inte finns längre. För en del intervjuade finns också en önskan om att skaffa fler hundar eller att avla på den egna hunden. Till sist nämns att minnen har betydelse både medan hunden lever och när den är död, men framförallt när den en gång är borta. Vinsten med minnen är att de ger värme och är något som finns i ägarens innersta. Även om minnen också kan göra ont så står smärtan ändå för en slags kärlek och längtan.

När man får ta del av en individs liv så får man en vinst i att man lär sig om livet. Det gynnar människan att så tidigt som möjligt få ta del av livets upp och nedgångar. Livet är inte smärtfritt och roligt hela tiden och ju förr man får en insikt om det, ju lättare tror jag det är att klara av att hantera livets olika innehåll. En hund lever cirka 15 år vilket ger en livsresa i ett mindre format. Hundägaren tar del av sin hunds liv, både upp och nedgångar, tills den dag hunden inte lever längre.

Aktivitet

Att få en personlig vinst av aktivitet hade samtliga hundägare förväntat sig. Förväntan var mer av fysisk karaktär än psykisk. Hundägarna nämner att det finns en samsarbetsaktivitet mellan hund och ägare och att denna är mer eller mindre tydlig i olika situationer. Hunden uppfattas också ofta som en pålitlig hjälpreda när den hjälper till med att hålla koll på saker och ting. En annan form av aktivitet som lyfts fram är träning och tävling. Det nämns också att det blir en hel del lek, aktion och engagemang. Hundägaren aktiverar sin kreativitet, motivation och får ett intresse.

Intervjudeltagarna beskriver att hunden gärna vill **samarbeta** med sin ägare i alla möjliga situationer. Vid träning och tävling beskrivs ett mer målmedvetet *samarbete* där det gäller att hund och ägare är så samspelade som möjligt. När det inte är träning och tävling så handlar samarbete istället om att ägare och hund löser uppgifter tillsammans, som exempelvis vid en krishändelse.

”Om man nu håller på att tävla.. så är det nog det att man får mycket bättre kontakt med hunden.. man får en ögonkontakt och hon tittar på en för att hon vill vara till lags, vill göra det man hittar på.. och det är inte att man står och domderar ”du gör så och så”, utan det är ett samspel...//...det är roligare att ha en hund som går och tittar på en och tycker ”vad vill du hitta på för roligt idag”. Man får ut mycket mer av kontakten och samvaron med hunden om man tränar...”

”...jag var rädd och korna stod en halvmeter ifrån mig då.. framför mig.. då ser jag min hund komma springande.. och så sa jag till henne ”Nu är det kris.. nu får vi göra något här.. vi får hjälpas åt”.. och så springer hon liksom och försöker valla bort korna.. och då får de fokus på henne.. och så försöker hon valla dem åt höger ut mot andra delen av hagen och när hon gör det så börjar jag gå på andra hållet...”

Hundägarna pratar också om att hunden ofta agerar som en slags *hjälpreda*. Hunden är uppmärksam och säger ifrån när det kommer någon, den är bra på att hitta borttappade saker och vill gärna bära hem både tidningar och annat.

”...nu är hon så liten va men.. det är himla skönt inne.. att hon alltid säger ifrån om det kommer någon.. eller om det går någon här ute räcker.. då har hon något visst.. en signal som hon ger. Sen tänker jag också.. när jag har tappat grejer och letat efter grejer, så har hon markerat...//... likadant om jag har lagt mina glasögon i en soffa någon gång.. då har hon också markerat.. för där ska de inte ligga.”

”...”Sök nyckeln”.. ”hämta skorna”.. jag vet inte hur mycket hon hajar.. men det blir oftast rätt i alla fall.. och det luktar väl något om det hon ska söka.. ”sök något som luktar”.. husse i det fallet då.. det är svårt för mig att hitta saken själv, men för henne går det lätt. Min fru har tappat bilnyckeln när hon varit ute och legat i gräset på någon träningsplan och då letade hunden upp nyckeln.”

En del hundägare har skaffat hund mycket för att det är deras **hobby** att *träna och tävla* med hund. Vanliga lydnadsmoment tränas lite varje dag medan mer intensiv träning inför tävling (sommarsäsong) sker ett par tre gånger per vecka. Träning är inte bara viktig för tävling utan även för hundens bästa, exempelvis att kunna komma vid inkallning. Det uppges som stimulerande att sätta upp olika mål för att sedan sträva mot dem i träningen.

”...jag går en lång promenad med hunden där det finns mycket mark och skog.. släpar med ryggsäck med koner, apportbockar, tygpåsar och allt möjligt.. och så tränar jag med hunden och känner jag att jag får stimulans.. då får jag verkligen den här tiden till att ägna åt hunden.”

”...jag är nog en sådan person som.. sätter man upp ett mål så strävar man ju efter det.. så genomför man ju det man gör. När jag började tävla gick det så bra.. så då har det bara fortsatt.. och då blir det hela tiden nytt.. för varje klass man går upp så blir det nya moment.. och det är jätteroligt att börja träna på något nytt.. och så ser man att det ger resultat och så där.. så nu har hon blivit lydnadschampion...”

Hunden uppges initiera mycket **lek**. Den är aktiv och vill gärna få stimulans genom *lek*. Det väcker sidor hos hundägaren som man kanske inte använder så mycket annars, exempelvis spontanitet och lekfullhet. Med hunden kan ägaren busa, kasta boll, gömma saker med mera. Lek ger också en trevlig stund med andra hundägare när hunden träffar hundkamrater. Lek med hunden uppges göra vardagen lite roligare.

”Hon tycker om att jag leker med henne emellanåt.. för jag kan ju slänga mig på golvet lite mer än vad min fru kan.. hon älskar sina bollar som är lite taggiga och de tutar ju också...//...bollen tycker hon är jätterolig för då

kommer hon fram med den och så släpper hon den framför fötterna.. och då ska man ta den och kasta den.. sen kommer hon tillbaka med den och så kastar hon den i luften.. så ibland kan man ta den som en lyra.. och så kastar man den igen och så kommer hon tillbaka och så slänger hon bollen så den studsar fram till en.. så hon spelar boll med oss...”

”Det som är mysigt är ju att träffa hundar av samma ras, som är på liksom.. som det är samma stuk på.. de går oftast väldigt bra ihop.. och så sätter de fart och drar järnet.. och leker och lattjar.. och framför allt om man lyckas få loss någon hund som normalt sett bara går i koppel.. då kan de köra runt där och det funkar oftast alldeles utmärkt.. så det kan vara roligt...”

Kreativitet stimuleras hos hundägaren eftersom denne behöver bli påhittig vid rastning, lek, träning och uppfostran. Hundägaren får vara kreativ när det gäller att komma på nya lekar, hur och var denne ska gömma saker, vilka trix som hunden ska lära sig samt hur de ska läras in, hitta nya promenadvägar med mera.

”...framför allt det här med promenaderna.. att vi hittar på lite speciellt luriga sökhistorier, som kräver att hon klättrar i berg eller något sådant här.. jag slänger upp godis eller lägger upp godis på bergsklackar och då försöker hon ta sig dit.. och det brukar funka rätt så bra.. och det tycker hon ju är kul.”

”...hunden är ju ganska intelligent så det går att lära den hur mycket som helst.. och det är ju lite charmigt också.. jag har ju lärt henne lite knep så där.. man kan skjuta henne och hon spelar död.. och hon kan dansa.. då gör hon en piruett.. och hon kan vinka och så.. och då kan man alltid få stilpoäng om man är och hälsar på hos någon sådär.. och då tycker alla ”oh, vad roligt”..”

Det beskrivs som full **aktion** när man är hundägare. Det händer hela tiden saker kring hunden, både förväntade och oförväntade. Exempel som nämns är allt ifrån jobbiga valpår, bus, stöj och stim, saker som förstörs, oväntade påhitt, rymningar, skador, sjukdomar med mera. Denna *aktion* påverkar hundägarens liv, vilket uppges bli mindre enahanda när denne tvingas agera för att lösa de olika situationer som uppstår.

”...när några kompisar var här.. så var vi ute på altanen och tittade lite grand.. och hon sprang mellan benen där och det såg ju inte vi.. så hon blev ju utestängd.. och då hade hon haft skitroligt.. fick vi höra efteråt.. hon hade farit runt som en skållad råtta i alla hus.. och dragit runt och haft så jävla kul och skällt utanför några hus och gjort sig uppmärksam och sprungit igen.. sen var hon tillbaka hit men då var det ingen som öppnade för henne, då drog hon en repa igen bland husen och jagade katter så de for till höger och vänster.. så hon var helt slut.”

”...hon kommer när man ropar på henne, vilket ju oftast händer om det inte finns något jävligt gott någon annanstans.. möjligen att det är något som hon känner att hon måste intensivt jaga.. ekorrar eller rådjur. Om hon är ensam med mig så kommer hon nog ändå oftast om det inte är någon jäkligt god sak.. men med min dotters jycar också.. då ska hon spela ledarjycken som drar iväg.. och då kan hon liksom börja leka och så plötsligt så drar hon.. och hon är snabb.. hon har ett jävla ax.. sen bara drar hon. Nu har det blivit bättre.. nu har hon blivit gammal och förständig.”

Intervjudeltagarna beskriver att som hundägare är det viktigt att man har ett **engagemang** och *intresse* för hunden. Ägaren ska vara medveten om att hunden tar mycket tid i anspråk och att den behöver mycket aktivering för att må bra. I gengäld får man som hundägare bland annat en meningsfull tillvaro, nya upplevelser, stimulans och bättre kontakt med sin hund.

”...jag skulle inte rekommendera någon som inte är beredd att lägga ner tid och energi för det måste finnas ett verkligt intresse och en verklig vilja att göra det som behövs.. för att de finns ju till för oss.. och då har vi väldigt stora skyldigheter att lära oss saker om hundar.. så att.. absolut om det är någon som verkligen har intresset...”

”...det är härligt att vara engagerad i något.. det vill man ju.. livet blir kanske mer meningsfullt på så sätt...//... och eftersom jag vet att jag har ett väldigt stort engagemang.. så brukar jag alltid verkligen förklara att det tar jättemycket tid och att det kräver jättemycket så att de verkligen är intresserade, så att det inte bara är för att falla för att barnen tjarar...”

Det beskrivs att hunden initierar *motivation* hos ägaren. Hunden ska ut flera gånger om dagen och i alla väderlekar. Enligt hundägaren får denne en motivation till att gå ut och röra på sig, vilket inte skulle inträffa i samma utsträckning annars. Hunden skapar också en motivation att leka och vara kreativ, träna, delta i kurser, träffa likasinnade, sätta upp mål med mera. Det uppges också att hundägaren får en motivation att kämpa på, om livet är jobbigt eller svårt, eftersom denne är viktig för hunden.

”...man mår ju himla bra både fysiskt och psykiskt.. fysiskt av att man kommer ut fyra gånger om dagen, det hade man inte gjort annars.. utan man hade hellre druckit en kopp kaffe till, tittat på TV och video.. inte orkat ta på sig stövlar och alltihop.. ”nä vi skiter i det”.. jag går imorgon. Nu ska man ut.. och när man går ut och det är ruggigt.. så är det så jävla härligt ute, så man har inte någon brådska hem.. inte det minsta...”

”Mycket tveksamt att jag hade promenerat utan hund.. mycket tveksamt.. då hade jag nog gjort något annat.. åkt skidor eller något.. men inte alls i samma frekvens som nu.. utan det hade blivit någon dag när solen skiner eller att det är juste ute på isen eller något sådant där va.. åkt skridskor.. sen hade jag väl cyklat någon gång då och då. Nämen, det är hennes förtjänst att jag håller på och rör på mig.”

Sammanfattning:

Hundägarens personliga vinst av aktivitet, som hunden initierar, rör sig både på ett fysiskt och psykiskt plan. Hundägarna beskriver att de först och främst väntade sig en ökad fysisk aktivitet i form av promenader och lek. Men till det kom också den psykiska biten, att det blir en ökad aktivitet i hjärnan och då exempelvis vad gäller motivation och kreativitet.

Hundägaren får en vinst när ägare och hund samarbetar. Det som framkom tydligast i denna kategori var när det, för hundägaren, uppstår en obehaglig situation av något slag där denne behöver hjälp av sin hund. Med samarbete löser hund och ägare problemet tillsammans och det till allas bästa. Vid andra tillfällen krävs det också samarbete, exempelvis när hunden uppfostras, tränas och deltar i tävlingar. Ägaren kan också skönja ett subtilt samarbete som hela tiden finns ”i flocken”, som till exempel en ständigt pågående kommunikation. Inte minst märks det när hunden agerar hjälpreda genom att hela tiden ha koll på saker och ting. Hunden hittar borttappade saker, ser till att ägaren kommer upp på morgonen, håller koll på vem som kommer och går, vaktar småbarn, bär hem tidningen med mera.

Det är en vinst att kunna samarbeta med en individ som är av en helt annan art än människan. Jag tänker att det öppnar upp för fantasi, inlevelse, kreativitet, empati, kommunikation, beslutsamhet med mera. När samarbetet väl fungerar upplever hundägaren en fantastisk känsla av glädje och upprymdhet. Detsamma gäller kring charmen när hunden agerar hjälpreda. Samarbete med en hund ger en utmärkt träning i samarbete överhuvudtaget. Om man kan samarbeta med ett djur som inte kan tala ett språk får man ett brett register med tyst kunskap kring samarbete, som sedan kan användas på flera plan i livet. Mycket i vårt liv handlar om att kunna samarbeta på ett bra sätt, inte minst inom familj och arbete.

Hundägaren får en vinst av att ha hund när hunden är dennes hobby. Några hundägare lägger ner mycket tid på att träna sina hundar och då speciellt att träna inför tävlingar. Det beskrivs näst intill som en livsstil och så fort det blir en minut över så aktiverar ägaren hunden genom korta lydnadsövningar. I sin hobby möter dessutom hundägaren likasinnade och deltar i träningsläger. En kategori som angränsar till hobby är lek och kreativitet. Det behövs en del lek och kreativitet vid träning och tävling. Men lek är också att bara busa och just leka.

Vinsten hos hundägaren är att hunden väcker spontanitet, lekfullhet och kreativitet. Det blir en härlig avkoppling både för ägare och hund när båda har roligt.

Det är av vikt att ha en hobby att ägna sig åt. En hobby, som i detta fall innehåller inslaget av träning och tävling, gör att ägaren sätter upp mål och strävar mot dessa. Det är viktigt för människan att ha mål och jag anser att dessa gör det lättare att fokusera i vardagen. Ägaren har något att se fram emot, något nytt att klura på och den lust som väcks för framtiden, tror jag, har gynnsam effekt för välmående. Att sedan också få en möjlighet att leka och vara barnslig är för de flesta underbart och roligt. Det håller människan vital. I vårt något känslöshämmade land har då hundägaren en "ursäkt" att få vara barnslig och får på köpet också en möjlighet att utveckla den sidan hos sig själv. Djur och barn anses ju, som bekant, vara "okej" att leka med. Hunden ger alltså många möjligheter till aktivitet och plockar fram sidor hos sin ägare som denne har gynnsam effekt av.

Med hund får ägaren räkna med en hel del aktion i vardagen. Hunden har olika upptåg för sig, exempelvis att ha sönder saker, springa iväg och gömma saker, vara allmänt ohyfsad, olydig och till och med rymningsbenägen då och då. Förutom hundens upptåg så tillkommer mycket saker kring hunden och det kan till exempel handla om att åka till veterinären, delta i kennelklubben, gå på kurser, träffa uppfödaren med mera. Det här låter kanske mer som jobb än som någon vinst, men hundägaren beskriver det som en vinst i form av att det händer något och att livet blir mindre enahanda.

Här bidrar hunden till något positivt på det privata planet. Framförallt tror jag det har störst effekt före och efter det att man (eventuellt) skaffar barn. Som ung ensamboende eller ett ungt par kan det upplevas som positivt att det händer saker, som i sin tur initierar samtalsämnen, problemlösning och skratt. Detsamma gäller äldre hundägare där eventuella barn har flyttat hemifrån. Efter många år med barn i hushållet kan det uppstå en tomhet i parrelationen kring att inte ha något gemensamt att ta hand om längre. Hunden ger här ett viktigt bidrag i form av ett, för ägaren, nytt inslag i livet och ger ett smörjmedel till relationen igen.

Vad som också beskrivs som något meningsfullt i livet är att hundägaren får en vinst i form av ett engagemang. Hundägaren blir engagerad i att ta hand om sin hund och göra sitt bästa för den. Hos ägaren väcks ett intresse för att lära sig mer om hundar och göra mer hundsaker. Till exempel så nämns det att man väljer hundcamping på semestern, eftersom det där finns massor av hundaktiviteter som är roliga för hunden. En ytterligare vinst är att hundägaren får en ökad motivation till att komma ut på promenad varje dag, att kämpa på när det känns tungt, att ta mer kontakt med sin partner, att sätta nya mål vad gäller längden på promenader eller träning och tävling med mera. Aktivitet som helhet uppges vara av stor vikt för hundägaren.

Hunden aktiverar engagemang, motivation och intresse hos sin ägare. Dessa egenskaper bidrar till vitalitet. Det är av vikt att ha någon eller något som sätter igång en vilja hos oss. Vilja och engagemang genererar positiva känslor och positiv aktivitet i kroppen. Det kan inte nog poängteras hur viktigt det är att människan håller sig aktiverad. Speciellt som pensionär är det en tillgång att någon motiverar i vardagen på ett livsbejakande sätt.

Socialt

Den sociala biten som kommer med att ha hund är en personlig vinst som hundägaren delvis är medveten om. Först och främst blir det väldigt socialt att ha hund eftersom ägaren ständigt

har ett sällskap vid sin sida. Ägaren beskriver också att denne kommunicerar mycket med sin hund, både verbalt och icke-verbalt. Sedan tillkommer, vare sig hundägaren önskar eller inte, en ökad social kontakt med andra människor. Hundägare tar lätt kontakt med andra hundägare, men även andra personer vill gärna komma fram och klappa hunden.

Hunden är för ägaren ett troget **sällskap**. Att ha *sällskap* av en annan individ upplevs som viktigt, speciellt om man bor ensam. Det blir aldrig tomt och tyst i bostaden och hundägaren behöver aldrig känna sig ensam. Förutom ett sällskap hemma har hundägaren också ett sällskap på promenader, vid hemarbete, på jobbet och på semestern.

”...framför allt nu när man går hemma och stökar.. så har man ju lite sällskap så att säga.. det är någon som hänger med en lite då och då.. och sen får hon dessutom en ut och vandra, gå runt lite och promenera, vare sig det är solsken som det är idag eller om det är åskväder.. så går man ju ut. Det är rätt skönt faktiskt.”

”...hon har varit med mig alltså.. från jag fick hem henne.. till jobbet varenda dag liksom.. alltid, alltid som en svans efter mig hela tiden.. så hon är jätteberoende av mig, men samtidigt är det på samma sätt.. jag är ju beroende av henne.. det känns alldeles tomt när hon inte är med...//... det är ju ett fantastiskt sällskap.. det är skönt för mig att kunna ha med henne...”

Mellan hundägare och hund är det mycket **kommunikation**, både verbal och icke-verbal. När det gäller den *verbala* delen så är det naturligtvis hundägaren som står för den, medan hunden mest kan frambringa vissa ljudsignaler i form av skall, morr och gnäll. Vanligaste formen av verbal kommunikation som framkommer i intervjuerna är inrop och kommandon av olika slag. Men också att vissa ägare pratar mycket med sin hund och det kan vara alltifrån vardagliga saker till egna bekymmer, som ägaren vill hålla för sig själv.

”Ja.. det är mitt sätt att kommunicera.. jag är människa.. jag tycker om att kommunicera.. jag gör det för att jag tycker det känns himla bra. Ju mer jag kommunicerar och pratar med henne, ju mer lär hon sig känna igen och förstå.. och det tycker jag att hon gör.”

”... ”ahh, var fanken har hon dragit nu.. hon kan ju inte ha kommit så långt, för hon har ju koppel”.. så jag gick ner bland utedassen och det hållet och tittade där.. visslade och hojtade.. då skällde hon tillbaka.. så visslade jag igen.. och ropade hundens namn.. då skällde hon igen.. och så gjorde vi så till jag hittade henne. Ja, då stod hon där och riktigt visade att hon hade ju fastnat ju...//... hon kunde se båten men jag såg inte henne.. men inte förrän jag började kalla på henne förstod hon att jag letade.. då talade hon om att ”jag är här”.. det är också en kul grej.. att hon fattar saker och ting...”

Den *icke-verbala* kommunikationen tar sig uttryck genom kroppsspråk och det är något både människor och djur använder sig av. Hunden använder sig av sitt kroppsspråk, eventuellt förstärkt med någon form av ljud, för att kommunicera med ägaren. Exempel som nämns är att hunden reser ragg, spetsar öronen, har olika blick i ögonen med mera. Hundägaren i sin tur kommunicerar också med hunden via sitt kroppsspråk, både medvetet och omedvetet. Här nämns till exempel att peka på något eller att krypa ihop av rädsla. Hunden uppfattas som väldigt känslig för mänskliga signaler, betydligt mer känslig än vad vi människor är för dem.

”Jag tittar på hennes kroppsspråk, hur hon rör sig.. det tar lite tid innan man lär sig hur en annan individ fungerar.. jag ser liksom vad hon vill och hon kommunicerar.. hon har ju också ett behov av att kommunicera.. hon gör ju det.. hon kommer och visar när hon är glad eller man hör på hennes skall om hon har hört någonting eller om hon ser någonting. När det är allvar ser jag på hela hennes kroppsspråk hur hon rör sina öron, om hon reser ragg eller inte.. ja hur hon betar sig.. hennes ögon kan man också läsa ut mycket av tycker jag.. när hon är lugn och när hon är stressad eller.. ja, fantastiskt fint tycker jag att man kan kommunicera.. jag tycker det är underbart.”

”...och så tittar man och säger ”kom nu, nu ska vi gå”.. och så tar hon bort ögonkontakten 90 grader och tittar på något annat.. så ställer hon sig på tvären precis.. då har jag kommit underfund med att när jag då tittar bort mot skolan så.. ”men vi skulle ju gå bort här”.. då tittar hon och när jag då tittar på henne igen, så vänder hon huvudet igen.. så det är ett sätt som hon kommunicerar. ”nä, jag vill inte gå på det hållet”.. då vill hon inte titta på mig utan hon ser att vi får ögonkontakt och så tittar hon bort...”

Intervjupersonerna beskriver att som hundägare blir det mycket **kontakt** med andra människor. Allt ifrån *kontakt* med uppfödaren, kennelklubbar, andra hundägare till helt spontana möten med andra människor, barn som vuxna, som vill klappa hunden och fråga saker om den. Hunden uppges bidra till kontakt med andra individer, samt att den ”bryter isen” i kontakt med okända människor. Hundägare som lever i familj kan ibland känna att den sociala kontakten med andra främmande människor ibland är lite väl överväldigande.

”...man fick alldeles för mycket kontakt.. inte med grannar och så kanske, jo det fick man ju, för alla ville ju hälsa och snacka om henne och sådär när hon var ny och så.. sen blev det att man sa hej och sådär. Men man träffade ju nya människor hela tiden...//... de kommer fram.. var man än är någonstans så stannar folk spontant och frågar om hunden, speciellt för att hon ser så himla söt ut. Men det kan vara att en hund ser annorlunda ut och folk frågar för det.. men när de gäller min hund så stannar de bara och säger ”det var den gulligaste hund jag sett, jag måste bara stanna och säga det” det har hänt hur mycket som helst.”

”...man kommer ut och träffar människor.. det är socialt väldigt bra.. det är ju väldigt lätt att prata med folk när man har hund.. man stannar ju alltid och pratar med någon.. och finns det ett givet ämne.. på samma sätt som om du pratar om vädret kanske med någon du inte känner.. så börjar man prata om hundarna.. vilket kön, hur gammal hunden är och vad man gör och ja...//... mest är det ju om man möter någon som har hund som man stannar och pratar, men mycket barn tar ju kontakt.. vill klappa och säger ”vad heter den”.”

Sammanfattning:

Den personliga vinsten av social kontakt med hunden och andra människor uppges som stor. Det upplevs som viktigt att ha social kontakt och med hunden har ägaren ständigt någon vid sin sida.

Hundägaren får en vinst av hundens sällskap. Ägaren behöver aldrig känna sig ensam, utan det finns alltid en vän att prata och umgås med. Det att ha ett sällskap framträder som mest betydelsefullt när hundägaren är ensamboende. Hunden uppges följa sin ägare som en svans överallt där den får komma med, exempelvis när ägaren byter rum eller våningsplan, jobbar vid skrivbordet, pysslar hemma i huset eller på tomten, gör ärenden, går promenader, cyklar med mera. Är det flera personer i familjen, lufsar hunden ofta runt och tittar till sina olika ”flockmedlemmar”.

Att ha ett sällskap är av största vikt. För oss människor är det outhärdligt att leva i isolering och på sikt leder det till ohälsa. Om hundägaren är ensamboende eller inte medräknad av andra människor eller samhället i stort, blir hunden än viktigare i denna människas liv. Även i en familj har hundägaren ibland sina ensamma stunder, både frivilliga och ofrivilliga. Oavsett beskrivs hunden som ett uppskattat sällskap. Det är av betydelse att man som hundägare kan gå undan med sin hund och bara vara i villkorlös och kravlös vänskap. Alla människor behöver en vän och där gör hunden en stor insats.

Kommunikation är en viktig del av livet och som hundägare har denne stor möjlighet att kommunicera både verbalt och icke-verbalt. Det finns en vinst för hundägaren, både när det gäller att ha någon att kommunicera med och att ha någon att utveckla sin kommunikationsförmåga med. Många hundägare pratar en hel del med sin hund och det handlar för det mesta om vardagliga ting, men en del ser det även som en tillgång att få ”prata

av sig” med någon som inte kommer att avslöja något av det som sägs. Hundägaren får träning i kommunikationsförmåga då denne ska kommunicera med en individ av en helt annan art. Ju mer kommunikation som förekommer ju mer lär ägaren känna sin hund och ju duktigare blir ägaren på att förstå icke-verbal kommunikation.

När det gäller kommunikation får hundägaren en stor kunskap i icke-verbal kommunikation. Hunden har lärt sig att läsa av oss människor sedan denne blev domesticerad, medan vi människor inte ansträngt oss i samma utsträckning. Medan hunden har stor förståelse för hundägarens kroppsspråk, så får hundägaren träna sig i att förstå hundens. Denna träning i att förstå en annan individ som inte kan kommunicera med ord, ger fördelar i många andra sammanhang, inte minst inom olika vårddyrken där sjuka människor kan ha svårt att kommunicera via ord.

Hundägaren får en vinst i hundens potential till social kontakt med andra människor. Innan hundägaren ens fått sin hund pågår en aktiv kontakt med kennelklubbar och uppfödare. Denna kontakt finns sedan mer eller mindre kvar under hundens resterande liv. Hundägaren som lever ensam med sin hund får förutom detta även lättare att ta kontakt med främmande människor eftersom hunden fångar intresset hos folk. Det är en stor vinst i detta om ägaren önskar kontakt med andra människor. Hundägaren som lever i familj får, som nämnts ovan, en ökad kontakt med övriga inom familjen. Naturligtvis får denna också en ökad kontakt med främmande människor, men eftersom denna kontakt inte är av samma vikt som för ensamboende, kan det emellanåt nästan upplevas som påfrestande.

Hundägarna uppger att de lätt får kontakt med andra människor. Jag tror att det har allra störst betydelse för hundägaren om denne lever ensam med sin hund, eller lider av ensamhetsproblematik av något slag. Det är svårt att få kontakt med folk om man är ensam i olika sammanhang. Det är ovanligt att någon går fram till en ensam främmande person. Men om det finns en hund i sammanhanget fångar denne intresset hos folk och en vinst uppstår i att hundägaren blir sedd. Här tänker jag framförallt på ensamma gamla människor eller de personer som är ensamma på grund av att de lider av ett handikapp av något slag. På detta område kan hunden göra mycket stora insatser genom att denne initierar social kontakt och bryter isen för kommunikation till andra människor.

Hälsa

En sista personlig vinst får hundägaren i form av förbättrad hälsa. Det är väntat för en del hundägare, medan andra inte tänkt på det förrän de haft hunden ett tag. Först och främst uppger hundägaren att denne får rikligt med motion, vilket på sikt ger en ökad kondition och rörlighet. Kontakten med hunden upplevs också som en slags rekreation, där ägaren får en ökad kontakt med sitt ursprung, en närhet till djur och natur, en möjlighet att stanna upp och slappna av i nuet. Hunden ger möjligheter till kroppskontakt, samt väcker känslor av glädje.

Hundägaren får en ökad **rörelse** och då främst genom alla promenader som avverkas dagligen. Ägaren får en regelbunden *motion*, ofta flera gånger om dagen och då inte bara genom promenader utan också genom bus, lek, cykling, träning, tävling med mera. Tiden som spenderas på rörelse ökar också, exempelvis blir promenader med hund betydligt längre, både i tid och när det gäller distans.

”...innan jag fick min hund så kanske jag gick en kvart åt gången eller kanske en halvtimme.. sen var det inte mycket mer. En timme var nog maximalt. Men under sommaren här så var vi ute som mest.. den längsta promenaden tog cirka fem timmar.. jag menar.. vem orkar med det.. över stock och sten.. men det gick alltså.”

”Jag hade nog cyklat utan henne, men jag tror att jag cyklade mer med henne. Det märker man bara nu.. nu cyklar jag inte ett dugg. När jag hade henne då var det så naturligt att ut och cykla. Då var det dels att jag fick motion och att hon också fick motion. Hon tyckte det var jättehärligt att ut och springa, och då fick hon verkligen springa. Hon var alldeles trött och slut efter det.”

Förutom ökad rörelse tillkommer också en *ökad rörlighet* i kroppen. Eftersom hunden behöver komma ut på promenad, måste ägaren röra på sig även om det tar emot. Vid exempelvis stela leder och muskler ger promenaderna ökad rörlighet, med reducerad smärta som följd.

”...jag har blivit mycket mer rörlig, jag har utmanat mig själv mycket mer i det här att gå längre sträckor.. fastän det har tagit emot va.. kanske i knä, ben och rygg och sådär.. så har jag ändå utmanat mig själv hela tiden till att göra större och större, avverka större sträckor, längre sträckor och så.. så det har inneburit att jag faktiskt har blivit friskare. Det var ju en sådan bonus som vi fick som jag tänkte att vi skulle få båda två.. och jag har verkligen fått det.”

”Jag har inte haft ont i ryggen mer än en gång sedan jag blev pensionär.. bara det att jag slutade och bli så uttröttad på jobbet och sitta så mycket gjorde att jag blev bättre. Sen kom ju hunden i ganska snar veva där, som gjorde att jag kom ut på alla dessa promenader.. så jag menar att alla de milen jag gått nu, jag har gått genom halva landet alltså.. det skulle jag behöva ett nytt liv till om jag inte hade hund.. så kan man nog säga.. det är helt fantastiskt.. tre timmar, det är bara roligt för det är så mycket skoj med henne...”

Hundägaren upplever ofta en forma av **rekreation** när denne är tillsammans med sin hund. Med hunden uppnår ägaren en känsla av medveten *närvaro*. Hundens existens, närvaro och kommunikation gör att ägaren kommer i kontakt med nuet. Hundägaren beskriver att vardagligt grubblande försvinner och en lugn känsla infinner sig. Det är avslappnande att komma ut på promenad och bara strosa omkring. Hunden befinner sig alltid i nuet och bjuder in sin ägare att delta.

”...man kan liksom inte vara på jättedåligt humör när man ser på hunden och man går ut och går.. det blir lite mindfulness.. man kan fastna i att bara titta på henne.. det hon gör eller hennes livsglädje.. det ger väldigt mycket att man bara är ett tag i nuet.. och ser att herregud.. om man kunde vara lite mer sådär...”

”...alla människor dras in i att man ska prestera så mycket, man ska se ut på ett visst sätt och man ska lyckas med olika saker.. då är det en slags lättnad att man kan stanna upp med en hund.. man kan vara ett tag i nuet och man kan se på henne att det här är ändå.. jaa.. det är ett annat sätt att förhålla sig.. även om hon har en helt annan kapacitet eller lyhördhet.. alla djur har på något sätt det gemensamt.. att man behöver påminna sig om det...”

Intervjupersonerna nämner att på grund av hunden kommer de ut mer i naturen eller upptäcker mer av sin *miljö* omkring sig, som de inte hade gjort annars. Hunden behöver rastas och ägaren beskriver att det blir tråkigt att alltid gå samma vägar, vilket gör att denne oftare ger sig ut i mindre kända områden eller tar bilen till något naturområde.

”...ibland är vi ute i flera timmar och jag har varit ute med henne i tre timmar ibland.. gått runt hela området, längs sjösidan och hon har sprungit själv med sina pinnar, stenar och grejer och jag går och tittar och njuter av att bara glo på havet och vattnet som porlar vid stranden...”

”...här är det bara att gå ut och så går man.. det blir ju inte skogsstigar till vardags då.. men det är helt okej att gå på promenadstråk. Det är ju rätt bra för att jag upptäcker ju ställen som jag aldrig överhuvudtaget har passerat.. och jag har bott här sedan 1970.. så det blir lite utforskning också.. och så händer det en massa saker som man märker.. poppar upp en ny kåk.. ”så där kan man ju inte bygga.”

Enligt hundägaren bidrar hunden till att ägaren får någon slags kontakt med det *ursprungliga*. Hunden initierar hos ägaren ett ökat intresse och en ökad ödmjukhet inför djur och natur överhuvudtaget. Hunden får sin ägare att stanna upp och reflektera kring vad som är viktigt i

livet och hur denne vill leva sitt liv. Hunden upplevs, av en del hundägare, leva på ett naturligt sätt och blir en motpol till hur ägaren själv lever.

”Jag tänker som när vi var mer i jämvikt med alla andra.. typ stenåldern.. jag tänker alltså innan civilisationen och allt.. jag tror överhuvudtaget att allt blir så enormt mycket mer komplicerat för varje decennium och jag vet inte om vi går mot det som är bättre.. med högre livskvalitet längre, utan nu är det bara.. jag tycker det blir mer och mer konstgjort.. jag tror det är på bekostnad av vår livskvalitet och att djuren då ger en liten del.. de som bara kan vara.. utan att tänka på hur man ska vara rätt och hur man ska se ut för världen och sånt som är viktigt idag. Så att, nej jag tror verkligen det finns någonting som.. någon slags naturlig vilja hos många människor att ta till sig djur och sedan få ut något positivt av det.. om man har de möjligheterna eller får de möjligheterna.”

”En mer naturlig inställning till liv och död.. även om det inte är lika naturligt som på bondesamhället, då man hade en helt annan syn på det...//... framför allt är det ju mera det här med att det ger en förhoppningsvis mera respektfull inställning till hela naturen och för det som lever där ute...//... man kommer närmare och man förstår att det finns något därute som är ett ekologiskt system och att vi är en del av det.. så man bör vara hyfsat rädd om det i alla fall.”

Hundägaren upplever det som skönt att få **taktil** kontakt genom att krama och klappa sin hund, speciellt om ägaren känner sig ensam, ledsen eller nedstämd. Annan form av *beröring* som nämns är kroppskontakt vid lek och stoj, samt när hunden slickar sin ägare i ansiktet som en hälsningsritual.

”...det är många ensamma.. vi har behov av kroppskontakt och närkontakt och hur mycket får gamla av det? Jag vet min tidigare granne.. när jag kramade om henne och tog henne på armen.. hon tyckte så mycket om det.. gamla får för lite kroppskontakt.. och genom att ha en hund så får man mer kontakt med en annan varelse.. sen tror jag att hjärnan behöver uppleva det.. liksom.. hormoner.. som sätter igång kroppen på en.. som gör att man mår bra.”

”...det är bara så underbart att lyfta upp henne.. hon kanske slickar en lite på näsan.. ja sitter med tassarna uppvikta och bakbenen ut så hela magen visas, så ska man klappa henne lite på magen.. och så säger man ”så fin du är”.. lite sådär.”

Hunden beskrivs locka fram olika **emotioner** hos hundägaren. Den största av dem alla är *glädje* och denna känsla förmedlas av samtliga hundägare. Glädjen är stark och upplevs ibland näst intill som ett lyckorus. Hunden beskrivs som en glädjespridare av stora mått med allt ifrån glatt bus och galna upptåg till närhet och kärlek. Det förmedlas också glädje vid kommunikation och samvaro, samt att man delar livet tillsammans.

”...det ger en sådan positiv känsla att någon visar en sådan glädje och omsorg om en. Det är så att man vaknar upp ur tankar som liksom bara inte är någonting.. och så får man sådana positiva saker i något som man inte visste helt enkelt.. man blir glad själv i själen skulle jag vilja säga.. av att det här lilla djuret tittar på en, håller koll och ibland provocerar lite.. ”ta bollen då”.. så där lite.”

”Det är just den här spontaniteten eller de här omedelbara glädjeuttrycken hon uttrycker, som bara sprudlar av glädje och energi och hoppar jämfota på golvet.. det gör mig så himla glad.. jag tycker bara det är så underbart att se.”

Övriga emotioner som uttrycks i intervjuerna tas inte med här på grund av att de inte är en direkt vinst för hundägaren. Men naturligtvis finns det också vinster med negativa känslor.

”...sen när vi åker och handlar så tänker jag på hunden hela dagen.. att nu är hon själv i sju timmar innan vi kommer hem igen.. och då har man ju det liksom och det kan ju vara negativt, men jag ser det som något positivt också.. att det väcker ju de här känslorna hos en.”

Sammanfattning:

Den personliga vinsten i form av underhållande och förbättrad hälsa är stor. Hundägaren är mycket positiv till de hälsofrämjande egenskaper som kommer med att ha hund.

En vinst för hundägaren är att sedan denne skaffat hund är den fysiska motionen betydligt större. Den är större jämfört med före och efter det att ägaren har haft hund. Med hunden blir det fler och längre promenader, samt att ägaren kommer ut året runt i alla väder. Ägaren uppfattar det som väldigt skönt att vara utomhus när denne väl är ordentligt klädd och är ute på promenad. Hundägaren upplever en betydligt bättre rörlighet på grund av alla promenader som behöver avverkas. Det beskrivs som en befrielse att kunna röra ordentligt på sig.

Hundägaren upplever ökad rörelse som mycket positivt, oftast oavsett väder, och här kommer hundägaren i kontakt med något elementärt. Människor är gjorda för rörelse och i dagens stillasittande samhälle blir hunden en viktig resurs. Hunden måste ut regelbundet och ger därmed sin ägare en bra struktur och ett bra motionsschema. Även vid krämpor av olika slag tvingar hunden till rörelse, vilket gynnar smärtlindring och tillfrisknande.

Hunden lever i nuet och där upplever hundägaren en vinst i att bli påmind om detta. I medveten närvaro med hunden blir fokus på nuet eftersom det pågår en kommunikation, ett samarbete, en lek och ett engagemang med hunden. Hundägaren bjuds till en chans att stanna upp och bara vara. Hundägaren upplever detta som avkopplande. Det upplevs också som skönt att under promenaderna få ta del av olika miljöer. När hundägaren får tillfälle att stanna upp väcks reflektioner kring hur denne vill leva sitt liv. Ägaren får kontakt med det som är mer ursprungligt, det vill säga att leva här och nu, vara närmare naturen och känna vördnad för det som finns där.

Hunden gör att ägaren stannar upp och börjar slappna av. Ägaren har en chans att vara med en kravlös individ en stund och kan exempelvis ta tillfället i akt och bara titta vad hunden har för sig. Hunden påverkar också att det blir mer av frisk luft och naturupplevelser. Att upptäcka nya promenadstråk eller nya naturområden ger även det en stunds närvaro och avkoppling. Att hunden inbjuder till delaktighet i nuet är en betydande resurs som behöver lyftas fram än tydligare. Hunden blir en länk till människans ursprung, det vill säga ett sundare sätt att leva. Djur och barn lever i nuet och samvaron med dem initierar en chans att få fatt på livet som pågår. Idag befinner sig människan i en komplicerad och stressad värld och behöver en motpol som påminner om att ta det lugnt i tillvaron.

Taktil beröring är en vinst som hundägaren verkligen uppskattar. Det upplevs som skönt att ha någon att krama och gosa med, speciellt om ägaren är ensam eller känner sig ledsen. Hunden finns alltid till hands och söker själv aktiv taktil kontakt med sin ägare, vilket då även ger ägaren känslor av att vara omtyckt. Hunden förmedlar också mycket glädje i alla sina bus, upptåg och olika sätt att uttrycka sig. Hundägaren beskriver glädjen som skratt, lyckorus, eufori och livsglädje.

Taktil beröring har alla människor ett behov av och här är hunden en underbar resurs att ta till. Hunden vill också ha kroppsberöring och söker aktivt taktil kontakt med sin ägare. I vårt individualistiska samhälle där vi människor blir alltmer ensamma kan hunden göra en stor insats. Detsamma gäller aktivitet av känsloregistret. Vi människor behöver känna känslor för att känna att vi lever. Det är otroligt välgörande att få en stunds glädje och skratt och där är hunden återigen en ovärderlig resurs.

DISKUSSION

Studiens frågeställning är att försöka få svar på vad som är den positivt verksamma kärnan i umgänget mellan människa och hund, utifrån vad hundägare subjektivt berättar. Syftet har varit att få fram en begreppsmodell, över fenomenets beståndsdelar, ur de sex intervjuer som genomfördes.

Det som framkom gemensamt för intervjudeltagarna var den Personliga vinst de får av sitt hundäggande. Personlig vinst för hundägaren är något positivt som tillförs personen i fråga och som gynnar hundägaren, både psykiskt och fysiskt, på kort och lång sikt. Den personliga vinsten står framför allt för ett välmående hos ägaren till hund.

Modellen kommer nedan att diskuteras i sin helhet, för att sedan följas av avsnitt som tolkar studiens resultat utifrån psykologiska teorier, samt tidigare forskning.

Diskussion kring begreppsmodellen som helhet

Begreppsmodellen med kärnkategorin Personlig vinst innehåller de sex delvinsterna Säkerhet, Kamratskap, Kunskap, Aktivitet, Socialt och Hälsa, vilka alla är viktiga områden i en människas liv. Delvinsterna påverkar alla varandra mer eller mindre och hänger ihop som en god cirkel med Personlig vinst som gemensam nämnare. Nedan följer en kort diskussion kring modellen som helhet.

Hunden som kamrat ger sin ägare skydd och trygghet, vilket för en del hundägare reducerar spänningar, oro och osäkerhet. Det ger i sin tur en bättre hälsa i form av bättre sömnkvalitet och mindre rädsla. Även att utvecklas som människa, olika former av aktivitet och socialt umgänge leder till ökad hälsa.

En människa med bra hälsa är benägen att ta mer kontakt med andra människor, aktiverar sig i större utsträckning och har lättare för att koncentrera sig vid inläring. Finns det exempelvis smärtproblematik, oro och ångest leder det ibland till isolering och undvikande av allt för krävande fysisk och psykisk stimulans.

Socialt umgänge med hunden ger ökad aktivitet i form av samspel, lek och problemlösning. Att vara kreativ, observera och prata med hunden leder till ökad kunskap och erfarenhet samt att det utvecklar hundägaren som person. Att umgås med en annan individ ger träning i att ta andras perspektiv och vidare utveckla sin empati. Sällskap av en hund ger också ägaren trygghet och kärlek. Hunden älskar villkorlös och är en trogen familjemedlem.

Aktivitet i form av träning och tävling ger hundägaren nya sociala kontakter vid utställningar, uppvisningar och klubbträffar. Här får ägaren möjlighet att lära sig mer om hundar och hur denna kan bli en bättre hundägare. Tävling leder också till en ökad motivation att komma på nya sätt att träna samt sätta upp nya mål att vinna.

Känslan av att kunna ta ansvar för en annan individ och att bli duktig på hundar ger självförtroende, vilket leder till psykiskt välmående. Med kunskap och en tillit till sig själv blir det lättare att aktivera sig, ta plats på exempelvis hundträffar av olika slag, samt att ta kontakt med andra människor. Dessutom bidrar mer kunskap och erfarenhet av hundar till en bättre relation till hunden.

Observation av hundens sätt att leva påminner ägaren om medveten närvaro, vilket ger möjlighet till reflektion och avkoppling. Hundens korta liv ger visdom om livet och påminner om att ta tillvara den glädje som finns.

Hunden är en stor tillgång för människan och fyller många av hennes behov för att nå livskvalitet och förverkligande. De sex delvinsterna påverkar varandra sinsemellan och kan ses som en god cirkel av personlig vinst för hundägaren. Jag vill inte påstå att hunden kan ta en annan människas plats, men att den sannolikt kan ge tillräcklig tillfredställelse för fysisk och psykisk överlevnad.

Personlig vinst i förhållande till teorier och begrepp

I detta avsnitt kopplas resultaten från begreppsmodellen till de psykologiska teorier som nämndes i inledningen.

Carl Rogers – Villkorlös kärlek

Djur och inte minst hundar är kända för att ge villkorlös kärlek. Hunden som anses vara "Människans bästa vän" finns ständigt till för sin ägare på ett tillåtande och accepterande sätt. Bland människor ser det annorlunda ut, speciellt i vår moderna tid där hon vill känna sig lyckad till varje pris. Alltför många människor ägnar livet åt att vara andra människor till lags, vilket på sikt leder till det Rogers kallar för en falsk självbild. Att inte följa sitt sanna jag utan att istället välja att leva med en falsk självbild leder till ångest med risk för efterföljande konsekvenser som nedstämdhet.

Föreliggande studie framhåller att hunden får sin ägare att stanna upp och reflektera kring livet i stort och smått. Hundens accepterande inställning, icke-villkorade kärleksfulla bemötande, givande av trygghet och ständiga sällskap ger ägaren en större möjlighet att utveckla sitt sanna jag. Hunden är tillåtande mot hela människans känsleregister, om ägaren såväl är arg, ledsen eller glad så finns hundens villkorlösa kärlek, värme och stöd till hands. I hundens närvaro upplever ägaren en rekreation genom avkoppling både fysiskt och psykiskt. Hundens villkorlösa inställning ger ägaren möjlighet till reflektion kring att följa sitt sanna jag, att få kontakt med sin organismiska värdegrund, vilket leder vidare mot förverkligande. Att vara i kontakt med och följa sitt sanna jag ger reducerad risk för psykisk och fysisk ohälsa.

John Bowlby – Bindningsteori

Vid tidigare användning av Bowlbys teori, i sammanhang kring relationen mellan djur och människor, har det framförts betänkligheter eftersom teorin baseras på relationer mellan människor. Denna åsikt stöds inte av denna studie och detta på bas av att en del hundägare känner lika stark anknytning till sin hund som de gör till andra människor. Det är trots allt subjektivt hur ägaren upplever sin anknytning till hunden. För vissa ägare är hunden deras "barn" och bindningen därefter. Vid separation är ägarens längtan efter hunden stor och vid förlust är sorgen mycket stor, i vissa fall livslång.

Att ha en trygg bindning till en annan individ är relevant under hela människans livscykel. Människor lever under olika villkor och för en del hundägare är hunden det viktigaste i personens liv. Det är hos hunden ägaren i tider av utmattning, sjukdom, sorg eller andra svåra omständigheter kan söka tröst, stöd, närhet, beröring, bli lyssnad på, få känna värme, kärlek, trygghet, skydd, samt behålla sitt egenvärde. Denna trygga bas ger förutsättning för att ha kraft och ork att rikta sin uppmärksamhet utåt, ta del av vardagen och livet som helhet. Hunden tillfredsställer av förklarliga skäl i huvudsak de inre behoven hos sin ägare, men studien visar på att det räcker långt för att nå livskvalitet och hälsa.

Abraham Maslow – Behovsteori

Med hjälp av Maslows behovsteori går det att påvisa att hunden kan (vid stark anknytning) direkt eller indirekt till stor del uppfylla de *inre* grundläggande- och utvecklingsbehov människan har. Behovstrappans hierarkiska ordning har fått kritik men i denna studie är det främst de fem behoven som är av intresse och mindre vikt läggs vid i vilken ordning de kommer.

Tillfredsställelse av 1) fysiologiska behov kan exempelvis vara hjälp vid jakt på föda, ge värme, samt yrkesgrupper där hunden spelar en avgörande roll för försörjning (även som mat i vissa kulturer). 2) Trygghetsbehov rör exempelvis att hunden används som skydd och vakt, samt ger sin ägare kontinuitet och ökad möjlighet till närvaro i livet. 3) Sociala behov tillfredsställs genom stor tillgivenhet från hundens sida, hunden bidrar till kontakt med andra människor, samt att hunden accepterar alla individer för vad de är. 4) Jagstärkande behov får sin tillfredsställelse genom att hunden ger sin ägare uppskattning, ägaren får inflytande över hundens liv, samt status både gentemot hunden och hos en del andra människor (exempelvis på en hundtävling). Till sist tillfredsställs 5) självförverkligandebehov genom att hunden ger sin ägare möjlighet att utveckla sig som person, utbilda sig inom hundkunskap, experimentera och skapa genom exempelvis träning och tävling.

Albert Bandura – Social kognitionsteori

Banduras modellinlärning och observationsinlärning lyfter fram att hundens accepterade och positiva inställning, konsekvens, villkorlösa kärlek, undvikande av onödig konfrontation, medlande, sociala förmåga, aktiva och hälsosamma liv ger en fin förebild för människan. Hunden som modell i familjen ställer inga höga krav på sina medlemmar, utan enbart de basala krav som finns för dess överlevnad. Höga krav från omgivningen som på sikt ger människan psykisk ohälsa får en kontrast i hundens närvaro, då hunden istället förstärker mindre prestationer som att vara nära, leka eller gå en promenad. Hundens sätt att förhålla sig ger ett alternativ till den prestationsinriktade värld vi lever i.

Hundägaren får också tillfälle till att observera hunden när denne är tillsammans med människor eller andra hundar. Hundens sätt att vara och lösa diverse situationer ger ägaren lektioner i olika beteende och dess konsekvenser. Exempelvis undviker en hund (med normalt beteende) i det längsta en fysisk konfrontation och försöker istället lösa situationen på ett sätt så ingen ska komma till skada. Hundens tillåtande attityd, ödmjuka och medlande inställning, samt att den ger ärliga och direkta besked genom omedelbar feedback är andra föredömliga beteenden som människan har mycket att lära av.

Att som hundägare klara av att sköta och fostra en hund ger en ökad självförmåga. Det är mycket att tänka på som ägare till en hund och det behövs en hel del kunskap för att det ska gå bra för de båda tillsammans. När ägaren upplever att denne har en förmåga och kapacitet att klara av detta, växer självförtroendet och nya utmaningar kan antas. Stärkt självförtroende ger även effekt i andra sammanhang, eftersom individen överlag får en större tilltro till sig själv, snabbare återhämtning vid misslyckande, större tålamod och mindre osäkerhet, stress och ångest. Bra självförtroende leder till god hälsa.

Jon Kabat-Zinn – Medveten närvaro

Många av Västvärldens människor har till stor del tappat kontakten med sitt ursprung (det liv hon är gjord för att leva) och får en allt större oförmåga att koppla av. Det pågår ett ständigt grubblande om händelser i dåtid, samt hur man ska planera sin framtid – alltifrån en dag till flera år framåt. Detta ger en begränsad medvetenhet om nuet, vilket på sikt leder till psykisk ohälsa.

Hos hunden finner hundägaren dock en motpol, det vill säga en ökad närvaro, stressreduktion, lugn och harmoni. Hunden blir en förebild genom att den själv lever i nuet, är öppen för det som händer och ger hundägaren en chans att vara med. Ägaren blir medvetet närvarande när denne deltar i nuet tillsammans med hunden, observerar vad den gör och bara är på ett icke-dömande sätt. Hunden får också ägaren att skifta fokus från omedvetna automatiska tankar till mer medvetna tankar och reaktioner, det vill säga ägarens vardagsgrubbel försvinner för att istället ersättas med en koncentration till nuet.

Närvaron med hunden gör att ägaren stannar upp i det stressade tempo denne befinner sig i, reflekterar över det liv som pågår och kan där igenom få en möjlighet till reflektion som gynnar ägaren att göra mer medvetna och kloka val. Med hunden som guide får ägaren dessutom en återkoppling till djur och natur överhuvudtaget. Det blir en ökad tillgång till den miljö som finns i människans ursprung och som bringar henne psykiskt och fysiskt välmående.

Föreliggande studies resultat i förhållande till annan forskning

I detta avsnitt kopplas resultat från begreppsmodellen till den forskning som nämndes i inledningen.

Innebörden av kärnkategorin Personlig vinst kan skönjas i den forskning som refererats till i denna studie. De i inledningen nämnda studierna tangerar tillsammans denna studies samtliga sex underkategorier, samt i stort sett alla de begrepp som finns representerade i begreppsmodellen. Skillnaden är dock att ingen av de refererade forskarna benämner den vinst hundägaren gör med begreppet personlig vinst. Nedan följer en översiktlig sammanställning av resultat mellan föreliggande studie och tidigare nämnd forskning. Begreppsmodellen skrivs med stort B för att tydliggöra att det är modellen i föreliggande studie som gäller.

Norling (1990) har genom sin svenska studie kring vilka motiv som finns för att skaffa hund fått fram sex kategorier. Dessa kategorier berör innehållet i fem av Begreppsmodellens underkategorier. Den kategori som inte benämns i Norlings studie är Kunskap, det vill säga

att det för hundägaren finns en vinst i egen erfarenhet och personlig utveckling. Kanske är det så att Kunskap är mindre viktigt när det gäller motiv för att skaffa hund eller att det inte är något hundägaren tänker på när denne skaffar hund.

Bolin (2003) har i sin studie med resultat som berör alla sex underkategorier i Begreppsmodellen. I Begreppsmodellen tangerar Bolin i sin studie begrepp som Trygghet, Kärlek, Livet, Hobby, Lek, Kommunikation, Sällskap, Kontakt, Rörelse och Taktil beröring. Både Norling och Bolin visar liksom föreliggande studie att hunden påverkar sin ägare på ett psykiskt, socialt och fysiskt plan.

Bergler (1992), som berör alla Begreppsmodellens underkategorier utom Kunskap, betonar i sina undersökningar att hunden bidrar med en positiv påverkan som i Begreppsmodellen berör begrepp som Skydd, Relation, Trygghet, Samarbete, Engagemang, Kommunikation, Rörelse, Rekreation och Emotion. Berglers studier fokuserar främst på hälsoaspekten av att ha hund. Serpell (1991) och Siegel (1990, 1993) visar precis som föreliggande studie gör att det blir en markant ökad Rörelse när hundägaren väl skaffat hund.

Katcher et al. (1983) och Sebkova (1977) berör i sina studier Begreppsmodellens underkategori Hälsa med tillhörande begrepp Rekreation. Hunden bidrar till ökad närvaro hos hundägaren, exempelvis genom att denne observerar sin hund. Detta leder till en avledande och avstressande effekt. Föreliggande studie påvisar liknande resultat.

Smith (1983) och Hunt et al. (1992) har i sina undersökningar kommit fram till resultat som återfinns i Begreppsmodellens underkategorier Aktivitet och Socialt, gällande begreppen Aktion, Sällskap och Kontakt. Att djur stimulerar människor till kontakt har även Guttman, Predovic & Zemanek visat i sin studie kring hur djur stimulerar till en utveckling av verbal och icke-verbal kommunikation. Precis som dessa undersökningar förevisar finns i föreliggande studie upplevelser av en ökad social kontakt, samt en ökad känslighet för nyanser i djur och människors kroppsspråk.

Albert & Bulcroft (1988), Beck & Katcher (1983) och Levinson (1972) har i sina undersökningar resultat som återfinns inom Begreppsmodellens underkategorier Säkerhet och Kamratskap. Begreppen som berörs är Trygghet, Relation och Familj. Liksom föreliggande studie visar pekar de på att relationen med djur är okomplicerad, att djuret bli en bästa vän som ger stöd och tillgivenhet.

Cain (1985, 1991) är inne på Begreppsmodellens underkategorier Kamratskap och Socialt och berör begreppen Familj, Kommunikation och Kontakt. Cain framhåller djur som duktiga på att läsa av människans stämningar, samt att djur försöker medla vid bråk familjemedlemmar emellan. Fine (2000) tangerar begreppet Familj när det gäller att djuret bidrar med en ökad interaktion familjemedlemmar emellan. Liknande resultat återfinns i föreliggande studie.

Myers (1998) berör i sin studie Begreppsmodellens underkategorier Kamratskap och Kunskap, samt begreppen Relation, Kärlek och Utveckling. För människan är en känsla av ett själv nödvändigt för att må bra och detta blir möjligt att uppnå i en relation med en annan individ.

Albert & Bulcroft (1988) visar i sin undersökning resultat som tangerar Begreppsmodellens underkategori Kamratskap innehållande begreppen Trygghet och Kärlek. Kontinuitet beskrivs i föreliggande studie som vana och rutin.

Antorini (1998) berör i sin undersökning Begreppsmodellens underkategorier Kamratskap och Kunskap, genom begreppen Kärlek och Livet. Liksom föreliggande studie visar resultaten på stark anknytning till djuret, samt att djuret under sin korta livstid blir en livets lärare.

Validitet och reliabilitet

Under hela arbetets gång har ett objektivt förhållningssätt eftersträvat. Genomförandet av intervjuer, skapande av kärnkategori, underkategorier, begrepp och beståndsdelar, jämförelse mellan meningsenheter har alla behandlats med samma fokus på objektivitet, för att få fram ett så rättvisande material som möjligt. Det har hela tiden funnits en medvetenhet om egen förförståelse och bakgrund.

Teoretiskt styrt urval har påverkat resultatet eftersom deltagarna har subjektivt valts ut för att få ett så informationsrikt och brett material som möjligt. Urvalet har varit bland vänner, bekanta och bekantas bekanta. En fördel att i den här studien att ha intervjuat vänner och inte enbart okända är att sannolikheten ökar för att få ett mer rikt intervjumaterial. Det finns alltid en risk att slumpvis valda personer som intervjuas håller tillbaka information på grund av att intervjuaren är okänd.

Det är dock alltid svårt att veta hur ärliga och informationsrika intervjupersonerna varit. Intervjuguiden, med tillhörande huvudteman, har till viss del följts medan det för övrigt har varit upp till intervjupersonen själv att reflektera kring tema, frågor och följdfrågor. Det finns alltid en risk för att personen som intervjuas svarar utifrån vad som "bör" sägas genom att tillrättalägga sina svar. Det är också möjligt att hålla inne information av anledningar som att det känns för privat, otryggt eller att personen har en dålig dag. Dessutom är vissa personer mer verbala och mer reflekterande än andra, vilket givetvis påverkar det som förmedlas.

Studiens resultat ska generaliseras med försiktighet då begreppsmodellen är baserad på denna studies subjektivt utvalda sex intervjudeltagare. Begreppsmodellen bör ses som en noga genomförd kartläggning av de sex hundägarnas subjektivt beskrivna vinst med att ha hund. Det går dock inte att säga om kartläggningen av studiens sex intervjudeltagare är heltäckande. Säkerligen har relevanta aspekter av personlig vinst vid ägande av hund framkommit. Det är dock omöjligt att uttala sig om eventuella aspekter som uteblivit eller hur det hade blivit om fler personer hade intervjuats. Om någon annan eller flera stycken hade genomfört intervjuerna, samt om ytterligare någon hade kodat materialet parallellt, hade resultatets tillförlitlighet kunnat beläggas bättre.

Fem av sex hundägare har hund medan studien genomförs, medan en deltagare har haft hund. Den information som lämnas beror säkerligen på när i tiden hundägaren är just hundägare, samt vilken ålder både hund och ägare befinner sig i då. Det är säkerligen skillnad i hur intervjupersonen ser på vinsten av att äga hund beroende på om ägaren är ung eller gammal, samt att en ung hund är annorlunda till sättet än en äldre hund.

När djurägare över lag pratar om sina djur är det vanligt förekommande att djuren förmänskligas, så kallad antropomorfism. Människan projicerar sina känslor och stämningar på djuret. Dock har den aspekten inte ägnats något större intresse eftersom det, i denna studie, är hundägarens personliga känsla av vinst som räknas. Om hundägaren uppger att denne mår bra av att hunden exempelvis är "förstående" så är det detta som räknas och inte huruvida det egentligen förhåller sig.

Vidare forskning

Forskningen inom området är ung och nästan all forskning som finns är genomförd i andra länder än Sverige. I Sverige behövs mer forskning, så det blir möjligt att kunna kartlägga hur vi bäst kan använda oss av sällskapsdjur här i Sverige.

Internationell forskning visar att sällskapsdjur kan förbättra livskvaliteten för psykiskt och fysiskt handikappade, intagna på fängelser, barn i kris, svårt sjuka med flera. Inom dessa områden kan ett sällskapsdjur göra en stor insats eller till och med ha en avgörande betydelse. Hur ser det ut i Sverige på dessa områden? Hur kan vi bättre ta tillvara sällskapsdjurens positiva påverkan på människor som har det svårt?

Hundens potential som lärare av livet är stor. Det skulle vara av vikt att forska mer kring barn och djur. Barn och tonåringar är väldigt formbara och resultaten i föreliggande studie borde vara gynsamma även för dem. Sällskapsdjur kan göra stor skillnad för barn som är ensamma eller som går igenom en svår period i livet.

Barn som är tillsammans med djur utvecklar empati och ansvarskänsla för andra individer. Barn speglar sig också i djuret och observerar hur djuret beter sig i olika situationer, vilket ger kunskap om det egna självet. Det hade varit intressant med forskning kring vilka välgörande effekter sällskapsdjur skulle ha på barn vid dagis, förskolor och skolor i Sverige.

Det behövs också forskning kring terapeutiska behandlingstvinsterna med sällskapsdjur. Det finns en del forskning kring sällskapsdjurs positiva påverkan på människan, men mindre kring hur djuret kan användas i olika terapiformer. Det är också viktigt med forskning kring vilka riktlinjer arbetsplatsen och personalen ska ha. Även forskning kring hur djuren mår i arbetet, så de inte stressas eller påverkas negativt på något sätt.

Vidare skulle det vara intressant både för en allmänhet och för samhället i stort med forskning kring gynsamma effekter av att ha hund vid sjukdom. Internationell forskning visar på reducerad läkemedelsanvändning, mindre krämpor, mindre läkarbesök, högre livskvalitet och ökat välmående för människor som är tillsammans med djur (Manimalisrapporten, 2005). Det betyder att djur bidrar till en form av egenvård för människan. Hund och häst sätter verkligen människan i rörelse och längtan efter husdjuret gör att sjukhusvistelsen kortas ner. Hur mycket mänskligt lidande sparas med hjälp av sällskapsdjur? Vilken vinst gör det svenska samhället av mindre läkarbesök och mindre vårdtid?

Samhället behöver bli mer djurvänligt och där behövs forskning kring hur sällskapsdjur kan integreras på ett bättre sätt i stadsplanering, sjukhus, restauranger, pubar, affärer med mera. Det är också önskvärt med en uppdelning av djurtillåtna och icke-djurtillåtna behandlingshem, olika former av boende, vårdinrättningar, fängelser, skolor etcetera.

Avslutande personlig reflektion

Vi människor lever i ett rasande tempo och det mesta i samhället ska gå fort. Fler och fler mår dåligt av detta fenomen och nedstämdhet tillsammans med andra psykiska problem ökar år från år. På den fysiska fronten blir vi mer och mer stillasittande i ett samhälle där vi snart klarar oss enbart med Internet.

Sällskapsdjuren kan bidra med en länk tillbaka till det ursprungliga, till ett tempo och en värld vi är gjorda för att leva i. Jag är övertygad om att människan behöver tillgång till djur och natur för att må bra. Sedan urminnes tider har människan och ännu längre tillbaka människoaporna levt i symbios med naturen och det djurliv som funnits där. Jag tror att människan har ett inre behov av djur och natur för att nå en lugn och avstressad tillvaro.

Det är då av stor vikt att vi stannar upp och åter tar kontakt med nuet. Det individualistiska samhälle vi lever i behöver en motpol, någon eller något som inbjuder till gemenskap och harmoni. Djur och natur är i detta avseende är en oerhörd resurs som idag inte utnyttjas till fullo. Vi behöver bli bättre på att ta tillvara hundens och alla andra sällskapsdjurs resurser och använda dem som den tillgång de är. Djuren ger av stora mått och kräver mindre tillbaka.

Föreliggande studies resultat, som dessutom bekräftas av en hel del forskning, visar att hunden ger ett stort bidrag till människan i form av förhöjd livskvalitet och detta behöver lyftas fram än tydligare. Sällskapsdjurens betydelse behöver få en högre status i samhället i stort, så djurens gynnande effekt på oss människor kan användas på ett mer effektivt sätt. Det borde vara en drömekvation att kunna höja människors livskvalitet och samtidigt reducera kostnaderna.

Jag vill även lyfta fram vikten av hunden och andra sällskapsdjurs förmåga att lära om livet. Barn, ungdomar och vuxna kan lära sig mycket av djurs sätt att vara och förhålla sig. Djuren ger en möjlighet att utveckla empati, ansvarskänsla, ödmjukhet och ärlighet, vilket är mycket fina egenskaper hos en familjemedlem och samhällsborgare.

Djur och natur behövs i människans miljö och då framförallt i stadsmiljö. De borde vara välkomna på offentliga platser, på arbetsplatser, på dagis, i skolor, på äldreboende, helt enkelt på platser där människor vistas. Det behövs en ny syn på sällskapsdjur i samhället och jag tycker att djur ska ha lika rätt att vara med sin familj som vilken familjemedlem som helst.

När det gäller allergifrågan har jag full respekt för dem som är allergiska, men tycker att det måste till en uppdelning så de som har sällskapsdjur också blir tillfredsställda. Det är inte humant att behöva be en djurägare att avliva sitt husdjur för att denne exempelvis behöver flytta till ett äldreboende. Utifrån de resultat som visats här är det snarare kontraproduktivt.

Genom att kartlägga hundägarens vinst av att ha hund ger jag ett bidrag till arbetet med att öka status för hundar (sällskapsdjur) i samhället i stort. Hundar och andra sällskapsdjur är en billig investering jämfört med den avkastning som de ger. Låt sällskapsdjuren få större plats och större möjlighet till att bidra till livsbejakande beteendemönster hos människan. Låt dem få sprida livsglädje och bidra till en förhöjd livskvalitet hos alla människor oavsett bakgrund eller nuvarande tillstånd. Vi har inte längre råd att inte lyfta fram sällskapsdjurens stora resurser.

Tack!

Ett stort tack till intervjudeltagarna som gjorde denna uppsats möjlig. Tack för medverkan och för att så generöst ha återgivit tankar och reflektioner kring vinsten med att vara hundägare. Tack till Manimalis och Svenska Kennelklubben för tillgång till litteratur- och forskningsmaterial, samt övrig information. Tack till Ingemar Torbiörn för handledning, till alla er som trott på min idé och som ingjutit mod i mig att genomföra den.

REFERENSER

- Barett, L., Dunbar, R., & Lycette, J. (2002). *Human Evolutionary Psychology*. Basingstoke: Palgrave.
- Beck, A., & Katcher, A. (1996). *Between Pets and People*. West Lafayette, Indiana: Purdue University Press.
- Bergler, R. (1992). The contribution of dogs to avoiding and overcoming everyday stress factors. IAHAIO Conf. report. Montreal 21-25 July.
- Bohlin, E. (2003). Hundägares och Kattägares Relation Till Sitt Djur. Inst. För husdjurens miljö och hälsa. SLU. Examensarbete: 2003:55. Veterinärprogrammet.
- Bowlby, J. (1994). *En trygg bas: kliniska tillämpningar av bindningsteorin*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Fahnér, S. (1999). *Bilder av människan*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Fine, A. (2000). *Handbook on Animal-Assisted Therapy*. San Diego, Californien: Academic Press.
- Furnham, A. (1997). *The psychology of behavior at work*. New York: Psychology Press.
- Gustavsson, B. (1998). *Metod: Grundad teori för ekonomer: Att navigera i empirins farvatten*. Lund: Academia Adacta.
- Guttman, G., Predovic, M., & Zemanek, M. (1983). The influence of pet ownership on non-verbal communication and social competence in children. IEMT Conf. report. Vienna 27-28 October.
- Hergenhahn, B.R., & Olson, M.H. (1999). *An introduction to theories of personality*. Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby and Attachment Theory*. London: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Vart du än går är du där*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kroese, A.J. (2000). *Minska din stress med meditation*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Leonard, J.A., Wayne, R.K., Wheeler, J., Valadez, R., Guillén, S., & Vilà, C. (2002). Ancient DNA Evidence for Old World Origin of New World Dogs. *Science*, vol. 298, s.1613 - 1616.
- Manimalisrapporten. (2003). Stockholm: Manimalis.
- Manimalisrapporten. (2005). Stockholm: Manimalis.
- Myers, G. (1998). Interactive bases of young children's sense of self in relation to animals. IAHAIO Conf.report. Prague 10-12 September.
- Nilsonne, Å. (2004). *Vem är det som bestämmer i ditt liv?* Stockholm: Natur och Kultur.

- Norling, I., & Larsson, E.-L. (2004). *Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård*. Göteborgs botaniska trädgård. Hämtad 22 april 2006 från <http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/ettgottochfriskareliv0410.pdf>
- Norling, I. (1990). Hundens betydelse. SKK och Göteborgs Universitet.
- Podberscek, A.L., Paul, E.S., & Serpell, J.A. (2000). *Companion Animals and Us*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Savolainen, P., Zhang, Y., Luo, J., Lundeberg, J., & Leitner, T. (2002). Genetic Evidence for an East Asian Origin of Domestic Dogs. *Science*, vol. 298, s.1610 - 1613.
- Svenska Kennelklubben. (2000). *Hunden på 2000-talet: Om hundens roll i dagens samhälle, dess medicinska och sociala betydelse*. Karlshamn.
- Starrin, B. (1991). *Från upptäckt till presentation: Om kvalitativ metod och teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur.
- Svartberg, K. Föreläsning om Hundetologi vid Stockholms Universitet. Zoologiska institutionen, Etologi 5p, 28 september 2005.
- Vilà, C., Savolainen, P., Maldonado, J.E., Amorim, I.R., Rice, J.E., Honeycutt, R.L., Crandall, K.A., Lundeberg, J., & Wayne, R.K. (1997). Multiple and Ancient Origins of the Domestic Dog. *Science*, vol. 276, s.1687 – 1689.

BILAGA 1

Information angående intervjuv i psykologexamensuppsats VT-2005-02-10

Hej,

Jag vill genomföra en uppsats kring ämnet "Hundar och deras positiva påverkan på oss människor". Forskningen i Sverige kring människans relation med sällskapsdjur är i dagsläget inte speciellt stor. Målet med denna uppsats blir därmed att ge en bidragande del till att belysa sällskapsdjurens betydelse för oss människor.

Jag har själv haft mycket kontakt med djur och jobbat med hästar under många års tid. Denna kontakt har varit mycket värdefull för mig och jag har alltid undrat vad det är som är positivt med att ha sällskapsdjur? Vad tillför de oss? Vilka dimensioner berörs? Etc.

För att kartlägga detta (i mindre skala) är jag i behov av ca 10 intervjupersoner som har/har haft en hund. Jag är främst intresserad av att ta del av dina olika positiva erfarenheter av att ha hund, men naturligtvis får du även förmedla det som som kan upplevas som jobbigt.

Intervjutid beräknas till mellan 30-90 minuter, beroende på hur mycket som finns att säga om ämnet. Intervjuerna bandinspelas för att senare skrivas ut och analyseras med en kvalitativ metod. Målet i analysen är att få fram en modell som på ett övergripande sätt lyfter fram positiva aspekter av att ha hund. Intervjumaterialet kommer enbart att bearbetas av mig och inspelade intervjuer kommer efter analys att raderas.

De intervjuade kommer att vara anonyma i uppsatsen, men valda citat kan förekomma för att exemplifiera de olika områden som framkommer i resultatet.

Uppsatsen blir sedan en offentlig handling och kan läsas av alla som har intresse för den.

Om du tycker det här låter intressant och känner att du vill dela med dig av dina positiva upplevelser av att ha hund är du välkommen att kontakta mig.

Tack på förhand/ Viveca Löwdahl

BILAGA 2

Intervjuguide

Namn:

Ålder:

Civilstånd:

Barn:

Boende:

Hund:

Ålder:

Hur länge haft hunden:

Ev tidigare hund/djur:

Kontakt med hund/djur för första gången:

Införskaffning:

- Vad gjorde att du skaffade hund? (*När, var, hur?*)
- Hur har ditt liv förändrats sedan du fick din hund? (Hur var det innan?)
- Vilka saker gör du och hunden tillsammans? (Hur ser en dag ut?)
- Vad gör dig glad/att du mår bra med din hund?
- Hur känns det att ha en hund?
- Om din hund dog, skulle du skaffa en ny då?
- Finns det tillfällen då din hund betyder extra mycket?
- Finns det något hunden kan ge dig som inte en människa kan?
- Finns det någon speciell händelse med din hund som du skulle vilja berätta om?
- Finns det andra som uppskattar din hund?
- Kan du rekommendera andra att skaffa hund?
- Något du vill tillägga?

BILAGA 3

KOD-lista (B-kategorier)

Säkerhet

Skydd

(Skydd)

- Att hunden skyddar/varnar/försvarar.

Trygghet

(Trygghet)

(Tillit)

- Man känner ökad trygghet m h a hunden i för hundägaren obehagliga situationer. (Man får ett par extra starka sinnen till sin hjälp).
- Man har tillit till hunden vid krisläge eller ett potentiellt krisläge.

Kamratskap

Relation

(Okompl.relat)

(Eget värde)

- Okomplicerad relation. Tillåtande. Kravlös.
- Det är ok att vara sig själv. Man duger som man är/ser ut. Inga krav och förväntningar från hunden på yttre/inre framgång mm.

Familj

(Familjemedl.)

(Eng. familj)

- Hunden betraktas som en fullvärdig familjemedlem. Kanske t o m livskamrat.
- Engagerar familjen/samlar familjen. Man gör gemensamma saker tillsammans med hunden. Man pratar om hunden – samtalsämne.

Trygghet

(Stöd/Tröst)

(Tillit)

(Vana/rutin)

- Att få stöd och tröst av sin hund. Hunden lyssnar och finns. Trygghet.
- Man litar på varandra och finns för varandra känslomässigt. Hunden är lojal.
- Vardagen ser ut på visst sätt när man är ”med hund”. Förutsägbarhet.

Kärlek

(Få kärlek)

(Ge kärlek)

(Anknytning)

(Tomhet)

(Närhet)

(Behövd/utvald)

(Ta hand om)

- (Behovet) Att få kärlek av en annan individ.
- (Behovet) Att ge kärlek till en annan individ.
- Anknytning till hunden (liknande som till ett barn?).
- Tomt utan hund. Saknad.
- Att vara nära varandra. Tillgivenhet.
- (Behovet) Att betyda något för en annan individ.
- (Behovet) Att ta hand om en annan individ.

Kunskap

Erfarenhet

(Erf/kunskap)

(Insikt/Reflekt)

- Att få kunskap och erfarenhet om hundar. Att lära sig om hundar.
- Genom erfarenhet får hundägaren insikt om själv i relation till hunden. Reflektion över sitt hundäggande.

Utveckling

(Ngt. eget)

(Perspektiv)

(Empati)

(Ansvar)

- (Behovet) Att ha något eget. Att växa. Självförtroende.
- Att få nya perspektiv i livet. Vidga vyerna. Nyfikenhet. Prova nytt.
- Empati. Kunna leva sig in i hundens känslor och liv. Inlevelse.
- Att ta ansvar för en annan individ (hunden). Ta beslut.

Livets gång

(Livets gång)

(Ny hund)

(Minnen)

- Livet med en hund inneh. inte bara glädje, utan också separation, sorg och död.
- Man kan tänka sig mer än en hund, en ny hund om den nuvarande dör. Egen uppfödning.
- Minnen. Vad de har för värde/betydelse.

Aktivitet

Samarbete

(Samarbete)
(Hjälpreda)

- Samarbete. Hunden initierar samarbete med människan.
- Hunden hjälper till med diverse saker. (Exv m h a luktsinne)

Hobby

(Träning &)
Tävling)

- Man tränar hunden målmedvetet, t ex inför tävling.
- Man tävlar med hunden (hundtävlingar).

Lek

(Lek)
(Kreativitet)

- Att leka och busa med hunden.
- Man hittar på/gör saker med hunden (ex hitta på lekar). Använda sin fantasi.

Aktion

(Action)

- Händer ständigt saker kring hunden, förväntat/oförväntat. Spontanitet. Upptåg.

Engagemang

(Intresse)
(Motivation)

- Intresse för hunden, man engagerar sig/gör hundsaker.
- Man får ökad motivation med hjälp av hunden.

Socialt

Sällskap

(Sällskap)

- Sällskap, umgås och ha kontakt med en annan individ (hunden). Man får en social kontakt till hunden.

Kommunikat

(Verbalt)
(Icke-verbalt)

- Verbal kommunikation från människa till hund.
- Icke-verbalt kommunikation mellan hund och människa (tvåvägs).

Kontakt

(Kont. männ)

- Man får genom hunden kontakt med andra människor.

Hälsa

Rörelse

(Motion)
(Ökad rörligh)

- Motion. Man rör på sig regelbundet.
- Eftersom man är ute och går så mycket/rör på sig, så får man en ökad rörlighet i kroppen (främst om rörelseproblem innan man fick hund).

Rekreation

(Närvaro)
(Ursprung)
(Miljö)

- Att vara i nuet. Närvaro. Fokusskifte, Grubbelfri. Man slappnar/stressar av med hundarna. Återhämtning.
- Genom hund/djur kommer man i kontakt med det ursprungliga. Det som är naturligt. (När människan levde med djur i natur).
- Man kommer ut utomhus, i naturen, frisk luft.

Taktil

(Beröring)

- Kroppskontakt. Fysisk beröring. Klappa, krama och kela. Bli puffad på.

Emotioner

(Glädje)

- Hunden ger glädje och positiva känslor. Lycka. Livsglädje.

Övrigt

(Mot-ansk)
(Kemi)
(Egen/Pers)
(Jobb)
(Barn)
(Negativt)

Ej med i begreppsmodellen

- Motiv för anskaffning av hund. Vad gjorde att du skaffade hund?
- Personlighetskemin stämmer. Man är lika/tycker lika/överrens.
- Hunden är en egen individ m egna egenskaper/egenheter. Personlighet.
- Att ha med hunden på jobbet. Är trivsselfaktor där både för personal och kunder.
- Vad hunden ger hundägarens egna barn.
- **Negativt med hund. (Bunden&låst), (Missl.fostran), (Konflikt)**