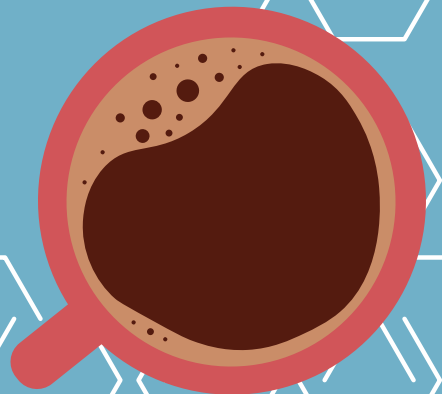


GILLA
HÄST

31

ANLEDNINGAR ATT GILLA HÄST!

Klokheter, fakta och insikter
från projektet Gilla Häst





**Klart att alla
ska må bäst,
länge leve häst!**



Inom ramen för Gilla Häst fokuserar vi på hästarnas välgörande krafter. Med människan i centrum och hästen som friskvårdare skapar och sprider vi innehåll med syfte att nå utanför hästfären, få fler att komma till stallen och stärka hästens roll i samhället.

Med Agenda 2030 som utgångspunkt vill vi visa på hur hästarna kan bidra och göra skillnad.

Vad är Agenda 2030? Agenda 2030 är en plan för förändring mot ett mer hållbart samhälle. Det består av 17 globala mål och syftar till att utrota fattigdom och hunger, förverkliga de mänskliga rättigheterna för alla, uppnå jämställdhet och egenmakt för alla kvinnor samt säkerställa ett varaktigt skydd för planeten och dess naturresurser.



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

”Att satsa på hästar är att satsa på barn och ungas välmående.”

Lisen Bratt Fredricson

Fler hästar på gården, spar pengar i vården.



Psykisk ohälsa

WHO räknar med att psykisk ohälsa kommer att stå för den största sjukdoms-bördan i världen år 2030. Psykisk ohälsa är något som kan kännas svårt att ta sig ur på egen hand och det är viktigt att fånga upp tidiga signaler för att förhindra att personen hamnar i depression. Här kan hästar göra skillnad. Hästen ger oss en anledning att komma upp på morgonen, den skapar rutiner och meningsfullhet och låter oss vara den vi är.

Ett år av utanförskap kostar samhället cirka en halv miljon per person som drabbas.

MÅL 3: GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Hästar bidrar till fysisk aktivitet och en meningsfull fritidssysselsättning för över en halv miljon svenskar.

- Ridsporten är Sveriges tredje största ungdomsidrott (7–25 år) och en av våra största paraidrotter, med cirka 4 000 utövare.
- Hästar har en viktig funktion att fylla inom rehabilitering. Ridterapi blir ett allt vanligare sätt att behandla patienter som exempelvis behöver bygga upp muskler, balans och bålstabilitet. Eftersom en hjärnskada kan påverka talet, balansen och minnet har studier visat att den bästa rehabiliteringen för dessa patienter är aktiviteter som är kognitivt utmanande. Hästunderstödd rehabilitering är effektiv för patienter med hjärnskador.
- När vi umgås med djur, bland annat hästar, frigörs lyckohormonet oxytocin som dels har starka stressdämpande, dels antiinflammatoriska effekter. Studier visar att en behandling med oxytocinpåslag kan vara lika effektivt som läkemedel.
- Studier visar att umgänge med hästar kan bidra till bättre koncentrationsförmåga, bättre sömnkvalitet, färre aggressionsutbrott, bättre motorik och bättre social förmåga.

Vad kostar en hemmasittare?

Kostnaden att ta hand om unga som riskerar att bli hemmasittare är en bråkdel av vad det kostar samhället att ta hand om en person som hamnat i utanförskap i form av olika rehabiliteringar och vård. Gruppen hemmasittare har vuxit de senaste åren och utvecklingen ser tyvärr inte ut att mattas av. Hemmasittarnas isolering kan leda till ekonomiskt och socialt handikapp, som i framtiden kan innebära ett ofrivilligt utanförskap både från arbetslivet och samhället. Snabba insatser är avgörande för att dessa personer ska kunna orka ta sig tillbaka till skolan. Idag finns flera inspirerande samverkansprojekt mellan skolan och hästvärlden där elever återfått motivationen och glädjen till lärande.

Exempel på initiativ för hemmasittare

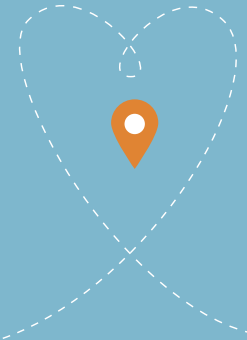
På Kungsgården/Stiftelsen Hippocampus startar man nu ett projekt i samarbete med Ekerö kommun för att hjälpa hemmasittare. Projektet ingår även i en forskningsstudie vid Malmö Universitet. Stallmiljön och hästarna ska bli en väg tillbaka för elever som av olika anledningar har hög frånvaro.

– Det är lugn miljö för lärande på plats. Uppgifterna med hästarna är meningsfulla och motiverande, säger Christina Risshytt Collman, på Stall Kungsgården. (mitti.se)



@instagram

På Instagram lyfter vi bland annat personliga berättelser från våra följare på vilket sätt specifika hästmöten har betytt för dem eller förändrat deras liv i en avgörande riktning. I dagsläget har vi strax över 3 000 följare och skaran växer långsamt men organiskt, vilket borgar för äkta engagemang.



Gilla Häst finns i flera olika kanaler och sociala plattformar. Varje kanal används på dess unika sätt för att nå ut med riktade budskap till rätt målgrupp.

Mer häst åt folket!

GILLA HÄST Killar!

23 000 följare

Med över 23 000 följare på Facebook når vi ut till en bred målgrupp och på så gott som daglig basis lyfter vi historier där hästar gör skillnad för oss människor. Fototävlingar med teman som till exempel "Hylla hästen" ger alltid ett stort engagemang. Vi har också haft flera lyckade kampanjer, bland annat "Gilla häst killar" för att locka fler killar och män till stallet.



100-tals artiklar

Webbplattformen gillahast.se är navet i kommunikationen och plattformen där vårt unika innehåll bor. I dagsläget har vi ett hundratal artiklar som leder hästarnas välgörande krafter i bevis.

Vi lyfter välgörande hästkrafter

40 000 unika visningar på Youtube

Med satsningen av realityserien "Tro, hopp & hästar" 2019 ville vi nå ut till en bredare målgrupp som i vanliga fall står längre från stallet än de redan invigda. Serien kom också till som en idé för att belysa hästens välgörande krafter och hur relationen med hästar påverkar oss människor på ett positivt sätt. I serien fick vi följa fyra unga personer med hästar som livsstil och passion, men som på olika sätt brottats med motgångar och övervunnit dem med hjälp av hästarna.



GILLA HÄST gillahast

GILLA HÄST gillahast



"Tänk om vi människor kunde vara lite mer som hästar, ickevärderande och nyfikna."

Catharina Carlsson, poddavsnitt 5

25 poddavsnitt

2020 startade vi Gilla häst-podden med programledarna Malin Andersson och Lisa Thorngren i spetsen. I varje avsnitt har inspirerande gäster bjudits in och delat med sig av hur hästar har gjort, och gör, skillnad för dem. Berättelser med människan i centrum och hästen som friskvårdare och välgörande kraft, har vunnit lyssnare även utanför hästnäringens egna kanaler. Podden blev nominerad till Guldpodden 2021.

100 sätt att uppleva häst

På vår webbsida har vi ett öppet register för alla som bedriver hästverksamhet i någon form. Det för att alla som är nyfikna på häst lättare ska kunna närma sig stallet och hitta en hästupplevelse som passar dem. I dagsläget har vi ett hundratal verksamheter registrerade från norr till söder och siffran ökar stadigt.

Vi vill beröra, påverka, engagera och inspirera.





”När du lyckas kommunicera och hantera en häst på 600 kilo så stärker det självförtroendet enormt.”

Cecilia Larsson-Ståhl

Hästar finns det för alla – killar, tjejer, blyga som balla!

Vill du se unga växa? Ge dem häst i läxa.



MÅL 4: GOD UTBILDNING

- Hästen är idag en uppskattad resurs även för specialpedagoger och skolan. "Hästunderstött lärande" har visat sig vara effektivt för att motivera barn till lärande men också stärka deras självkänsla och självförtroende.
- Hästunderstött lärande och stallmiljön har visat sig vara extra effektivt för elever med adhd, add och autism samt personer som lider av depression och ångest. Hästar kräver omvårdnad och rutiner som passar denna målgrupp bra. Hantering av hästar kräver dessutom tydlighet, fokus och ömsesidig respekt samtidigt som vi bygger en relation till hästen.
- På flera platser i landet erbjuds nyanlända möjligheten att träna på svenskan och lära känna kompisar i sitt nya land genom att komma till stallet. Flera ridskolor erbjuder ridning och andra aktiviteter för asylsökande barn, vilket inte bara främjar språkutveckling och integration utan också ger barnen en känsla av tillhörighet och en meningsfull fritid.



MÅL 8: ANSTÄNDIGA ARBETSVILLKOR OCH ÖKAD TILLVÄXT

- Den stora tillväxten av antalet hästar i Sverige (en femfaldig ökning senaste fyrtio åren) har ökat efterfrågan på välutbildad arbetskraft och idag finns utbildningar på gymnasie-, folkhögskole-, yrkeshögskole- och universitetsnivå samt ett stort utbud av enskilda kurser och utbildningar. Utbildningar som många gånger ger jobb direkt i hästnäringen.
- Det utbredda intresset för hästen medför en stor efterfrågan på varor och tjänster kopplade till hästen. Nya produkter, yrken och tjänster utvecklas hela tiden och ger grund för ett allt större företagande, vilket inte minst gynnar småföretagare på landsbygden.
- Hästar och hästhållning är idag den fjärde största inkomstkällan för det svenska jordbruket och en viktig del i utvecklingen av vår landsbygd. Hästen ger inkomster vid sidan av det traditionella lantbruket vilket möjliggör för människor på landsbygden att kunna bo kvar och ha ett jobb.



Flera hästar är ett kap, ger Sverige öppna landskap.

I stallet gäller ordning och reda, hästar lär unga att leda!

MÅL 11: HÅLLBARA STÄDER OCH SAMHÄLLEN

Närvaron av hästar i ett samhälle, till exempel en ridskola mitt i storstan, har en lugnande effekt på dess invånare och skapar mötesplatser och grönområden som förenar.

- Flera kommuner har fattat galoppen när det kommer till att ta hjälp av hästen för att utföra viktiga och miljövänliga samhällstjänster. Enligt en undersökning från SLU använder cirka 30% av landets kommuner arbetshästar, främst till skogsarbete (50%) men även för snöröjning, parkskötsel, gräsklippning och sophämtning.
- Hästar och hästnäringen möjliggör visionen om "en levande landsbygd", vilket länge varit en het politisk fråga både i Sverige och i andra länder. Genom hästar skapas arbetstillfällen, obebodda gårdar får nytt liv och olika hästrelaterade aktiviteter drar turister och blåser liv i glesbygden. Hästen har på så sätt blivit en "brygga mellan stad och land".
- Hästen gör ett viktigt och oavlönat jobb med att hålla våra landskap öppna. Igenväxning av ängs- och naturbetesmark är ett av de största hoten mot den biologiska mångfalden i jordbrukslandskapet. Men naturbetesmarker är inte bara värdefulla för biologisk mångfald, utan också för att binda kol som begränsar klimatförändringar.

"Mötet med hästen Trolle är det som har betytt mest för mig. Jag tror att han känner att jag är blind, han hjälper mig och jag hjälper honom."

Yasin Haj Abdo



KORT OCH GOTT, HÄSTARNA GER OSS:

1. En högre grad av känslomässigt välmående
2. Minskad risk för depression
3. Lägre stressnivåer
4. Bättre humör
5. Mindfulness
6. Stärkt självförtroende
7. Bättre självkänsla
8. Minskad upplevd ensamhet
9. Stärkt social förmåga
10. En lugn, lärande miljö
11. En ledarskola för unga (och äldre)
12. Möjlighet att kommunicera utan ord
13. Träning i att kontrollera våra rädslor
14. Tålamad
15. Bättre koncentrationsförmåga
16. Tillit och respekt
17. En meningsfull fritid
18. En plattform för integration
19. Frisk luft
20. Bättre balans och koordination
21. Ökad core- och benstyrka
22. Bättre hållning
23. Bättre motorik
24. Värdefulla impulser och rörelseaktivering
25. Värdefulla rutiner och tydlighet som många mår bra av
26. En brygga mellan stad och land
27. Öppna landskap
28. Jobb i den gröna näringen
29. Hästjobb i våra kommuner
30. En levande landsbygd
31. En ökad biologisk mångfald

"Låt hästar ta plats i samhället bland unga och äldre."

Louise Chatteli

Med lite mera häst, mår Sverige bäst!

GILLA HÄST

Projektägare: Hästnäringens Nationella Stiftelse

Projektmedarbetare: Jessica Ortiz Bergström (projektledare),
Ebba Zettergren (redaktör), Malin Andersson och Lisa Thorngren (podd).



@gillahast



Facebook.com/gillahast



gillahast.se

