

Mer än ett husdjur

Barns relationer till djur och deras betydelse för välbefinnande



Anna-Karin Larsson & Linnea Sindt



WORKING PAPERS AND REPORTS SOCIAL WORK
VID ÖREBRO UNIVERSITET I RAPPORT NR 37, ÖREBRO 2026
EDITORS: RÚNA Í BAIANSTOVU OCH ANNA-KARIN LARSSON

Örebro Studies in *Working Papers and Reports Social Work*



Anna-Karin Larsson & Linnea Sindt

Mer än ett husdjur
Barns relationer till djur och deras betydelse
för välbefinnande

Författare: Anna-Karin Larsson & Linnea Sindt

Titel: Mer än ett husdjur. Barns relationer till djur och deras betydelse för välbefinnande

Utgivare: Örebro universitet, 2026

www.oru.se/publikationer

Tryck: Örebro University, Repro 2026

Omslagsbild: Omslagsbild samt övriga illustrationer i boken är gjorda av barnen som deltagit i studien.

ISBN: 978-91-89875-34-0 (print)

ISBN: 978-91-89875-35-7 (pdf)

Förord

I en tid då vi ofta söker medicinska lösningar på barns psykiska ohälsa vill vi med den här boken påminna om något annat. Eller kanske snarare någon – någon som finns där, med päls eller fjädrar, med kloka ögon och stilla närvaro. En två- eller fyrbent vän som ser, lyssnar och bara finns, utan krav.

Här får du möta barn och unga som berättar om sina husdjur som tröst, glädje, sällskap, ansvar och trygghet. Genom deras ord får vi syn på relationer som ofta sker i det tysta, men som för många barn spelar en avgörande roll i hur de mår och hur de tar sig igenom både små och stora utmaningar i livet. Ett husdjur löser naturligtvis inte allt, men ibland är det just den vänskapen som gör att ditt barn orkar en dag till. Deras berättelser ligger till grund för den här boken.

Anna-Karin & Linnea

Innehållsförteckning

Kapitel 1	7
Barn, husdjur och vardagsliv	7
Fakta om husdjur.....	9
Kapitel 2	11
Tidigare forskning om människors välbefinnande i relation till husdjur.....	11
Kapitel 3	15
Hur vi lyssnade på barnens berättelser	15
Studiens genomförande i korthet	18
Kapitel 4	19
Vad barnen berättar	19
Husdjuret ger lugn, energi och sprider glädje	20
Att inte vara ensam och att ha en bästa vän	23
Att få känna sig viktig för någon.....	27
En relation som också kan göra ont	30
Kapitel 5	33
För vuxna som möter barn.....	33
Efterord	37
Om författarna och övriga inblandade i projektet	39
Referenser i urval och fortsatt läsning	41

Kapitel 1

Barn, husdjur och vardagsliv

Den här boken handlar om något som betyder mycket för många barn och ungdomar – relationen till ett husdjur. I Sverige lever många barn och unga i familjer med husdjur. Katten är det vanligaste husdjuret, tätt följd av hunden, men även andra smådjur som kaniner, marsvin och hamstrar är vanliga. I många familjer är husdjuret en självklar del av familjen och vardagen. Det får ett namn, ofta flera smeknamn, en plats i vardagen och en roll i familjens liv.

Trots att så många barn lever nära djur pratar vi förvånansvärt lite om vad dessa relationer faktiskt betyder för dem. När barns välbefinnande diskuteras handlar det ofta om skola, kompisar, familj, fritidsaktiviteter och sociala medier. Husdjuren finns där i bakgrunden, men deras betydelse tas sällan på riktigt allvar. Det kan verka märkligt, eftersom många barn beskriver sina djur som viktiga för hur de mår, hur deras dagar ser ut och hur de hanterar svårigheter.

Den här boken bygger på ett forskningsprojekt om husdjur och barns välbefinnande. Vi ville ta reda på hur barn och unga själva upplever relationen till sina husdjur: när de blir särskilt viktiga, hur de finns med i vardagen och vilken roll de spelar både i bra och svåra stunder. Särskilt intresserade var vi av barn och unga som under perioder har mått dåligt – till exempel genom psykisk ohälsa, oro, nedstämdhet eller känslor av ensamhet. Boken riktar sig framför allt till vuxna – föräldrar, lärare och andra som möter barn i sitt arbete. Men den är också skriven för att barn

och unga själva ska kunna känna igen sig i berättelserna. Vår förhoppning är att bidra till en större förståelse för barns relation till husdjur.

I nästa kapitel tittar vi närmare på vad tidigare forskning säger om människors välbefinnande i relation till husdjur och vad vi vet – och inte vet – om hur dessa relationer påverkar barns välbefinnande.



Fakta om husdjur

En dryg tredjedel av alla hushåll i Sverige lever med ett eller flera husdjur

Katten är Sveriges vanligaste husdjur, tätt följt av hunden.

Under Coronapandemin ökade antalet registrerade hundar i Sverige med 10 procent och en liknande ökning kunde ses för både katter och smådjur.

Barn som växer upp med hundar har lägre risk för allergier och astma, enligt flera svenska och internationella studier.

Djurassisterade interventioner används allt mer i äldreomsorg, psykiatri och inom skola/socialt arbete både i Sverige och utomlands.

Källor: Jordbruksverket och Novus.

Kapitel 2

Tidigare forskning om människors välbefinnande i relation till husdjur

Att människor knyter starka band till djur är inget nytt fenomen. Historiska studier visar att husdjur länge spelat en viktig roll i människors liv och vardag. Samtidigt har husdjurens funktion och betydelse förändrats över tid. I det förindustriella bondesamhället var husdjur i första hand knutna till arbete, produktion och överlevnad, medan de under 1900-talet i ökande grad kom att bli sällskapsdjur med en mer uttalad känslomässig roll i familjelivet. Denna förändring har inneburit att djur i allt högre utsträckning betraktas som vänner och familjemedlemmar snarare än nytodjur.

Under de senaste decennierna har forskningen i allt större utsträckning riktat uppmärksamhet mot relationen mellan människor och djur, ofta inom ramen för det som benämns *the human-animal bond* – det band som kan uppstå mellan människor och djur. Begreppet handlar om de känslomässiga, sociala och ibland också fysiska effekter som relationen till ett djur kan ha. Forskning har visat att relationen till ett husdjur kan ha positiva effekter på människors hälsa och välbefinnande. Att vara nära ett djur, umgås och klappa, kan till exempel bidra till att minska stress och skapa lugn i kroppen.

Djur används också i olika verksamheter för att främja hälsa och trygghet. Inom vård, skola och socialt arbete förekommer så kallade djurassisterade insatser, där djur ingår som en del av stöd eller behandling. På äldreboenden kan till exempel organiserade besök av hundar skapa lugn,

väcka minnen, motivation och bidra till social kontakt. I skolan kan barn få läsa högt för en hund, vilket ofta gör det lättare att våga och minskar prestationskrav. Djur kan öppna dörrar för samtal, skapa ett gemensamt intresse och bidra till att bryta ensamhet i olika sammanhang. Djurassisterade insatser har i flera studier visat sig ha positiva effekter, till exempel genom att minska stress och oro, öka känslan av trygghet och bidra till ökat välbefinnande.

Trots dessa positiva resultat är forskningsläget om husdjur och dess påverkan på människors hälsa inte entydigt. Idén om att husdjur generellt förbättrar människors hälsa är förmodligen mer en hypotes än ett fastställt faktum. Det är svårt att bevisa att husdjuren har effekter på hälsan och studier visar på olika resultat beroende på hur de är utförda och vilka målgrupper som inkluderas. Forskning har exempelvis visat att husdjursäggande inte alltid är kopplat till mindre ensamhet, ångest eller depression. Mycket tyder istället på att det inte är husdjuret i sig, utan relationens kvalitet och sammanhanget, spelar störst roll för välbefinnandet.

En stor del av forskningen om relationer mellan människor och djur har fokuserat på vuxna och på djurassisterade interventioner. Det finns betydligt färre studier som undersöker barns egna erfarenheter av husdjur i vardagen och hur barn själva uppfattar relationens betydelse för deras mående. Det är en viktig skillnad, eftersom barns relationer till husdjur ofta ser annorlunda ut än vuxnas. Vuxna ansvarar oftast för omsorg, ekonomi och praktiska uppgifter, medan barn i högre grad fokuserar på den känslomässiga och lekfulla sidan av relationen. Djur kan bli vänner, hemliga förtrogna eller en trygg punkt i en annars rörlig tillvaro.

Den forskning som finns om barn visar att husdjur kan spela roll för både social och känslomässig utveckling. Barn som lever med husdjur kan känna sig mindre ensamma och djuret kan vara någon att prata med eller söka tröst hos. Forskning pekar också på att omsorgen om ett husdjur kan ha betydelse för barns utveckling. Det kan bidra till en känsla av ansvar och kompetens att ge mat, städa burar eller gå ut med hunden. Man är viktig för någon annan. För vissa barn kan djuret vara en viktig källa till trygghet och stöd, medan det för andra verkar spela en mindre roll. Precis som hos vuxna är det inte själva närvaron av husdjur som avgör barns välbefinnande, utan hur relationen ser ut.

En stor del av forskningen om husdjur som finns bygger på vuxnas berättelser och erfarenheter eller enkäter till föräldrar och barn. Det finns få studier som undersöker barns egna upplevelser och erfarenheter av husdjur i vardagen, särskilt barn som själva lever med psykisk ohälsa. Barn och ungas psykiska hälsa betraktas idag som en viktig folkhälsofråga och vi behöver veta mer om vad som främjar och möjliggör bättre mående hos de unga. I nästa kapitel berättar vi mer om hur studien genomfördes, och därefter följer barnens egna berättelser om vad deras husdjur betyder för deras välbefinnande och psykiska hälsa.

**Tips!**

Vill du läsa mer om forskning om djur och deras betydelse för hälsa och välbefinnande? Se våra referenser och lästips sist i boken.

Kapitel 3

Hur vi lyssnade på barnens berättelser

I studien deltog 13 barn mellan 10 och 16 år i studien. Vi benämner dem fortsättningsvis barn då alla var under 18 år. Barnen kom i kontakt med projektet genom annonser vi satte upp på barn- och ungdomspsykiatri (BUP), eller genom att lärare eller elevhälsopersonal på deras skolor informerades om projektet i några olika regioner. Alla barn som deltog hade ett eller flera husdjur som betydde något för dem i deras vardag. Vi informerades om att de kunde prata om ett eller flera egna husdjur – vilken sort som helst – eller om ett husdjur som de själva inte ägde men som de hade en nära relation till och umgicks mycket med. Det kunde till exempel vara en häst som de var medryttare till, en nära väns husdjur eller ett djur som bodde hos mor- eller farföräldrar eller andra nära släktingar.

Samtycke inhämtades från vårdnadshavare för de barn som var under 15 år och barn över 15 år kunde själva samtycka till deltagande. Barnen, och i förekommande fall vårdnadshavare, fick information om vad deltagande innebar och att all information skulle behandlas anonymt och endast vi forskare hade tillgång till intervjuerna. Vi berättade för barnen att det var frivilligt och att de när som helst kunde välja att inte svara på en fråga eller avsluta sitt deltagande och att inget de berättade skulle föras vidare till föräldrar eller andra vuxna.

I boken har vi även hittat på andra namn än deltagarnas riktiga namn för att ingen ska veta vem som deltagit. Även husdjuren har fått andra namn. På så sätt kunde barnen berätta om sina erfarenheter på ett tryggt, anonymt och respektfullt sätt.

I studien började vi med att intervjua barnen på en plats de själva valt. Några kom till universitetet, andra träffades på en offentlig plats, på deras skola eller i deras hem. Under intervjuerna fick de berätta om sitt husdjur och om livet tillsammans med det. Samtalen handlade om vardagliga situationer – till exempel när de brukar vara med sitt djur, vad de gör tillsammans och vad djuret betyder för dem. Barnen fick också berätta om känslor och erfarenheter kopplade till relationen med djuren och specifika tillfällen eller händelser då djuren varit särskilt viktiga. Barnen bestämde själva vad de ville berätta och hur mycket de ville dela med sig, det fanns inget rätt eller fel. För vissa var det lätt att prata länge om sitt djur, medan andra svarade mer kortfattat. Alla sätt att delta och berätta var lika värdefulla.

Efter den första intervjun kunde barnen välja om de ville delta även i andra intervju som gjorde en till fem veckor efter den första. Inför den kunde de välja att visa foton på husdjuret, rita en bild eller skriva en kort text om relationen till husdjuret som vi sedan utgick ifrån under det andra samtalet. Vissa barn valde att göra alla delar, medan andra gjorde någon av dem – och några valde att inte delta i den andra delen alls. Tanken var att ge olika sätt att uttrycka sig på eftersom det för vissa är lättare att prata utifrån en bild än att bara berätta med ord. Genom att ge olika möjligheter att delta kunde barnen beskriva vad husdjuret betydde för dem på det sätt som passade dem bäst.

När alla intervjuer, bilder och texter samlats in analyserade vi materialet. Genom att läsa och lyssna noggrant började vissa återkommande teman växa fram. Även om barnen beskrev olika djur och olika livssituationer fanns det tydliga mönster i vad relationen till husdjuren betydde:

trygghet, vänskap, ansvar, glädje – men också oro och sorg. Dessa teman ligger till grund för de följande kapitlen. Eftersom studien handlar om barn och ibland berörde känsliga frågor var det viktigt att forskningen genomfördes på ett etiskt ansvarsfullt sätt. Studien granskades och godkändes därför av en etikprövningsnämnd innan den startade. I kommande kapitel får du ta del av vad barnen själva berättade.



Studiens genomförande i korthet

Vilka var med?

- 13 barn mellan 10 och 16 år
- Barnen kom i kontakt med studien via BUP, elevhälsa och lärare

Vad gjorde barnen?

- Alla deltog i minst en intervju
- Därefter kunde de frivilligt delta i ett andra steg med foto, teckning och/eller text

Varför gjorde vi så?

- Alla barn uttrycker sig inte bäst med ord
- Genom att också rita, fotografera och skriva kunde de visa vad deras husdjur betyder på olika sätt

Var det säkert att vara med?

- Studien hade etiskt tillstånd och granskades i förväg
- Barnen och deras vårdnadshavare fick information och gav sitt samtycke
- Barnen kunde säga nej, hoppa över frågor eller avsluta sitt deltagande när som helst
- Alla namn i boken är ändrade så att ingen deltagare ska kunna kännas igen och de ska få vara anonyma

Kapitel 4

Vad barnen berättar

När vi började läsa igenom intervjuerna och titta på barnens bilder och texter blev det tydligt att relationen till husdjuren betyder mycket i deras liv. Barnen beskriver sina djur på olika sätt och har olika erfarenheter, men många av deras berättelserna liknar också varandra. Flera teman återkommer gång på gång. Barnen berättar om glädje, trygghet, kärlek och inte minst om stark vänskap. De berättade om djur som ger energi när man är trött och som hjälper en att lugna sig när tankarna snurrar. De beskriver också ansvar, stolthet och vardagliga rutiner. Samtidigt finns det också berättelser om oro, sorg och svårigheter. Tillsammans ger deras berättelser en bild av hur relationen till ett husdjur kan vara både enkel och komplex på samma gång. Vi har samlat våra resultat under fyra rubriker:

1. Husdjur ger lugn och sprider glädje
2. Att inte vara ensam och att ha en bästa vän
3. Att få känna sig viktig för någon
4. En relation som också kan göra ont

Husdjuret ger lugn, energi och sprider glädje

Något som återkommer i barnens berättelser är känslor och beskrivningar av hur husdjuren får dem att må. Flera av barnen som deltog har upplevelser av psykisk ohälsa, nedstämdhet, oro eller annat dåligt mående. Flera barn berättar att de upplever att de börjat må bättre sedan de fick sitt husdjur. Några beskriver att de blivit lugnare eller mindre oroliga. För många framstår husdjuret som en viktig del av deras välbefinnande. Somliga uttrycker det mycket tydligt: utan sitt husdjur skulle de må mycket sämre. En flicka berättar hur hon tror det skulle vara om hon inte hade sitt husdjur:

Jag tror jag skulle må sämre än vad jag gjorde nu [...] Svante gör mig glad och ifall det skulle vara en jobbig dag och ingen är där då är det liksom ingen riktigt som tar upp den där energin som gör att jag blir glad. Ingen som gör mig lika glad som honom. Så att det skulle absolut vara anorlunda och det skulle vara jobbigare. (Amina)

Flera barn berättar att de blir glada när de är tillsammans med sitt husdjur. De berättar om lek, gos och mys. En del går promenader med husdjuren eller bara sitter eller ligger tillsammans och vilar. Flera beskriver hur umgänget med djuret kan ge energi och göra att en trött eller tung dag känns lättare. Ett av barnen berättar hur det känns när hon kommer hem från skolan:

Alltså jag känner mig trött när jag kommer hem sen är det hon som får liksom... Hon liksom busar med mig och då får jag tillbaka energin. Liksom, jag glömmer bort allt det där

med matte och sånt. Och tänker mer: Nu är du hemma, nu kan du chilla och sånt. (Agnes)

Andra barn berättar liknande saker om hur de leker med sina husdjur när de kommer hem från skolan för att pigga upp sig efter en lång dag. Umgänge och mys skapar också en känsla av lugn. I barnens berättelser blir det uppenbart att olika husdjur kan väcka olika känslor. En hund ger ofta energi, lek och aktivitet, medan en katt oftare förknippas med lugn och stillhet. För vissa barn innebär relationen till husdjuret även en känsla av meningsfullhet. Några uttrycker att djuret gör att det känns värt att gå upp på morgonen, eftersom någon väntar på dem.

Men alltså de får mig att komma upp på morgonen. Alltså det är liksom så här, livet känns tufft men jag har i alla fall mina små kaniner. (Julia)

...

Jag är aldrig glad på morgonen. Men alltså jag blir glad över Molly. Jag tror att det beror på att jag hatar att gå upp på morgonen. Det är bland det värsta som finns i universum enligt mig. Men det blir ändå en känsla av att det känns som att det blir en känsla av att det är värt att gå upp för henne.

(Lisa)

Denna meningsfullhet uttrycks i vissa fall som att det känns varmt i kroppen när de är med sina husdjur och för vissa känns det lättare att gå till, men också att vara i skolan.

Innan, då hade jag det lite svårt i skolan, men efter katten... Jag tror det har gjort mig lite mer lugnare för jag har inte fått lika mycket utbrott

som det kallas. I flera månader. Jag kanske har fått typ så här en gång per månad. Det är ju ganska bra sen sist. (Ella)

Ella beskriver med starka ord hur mycket lugnare hon känner sig nu jämfört med tidigare. Några barn berättar att de känner sig mindre rädda när husdjuret finns där, särskilt på kvällen eller när de är ensamma hemma eller kan ha djuret med sig ute som sällskap. I olika berättelser framkommer att en hund till exempel kan kännas som en vakt eller beskyddare.

Två av barnen berättar:

När man är på rasterna det kan vara bra. Så jag bara tänkte att det är bra att ha hundar ute på raster som försvarar dig om nån ska försöka, om nåt ska hända på rasterna. Då är det bra. (Charlie)

...

På kvällarna om så här om inte mamma och pappa är hemma, men de kanske behöver handla eller så och jag är ensam hemma, då är det bra. (Ebba)

För barnen kan husdjuren likaså vara en tröst när de är ledsna. Att klappa djuret, prata med det eller bara vara nära kan hjälpa till att avleda jobbiga tankar och känslor. Några berättar att de hellre pratar med djuren än med föräldrar eller kompisar när de är ledsna eller nere.

Om jag känner mig ledsen så vill jag inte prata med min mamma eller pappa för då kommer de ju säga hur de tycker. Men katterna gör inte det. (Nellie)

...

Det beror på vad som har hänt under dagen. Ifall det är nåt som har hänt som är jobbigt. Det har hänt nånting som typ, bara varit jobbig eller man bara vill ha nån i närheten men kanske ingen är hemma förutom honom, kan man ju till och med prata med honom utan att ha ska liksom ifrågasätta. Ja han bara sitter där. Sen så är det väldigt skönt att kunna prata med någon som inte är ingenting alls liksom. (Amina)

Djuren upplevs som förstående och lyssnande utan att säga emot eller tycka en massa. Utan djuren menar flera av barnen att de hade stängt det jobbiga inne och inte pratat med någon. Andra pratar med djuren mer som med kompisar, om hur dagen hade varit och småpratar om allt möjligt.

Möjligheten att prata med djuren upplevs alltså olika och kan ha olika syften. Framför allt nämns att det känns skönt med någon som lyssnar utan att döma.

Att inte vara ensam och att ha en bästa vän

Nästan alla barn i studien beskriver sina husdjur utifrån att de är en nära vän och att deras relation är mycket viktig. De ser inte bara husdjuret som ett djur i hushållet, utan snarare en vän och en familjemedlem. Barnen använder många olika ord för att beskriva sina husdjur. Några kallar dem för bästa vän eller bästa kompis. Andra beskriver djuret som en bror, en bebis eller en del av familjen.

*Ens hund kan ju verkligen vara ens bästa vän i alla lägen.
(Amina)*

En viktig sak som återkommer i många berättelser är känslan av ömsesidig kärlek. Barnen upplever att de älskar sitt djur och att djuret älskar

dem tillbaka. Flera berättar att husdjuren söker sig till dem och vill vara nära, att de söker deras uppmärksamhet och kommer fram när barnen känner sig ledsna. Denna känsla av att vara älskad tillbaka och utvald av djuret är viktig för många. Flera barn beskriver samma sak på olika sätt: att djuret påminner dem om att de betyder något för någon, och att just den känslan kan göra en tung dag lättare att hantera. Relationerna beskrivs inte bara som ömsesidiga utan även som kravlösa. Flera av barnen berättar för oss om detta:

De älskar en oavsett hur man presterar eller hur man känner, vem man är, hur man ser ut, det spelar ingen roll. De bara älskar en. (Emma)

...

Att man alltid har nån som inte direkt bryr sig om... som är kravlös, eller det är den inte men, om man pratar då lyssnar den alltid. (Liam)

De delade upplevelserna hos barnen i vår studie är att husdjuren inte dömer, värderar eller är elaka. De accepterar barnen så som de är. Just detta är centralt i barnens berättelser. Barnen berättar:

De betyder mycket för mig för att de gör mig glad och lugn. Att jag kan prata ut med dem. De dömer inte nåt. (Nellie)

...

Att det är liksom, villkorlös kärlek från en hund eller en katt eller nånting. Oavsett om man har autism eller ADHD eller nånting. Man känner sig inte dömd av dem. Och de

*älskar en oavsett och säkert jättemycket med psykisk ohälsa
och depression också och ångest och sånt. (Julia)*

...

*Jag har en kompis som aldrig skulle gått bakom min rygg
och göra nånting elakt. (Liam)*

För flera barn fyller djuret också en viktig funktion som sällskap. Djuret är någon att vara med när man är ensam hemma, någon att prata med eller bara någon som finns där. De beskrivs ofta som kompisar och flera av barnen reflekterar också över att andra vänner och barn de känner också ser sina husdjur som bästa kompisar. De är inte ensamma. Många barn berättar att livet skulle kännas tomt utan sitt djur. I synnerhet uttrycks det bland barn som inte har så många vänner eller kanske inga syskon.

*Liksom man känner inte sig ensam utan man har alltid nån att kunna
vara med. Liksom nån som inte säger nej till att vara med nån. (Agnes)*

...

*Om han inte skulle finnas där skulle det kännas jätteensamt och kännas
som att det inte finns nån som är där för mig typ. [...] Jag har fått en ex-
tra vän som typ förstår en på ett sätt som inga andra vänner gör. Och nu
har jag kanske inte så mycket vänner längre och då liksom är han typ
den starkaste vännen hos mig för att han finns där för mig och tröstar
mig och är rolig. (Nadia)*

Men det är inte bara känslan av ensamhet som motas bort av husdjuren. Flera beskriver också att det är roligare att leka eller vara med djuret så de kommer bort från scrollande i mobilen eller dataspel eller andra saker

som de framställer som aktiviteter som inte är bra för dem. Husdjurens närvaro gör att det finns något att göra som är roligare än att sitta still med mobilen. En flicka berättar att utan sitt husdjur hade tillvaron varit annorlunda:

Då hade jag nog bara suttit och gjort ingenting och mått dåligt. För som sagt om det hade varit typ exakt samma situation utan djur, liksom som man är i att jag inte går i skolan till exempel, då hade det ju varit jättejobbigt att vara hemma själv och så. (Sara)

...

När jag kommer hem, då så kommer hon och gosar med mig så att jag får tillbaka all min energi liksom så att jag blir mer piggare. Och hon är väldigt... hon gosar väldigt mycket med mig. Hon blir glad varenda gång hon ser mig (Agnes)

I våra intervjuer finns också skildringar av hur djuret kan vara en viktig relation i svåra situationer. När barnen känner oro, stress eller otrygghet kan djuret ge stöd. Några barn uttrycker att de skulle vilja ha med sitt djur till skolan eller till samtal med exempelvis kurator eller psykolog. Ett av barnen svarar på frågan om det finns några särskilda situationer när hon skulle vilja ta med husdjuret:

... när jag går till BUP och pratar om saker som är väldigt jobbiga för mig vore det väldigt skönt att få ta med Molly.

(Lisa)

Samtidigt visar barnen ofta en medvetenhet om djurens behov och välbefinnande. Några reflekterar över att offentliga miljöer som skola eller

BUP kanske skulle vara stressande för djuren och att de inte ville utsätta dem för det. Husdjurens bästa går före deras egna behov av trygghet och sällskap.



Att få känna sig viktig för någon

För många barn handlar relationen till husdjuret inte bara om närhet och sällskap utan också om omsorg och ansvar. De flesta barn beskriver att de har ett visst ansvar för sitt husdjur, även om föräldrarna oftast har huvudansvaret. Barnen kan till exempel hjälpa till att ge mat, städa burar eller gå ut med hunden. På frågan om vem eller vilka där hemma som tar ansvar för husdjuren varierar svaren. Vissa berättar att ansvaret delas och

att alla där hemma hjälper till, medan andra berättar att det framför allt är föräldrarna som tar huvudansvaret. En av flickorna förklarar att hennes mamma tar mest ansvar eftersom det främst hade varit hon som velat skaffa husdjuret, men att alla ändå hjälper till.

Några av de äldre barnen upplever däremot att de själva har ett mer omfattande ansvar för sina djur, även om föräldrarna ofta bidrar genom att hjälpa till med vissa praktiska uppgifter, såsom att städa burar, ge mat eller bygga staket och inhägnad i trädgården. Samtidigt beskriver flera barn att det känns tryggt att de vuxna kan ta ett större ansvar i perioder när barnen själva inte orkar, till exempel när de känner sig nedstämda eller mår dåligt.

Upplevelserna av att ta hand om husdjuren och ansvaret för dem beskrivs olika. För vissa upplevs ansvaret som relativt okomplicerat och hanterbart. Ett barn uttrycker det på följande sätt:

Det är inte så jobbigt [...] fast ibland kan det kännas jobbigt med borstningen för då, ja jag vet inte, man måste ju göra det. [...] ...som barn tänker jag att det är väldigt bra att ha husdjur för att, man lär sig ta ansvar, gör sig lite redo för om man ska ha egna barn. (Emma)

Ett annat barn beskriver hur omsorgen om djuret innebär att man lär sig ta ansvar mer generellt genom att ta hand om djuren:

Man lär sig liksom att ta hand om dem. Lite så här, jag kan inte komma på vad det svenska ordet är just nu men responsibility. [...] ja, ta ansvar. (Amir)

Att få ta hand om husdjuren kan alltså ge en känsla av att vara viktig och behövd. Flera barn beskriver detta som något positivt. De känner sig stolta över att kunna ta hand om sitt djur och upplever att det är bra att få träna på ansvar. Några berättar också att de själva har läst på om vad djuret behöver för att må bra, till exempel genom att söka information om skötsel, mat eller beteende.

Vi har flera berättelser där barnen säger att djuren kan bidra till struktur i vardagen. Att behöva gå upp på morgonen för att mata djuret, städa eller gå ut med det innebär att dagen får rutiner. För vissa barn blir detta en viktig del av vardagen och något som ger både riktning och mening i tillvaron. En tjej berättar att hon känner ett ansvar att ta hand om husdjuren som hon upplever sig ha huvudansvar för:

Jag känner ändå ett ansvar. Det är så här: Jag kan inte ligga kvar i sängen hela dagen. Jag måste gå upp och mata Sissel och Skrutte. De får mig att ta mig upp ur sängen. (Julia)

Sammantaget visar barnens berättelser att relationen till husdjuret inte enbart handlar om praktiska uppgifter och ansvar, utan att den för vissa också blir en del av deras identitet. Flera barn beskriver hur de gärna pratar om sina husdjur med andra och hur de uppskattar att umgås med vänner som också tycker om djur eller själva har husdjur. Barnen är stolta över sina djur och berättar gärna om dem. Det blev inte minst tydligt i samtalen med oss forskare under intervjuerna.

Att ta hand om ett djur kan ge barnen en upplevelse av att vara behövda och betydelsefulla för någon annan. Omsorgen om djuret bidrar därmed

inte bara till djurets välbefinnande utan också till barnens egen känsla av kompetens, ansvar och tillhörighet. Det kanske också kan vara ett sätt för dem att förstå och utveckla sin roll i relation till andra.

En relation som också kan göra ont

Även om relationen till husdjuren i nästan alla fall beskrivs som positiv och givande innehåller barnens berättelser också svåra känslor och olika typer av utmaningar. När en relation betyder så mycket kan det också vara svårt och göra ont när hinder uppstår, när ett djur blir sjukt eller det inte funkar så bra med andra människor i deras närhet.

En återkommande oro handlade om djurets hälsa och liv. Flera barn berättar att de är rädda för att deras djur ska bli sjukt eller så småningom dö. Några har varit med om att husdjur har dött tidigare eller varit sjuka. Dessa upplevelser eller föreställningar om att någon gång förlora djuret kan skapa känslor av oro och sorg.

Jag är glad hela tiden om och så här inte är ledsen om det har hänt något. Men ibland är det ju så här om jag tänker så här, så brukar det ju komma upp i mitt huvud att han ska dö. Så här: tänk när jag dör, då kommer ju jag vara själv och sånt. (Selma)

...

Om de blir sjuka då blir man ju liksom jätte-jätte liksom så här: Kommer de att dö nu? Man önskar ju att de kunde säga: Det här är liksom fel. (Sara)

Men det är inte bara rädslan för död och sjukdom som kommer fram i barnens berättelser. Barn beskriver även en oro inför att behöva lämna sina husdjur, till exempel vid resor, när djuret ska vara på hunddagis eller lämnas till en husdjursvakt. Det finns en rädsla för att något ska hända när de inte är där, att hunden kanske rymmer eller att katten inte kommer hem efter att ha varit borta i flera dagar. ”Tänk om den försvinner?” kan vara en återkommande tanke hos barnen.

Barnen berättar också om praktiska svårigheter som kan följa med att ha djur som gör att det inte går att bjuda hem alla man vill, vilket kan begränsa möjligheten att umgås med vänner. I andra fall är det kompisar som är rädda för djuret och därför inte vill följa med hem. För någon innebär det att ibland får välja mellan att vara med sitt husdjur eller träffa en vän.

Alltså, jag har en bästa kompis. Och han är lite rädd för dem. Av någon anledning. Han tycker att de är lite läskiga och oförutsägbara tror jag. [...] Han är rädd lite att de ska bita han tror jag. (Julia)

...

...man kan ju inte rå för om man är rädd, men jag blir ändå lite ledsen för jag liksom känner ju han och verkligen har känt varann i flera år. Och jag vet ju att han är snäll och inte gör nåt med mening, ifall han hoppar upp eller nåt sånt. (Nadia)

Husdjur innebär också ansvar och uppoffringar för familjen. Djuren kostar pengar, kräver tid och kan göra det svårare att resa bort eller vara

hemifrån längre perioder. För vissa barn kan detta skapa känslor av dåligt samvete, till exempel om de upplever att de inte är hemma tillräckligt mycket eller inte alltid orkar ta hand om eller leka med djuret så som de önskar. I några familjer leder också husdjuren till konflikter, till exempel kring ansvar eller kring hur mycket djuret får ta plats i familjens vardag.

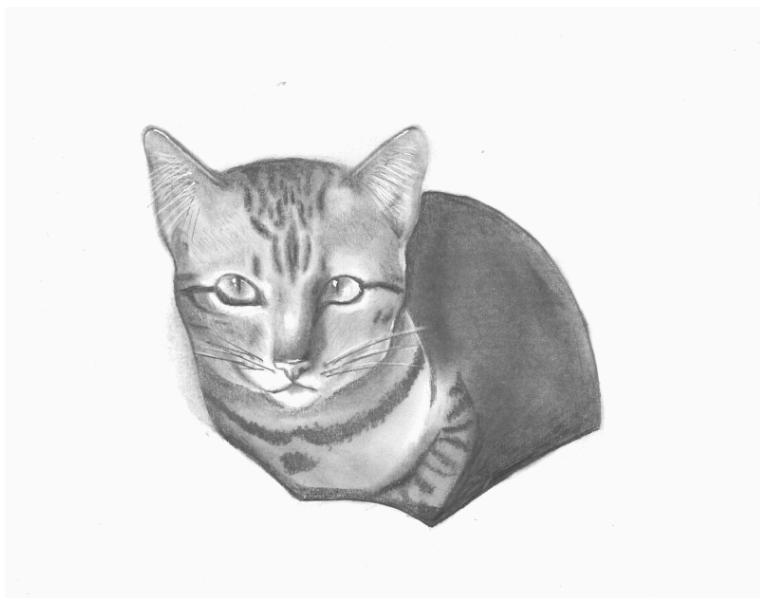
Barn är ofta medvetna om att det finns konflikter eller olika uppfattningar hos de vuxna i familjen om vilken plats djuren får ta och hur de skulle tas om hand. Flera barn visar också förståelse för den ekonomiska sidan av husdjursägandet, att det kan vara kostsamt med veterinärbesök och att det ibland blir svårt för vuxna att hantera detta. Samtidigt är det tydligt att dessa utmaningar sällan förändrar hur barnen ser på relationen till sina djur. Tvärtom beskriver de att glädjen, tryggheten och kärleken i relationen väger tyngre än svårigheterna.

I nästa avsnitt riktar vi blicken mot vad vuxna – föräldrar, lärare och andra professionella – kan lära av barnens berättelser och hur de kan stödja barn i deras relationer till husdjur.

Kapitel 5

För vuxna som möter barn

När vi lyssnar på barnens berättelser om sina husdjur blir en sak tydlig: relationen till djuret kan betyda mer än vad vuxna ibland tänker på. För många barn är djuret inte bara ett sällskap i vardagen, utan en viktig relation som påverkar hur de mår. Barnen beskriver sina djur som vänner och att relationerna med dem gör livet mer meningsfullt. Relationerna rymmer både styrka och sårbarhet, glädje och oro.



För vuxna som möter barn finns mycket att lära av hur barn själva beskriver sina djur och relationerna till dem. Barnens berättelser visar att husdjur ibland kan spela en betydelsefull roll i barns vardag och känsloliv. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att husdjur inte är en lösning på svårigheter i barns liv. Men relationen kan, för vissa barn, vara en

viktig del av vardagen och fungera som ett stöd vid sidan av andra relationer. En viktig insikt från både forskning och barnens berättelser är att det inte är själva *ägandet* i sig som är avgörande. Alla barn som har ett husdjur utvecklar inte en stark relation till det. Det som verkar ha störst betydelse är relationens kvalitet – bandet mellan husdjuret och barnet och den upplevda ömsesidiga kärleken.

Vad kan då relationen till husdjuret betyda för barns välbefinnande?

Hjälp att hantera känslor

Barnen i studien beskriver ofta hur djuret hjälper dem att bli lugna när de känner oro, stress eller nedstämdhet. Husdjuret kan vara en trygg punkt i tillvaron och verkar kunna hjälpa barnet att avleda jobbiga tankar som snurrar. För vuxna kan det vara värdefullt att vara uppmärksamma på och uppmuntra situationer när barnet söker sig till sitt husdjur – det kanske kan öppna för samtal om barnets mående.

Ansvar kan stärka – men behöver vara lagom

Många barn tycker om att ta hand om sitt djur. Att ge mat, städa burar eller gå promenader kan skapa en känsla av ansvar och stolthet. Genom att ta hand om ett djur kan barnet få uppleva att det är viktigt för någon annan. Det kan stärka självkänslan och ge en känsla av kompetens. Men ansvaret måste vara rimligt i förhållande till barnets ålder och situation. För stort ansvar kan bli en belastning, särskilt om barnet redan mår dåligt eller har mycket annat att hantera. För vuxna handlar det därför ofta om att hitta en balans: att låta barnet vara delaktigt i omsorgen om djuret, men ändå ta det yttersta ansvaret som vuxen.

När relationen blir extra viktig

För vissa barn framstår relationen till husdjuret som en av de viktigaste relationerna i deras liv. Djuret är den som alltid fanns där. Det kan vara en styrka, men det kanske också ett tecken om att barnet behöver mer stöd i andra relationer. För vuxna kan det därför vara viktigt att både bekräfta relationen till djuret och samtidigt hjälpa barnet att utveckla andra trygga relationer med exempelvis vänner.

Att ta barns relationer till djur på allvar

Barnens berättelser visar att relationen till ett djur ofta är mer än bara ett intresse eller en hobby. Den är en viktig del av deras känsloliv och vardag. Djuren kan skapa glädje och lek, men också lugn och tröst när livet känns svårt. Djuren kan också hjälpa dem att bli mindre oroliga, få energi efter en lång dag i skolan och ibland till och med göra att det känns värt att gå upp på morgonen. Att ta barns relationer till djur på allvar betyder inte att man behöver idealisera dem. Djuret kan inte ersätta vänner, familj eller professionellt stöd, men genom att se och förstå denna relation kan vuxna få en djupare bild av barnets liv – och ibland också upptäcka en resurs som redan finns där. Många barn pratar gärna om sina djur, och genom djuret kan vuxna få en inblick i barnets känslor och vardag. Genom att ställa frågor om djuret – vad det tycker om, hur det betar sig eller vad barnet gör tillsammans med det – kan vuxna få en inblick i barnets känslor och vardag.

...

Slutligen, barnens berättelser visar även att relationen till husdjur inte bara är enkel och positiv. Den kan också innehålla oro, ansvar och

sårbarhet. Barn kan känna stark rädsla för att husdjuret ska bli sjukt eller dö och relationen kan ibland också skapa praktiska utmaningar i familjen. Dessa känslor är också viktiga att prata om. Men just blandningen av glädje, ansvar, kärlek och sårbarhet verkar också kunna göra relationen till ett husdjur så speciell för många barn.

En av de viktigaste insikterna från studien är att barns relationer till djur ofta är mer komplexa och mångfacetterade än vi först föreställer oss. För vissa barn är husdjuret en lek- och äventyrskompis. För andra är det en tyst förtrogen, en trygg punkt i en annars rörlig tillvaro, eller någon att ta ansvar för när mycket annat känns svårt. Genom att lyssna till barnens ord och ta del av deras bilder, fotografier och reflektioner har vi fått en djupare förståelse för hur betydelsefull en sådan relation kan vara, inte som ett hobby eller intresse, utan som en viktig del av deras emotionella och sociala liv.

Efterord

När vi påbörjade arbetet med det här projektet förväntade vi oss att få höra många fina berättelser om barn och deras djur. Det fick vi också. Men under arbetets gång blev det tydligt att relationen mellan barn och husdjur rymmer något ännu mer: en källa till trygghet, lugn och ett sammanhang där barnet kan känna sig behövd och betydelsefull. Barnens berättelser visade hur dessa relationer ofta växer fram i vardagen, utan stora ord eller särskilda anledningar, men ändå spelar en central roll i hur barn förstår sig själva och hanterar livet.

Den här boken hade inte funnits utan de barn och ungdomar som generöst delade med sig av sina erfarenheter, känslor och tankar om livet tillsammans med sina husdjur. I intervjuerna mötte vi berättelser om glädje, lekfullhet och närhet, men också om oro, saknad och ansvar. Tillsammans formar dessa berättelser en rik och nyanserad bild av vad ett husdjur kan betyda i ett barns liv. Att få ta del av allt detta har varit både lärorikt och fint, och vi är djupt tacksamma över det förtroende barnen gav oss. Vi vill därför rikta ett särskilt och varmt TACK till alla barn och ungdomar som deltog i studien. Tack för er tid, ert engagemang och er vilja att dela något så personligt. Era berättelser bär den här boken.

Vi vill också tacka alla föräldrar, lärare och yrkesverksamma inom bland annat elevhälsa, socialt arbete och barn- och ungdomspsykiatri som hjälpte till att sprida information om studien och gjorde det möjligt för barnen att delta. Utan ert stöd hade detta arbete inte kunnat genomföras.

Vår förhoppning är att boken kan bidra till en större förståelse för barns relationer till djur – relationer som ibland sker i det stillsamma, i det

självlara, men som kan spela en mycket större roll än vi vuxna alltid inser. Om denna bok kan hjälpa oss att lyssna lite mer uppmärksamt, fråga lite mer nyfiket och ta barns upplevelser lite mer på allvar, då har den gjort det vi hoppades på.



Om författarna och övriga inblandade i projektet

Anna-Karin Larsson är historiker och docent i socialt arbete vid Örebro universitet. I sin forskning intresserar hon sig särskilt för barns livsvillkor, psykiska hälsa och relationer – både till människor och till djur. Hon har forskat om barns och ungas psykiska hälsa i ett historiskt perspektiv, ända från 1800-talet och framåt, och utforskat både förändringar och stabilitet i måendet hos unga och att samhället länge har letat efter faktorer som främjar barns psykiska mående. Husdjuren är ett sätt att utforska detta. Anna-Karin är även själv hundägare och har som barn själv haft katter, fåglar och en kanin.

Linnea Sindt är universitetsadjunkt vid Örebro universitet, där hon undervisar på socionomprogrammet med särskilt fokus inom samtalsmetod och skolsocialt arbete. Hon har tidigare arbetet många år som skolkurator och har lång erfarenhet av samtal med barn och ungdomar. Intresset för främjande och förebyggande socialt arbete och vad som främjar barns välmående har funnits med under hela arbetslivet och när det gäller relationen till djur har även Linnea erfarenhet av att vara djurägare. Hon har en hund, häst och axolotler, men har även haft kaniner och chinchillor tidigare.

Flera andra forskare har varit delaktiga på olika sätt i ”Husdjursprojektet.” **Linda Arnell** från Umeå universitet deltog från början och kom utifrån sin forskning om barn i utsatta livssituationer, med en första idé om att prata med barn om sina husdjur. **Sanna Aila Gustafsson** vid Örebro universitet och **Anneli Nielsen** vid Umeå universitet, har båda bidragit med kompetens i projektet och i skrivandet av en gemensam

litteraturöversikt på området. Stort tack till er tre samt till alla kollegor inom socialt arbete vid Örebro universitet som bidragit på olika sätt i diskussioner om barn, välbefinnande och forskning samt med insikter från sin egna husdjursrelationer. **Linda Harradine** och **Anna Lorentzon** från Avdelningen för kommunikation och samverkansstöd kom med värdefull feedback på både form och innehåll – stort tack!

Referenser i urval och fortsatt läsning

- Bosacki, S. & Tardif-Williams, C. (2019). Children's Mental State Talk, Empathy, and Attachments to Companion Animals. *Psychology of Language and Communication*, 23, 284-301.
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>
- Forte (2021). *Psykiiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst. En kunskapsöversikt*. Stockholm.
- Grier, K.C. (2006). *Pets in America: a history*. Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press.
- Groenewoud, D., Enders-Slegers, M. J., Leontjevas, R., van Dijke, A., de Winkel, T., & Hediger, K. (2023). Children's bond with companion animals and associations with psychosocial health: A systematic review. *Front. Psychol.*, 14.
- Herzog, H. (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: Fact, fiction, or hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20, 236–239.
- Håkansson et al. (2008). *Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa*. Sveriges lantbruksuniversitet.
- Kokkinakis, I., & Bibou, I. (2024). "She is Like a Sister to Me": Children's Lived Experience With Their Dog. *Anthrozoos*, 37, 553-571.
- Melson, G. F., & Fine, A. H. (2015). Animals in the lives of children. In A. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy* (pp. 179–194). Academic Press.
- Mårtensson et al. (2021) *Barns kontakt med djur i vardagen – en forskningsbaserad syntes*. Sveriges lantbruksuniversitet. SLU Future One Health reports. Rapport nummer 1.

Scoresby, K. J., Strand, E. B., Ng, Z., Brown, K. C., Stilz, C. R., Strobel, K., Barroso, C. S., & Souza, M. (2021). Pet ownership and quality of life: A systematic review of the literature. *Vet. Sci.*, 8.

Wanser, S. H., Vitale, K. R., Thielke, L. E., Brubaker, L., & Udell, M. A. R. (2019). Spotlight on the psychological basis of childhood pet attachment and its implications. *Psychol. Res. Behav. Manage.*, 12, 469-479.