

A young woman wearing a black riding helmet and a young man with a mustache, both looking towards a white horse in a stable. The woman is in the foreground, and the man is behind her. The horse's head is on the right side of the frame.

GILLA  
HÄST

# Välgörande hästkrafter

Hästens bidrag till samhället – mer än bara sport och hobby

**LEDARE**

# Hälsa, välmående och alternativa lärmiljöer

## GILLA HÄST #2

Redaktör: Jessica Ortiz Bergström  
E-post: [jessica@gillahast.se](mailto:jessica@gillahast.se)  
Grafisk form: Dizain  
Omslagsfoto: Jessica Ortiz Bergström  
Tryck: Åtta45 tryckeri, 2025  
Upplaga: 2000 ex

## OM HNS:

Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS) är en paraplyorganisation som vill förbättra förutsättningarna för alla hästar och människorna runt omkring dem. Gemensamt för våra samarbetsorganisationer är hästen. Verksamheten utgår från stiftelseurkunden samt en treårig strategiplan som tillsammans med vår vision är det vi strävar efter långsiktigt. Visionen är: Hästen utvecklar och förenar Sverige. Missionen beskriver det vi gör till vardags: Med kunskap, kvalitet och samverkan bidrar HNS till en långsiktigt hållbar svensk hästnäring.

## HÄSTEN I SAMHÄLLET & GLOBALA MÅLEN

Hästnäringen bidrar bland annat till det tredje globala målet. "Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar".

**3** GOD HÄLSA OCH  
VÄLBEFINNANDE



Hästen är så mycket mer än hobby och sport. Den bidrar till vår hälsa, vårt samhälle och vår miljö. I den här tidningen lyfter vi exempel på hur hästen och stallmiljön kan vara en resurs, motivation och möjliggörare för hälsa och välmående.

Hästnäringen sysselsätter omkring 38 000 människor. Dessutom bidrar hästarna till social samvaro, hälsa och en meningsfull fritid för omkring en halv miljon människor.

Hästar har en rad positiva effekter på oss människor. I takt med en ökande digital utveckling i samhället hjälper hästarna oss att vara i nuet. Bara genom att rida en halvtimme i skritt genereras cirka 3 000 impulser som stimulerar ryttarens muskler och nervsystem. Att rida kan hjälpa patienter med hjärnskador, funktionsvariationer eller människor som på andra sätt är i behov av rehabilitering. Många rid- och travskolor i hela landet erbjuder pararidning och möjlighet att vara i stallet i terapeutiskt syfte.

Hästen används även för att hjälpa elever med hög skolfrånvaro tillbaka till skolan eller för att stötta personer i utsatthet. Stallmiljön, med sina lugna och förutsägbara rutiner, blir en trygg plats där individer kan utvecklas i sin egen takt. Genom hästunderstött lärande kan barn och unga utveckla kommunikation, självförtroende och sociala färdigheter.

Att satsa på hästar är helt enkelt att satsa på en hållbar framtid – för både individen och samhället i stort.

## Välkommen till stallet!

*Elin LeeApple, arbetsmarknadsansvarig på Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS).*



**INNEHÅLL**

**08**

**LÄRA MED  
HÄSTAR**

Metod för att främja hälsa och lärande.

**10**

**LIVSAVGÖRANDE**

Hästen som motivator.

**16**

**ÅRETS RIDSKOLA**

Inkluderande verksamhet med stort hjärta.

**18**

**TRAVBANE-  
GRUPPEN**

Glädje och gemenskap.

**24**

**VÄLGÖRANDE  
HÄSTKRAFT**

Hästens roll är att vara häst.

**04**

**LYSSNA OCH  
INSPIRERAS**

Hästen tar nya steg i samhället och används mer och mer som en resurs inom hälsa, vård, skola och omsorg.

**06**

**KOM I GÅNG**

Tips som hjälper er att göra rätt från steg ett!

# Mer än sport och hobby

Ta del av ett gäng exempel på hur hästar kan involveras i hälsofrämjande insatser.

**22**

**HÄST PÅ RECEPT**

"Hästen är inte en terapeut".

**12**

**ALTERNATIV  
LÄRMILJÖ**

En vinnande väg tillbaka för många med en problematisk skolfrånvaro.





**LYSSNA OCH INSPIRERAS**

”Det är något med utsidan av en häst, som är bra för insidan av en människa.”

**WINSTON CHURCHILL**

Hästen tar nya steg i samhället och används mer och mer som en resurs inom hälsa, vård, skola och omsorg. Tillsammans med hästen skapas en unik situation och möjlighet att möta människor, därför ökar intresset för insatser med hjälp av hästen inom både rehabilitering, habilitering, social omsorg, psykiatri samt olika specialpedagogiska verksamheter. Området i sin helhet kan sammanfattas som **Hästunderstödda Insatser (HUI)**.

**DET VAR EN GÅNG...**

Redan 1987 gav Stall Frossarbo tvångsomhändertagna flickor med olika psykosociala problem såväl mod som förutsättningar att komma vidare i livet med hjälp av hästar. Eldsjälen Sven Forsling, idag 87 år, bär på mängder av värdefulla kunskaper och erfarenheter. I tre avsnitt av Gilla Häst-podden delar han med sig av lärdomar och reflektioner från en livstid som chefspsykolog, forskare och inte minst föreståndare för Stall Frossarbo. Om du scannar QR-koden hittar du länkar till miniserien och fler avsnitt av Gilla Häst-podden som handlar om hästen som hälsofrämjande resurs. Var som en häst – icke dömande och nyfiken. Lyssna, lär och inspireras!





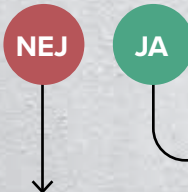
# Från idé till verklighet

Skulle du vilja utveckla din hästverksamhet för att erbjuda hälsofrämjande insatser? Här har vi samlat tips från verksamheter som har lyckats komma igång med **LÅNGSIKTIGA, HÅLLBARA SAMARBETEN**.

TEXT: LISA THORNGREN FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

## 1 Kartlägg behovet

Fundera över vilket "problem" ni som verksamhet kan bidra till att lösa. Läs på och ställ många nyfikna frågor till nyckelpersoner och potentiella samverkanspartners inom exempelvis regionen, kommunen, skola och omsorg. Hur ser paletten av förebyggande och hälsofrämjande insatser ut i just er kommun? Alternativa lärmiljöer? **Behövs kompletterande insatser?**



**Fortsätt kartlägga, ställa frågor och kroka arm!** Kanske ni inte haft kontakt med rätt person. Kanske ni måste förklara tydligare era tankar och intentioner. Ge det lite tid.

### UTBILDNINGAR OCH LÄNGRE KURSER

- Tilläggsutbildning i hästunderstödda insatser – Inriktning terapi, lärande, aktivitet. *Hästsportens Folkhögskola, Strömsholm.*
- Tilläggsutbildning i hästunderstödda insatser – Inriktning aktivitet. *Hästsportens Folkhögskola, Wången.*
- Hälsofrämjande och pedagogiska insatser med häst. *Campus Nyköpings yrkeshögskola (50 YH-POÅNG).*

### KORTARE KURSER

- Lära med hästar akademien

## 2 Fundera över hur ni som verksamhet kan bidra

Kartlägg vilka kompetenser ni har att tillgå inom just er verksamhet – både vad gäller människor och hästar – och hur ni utifrån detta skulle kunna bidra. Finns kompetens att möta tilltänkta målgrupper? Har ni lämpliga hästar och lokaler som möjliggör ett säkert, ändamålsenligt och roligt upplägg?



**Fortsätt kartlägga, ställa frågor och kroka arm!** Kanske ni inte haft kontakt med rätt person. Kanske ni måste förklara tydligare era tankar och intentioner. Ge det lite tid.

### UTBILDNINGAR OCH LÄNGRE KURSER

- Tilläggsutbildning i hästunderstödda insatser – Inriktning terapi, lärande, aktivitet. *Hästsportens Folkhögskola, Strömsholm.*
- Tilläggsutbildning i hästunderstödda insatser – Inriktning aktivitet. *Hästsportens Folkhögskola, Wången.*
- Hälsofrämjande och pedagogiska insatser med häst. *Campus Nyköpings yrkeshögskola (50 YH-POÅNG).*

### KORTARE KURSER

- Lära med hästar akademien

Följ stegen för att få tips på hur ni som hästverksamhet kan göra och vad som är viktigt att ha koll på innan ni sätter igång.

## 3 Lista era nyckelpersoner

Gör en lista över era tio viktigaste nyckelpersoner: beslutsfattare och potentiella samverkanspartners som representerar den målgrupp ni tänkt rikta in er på. Tänker ni till exempel samarbeta med skolor, kontakta kommunens skolchef, ansvariga för centrala elevhälsan och eventuella närvaroteam.

## 4 Ta kontakt och berätta hur ni kan bidra

Ring istället för att maila. Bjud in till en inspirerande förmiddag på plats hos er eller erbjud er att komma och presentera på plats. Nyttja möten som redan finns i kalendern hos era nyckelpersoner, som ledningsgruppsmöte eller rektorsmöte där ni får 30 minuter på er att berätta om hur hästen och stallet kan bidra till att främja hälsa och lärande. Förbered er noga! Och formulera gärna ett färdigt erbjudande som visar hur ni kan bidra. **Finns intresse?**



Börja om på nummer 1.

## 5 Sätt ihop en arbetsgrupp och planera för uppstart

Vilka behövs för att komma igång? Hur skapar vi förutsättningar för långsiktighet? Förslagsvis, och i den bästa av världar:

- 1 Representanter från er verksamhet (som ska leda insatsen/aktiviteten).
- 2 Representanter från uppdragsgivare, exempelvis elevhälsa/skolan (som ska rekrytera deltagare och vara stöd).
- 3 Finansiären (som står för kostnaden).
- 4 Och/eller någon annan nyckelperson som är viktig för genomförandet. Tydliggör vem som gör vad och framför allt vem som ska betala, innan ni sätter igång.

## 6 Genomför ett första pilotprojekt

till reducerat pris och med "testpiloter". Testpiloterna måste givetvis vara utvalda för och införstådda i uppdraget, det vill säga att de är med och utvecklar en helt ny tjänst och möjlighet för exempelvis skolelever som är i behov av en alternativ lärmiljö. Det kan vara en fantastisk möjlighet för vissa att känna sig utvald, kunna bidra och bli lyssnad till. Dokumentera och utvärdera noga tillsammans med testpiloterna och arbetsgruppen. Slipa, justera och mejsla fram ett upplägg ni tror på.

**Go live!**



Gilla häst #2



## LÄRA MED HÄSTAR



”Vi ser många vinster. Inte bara för kommunen, deltagarna och klubben utan också för hästarna.”

Det finns mycket att inspireras av på **YSTAD RIDKLUBB**. Inte minst den senaste satsningen på Lära med Hästar som mynnat ut i ett långsiktigt samarbete med lokala skolor.

TEXT: LISA THORNGREN FOTO: LÄRA MED HÄSTAR

**Y**stad Ridklubb är den lilla ridskolan som har visat framhovarna i många sammanhang de senaste åren. 2022 fick klubbens ungdomssektion ta emot Ridsportsförbundets trygghetspris. Sedan ett par år tillbaka har klubben även uppmärksamats för sitt fina samarbete med skolor inom Ystad kommun.

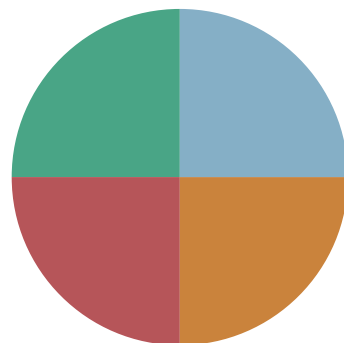
– Som många andra ridskolor stod även vår klubb ofta ”tom” på dagtid och vi började fundera över om vi skulle kunna erbjuda fler aktiviteter som gynnade både kommunen, klubben och hästarna. Det var då jag hörde talas om Lära med Hästar, säger

Johanna Cratz, ridlärare på Ystad Ridklubb.

**LÄRA MED HÄSTAR** är en beprövad metod för att främja hälsa och lärande. Johanna hade hört talas om hur andra kommuner och ridskolor samarbetade runt metoden och började undersöka möjligheterna. Det tog inte lång tid innan hon fick med sig nyckelpersoner från Ystad kommun och tillsammans arrangerade de en dag för skolpersonal och beslutsfattare för att lyfta hur ”välgörande hästkrafter” skulle kunna bidra till olika målsättningar inom kommunens elevhälsoarbete.

– Redan där och då räckte en rektor upp handen och anmälde intresse, och sen var vi igång!

I dagsläget tar Ystad Ridklubb löpande emot utvalda elevgrupper som under skoltid får möjlighet att stärkas och utvecklas genom Lära med Hästar-metoden. Satsningen är långsiktig och har möjliggjorts genom stöd från Sparbanken Syds Stiftelse. ●



● Kommun, skola  
● Hästverksamhet  
● Utbildade ledare  
● Trygga hästar

## LÄRA MED HÄSTAR



”Se möjligheterna och inte problemen, satsa på det ni brinner för och våga tänka utanför boxen.”

**RÄTTVIKS TRAVSKOLA** är en av 33 travskolor i vårt avlånga land. Här pågår ett ständigt arbete för att stallet ska vara mer tillgängligt. Nu senast genom nytänkande samarbeten med skolor.

TEXT: LISA THORNGREN FOTO: LÄRA MED HÄSTAR

**N**är Karolina Jakobsson, ansvarig för travskolan i Rättvik, blev sjukskriven efter en knäoperation tog hon chansen att läsa en kurs via yrkeshögskolan på temat ”NPF hos barn och unga”. Ju längre in i kursen hon kom, desto tydligare blev det vilken bra miljö stallet och travskolan är, och vilka möjligheter som finns för att möta den här målgruppen.

– Vi har tydlighet, struktur och rutiner. Vi lär oss att det lönar sig att vara lugn och jobba med vårt kroppsspråk. Inte olikt det man kallar lågaffektivt bemötande, som vi fick lära oss under kursen.

Det är ju precis så man hanterar hästar, säger Karolina.

**TILLBAKA PÅ ARBETET IGEN** började Karolina fundera kring hur travskolan med ganska små anpassningar skulle kunna utveckla både stallmiljön och lektionerna för att passa fler målgrupper. Det kunde handla om enkla saker som att sätta upp tydliga tavlor med bildstöd och färgkoda hästarnas utrustning.

**UNDER SAMMA ÅR** byggde Karolina även på med en utbildning hos Lära med Hästar, vilket gav henne fler verktyg för att utveckla lektionerna på nya sätt.

– Att bygga på med kompetens och få lite ny inspiration har gjort att vi har vågat testa nytt både för befintliga elevgrupper och helt nya!

– Behovet av hälsofrämjande insatser och alternativa lärmiljöer är stort, det vet vi. På travskolan har vi har alla förutsättningar att möta det, och vi är på god väg, säger Karolina. ●

Ta del av längre samtal med Johanna och Karolina i Gilla Häst-podden.







# Livsavgörande insatser

Miljöer där människor mår bra har vissa saker gemensamt. Det är att man får känna sig som sig själv, man blir stärkt i sin självkänsla, man kan lyckas med saker och man kanske får en

liten frist från det som vanligtvis känns jobbigt.

– Vi vill vara en sådan miljö, säger **PIA TILLBERG**, verksamhetsledare på Stall Kungsgården.

TEXT OCH FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

**S**tall Kungsgården är ett resurs- och kunskapscentrum för hästunderstödd verksamhet som drivs av Stiftelsen Hippocampus. Verksamheten har i dag sju hästar och fem anställda, varav två är legitimerade fysioterapeuter och en legitimerad arbetsterapeut. Samtliga med tilläggsutbildning inom hästunderstödda insatser och OHI-certifiering. Över hälften av verksamhetens närmare 60 deltagare per vecka, är barn och unga som kommer via Närvaroteamet i Ekerö kommun alternativt på föräldrars privata initiativ. Anledningen är psykisk ohälsa, social isolering och skolfrånvaro. Övriga kommer via anpassad grundskola och habiliteringen. Till stallet kommer även deltagare från Silviahemmet, en daglig verksamhet för yngre personer med demenssjukdom.

– Oavsett varför man kommer till oss, vill vi vara en resurs där man befinner sig i livet. Många av de som kommer till oss har en vardag som svajar och som kan kännas övermäktig. Att välja att komma hit ska vara kravlöst och ske på individens villkor. Det viktiga är att det här är en miljö man vill vara i och att det inte ska upplevas som ett måste att komma hit. Och att här finns människor som förstår mig, som respekterar mig, som jag känner tillit till och som jag kan skapa en relation till, berättar Pia Tillberg.

**EN KLOK INVESTERING.** Gruppen med en problematisk skolfrånvaro har vuxit de senaste åren och utvecklingen ser tyvärr inte ut att mattas av. Idag finns flera inspirerande samverkansprojekt mellan skolan och hästsektorn där elever har återfått motivationen och glädjen till lärande. Stallet är inte lösningen för alla, men för många kan det vara en vinnande väg tillbaka.

Tidiga insatser för att förhindra skolfrånvaro, social isolering och psykisk ohälsa kostar betydligt mindre än rehabilitering och vård för utanförskap senare i livet. Att satsa på insatser i främjande miljöer, såsom exempelvis hästunderstödda verksamheter, kan med det sagt vara en väl så klok, investering. För både

den enskilde individen och samhället i stort.

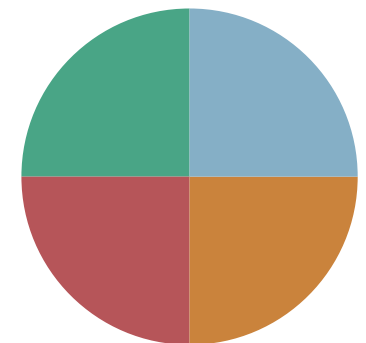
**LIVSAVGÖRANDE.** I slutet av förra året gästades programpunkten "Hästonsdag" på Nyhetsmorgon i TV4, av Pia Tillberg och Johan Sundqvist från Nationellt nätverk för skolfrånvaro. Intervjun handlade om möjligheterna att stärka ungas välmående med stallet som verktyg. Pia och Johan berättade om det samarbete som Ekerö kommun har med Stall Kungsgården för att hjälpa elever att närma sig skolan igen. Eleverna som man möter är elever som har haft uppemot 100 % frånvaro, i vissa fall i flera år. Här får eleverna möjlighet till både hästnära aktiviteter, socialt sammanhang och relationsbyggande med skolpersonal och närvaroteam i ett tryggt sammanhang.

– Upplägget testades inledningsvis som ett projekt med stöd från Specialpedagogiska skolmyndigheten, Spsm. I utvärderingen av projektet vittnade både elever och vårdnadshavare om att satsningen hade varit direkt livsavgörande. Inte bara för barnet, utan för hela familjen. Att få ta del av de här berättelserna, berör en på djupet, konstaterar Johan Sundqvist i soffan på Nyhetsmorgon.

En avgörande framgångsfaktor är samverkan mellan hästverksamheterna som erbjuder hälsofrämjande, rehabiliterande och habiliterande insatser med övriga instanser runt den individ som behöver stöd i sin livssituation. Stallet är inte hela lösningen, men det kan vara en värdefull pusselbit i de sammanlagda insatserna. ●



Pia Tillberg är legitimerad fysioterapeut, OHI-certifierad och har arbetat med hästunderstödda insatser för personer med funktionsnedsättning sedan 1989.



● Kommun, skola och närvaroteam  
 ● Anpassad hästverksamhet  
 ● Fysio- och arbetsterapeuter  
 ● Utbildade hästar



# En alternativ lärmiljö

**KAROLINA CRONBERG**, utbildad specialpedagog och områdesrektor i Sydvästra Göteborg, berättar i Gilla Häst Podden om att våga tänka utanför boxen och hur man får omvärlden att fatta galoppen.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: LÄRA MED HÄSTAR

**H**allå där Karolina! Under hösten 2024 introducerade du en alternativ lärmiljö för elever med lång och oroande skolfrånvaro, nämligen stallet. Berätta!

– Vi har länge sett behov av alternativa insatser eller verksamheter för den här elevgruppen. Att vi måste hitta nya kreativa vägar och alternativa insatser tror jag att alla som arbetar inom skolans värld är överens om. Dels för att bryta den sociala isoleringen som många av dessa elever hamnar i och dels för att öka den psykiska hälsan och välmåendet.

## Varför just stallet?

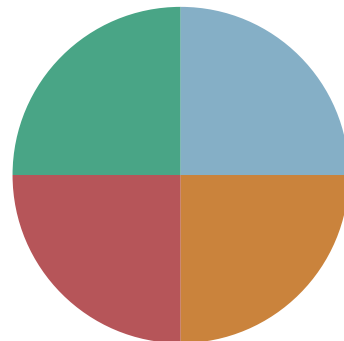
– Eftersom jag själv har ett stort hästintresse och vet vilka positiva och hälsofrämjande effekter hästen och stallet kan ha, har jag länge funderat på hur vi inom skolan skulle kunna skapa möjligheter för våra elever att få ta del av dessa välgörande hästkrafter. Självklart med hänsyn till hästen och hästvälståndet. Därför samlade jag på mig mycket kun-

skap och kompetens för att kunna paketera det här till någonting konkret, hållbart och långsiktigt som också andra nyckelpersoner omkring mig kunde förstå och säga ja till. Nu, knappt ett år senare, har vi finansiering, en tydlig handlingsplan och en samarbetspartner i form av en ridskola och är i full gång att skola in elever. **I podden berättar du mer utförligt om hela resan från idé till nu, men kan du berätta lite kortfattat om upplägget?**

– Målgruppen för vår verksamhet är elever med lång och oroande skolfrånvaro. Vi skolar in en elev i taget och utökar det successivt till att bli en liten grupp. Tanken är att eleven på sikt ska kunna göra skolnärmanden. Upplägget anpassas med fokus på elevens hälsa och välmående. Drömmen är att så småningom skapa fler filialer i Göteborg stad, där vi utgår från vår skolmodell och på så sätt kan utöka platserna för att fler elever ska få denna möjlighet.

## Tror du att hästar på schemat och skola i stallet är här för att stanna?

– Det tror jag absolut. Jag tror att det kommer utvecklas snabbt nu utifrån att det kommer fler studier, mer forskning och fler som vågar anta den här utmaningen att hitta alternativa lärmiljöer för våra elever. Jag tror bara vi är i början av utvecklingen av hästunderstödda insatser inom skolans ram. ●



- Kommun, skola
- Hästverksamhet
- Utbildade ledare
- Trygga hästar



”Jag tror bara vi har sett början av hästunderstödda insatser i skolan”



## Karolinas topp-fem-tips

- 1 Se över vilka behov som finns i kommunen. Vad kan du erbjuda utifrån din kompetens och profession?
- 2 Nätverka med likasinnade för stöd, pepp och inspiration.
- 3 Läs på och utbild dig inom häst- och hästunderstödda insatser. Vilket problem ska insatsen bidra till att lösa?
- 4 Gör en tydlig och konkret handlingsplan, gärna kopplat till studier/forskning och presentera din idé för beslutsfattare eller politiker.
- 5 Tro på din idé. Ge aldrig upp!

## Tanka kunskap och inspiration från Gilla Häst Podden

### GÖTEBORG (FRÅN 2025)

Lyssna på hela podden med Karolina.



### BÅSTAD KOMMUN (FRÅN 2023)

Lyssna på skolcheferna från Båstad kommun: Inga-Britt och Jessica som sedan 2023 har tänkt utanför boxen och låtit elever få ta del av Lära med Hästar. Vilka resultat har man sett? Och vad är det som gör stallet till en nytänkande lärmiljö?



### ROSEGÅRDSSKOLAN I MALMÖ (FRÅN 2021)

Lyssna på Rosegårdsskolans modiga rektor Cecilia som har introducerat hästar på schemat för vissa av skolans elever. Hör Cecilia berätta om vilken skillnad hästarna har gjort, både i och utanför klassrummet.



# Här blir livet i stallet en dramapodd

Kärleken till hästen, tankar om sorg och att känna sig trygg i stallet och på ridbanan. Följ med till **SÖDERTÄLJE RIDKLUBB** på rid- och skrivläger där eleverna får sätta ord på sina känslor.

TEXT: SOFIA JOHANSSON FOTO: MATTIAS BJURLING

I vanliga fall är det ganska tyst och lugnt på Södertälje Ridklubb en vanlig förmiddag mitt i veckan. Men den här dagen bubblar det av röster i cafeterian. I teorirummet

ligger skrivböckerna staplade på varandra och på väggarna sitter handskrivna texter upptejpade. Den här veckan är det rid- och skrivläger på ridskolan, ett samarbete mellan Södertälje Ridklubb och Livet Bitch! Scenkonst.

– Jag trodde inte det skulle vara så kul som det, säger Melinda Agneström, 12, och fortsätter:

– Jag gillar egentligen inte att skriva så mycket, och tänkte att vi bara skulle skriva långa texter, men i början skrev vi lite kort om olika grejer och det blev en bra start. Då började jag tycka om det. Agnes Olsson, 12, håller med:

– Jag tycker det är roligt att man får vara med sina vänner och att man kan utveckla sin skrivning medan man kan blanda det med ridning. Men ridningen är roligast, säger hon.

## VARJE DAG PÅ RIDLÄGRET

består av ett skrivpass och ett ridpass. Ridlektionen hålls av ridläraren Anna Smolander. Skrivpassen leds av dramatikererna Grete Havnesköld och Anna Nygren. Genom bidrag från Södertälje kommunen är lägret gratis för deltagarna, vilket gjort det möjligt för fler att vara med.

– Några av dem har kunnat gå just för att det var gratis, säger ridläraren och fritidsledaren Anna Smolander och fortsätter:

– Det här lägret hade ju inte kunnat bli av om vi inte fått stöd från kommunen.

I rollen som fritidsledare möter hon många ungdomar i stallet.

– Jag känner väldigt många här och det är viktigt att alla får känna sig sedda och välkomna hit. Den biten och värdegrunden

jobbar vi ju med hela tiden, att alla är lika mycket värda.

**ATT DET INTE** bara är lättsamma ämnen utan även jobbiga som exempelvis avundsjuka, rädsla, orättvisor och ilska som kommer upp som teman är hon inte förvånad över.

– Ridskolan är ju en fritidsgård och där ser man också problem som även finns på vanliga fritidsgårdar. Det är mycket känslor. Allt från att älska till att hata och det som ryms däremellan.

– Det ska bli jätteintressant att

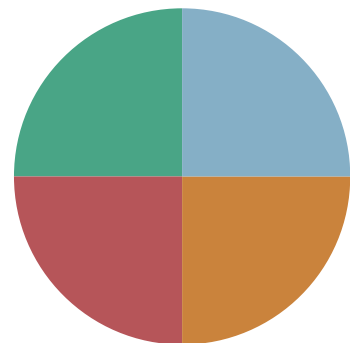
fortsätta att följa detta. Jag tror att det är jättenyttigt för dem också. Det är också intressant att se effekten av detta och vad som händer med ungdomarna framåt. Även om de flesta tror jag har anmält sig till det här för ridningen tror jag också att de har utvecklats även skrivmässigt.

**DELTAGARNAS TEXTER OCH** tankar samlas i skrivböcker och samtal under ledning av dramatikererna Grete Havnesköld och Anna Nygren. Med inspiration från berättelserna skapas sedan

en serie med fem ljuddraman.

– Det var så roligt att se deras engagemang och ta del av deras berättelser. Och så kul att se att det inte bara var själva ridningen som engagerade utan att de verkligen gick in för skrivandet också, säger Grete Havnesköld som både är hästtjej och ponnyamma.

– Många kom nog för att det var gratis ridläger i första hand, sen väcktes engagemanget och ungdomarna började känna ett ägandeskap över projektet och ville därför följa med i alla delar. Väldigt roligt! ●



- Kommun, region, skola
- Hästverksamhet
- Dramatiker, ridlärare, instruktörer
- Trygga hästar

**DET HÄR ÄR "MIN KÄRA LILLA PONNY"**

"Min kära lilla ponny" är en poddramaserie med fem olika berättelser om hästtjejer och livet i stallet. Ljuddramat är inspirerat av unga tjejers berättelser, både fiktiva och verkliga. Ljuddramat är skrivet av Anna Nygren och Grete Havnesköld och spelades in hösten 2024 i regi av Johanna Thor. Serien är producerad av Livet Bitch! Scenkonst genom ett samarbete med Södertälje Ridklubb. Projektet har finansierats av Södertälje kommun, Region Stockholm och Allmänna arvsfonden. Första avsnitten släpptes 31 oktober 2024 på Spotify.

Originalartikel från Svenska Ridsportförbundets medlemstidning Häst & Ryttare nr 4 2024.



# Med plats för alla

Borås Fältrittklubb vann priset Årets ridskola\* för femstjärnig och inkluderande verksamhet med stort hjärta. – Det är den enda plats där Molly faktiskt **FÅR VARA MOLLY**. Där hon inte är Molly med ADHD utan hon får vara den hon är, säger mamma Maria Hammarberg som var en av dem som nominerade Borås Fältrittklubb.

TEXT: MARGARETA BORG/SVENSKA RIDSPORTFÖRBUNDET FOTO: SUSANNE WALSTRÖM

**G**emenskapen, hästarna och möjligheterna att utvecklas som både ryttare och människa är viktigt för Borås Fältrittklubb. Här ser man möjligheter, inga hinder. Hästarnas bästa är grunden för allt. Rida, umgås med hästar, fritids eller bara hänga med kompisar. Till Borås ridhus är alla välkomna.

För att fler ska få uppleva hästarnas superkrafter satsar ridskolan stort på sociala projekt, bland annat i samarbete med vården, ungdomspsykiatri och andra idrottsföreningar. Senaste satsningen tillsammans med Borås

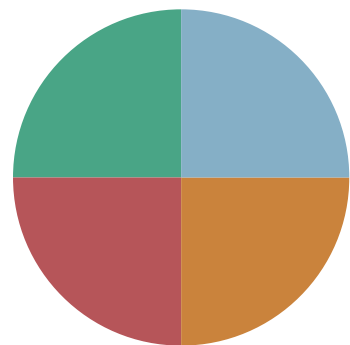
stad gör det möjligt för barn och unga med NPF-diagnos eller upplevd psykisk ohälsa att få rida och umgås med hästarna på sina villkor.

– Det absolut allra bästa med mitt jobb är att se vad hästarna kan göra för andra människor. Och hur trygg och avslappnad man kan bli i en miljö där man får prata med någon som bara lyssnar, säger ridläraren Isabelle Pargren.

För Molly är stallet favoritplatsen för allt. Bland hästarna blir allt så mycket enklare. Till och med läsläxan.

– Här får hon delta jämlikt i alla aktiviteter, oavsett om det gäller ridlektioner, läger eller tävlingar. Något som har haft en enormt positiv inverkan på hennes självkänsla och sociala utveckling. Hon känner sig sedd, accepterad och framför allt inkluderad – något som varit svårt att hitta på andra fritidsaktiviteter. ●

*\*Årets ridskola utses efter nomineringar av Svenska Ridsportförbundets Ridskole- och Utbildningssektion, RUS, och i samarbete med Folksam. Priset är ett utbildningsstipendium på 40 000 kronor.*



- Stad, kommun, region, förvaltning, fritid & folkhälsa
- Ridskola, travskola
- Ledare, instruktörer
- Trygga hästar

Molly Hammarberg läser läxorna bäst i stallet. Här med Champis och mamma Maria Hammarberg.



## Lite fakta om ridsport:

- ✓ Fritid och tävling för en halv miljon svenskar.
- ✓ Cirka 105 000 motions- och lektionsryttare.
- ✓ 826 föreningar varav 425 driver ridskola (2023).
- ✓ 4 000 ryttare med funktionsnedsättning.
- ✓ Närmare hälften av alla ridskolor erbjuder verksamhet för ryttare med funktionsnedsättning.



# Glädje och gemenskap

För nio år sedan startades **TRAVBANEGRUPPEN** på Bergsåkers travbana i Sundsvall, en arbetsplats för unga vuxna med funktionsvariation. Till en början var de två, idag är det närmare tjugo personer som ingår i gruppen.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM / PRIVAT

**D**et finns 33 travbanor i Sverige och på varje bana finns massor av arbetsuppgifter, allra helst på de banor där hästar står uppstallade permanent. Något som man på Bergsåker travbana, tillsammans med Sundsvalls kommun, tog fasta på när man startade den kommunala företagsgruppen Travbanegruppen. Allt eftersom har initiativet vuxit och upplägg utvecklats till vad det är idag: En lika uppskattad som självklar del av Bergsåkers stallbacke.

## ALLA VINNARE

Idag har man ett väl fungerande upplägg med handledare med rätt kompetens både vad det gäller pedagogik och hästar. Travbanegruppen sköter i första hand travskolans hästar och stall, men de rycker även in om det är någon travtränare som behöver hjälp. Det finns många varierande arbetsuppgifter på banan, vilket gör att man till stor del kan individanpassa uppgifterna efter intresse och förmåga.

– Helt enkelt en bra arbetsplats. Hästar och stallmiljön har en god effekt på männ-

iskors mående. Arbetet innebär värdefulla rutiner och här får ungdomarna ta ansvar. Det är också tydligt hur många som uppskattar deras insatser, att de är eftertraktade på banan, vilket självklart också stärker självkänslan hos deltagarna. ●



- Kommun, region
- Hästanläggning med meningsfulla arbetsuppgifter
- Handledare
- Trygga hästar

Att jobba i en kommunal företagsgrupp är ett första steg på vägen till ett jobb, där lärandet och handledningen är en viktig del av verksamheten.



”Livet är verkligen fyllt av överraskningar. För fyra år sedan började jag arbetsträna på Bergsåkerstravet i Travbanegruppen efter att ha varit sjuk i flera år och inte kunnat arbeta.

Jag började med två dagar i veckan, men det dröjde inte länge innan jag utökade mina dagar då jag trivdes otroligt bra. Varje dag längtade jag efter att få komma till mitt arbete. Det är en känsla jag inte har haft på mina tidigare arbeten.

Jag hade inte något riktigt intresse för trav innan, men jag älskar hästar och har alltid drömt om att äga en egen häst. Under min tid på Bergsåker har jag lärt mig otroligt mycket om hästar och trav och är hela tiden nyfiken på att lära mig nya saker. Det här jobbet har påverkat min personliga utveckling extremt mycket utan att jag har tänkt på det. Jag är otroligt tacksam över de fantastiska människorna som har trott på mig och alltid sett saker med mig som jag själv inte ser.

Min självkänsla och mitt självförtroende är betydligt mycket bättre tack vare det här jobbet. Och vem trodde att det här skulle leda till att jag från och med januari 2023 har en fast anställning.. Det känns helt otroligt! JAG har fått en anställning! För bara tre år sedan kunde jag inte ens se mig själv klara av ett heltidsjobb och här står jag idag med jobb fem dagar i veckan”.

**JOANITA LUGERO**





# Fritid, hästar och lunk i kring

Att rida bygger självkänsla hos barn och unga med funktionsnedsättningar. Det menar föreningen **LUNK I KRING** som har funnits i över 20 år. Hit är barn och unga med alla typer av funktionsnedsättningar välkomna.

TEXT OCH FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

**H**os Lunk i kring är ambitionen att så många som möjligt i målgruppen, ska få uppleva känslan av att få rida på eller bara umgås med

hästar i kombination med träning, stimulans och en fantastisk fritidsaktivitet. För människor som behöver bygga upp muskler, balans och bålstabilitet är det ett bra alterna-

tiv att rida. Att sitta till häst och skritta i 30 minuter ger ca 3 000 impulser som musklerna behöver parera med rörelseaktivering.

## RESURSKRÄVANDE

Gruppen denna eftermiddag består av tre ryttare och tre personal från föreningen, en för varje ekipage. En resurskrävande verksamhet med finansiering från många olika håll. Utöver ridavgifter finansieras föreningen av bidrag från olika förvaltningar, stiftelser och fonder. ●

## Kompetenta eldsjälur hos Volt Ryttarförening

I drygt tjugio år har Volt Ryttarförening erbjudit meningsfull och anpassad fritidsaktivitet för ryttare som har särskilda behov. Här får deltagarna komma nära hästarna i en lugn stallmiljö, med små ridgrupper och anpassade hjälpmedel.

**TILL VOLT VÄLKOMNAS MÄNNISKOR** med olika typer av funktionsnedsättning. På dagtid är det tre anställda som tillsammans med ideella ledare tar emot grupper från såväl olika skolor i Jönköpings kommun som ryttare med ridning som fritidsaktivitet. På kvällstid finns ideella ledare på plats för att ta emot fler deltagare. Så gott som alla ideella ledare jobbar till vardags med människor på olika sätt inom skola, vård och omsorg. Här finns arbetsterapeuter, lärare, logoped, sjuksköterskor, undersköterskor och barnskötare. Och det var den ideella kraften som en gång startade verksamheten.

**VOLT GRUNDADES AV ETT GÄNG** arbetskamrater som jobbade inom daglig verksamhet och som åkte på ridning till de vanliga ridskolorna. Man såg att hästar var väldigt välgörande för målgruppen, men kände samtidigt att det skulle vara bra att även kunna erbjuda en lite lugnare miljö. Ett vågat initiativ som tjugio år senare är minst lika uppskattat. – Så här efteråt tänker man att vi nog inte var riktigt kloka, för ekonomiskt är det inte så klokt, men rent medmänskligt är det väldigt klokt, konstaterar en av grundarna, Annika Sterner Andreasen, som fortfarande är engagerad i föreningen. Det tackar vi för.



- Kommun, region
- Lugn miljö
- Kompetenta ledare
- Trygga hästar



# ”Hästen är inte en terapeut”

Allt fler människor mår dåligt. Världshälsoorganisationen WHO räknar med att psykisk ohälsa kommer att stå för den största sjukdomsburden i världen år 2030. Hur kan hästar vara med och bidra till bättre mående?

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: PRIVAT

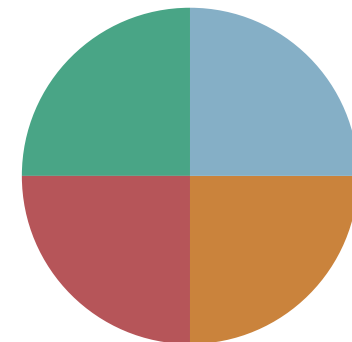
**H**ästar har, precis som många andra djur, en förmåga att bidra positivt till vårt mående. Hästen ger oss en anledning att gå upp på morgonen, den ger oss rutiner och meningsfullhet och låter oss vara den vi är. Hästen är värmen, styrkan men också det sårbara och utelämnande som håller oss kvar i stunden. Den som får oss att fokusera på här och nu.

**DET FINNS MÅNGA SYNSÄTT,** perspektiv, aspekter, tyckande och förhållningssätt vad en häst betyder och hur den påverkar oss, men framför allt finns det studier som leder i bevis att umgänget med hästar bidrar på ett positivt sätt till vårt fysiska och psykiska mående. Studier visar att umgänge med hästar kan bidra till bättre koncentrationsförmåga, bättre sömnkvalitet, bättre motorik och social förmåga. Effekter som på sikt även ger samhällsekonomiska vinster.

Anne Källgren är utbildad samtalsterapeut med kompetens inom både socialpsykiatri och rehabiliteringsvetenskap, därtill med lång erfarenhet av att, tillsammans med hästar, jobba med människor.

–Hästunderstödda insatser handlar inte om att överlåta en massa jobb till hästen. Hästen är inte en terapeut, däremot kan hästens medverkan hjälpa till att skapa den relation som behövs för att du ska kunna nå din klient, förklarar Anne.

**EN AV ANNES VIKTIGASTE** utgångspunkter när hon jobbar med hästunderstödd terapi är att man behöver vara tydlig med att koppla hästen till insatsen och uppdraget. Med hästens hjälp kan träffarna få olika innehåll. Det kan till exempel vara rekreation – syftet är då välbefinnande och avkoppling, och fokus på det som känns bra och det man vill. Om målet är terapi då behöver fokus ligga på det som behöver



- Kommun, region
- Lugn, avskild miljö
- Samtalsterapeut, psykiatriker
- Utbildade hästar

förändras eller arbetas med. Här behövs då tydliga mål med träffarna, och utvärdering av desamma. Ett annat innehåll för träffen kan vara relationellt.

– Då kan jag via hästen visa en relation som inte är skadad. Att kunna få vara nära utan baktankar. Många av klienterna har blivit utsatta för olika typer av övergrepp och har problem med fysisk närhet. Med hästens hjälp kan vi uppleva kravlös närhet.

**DET ÄR ÄVEN VIKTIGT** att komma ihåg att hästen är en fullvärdig medlem av sessionen som pågår. Med rätt kunskap och förmåga att läsa såväl hästen som klienten i den situation som uppstår, kan mötet med hästen bli en värdefull dörröppnare. ●



Anne tillsammans med Elsas, en sidanpälssad före detta galopphest som är snäll, snabb, rörlig och mycket sensitiv.

## 3 medskick till beslutsfattare:

- 1 Säkerställ att aktiviteterna som erbjuds har en tydlig koppling till uppdraget. Vad vill man uppnå med aktiviteten, och bidrar insatsen till att lösa problemet?
- 2 Hur säkerställer utföraren att brukaren mår bra av insatsen? Utvärderas insatsen? Det är viktigt att den som erbjuder insatsen även följer upp densamma. Genom att arbeta evidensbaserat har vi en bra bas att utgå från.
- 3 I den här typen av insatser behöver vi även säkerställa att djuren i människans tjänst mår bra. Den som beställer insatsen bör förstå vad den innebär för såväl brukare som djuret.

## Vet du att ...

- ✓ Sedan 1980 har antalet unga med oro och ångest femdubblats.
- ✓ Under 2010-talet har antalet som söker vård eller får psykofarmaka för psykiska besvär fördubblats.
- ✓ Nästan hälften av alla 16–24-åringar ser mörkt på samhällets framtid.
- ✓ Var fjärde 15-årig flicka känner sig ensam.

Källa: Idéer för Livets rapport: Ungas välmående och framtidstro.



# Hästens roll är att vara häst

Många människor upplever **UMGÄNGET MED HÄSTARNA SOM LUGNANDE**. Att vara med hästarna, få en stunds paus från sig själv och fokusera på sin fyrbenta vän, kan vara det som gör att man orkar med vardagen.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: MIA NILSSON

**S**amvaron med hästarna kan i förlängningen bidra till motivation, rutiner och struktur, förmåga till mentalisering och, inte minst, glädje. Det är i mötet med hästen – en liten ponny, ett stabilt kallblod eller en tidigare sporthäst – som det kan ske under.

## TRAVHÄSTEN GLOBAL BOOM

hann knappt påbörja sin tävlingskarriär innan den tog slut på grund av halsproblem. Genom Stiftelsen Life After Racing fick han ett nytt hem och ett riktigt viktigt uppdrag. Ägarna valde att skänka Global Boom till Stallyckan, som bland annat bedriver daglig verksamhet.

”Eftersom Boom var ung och oerfaren utanför travet när han kom till Stallyckan har han fått ta sin tid att landa och mogna.

Vi kör honom bland annat med en träningsrockard, vilket gör att även de som inte kan rida, får en extra rolig stund. Boom är allas kompis. Han är nyfiken, supersocial och älskar att mysa. Boom är helt enkelt en riktig darling! Om han hade en Mina Vänner-bok skulle den vara fullklottrad av alla deltagare som mött honom.”

## HÄSTVÄRKFÄRD

För att relationen ska bli meningsfull är det av största vikt att de hästunderstödda insatserna utformas på ett sätt där alla parter – inte minst hästarna – är trygga och blir sedda. God kunskap om hästar, hästars beteende och behov, är med det sagt en viktig pusselbit när hästar involveras i hälsofrämjande insatser. ●





Cirka 10 000 hästar, varav runt 60 procent ponnyer, är i tjänst på landets ridskolor. Närmare hälften av landets 425 ridskolor erbjuder verksamhet för ryttare med funktionsnedsättning.

## Psykisk hälsa och värdegrunder

Tillsammans med medlemsföreningarna i distriktet arbetar Stockholms Läns Ridsportförbund målmedvetet för att skapa tryggare ridsport för barn och ungdomar samt skapa tryggare stallmiljöer.

Utbildningen kombinerar teori och praktik med mycket utrymme för diskussioner. Föreningarna får kunskap och inspiration att fortsätta arbetet med värdegrunder i egen regi.

Källa: Häst & Ryttare nr 4 2024.

”Mötet med hästen Trolle är det som har betytt mest för mig. Jag tror att han kände att jag är blind, han hjälpte mig och jag hjälpte honom.”

**YASIN HAJ ABDO**

**Sverige har en unik tillgång på hästar och har alla förutsättningar att låta fler få ta del av välgörande hästkrafter.**

Vi är Europas näst hästtätaste land med uppskattningsvis

**355 000**

Vi har

**425**

ridskolor, i genomsnitt 1,5 per kommun, som vanligtvis har kapacitet att ta emot nya deltagare dagtid.

**33**

travskolor och mängder av gårdar och verksamheter som inkluderar hästar och som gärna skulle öppna upp stalldörrarna för hälsofrämjande insatser.

Källa: Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS)



Gilla häst #2



### VISSTE DU ATT...

När vi umgås med djur, bland annat hästar, frisätts lyckohormonet oxytocin som dels har starka stressdämpande, dels antiinflammatoriska effekter. Studier visar att en behandling med oxytocinpåslag kan vara lika effektivt som läkemedel.

Foto: Jenny Lundgren

## Win-win

I Haninge kommun har man skapat en återvändarenhet där Dalarö skola samverkar med Haningebygdens Ryttarförening – en win-win-situation för båda parter. Det här gick det att läsa om i Häst & Ryttare nr 3 2024.

Sedan 2019 hyr kommunen ryttarföreningens lokaler, klubbhuset *Stallis* på Blåkulla gård, där föreningen på kvällar och helger bland annat har café-verksamhet och teoriundervisning. Skolenheten *Stallis* är en del av Dalarö skola där det bedrivs särskild undervisning. Elever som har jobbigt

i skolan med stor frånvaro erbjuds plats på *Stallis*, med målet att få tillbaka eleverna till skolan.

Totalt är det 46 elever som har plats på *Stallis*. Till dem hör tre lärare, två socialpedagoger samt en resurs. Grundschemat är 1,5 timmes lektion i *Stallis* och 1–1,5 timmes aktivitetstid utomhus eller på ridskolan tillsammans med socialpedagogerna. Alla elever är inte i skolan varje dag och det finns individuella speciallösningar som gör att skolgången ska passa alla elever på bästa sätt.

## Extra trivsel med stallvärdar

I en artikel i Häst & Ryttare nr 1 2024 går det att läsa om Tyresö Ryttarförening, som tar emot över 700 barn, ungdomar, föräldrar och vuxna elever varje vecka. Det gör ridskolan till en av kommunens största föreningar. Nu satsar ridskolan på stallvärdar.

Stallvärdarna hoppas kunna bidra till en välkomnande stämning, göra det lättare att våga fråga när man inte kan och vara ett stöd för alla barn, ungdomar och vuxna i föreningen. Stallvärdarna ska också vara ett extra stöd för nya medlemmar och för de barn som inte har någon vuxen med sig.

Gilla häst #2

## Tips på vägen

Var lite ställsmart när du ska träffa beslutfattare. Tänk igenom svaren på de vanligast frågorna – och ha förslag på färdiga lösningar.

### TRANSPORT TILL OCH FRÅN STALLET

Exempel: ”Vi har avtal med ett lokalt taxibolag ...”

### KLÄDER OCH SKOR

Exempel: Vi har en garderob med varma jackor och skor att låna ut, som föreningen fått till skänks för att kunna välkomna nya målgrupper, som era elever till exempel.”

### ALLERGIER

Exempel: ”Vår rekommendation är att vi förlägger insatsen/aktiviteten i anslutning till skoldagens slut så att elever som deltar kan åka hem direkt efteråt i stället för att komma tillbaka till skolan i stallkläder.”

### FÖRSÄKRINGAR

Exempel: ”Vår rekommendation är att förlägga insatsen/aktiviteten under skoltid eftersom eleverna är försäkrade då.”



27



# 10 anledningar att gilla häst

1

## Bättre balans och koordination.

Ett skrittpass på 30 minuter ger cirka 3 000 impulser som ryttarens muskler ska parera.

2

## Ökad styrka.

Att sitta på en häst som rör sig kräver, förutom balans och koordination, aktivering av flera muskelgrupper. För att inte tala om stalljobbet som också kräver sitt.

3

## Ridterapi.

För patienter som rehabiliteras efter en hjärnskada, har häst-understödd ridterapi visat sig vara väldigt effektiv.

4

## Sänker stressnivåerna.

När du umgås med hästar måste du vara helt fokuserad på att vara här och nu. En positiv bieffekt av detta är att du kopplar bort stress och oro på ett naturligt sätt.

5

## Lär dig övervinna rädslor.

Det är helt naturligt att du kan uppleva en viss osäkerhet inför olika moment i stallet. Att kliva ur din komfortzon kan vara skrämmande, men det hjälper dig att utvecklas och bygga självförtroende.

6

## Tålmod och ansvar.

Hästar behöver tas om hand 365 dagar om året, och att lära sig göra det bra tar tid. I en allt mer uppkopplad värld erbjuder stallet och hästarna dig en fantastisk härvärld som gör gott för både kropp och själ. För ung som äldre.

7

## Ökat välmående.

Det finns forskning som visar på att umgängen med hästar ger oss människor en högre grad av känslomässigt välmående, och även minskar risken för depression.

8

## Bidrar till lyckokänslor.

När du umgås med djur frigörs lyckohormonet oxytocin som bland annat har starka stressdämpande effekter. Det är vad vi brukar kalla välgörande hästkrafter.

9

## Förbättrad problemlösningsförmåga.

I stallet möter du utmaningar som gör att du behöver tänka till och komma på nya sätt. Det hjälper dig att bli kreativ och lär dig att fokusera på att hitta lösningar. Även utanför stallet.

10

## Lär dig bygga starka relationer.

Det är en alldeles speciell känsla att få kontakt med ett djur som du inte kan kommunicera verbalt med. Med ömsesidig tillit och respekt kan starka band utvecklas.



**PS. Att satsa på hästar är helt enkelt att satsa på barn och ungas välmående.** På sajten [gillahast.se](http://gillahast.se) finns över hundra artiklar som leder de välgörande hästkrafterna i bevis.