

FAKTABLAD: VAD ÄR DJURUNDERSTÖDDA INSATSER (DUI)?

Djurunderstödda insatser (DUI) är en metod där djur används för att främja människors hälsa och välbefinnande. Det handlar inte om djurträning eller djurskötsel, utan om att **möta djuret på dess villkor** – och genom det mötet stärka människor fysiskt, psykiskt och socialt.

DEFINITION

Djurunderstödda insatser (DUI) är en paraplyterm för insatser där djur används som resurs i arbete med människor. Det kan vara allt från samtalsstöd till aktivitetsbaserade möten.

Skillnad på begreppen:

- **DUI** – ett övergripande begrepp för insatser där djur har en roll.
- **DAT / DUP (Djurassisterad terapi / Djurunderstödd pedagogik)** – sker under ledning av terapeut / pedagog, med (behandlings-)mål.
- **DUA (Djurunderstödda aktiviteter)** – t.ex. rida, sköta djur eller besöka 4H-gård utan särskilt syfte.

4H:s arbete är inte behandling eller terapi. Vi arbetar hälsofrämjande och förebyggande – där mötet med djuret används för att skapa trygghet, närvaro och samtal.

Skillnaden mellan djurunderstödda insatser (DUI) och vanliga djuraktiviteter

En djurskötarkurs fokuserar på *att lära sig sköta djur* – alltså kunskaper om fodring, städning, anatomi, rutiner, ansvar osv. Deltagaren är där för att arbeta med djuret som ett mål i sig.

En djurunderstödd insats (DUI) fokuserar på *vad mötet med djuret gör med människan*. Djurens närvaro används som metod för att stärka deltagarnas hälsa – känslomässigt, socialt eller kroppsligt. Det är alltså inte djurskötseln i sig som är poängen, utan vad mötet med djuret väcker hos människan.

Djurskötarkurs	Djurunderstödd insats (DUI)
Målet: Lära sig sköta djur	Målet: Må bättre genom kontakt med djur
Fokus på teknik och kunskap	Fokus på känslor, upplevelser, lugn, kontakt
Människan styr mötet	Djuret styr kontakten, sker på djurets villkor
Deltagaren arbetar med händerna	Deltagaren är närvarande med hela kroppen/sinnen
Ledaren är instruktör	Ledaren är vägledare för reflektion & trygghet

VARFÖR ÄR DUI SÅ VÄRDEFULLT?

Forskning visar att djur kan bidra till:

- **Minskar stress och oro**
Kontakt med djur kan sänka kortisolnivåerna och skapa lugn.
- **Främjar utsöndring av må bra-hormoner**
Oxytocin frisätts vid fysisk närhet till djur, vilket skapar trygghet och glädje.
- **Sänker puls och blodtryck**
Djurkontakt kan ge fysisk avslappning och lugnare hjärtrytm.
- **Ökar socialt samspel**
Djur fungerar som samtalsöppnare och kan minska känslan av ensamhet.
- **Stärker känslan av ansvar och självförtroende**
Att ta hand om djur kan bidra till ökad självkänsla hos barn och unga.
- **Tillgodoser vårt biologiska behov av naturkontakt**
Biophiliahypotesen menar att vi mår bra av kontakt med djur och natur på grund av vår gemensamma historia.

I våra Hälsogrupper är djuren:

- **Trygghetsskapare** – Djur dömer inte och kan få även tysta deltagare att våga prata.
- **Närvarohjälpare** – Djur gör att vi stannar upp, är här och nu.
- **Reflektionsverktyg** – Djurens beteenden kan ge nya perspektiv på våra egna känslor och relationer.
- **Samtalsbryggare** – Djur kan hjälpa till att öppna upp för svåra samtal.

LEDARENS ROLL INOM DUI

Inom DUI samarbetar ledaren, djuren och deltagarna i en triangel där alla interagerar med varandra, både aktivt och passivt. Till exempel kommer deltagarna att observera din relation till djuren och dra slutsatser utifrån det. Av den anledningen är ett exemplariskt beteende och positiva känslor från ledarens sida gentemot djuren särskilt viktiga.

Djuren i sin tur observerar också hur ni som grupp interagerar. Ömsesidig förståelse och tillit är grunden för en framgångsrik kontakt. Med vetskapen om att alla inblandade medvetet och omedvetet påverkar varandra blir ledarens stora ansvar för både djurets och deltagarnas välmående tydligt.

Ledaren fungerar som både översättare och moderator i allas intresse. En DUI bör alltid ske i ett stressfritt möte mellan människor och djur.

ETIK OCH DJURENS GRÄNSER

Etik och djurens gränser

Till skillnad från robotar har djur sina egna behov, kan bli sjuka eller vara på dåligt humör. Djurens vilja att samarbeta med ledaren och deltagarna är en förutsättning för en framgångsrik och harmonisk DUI. Detta innebär att en insats kan behöva ställas in om det krävs. Generellt bör du bara arbeta med balanserade och nöjda djur. Alla djur ska vara väl socialiserade och vana vid kontakt med människor. Varken sjuka eller dräktiga djur ska ingå i insatserna. Interaktionen med deltagarna är utformad så att djuren aldrig överbelastas.

One Health-teorin förutsätter att människors, djurs och naturens hälsa hänger ihop. Eftersom DUI ska ha en hälsofrämjande effekt skulle det vara kontraproduktivt att arbeta med djur som är sjuka eller svårt stressade. Ledaren skyddar gränserna för alla inblandade.

För många djur är fria möten det mest avkopplande, vilket betyder att djuret möts utan att bli begränsat eller fasthållet. För att kunna känna igen om ett djur är stressat och i vilken utsträckning stressen är acceptabel krävs god kunskap om både det enskilda djuret och de allmänna tecknen på stress hos respektive djurart. Det gäller även att tidigt uppmärksamma eventuell smärta.

Det är därför viktigt att spendera så mycket tid som möjligt med de enskilda djuren utanför DUI för att kunna känna igen eventuella avvikelser från normalt beteende. Personalen ser till att alla djur har regelbundna pauser och återhämningsperioder för att behålla sitt välbefinnande.

DJURENS STYRKOR

Får

Styrkor: Lugn, trygghet, starkt flockdjur, följsamhet

Vad man kan jobba med:

- **Avslappning & ångest:** Att bara sitta stilla nära får kan lugna nervsystemet.
- **Trygghet i gruppen:** Fårens flockbeteende speglar hur det känns att höra till.
- **Haptik:** Fårens päls ger möjligheten till sköna haptiska upplevelser.

Get

Styrkor: Nyfiken, social, tydlig i kroppsspråk, gränstestande

Vad man kan jobba med:

- **Självkänsla och gränssättning:** Geten testar gränser – bra för att träna på att säga nej eller stå kvar.
- **Mod & initiativ:** Att närma sig eller leda getter kan stärka självförtroendet.
- **Lek & glädje:** Getens energi smittar – passar bra för lättare övningar eller som "isbrytardjur".

Ko

Styrkor: Stor, lugn, kräver respekt, kärleksfull

Vad man kan jobba med:

- **Kroppsnärvaro & respekt:** Att stå nära ett så stort djur kräver fokus och lyhördhet.
- **Ångest/överväldigande känslor:** Den stora kroppen och låga energin kan ge en jordande effekt.

Häst eller ponny

Styrkor: Speglar känslor, stark i kroppsspråk, lyhörd

Vad man kan jobba med:

- **Emotionell spegling:** Hästen reagerar direkt på spänningar – hjälper deltagare att förstå sin egen påverkan.

- **Reglera känslor:** Att borsta, leda eller andas nära häst kan sänka stress.
- **Ledarskap & ansvar:** Övningar i att leda häst kräver tydlighet utan att vara hård.

Kanin

Styrkor: Känslig, liten, kräver stillhet

Vad man kan jobba med:

- **Mindfulness & närvaro:** Kräver att man sänker tempo och rör sig mjukt.
- **Omsorg & empati:** Bra övningar i att tolka kroppsspråk och visa respekt.

Höns

Styrkor: Kommunikativa, tydligt kroppsspråk, nyfikna

Vad man kan jobba med:

- **Osynlig styrka:** Bra exempel på att även "små" djur har stark vilja.
- **Tålamod:** Att träna höns är rolig men kräver precision och tålamod.
- **Närvaro:** Att observera höns beteende är rogivande, uppmärksamhetsstärkande och sällan tråkig.

Katt

Styrkor: Självständig, söker kontakt på eget villkor

Vad man kan jobba med:

- **Gränser:** Deltagare får träna på att acceptera ett djurs integritet.
- **Tillit:** Kattens initiativ till kontakt kan kännas meningsfull för den som ofta känner sig avvisad.
- **Stillhet:** Kattens lugna rörelser och spinnande är stressreglerande.

Gris

Styrkor: Missförstådd, njutningsfull, smart

Vad man kan jobba med:

- **Kommunikation:** Grisen använder olika ljud och kroppsspråk – deltagarna får öva på att läsa och förstå dessa signaler.
- **Tålamod:** Genom att följa grisens problemlösande beteenden kan deltagarna träna sitt tålamod och sin kreativitet.
- **Självkärlek:** Grisen visar hur man kan vara närvarande och uppskatta små stunder – en övning i att hitta glädje i nuet.