



Ridlärarens/tränarens bemötande av ungdomar med ätstörning

The riding instructor's/trainer's treatment of young
people with eating disorders

Annie Strand, Ella Åberg, Emma Forslöv-Karlsson

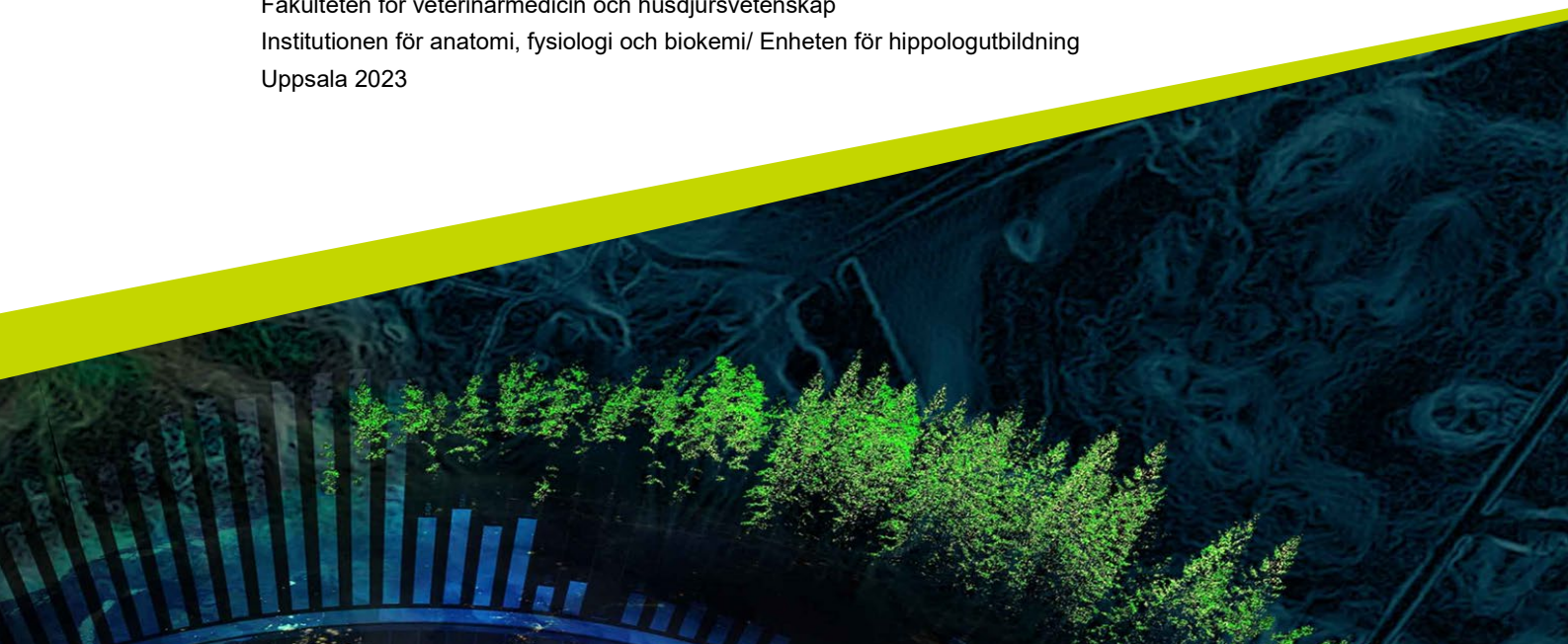
Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi/ Enheten för hippologutbildning

Uppsala 2023



Ridlärarens/tränarens bemötande av ungdomar med ätstörning

The riding instructor's/trainer's treatment of young people with eating disorders

Annie Strand, Ella Åberg, Emma Forslöw-Karlsson

Handledare: **Gabriella Torell-Palmquist**, SLU, Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi, Hippologenheten

Examinator: **Susanne Lundesjö-Kvart**, SLU, Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi, Hippologenheten

Omfattning: 15 HP

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i hippologi

Kurskod: EX0864

Program/utbildning: Hippologprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2023

Delnummer i serien: K 155

Nyckelord: Ätstörningar, ungdomsryttare, ridlärare, tränare, hästunderstödd terapi

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Enheten för hippologutbildning

Sammanfattning

Att upptäcka en elev med ätstörning är svårt då det inte alltid syns på utsidan. Ätstörning handlar snarare om en orättvis självbild, negativa tankar och känslor om sig själv. Elever med ätstörningar är därför en utmaning för ridlärare och tränare då kunskapen ofta brister. Syftet med arbetet är att undersöka ridlärare och tränares upplevelser och erfarenheter kring ätstörningar hos elever. Delsyftet är att undersöka hur professionella inom ätstörningsproblematik rekommenderar att tränare och ridlärare förhåller sig till elever med problematik. Följande frågeställningar ämnas besvaras: *Hur ser ridlärare och tränare på problematiken med ätstörning hos elever? Vilken kunskap anser ridlärare och tränare att de behöver om ätstörningsproblematik hos ungdomar? Hur anser anställda inom professionella verksamheter för hästunderstödda insatser att man som ridlärare/tränare kan bidra till att förebygga ätstörningar?* Metoden som använts i studien har varit kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Tre ridlärare, tre tränare och två professionella inom hästunderstödda insatser deltog. Materialet som samlades in transkriberades och analyserades genom innehållsanalys. Resultatet visade på att samtliga respondenter har erfarenhet kring ätstörningar hos elever. Antalet ätstörda elever varierar och därmed även problematiken. Samtliga respondenter tror att sociala medier kan vara en stark bidragande faktor. Föräldrar anses vara både ett hjälpmedel och en utmaning. Åsikter skiljer sig i hur mycket kunskap ridläraren/tränaren bör ha om psykisk ohälsa och ätstörningar. Studien inkluderar två professionella verksamheter inom hästunderstödda insatser där de sett positiv effekt av terapi med hjälp av hästen. De anställda inom de professionella verksamheterna menar att ridlärare och tränare bör ha mer kunskap inom ämnet. Slutsatsen är att ridlärare och tränare har varierande erfarenheter av ätstörningar hos elever. Några anser att ridlärare/tränare bör hålla sig till utbildning av hästar och ryttare medan andra menar att de behöver mer kunskap. De professionella inom hästunderstödda insatser menar att problemet ökar i samhället och anser att ridlärare/tränare bör ha grundläggande kunskaper om hur man kan hantera elever med problematik. Exempelvis bör man sänka kraven på elever med problem för att de ska känna att målen uppnås och positiv feedback ska alltid prioriteras. Misstänks någon form av ätstörning bör eleven uppmärksammas och problemet hanteras direkt. Syns förändring på kropp eller mående ska frågan riktas mot måendet, inte kroppen.

Nyckelord: Ätstörningar, ungdomsryttare, ridlärare, tränare, hästunderstödd terapi

Abstrac

The discovery of eating disorders in students is difficult because it is not always visible on the outside. Eating disorders are rather about an unfair self-image, negative thoughts and feelings about oneself. Students with eating disorders are therefore a challenge for riding instructors and trainers as the knowledge is often lacking. The purpose of the work is to investigate the experiences of riding instructors and trainers regarding eating disorders in students. Another aim is to investigate how professionals in eating disorder problems recommend trainers and riding instructors to relate to students with problems. The study addresses the following questions: *How do riding teachers and trainers view the problem of eating disorders in students? What knowledge do riding instructors and trainers think they need about eating disorder problems in young people? How do employees in professional equine-assisted intervention services perceive that riding instructors/trainers can contribute to preventing eating disorders?* The method used in the study was qualitative semi-structured interviews. Three riding instructors, three trainers and two professionals in horse-assisted interventions participated. The material collected was transcribed and analyzed through content analysis. The results showed that all respondents have experience with eating disorders in students. The number of students with eating disorders varies and thus also the problem. All respondents believe that social media can be a strong contributing factor. Parents are considered both an aid and a challenge. Opinions differ on how much knowledge the riding teacher/trainer should have about mental illness and eating disorders. The study includes two professional businesses within equine-assisted interventions that have seen positive effects of therapy with the help of the horse. The professional organizations believe that riding instructors and trainers should have more knowledge in the subject. In conclusion of this study, riding instructors and trainers do have varying experiences of eating disorders in students. Some believe that riding instructors/trainers should stick to be training horses and riders. Others believe that they need more knowledge about the existing problem. The professionals in equine assisted therapy believe that the problem is also increasing in society. The professionals believe that riding instructors/trainers should have basic knowledge of how to handle student with problems. For example, the requirements for students with problems should be lowered so they have the possibility to achieve the goal and the positive feedback should always be prioritized. If any form of eating disorder is suspected, attention should be drawn to the student and the problem should be dealt with immediately. If a change in body or mood is seen, the question should be directed at the mood, not the body.

Keywords: Eating disorder, young rider, riding teacher, trainer, equine therapy

Innehållsförtecknin

Förkortningar	7
1. Inledning	8
1.1 Problem	9
1.2 Syfte	10
1.3 Frågeställningar	10
2. Bakgrund	11
2.1 Orsak till ätstörning	11
2.2 Livsfarlig sjukdom.....	12
2.3 Idrottare löper större risk.....	13
2.4 Ridlärarens/Tränarens påverkan	15
2.5 Relationen mellan ridlärare/tränare och elev	15
3. Material & Metod	17
3.1 Sökning av litteratur	17
3.2 Val av metod	17
3.2.1 Urval av respondenter	17
3.3 Genomförande	18
3.4 Analys	19
3.5 Reliabilitet & validitet.....	19
3.6 Etik	20
3.6.1 Informationskrav	20
3.6.2 Samtyckeskrav	20
3.6.3 Konfidentialitetskrav.....	21
3.6.4 Nyttjandekrav.....	21
4. Resultat – Ridlärare & tränare	22
4.1 Ridlärare/tränare erfarenheter och upplevelser av att undervisa unga med ätstörning	22
4.2 Utmaningar som upplevs	23
4.3 Hur hanteras problematiken.....	25
4.4 Behov och kompetens	27
5. Resultat – professionellas syn på ätstörningar i samband med ridundervisning	28

5.1	Erfarenheter och kunskap.....	28
5.2	Tankar om hur ridlärare/tränare kan hantera elever med ätstörning	29
6.	Diskussion	32
6.1	Erfarenheter av och kunskaper om ätstörningar.....	32
6.2	Utmaningar som upplevs	34
6.3	Förebyggande arbete av ätstörningar.....	36
6.4	Metoddiskussion	36
6.5	Framtida studier	37
6.6	Samhälleliga aspekter och hållbar utveckling.....	37
7.	Slutsats	38
8.	Referenser	39
9.	Författarnas tack	43
10.	Publicering och arkivering.....	44
11.	Bilaga 1 – intervjufrågor ridlärare/tränare	45
12.	Bilaga 2 – Intervjufrågor professionella inom hästterapi	46
13.	Bilaga 3 – Samtyckesblankett.....	47

Förkortninga

r

ARFID	Avoidant/restrictive food intake disorder
BMI	Body Mass Index
IVO	Inspektionen för vård och omsorg
NPF	Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
SLU	Sveriges lantbruksuniversitet
SRL	Svensk Ridlärare Level
OS	Olympiska spelen

1. Inlednin

Folkhälsomyndigheten (2022) beskriver psykisk hälsa som en tillgång eller resurs som möjliggör för människor att må bra och uppnå sin fulla potential. Den psykiska hälsan påverkas bland annat av vad människan är och har varit med om, hur man lever och de rättigheter, möjligheter eller begränsningar som samhället och omgivningen ger oss (Folkhälsomyndigheten 2022). World Health Organisation (2022) definierar psykiskt välbefinnande som ett tillstånd där varje individ klarar av vardagliga påfrestningar, kan förverkliga sina egna möjligheter och arbeta produktivt. Enligt Folkhälsomyndighetens (2020) undersökning från 2018 var andelen högst hos yngre kvinnor som uppgav nedsatt psykiskt välbefinnande. Folkhälsomyndigheten (2018) skriver att andelen unga med återkommande psykiska besvär har fördubblats sedan mitten av 1980-talet.

Håkansson (2017) menar att stallet är en av de bästa platserna att stressa av på. Evolutionärt sett är människan skapad för att leva i ett jordbrukssamhälle där plötslig stress var nödvändig för överlevnaden. I dagsläget är människan ofta stressad och kan behöva hjälp att minska stressen. En häst påverkar stressnivån positivt. När man vistas i stallet får man både fysiska utmaningar tillsammans med mental avkoppling. Hästen ger människan beröring, den är vänlig, tar kontakt och bär människan på samma vis som man blev buren som barn. (Håkansson 2017)

Kroppsuppfattning inkluderar tankar, känslor och åsikter som individer känner mot sin kropp och sitt utseende (Lunde 2009). Kroppsuppfattningen hos en person är ofta en dominerande del av självbilden. Om en individ har negativ kroppsuppfattning så har man ofta en negativ självbild över lag. Ätstörningar kan innebära att man tänker mycket på kroppens utseende och matintag (1177 2020). Sjukdomen skadar både kroppen och det psykiska måendet. Hjärnfonden (2014) skriver att ätstörningar är ett samlingsbegrepp för en rad olika psykiska sjukdomar som präglas av ihållande problematik kring matintaget.

Ätstörningar syns inte alltid på utseendet då en ätstörning snarare handlar om orättvis självbild, negativa tankar och känslor om sig själv och sin kropp. Personer som lider av ätstörning söker kontroll genom matintag och träning. Sjuka personer kan känna dubbelt inför att få hjälp, en del skäms samtidigt som en del vill bli frisk. Många är rädda för att tillfriskna då det är ett kontrollbeteende som försvinner. (Bris u.å.)

Lunde (2014) menar att ridtjejer är mer negativa till sina kroppar. I artikeln presenteras bland annat att det kan ha att göra med att inom ridningen används ofta åtsittande kläder samt de etiska aspekterna, till exempel att man blir bedömd inom dresstyren (Lunde 2014). Inom Svenska Ridsportförbundet (2019) finns "Code of conduct", en rad olika regler och rekommendationer som bör följas av ridsportsutövare. I listan står bland annat om att hästens välmående ska komma i första hand och att det ställs krav på hästens närmiljö (Svenska ridsportförbundet 2019). Det är viktigt att ryttaren är kompetent, kunnig och i god fysisk kondition (Svenska ridsportförbundet 2019). I Lundes (2014) artikel har författaren kommit fram till att ryttare eftersträvar en extremt smal kropp i lika hög grad som riskidrottare. Svensk Galopp (u.å.) har olika viktkrav på jockeys i olika lopp, vikten är alltid förutbestämd.

Anorexi nervosa innebär en strikt diet där personen fastar eller svälter sig på grund av rädslan att öka i vikt. Den egna kroppsuppfattningen stämmer inte överens med verkligheten. Bulimi nervosa innebär hetsätning som följs av kräkning eller användande av laxermedel. Självkänslan hänger ihop med den egna upplevelsen av kroppsform och vikt. Sjukdomen kan bidra till isolering. Anorexia athletica, i svenskt tal ortorexi, innebär träning på tvångsmässigt sätt tillsammans med strikt diet. (1177 2020) Eldh (2022) beskriver Avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID) som är restriktivt ätande utan rädsla för viktuppgång som är vanlig hos personer med autism. Skillnaden mellan ARFID och anorexia nervosa är ätandet utan rädslan för viktuppgång. Detta innebär att i motsats till andra ätstörningsdiagnoser ingår inte kroppsfixering eller bantning i diagnosen. Enligt preliminära resultat från en svensk långtidsstudie har nästintill en tredjedel av barnen som tidigare fått diagnosen anorexia nervosa i själva verket ARFID. En person med långvarigt selektivt ätande samt ihållande ointresse för mat och dessutom drabbas av rädsla för till exempel magsjuka eller att sätta något i halsen är ett typexempel på denna diagnos. (Eldh 2022)

1.1 Problem

Psykisk ohälsa har ökat i samhället under de senaste åren. Framför allt bland barn och ungdomar där ätstörningar är en stor del. Detta påverkar även deras idrottsutövande. Ridsport är en stor idrott för många unga, framför allt bland tjejer. Tidigare forskning visar att tjejer befinner sig i en riskgrupp för ätstörningar. Ridlärare och tränare inom ridsport är de som möter unga tjejer på ridskolor och ridanläggningar. Det saknas forskning om hur dessa erfar och upplever denna problematik.

1.2 Syfte

Syftet med arbetet är att undersöka ridlärare och tränares upplevelser och erfarenheter kring ätstörningar hos elever. Delsyftet är att undersöka hur professionella inom ätstörningsproblematik rekommenderar att tränare och ridlärare förhåller sig till elever med problematik.

1.3 Frågeställningar

- Hur ser ridlärare och tränare på problematiken med ätstörning hos elever?
- Vilken kunskap anser ridlärare och tränare att de behöver om ätstörningsproblematik hos ungdomar?
- Hur anser anställda inom professionella verksamheter för hästunderstödda insatser att man som ridlärare/tränare kan bidra till att förebygga ätstörningar?

2. Bakgrund

2.1 Orsak till ätstörning

Anorexi är en allvarlig störning förknippad med ätbeteenden, tankar och känslor relaterade till missnöje med kroppen och förvrängd viktuppfattning. Behandlingar för både psyket och beteende behövs för anorektiker. Syftet med studien utförd av Collacchi et al. (2021) var att utveckla en 3-månaders hästassisterad behandling och testar lämpligheten och acceptansen hos patienter med anorexia nervosa. I studien ingick sju personer där patienterna gjorde bland annat häst- och stallskötsel, gymträning och ridning. Observationer gjordes hos patienterna vid ökning av kroppsfett och minskning av muskelmassa. Dessa ansågs vara en förbättring kring deltagarnas ångest i de specifika sjukdomsrelaterade symtomen. (Collacchi et al. 2021)

Vad gäller anorexi kopplat till idrott finns det en del studier som belyst problemet. Sundgot-Borgen (1994) undersökte risker och triggande tankar för ätstörningar hos kvinnliga idrottare. I studien deltog norska elitidrottande kvinnor i åldern 12 - 35 år där kvinnorna representerade sex olika idrotter. 92 av kvinnorna som deltog i studien uppfyllde kriterierna för anorexia nervosa, bulimi nervosa eller anorexia athletica. Studiens slutsats var att antalet sjuka var högre inom idrotter som främjar magerhet eller en specifik vikt än inom idrotter där kroppsstorlek är mindre relevant. (Sundgot-Borgen 1994)

Bachner-Melman et al. (2006) fick liknande resultat i sin studie. Synen på sin egen kropp verkar främjas och ge ett visst psykiskt skydd mot risken att vilja banta, för kvinnor inom icke-estetiska sporter i Israel. Kvinnor inom kvinnodominerade sporter verkar besitta en utmärkt psykisk hälsa. Dock har en minoritet av dem ätstörning utan närmare specifikation och verkar inte få lämplig behandling för det. Studiens slutsats är att anorexia athletica - ortorexi - är en miljöpåverkad ätstörning med milda, eller inga symtom på sjukdom. (Bachner-Melman et al. 2006)

I en studie av Basile et al. (2021) ingick ARFID-patienter mellan sex till 18 år. ARFID är ett nytt namn på en ätstörning som kännetecknas av frånvaro från ångest om kroppsform eller rädsla kring viktuppgång. Syftet med studien var att undersöka möjligheten kring behandling för barn och ungdomar med anorexia nervosa och ARFID. Resultatet blev att patienter med ARFID visade symtom på flera funktionsnedsättningar. (Basile et al. 2021)

Karolinska Institutet (2022) har med hjälp av Cynthia Bulik och andra forskare genomfört tvillingstudier som visar att 40–60% av de som drabbas av anorexia nervosa beror på genetiska aspekter. Miljöaspekterna har en stor betydelse. Forskarna kunde i studien för första gången knyta sjukdomen till en specifik region i generna. Genvarianter som ökar risken för anorexia nervosa är kopplade till neuroticism och till tvångstankar samt lågt BMI, en gynnsam sammansättning av blodfetter och låg sannolikhet för fetma. Kopplingar mellan anorexi nervosa och de genetiska aspekterna visar att det finns flera myter kring ämnet. Att fetma och övervikt ska vara relaterat till sjukdomen är något som forskningen visat vara negativt korrelerat. “Ätstörningar är inte ett val, utan allvarliga tillstånd som påverkas av biologiska faktorer.” (Karolinska Institutet 2022)

I Baums (2006) studie beskrivs problematiken kring ätstörning hos manliga idrottare. Ätstörningar hos män uppmärksammas mindre än hos kvinnor och riskerar därför att missas. Högrisksporter där lågt kroppsfett är fördelaktigt kan trigga män i samma utsträckning som kvinnor. (Baum 2006)

2.2 Livsfarlig sjukdom

Ätstörningar är en sjukdom med stor risk för återfall och den kan ha dödlig utgång (Fennig W. et al. 2022). Fennig W. et al. (2022) påstår att sjukdomen kräver tidigare lämplig vård under sjukdomsförloppet. Kroppsuppfattning inkluderar tankar, känslor och åsikter som individer känner mot sin kropp och sitt utseende (Lunde 2009). Kroppsuppfattningen hos en person är ofta en dominerande del av självbilden. Om en individ har negativ kroppsuppfattning så har man ofta en negativ självbild överlag. I de tidiga ungdomsåren (10 - 14 år i denna avhandling) kommer människor möta många förändringar som pubertet och tonår medför. Även självmedvetenheten kan öka då kroppens utseende kommer att förändras dramatiskt av naturliga själ. Relationen till jämnåriga blir viktig då mycket tid spenderas ihop med kamrater. I goda relationer utgör de jämnåriga ungdomarna ett viktigt emotionellt stöd. För en del ungdomar är relationen till jämnåriga problematisk. Mobbning är ett vanligt förekommande problem. Uppskattningsvis är det 9% av svenska skolbarn som uppger att de blir utsatta för negativa handlingar som mobbning definieras som. Forskning visar att vuxna personer som blivit retade som barn minns att utseende ofta var något som de blev retad för. Unga personer som blir retade för utseende riskerar att utveckla en kvarstående negativ syn på kroppen under livet (Lunde 2009).

2.3 Idrottare löper större risk

I en studie av Smolak et al. (2000) blev resultatet att idrottare verkar ha något större risk än icke-idrottare att hamna i ätproblematik. Resultatet blev tydligt hos dansare eftersom idrotter som främjar smalhet var i riskzon. Kroppsmissnöjet var lägre hos idrottare än hos icke-idrottande. Slutsatsen blev att idrottande kvinnor har en risk för utvecklande av ätproblematik, men idrotten kan även vara ett skydd mot ätstörningar. (Smolak et al. 2000)

I Lundes (2014) studie uppmärksammades det att flickor börjar laborera med träning och matintag. I studien framgick även att ryttare ägnade sig åt viktnedskningsbeteende i högre grad än andra (Lunde 2014). Winther Christensen et al. (2020) genomförde en studie där 20 ryttare red med olika blyvikter för att öka kroppsvikten med 15 respektive 25%. Syftet med studien var att undersöka om det blev några mätbara skillnader när hästarna reds av ryttare med olika vikt (Winther Christensen et al.). Slutsatsen var att hästen inte påverkades på kort sikt av den ökade ryttarvikten, ytterligare studier behöver dock genomföras för att se långsiktiga effekter av tyngre ryttare (Winther Christensen et al. 2020).

Enligt Torres-McGehee et al. (2011) anser man att ridsporten tillhör en estetisk, utseendefixerad sport. Detta kan sätta stor press på kvinnliga idrottare att vara smala och därav tillta drastiska viktkontrollerande beteenden som exempelvis ätstörningsbeteenden. Undersökningen visade även att idrottarnas egna kroppsuppfattning ansågs vara större än vad deras faktiska kroppssiluetter visade sig vara. På grund av riskprevalensen anser författarna att tränare till atletiska idrottare bör vara medvetna om dessa risker och vid behov hänvisa dem till läkare med kunskap kring ätstörningar. Tränarna bör även undvika att uttala sig negativt gällande elevernas fysiska storlek och utseende. Resultaten efter genomförandet av ättattitydtester visade att västerländska ryttare hade mer problematik än engelska ryttare. Författarna menar att en lösning på problemet kan vara att kvinnliga ryttare bör utredas och analyseras under fysiska test för att se hur stor risk idrottarna löper att drabbas av en ätstörning. Man anser även att det bör finnas utbildningsprogram om kroppsuppfattning, viktkontroll och ätstörningar som kan vara behjälpligt för idrottare inom estetiska sporter liksom ridsporten. Slutsatsen visade att risken för ätstörning inom ridsportens idrottare liknade det som rapporterats från andra estetiska idrotter och den var lägre än i icke-estetiska idrotter. (Torres-McGehee et al. 2011)

I studien av Borgelt et al. (2022) undersöktes ätstörda beteenden hos ryttare inom engelsk ridning. De olika grenarna som undersöktes delades in i två olika grupper, estetisk och icke-estetisk. I de estetiska grenarna ingick bland annat dressyr och hunting och som icke-estetiska grenar ingick hoppning och fälttävlan. Syftet med att genomföra studien var att granska antalet ryttare med ätstörda beteenden och se om specifika grenar inriktat på estetik och icke-estetik inom engelsk ridning hade

högre frekvens av störda ätbeteenden. I studiens syfte ingick att testa och se om ryttarna ställs inför olika krav på utseende och vikt om de är specialiserade på estetiska grenar. I forskningsarbetet ingick 330 ryttare varav 97% var kvinnor. Resultaten av studien tyder på en hög frekvens av ätstörda beteenden i engelsk ridning. Någon särskild skillnad av ätstörda beteenden i de estetiska och icke-estetiska grenarna visades inte. Däremot framkom information om att tränare inom de estetiska grenarna vägde och pressade sina elever till att gå ner i vikt. (Borgelt et al. 2022)

Ridsportens tre olika discipliner, hoppning, dressyr och fälttävlan delas enligt Forino et al. (2021) in i två olika grupper, utifrån om ryttarna bedöms subjektivt eller objektivt. Författarna menar att dressyr och fälttävlan tillhör en grupp där man är subjektiv i sitt sätt att döma på grund av att det är ryttarens ridförmåga som bedöms. Hoppningen bedöms mer objektiv där det är antal hinderfel och tid som avgör placeringen. I studien visar resultaten att det finns en uppfattning att domare favoriserar ryttare med en mindre kroppstyp vilket tyder på att bedömningen i dressyr är problematiskt. I undersökningen uppfattade ryttare sig ha en större fysisk storlek än vad de i själva verket hade samtidigt som de önskade sig en mindre kroppsbyggnad. Bland kvinnliga elitryttare uppvisade 79,6% ett undertryck att anpassa sig till en viss typ av ideal där 76,1% fick negativa ät- och träningsbeteenden som en effekt av detta. Att media har en påverkan på ryttares kroppssyn har visat sig utlösa ett kroppsmissnöje hos många kvinnor på grund av bilden av en tonad och tunn kroppsbyggnad. En coach och tränare har en viktig del i idrottarens roll då de påverkar både kroppsideal, huruvida ryttarens kondition bör förbättras och viktrelaterad press. I studiens resultat påvisas det att tränare pressar ryttarna till att förbättra sin kondition för att bli en bättre ryttare. Hästvälståndet är även en stor faktor som kan leda till känsliga ämnen då ryttarens vikt måste beaktas av tränaren. Studiens slutsats visar även att ryttarens bröststorlek beaktas som en bidragande faktor till ryttarens kroppsuppfattning likt att många kvinnliga ryttare har en skev självbild av sin kropp. (Forino et al. 2021)

Berggren (2020) skriver om sin tid som ryttare i tävlingsstall. Sömn, matintag och prioriteringar över sin egen kropp uteblev. Långa dagar i stallet belönades av personer i omgivningen med "du är så duktig, som du sliter". Berggren beskrev likheten med att säga till en anorektiker "så smal och snygg du är". Genom berömmen triggades det osunda beteendet (Berggren 2020). Carlssons (2015) uppfattning om sporten är liknande. Carlsson (2015) påstår att ryttaren många gånger sätter sig själv åt sidan för att hästen ska få de ultimata förutsättningarna. Hästens planering där träningschema, kostupplägg, uppladdning inför tävling, nedvarvning efter tävling, återhämningsperioder med mera är däremot välgjord (Carlsson 2015). Mielke (2017) menar att stallet är en frihet långt borta från skolan och hemmet. Tidigt drillas dessa unga tjejer in i en väldigt stark tradition och kultur som inte ger utrymme till mycket flexibilitet (Mielke 2017).

2.4 Ridlärarens/Tränarens påverkan

Att rekommendera utbildning om ätstörningar till idrottstränare menar Bonci et al. (2008) kan leda till att upptäckten av problemet kan ske i ett tidigare stadiet. Idrottare som drabbas av ätstörningar är sällan villiga till att själva rapportera sina symptom, utan tenderar att förneka och vara motvilliga till remiss och eventuell behandling. Därför påpekar författaren vikten av att det sköts av certifierade atletiska tränare som har daglig kontakt med idrottarna. Med hjälp av den dagliga interaktionen med idrottarna kan tränaren tidigt upptäcka problematik och fixa snabba remisser samt uppföljningar på behandlingsplan. Rekommendationerna kring denna typ av certifiering gäller atletiska tränare med inriktning på prestationsutveckling samt hälsovård inom främst friidrott. Författaren menar även att kopplingen mellan ätstörningar och psykologiska, familjära, sociokulturella och individuella biologiska faktorer kan ge skilda resultat som sätter en press på idrottsförbundens erbjudanden av expertis och resurs. (Bonci et al. 2008)

Ätstörda beteenden har utöver de skadliga effekterna på de utsattas hälsa och välbefinnande också en stor påverkan på idrottarens prestation. I studien av Voelker et al. (2022) anses tränaren ha en viss roll i förekomsten av ätstörda beteenden bland idrottare. Kommentarer om elevernas kroppar, recept och tips på kost och kosthållning visar ett triggnande beteende som kan vara en bidragande faktor till uppkomsten av matproblematik och kroppshat. För att undvika uppkomsten av ätstörningar rekommenderas tränare att inte diskutera idrottares kroppar, särskilt när det gäller vikt och utseende. (Voelker et al. 2022)

2.5 Relationen mellan ridlärare/tränare och elev

Som oerfaren ridlärare är det lätt att bli för privat med sina elever. Detta är något som kan leda till att eleverna berättar om personliga saker som ridläraren inte har utbildning eller kunskap till att hantera. (Forsberg & Alex 2010)

I Thorell et al. (2017) diskuterar ungdomar som rider på ridskola sin relation till deras ridlärare. De trycker på att det är viktigt att ridlärarna är professionella och inte blir för mycket kompis med eleverna. I stället är det viktigt att det finns respekt mellan ridlärare och elev men på ett positivt sätt som inte präglas av rädsla. Respekten bygger på att ridlärarna har ett tydligt ledarskap och agerar samtidigt som de är föredömen för de unga vad gäller ridning och hästkunskap. Ledarskapet byggde enligt studien på en form av disciplin med säkerhetsaspekter som präglades av ordning och reda. Detta ledarskap fick de unga att lära sig vad som var viktigt och värdefullt i samband med att de var engagerade i stallmiljön. De unga uppskattade också att de kunde tala med ridlärarna när de behövde och att ridlärarna

lyssnade. Eleverna upplevde att de kunde påverka den avsuttna verksamheten i mångt och mycket men att den uppsuttna verksamheten ansåg de sig inte vara kompetenta nog för att lägga sig i. Det var ridlärarnas område. (Torell et al. 2017)

3. Material & Metod

3.1 Sökning av litteratur

Litteratur har sökts genom databaser såsom Primo, Web of Science, Google Scholar och Sveriges lantbruksuniversitets bibliotek. Sökord som används under litteraturundersökningen är bland annat: Equine, eating problem, eating disorder, mental unhealth och mental illness. De breda sökorden resulterade i många träffar kopplade till psykisk hälsa. Att hitta relevant litteratur kopplat direkt mellan ridsport och ätstörningar har varit svårare. Däremot finns det mer forskning kring Equine assisted therapy och animal assisted therapy som kunnat användas.

3.2 Val av metod

I arbetet användes en kvalitativ metod för att få en djupare förståelse för vad dagens yrkesverksamma ridlärare och tränare har för kunskap och erfarenheter kring ungdomsryttare med ätstörningar. Målet med kvalitativa data är att göra en djupdykning i ämnet för att samla information om människors motivation, tankesätt och attityder (Patel & Davidsson 2011). Detta ger en djupare förståelse av frågorna men gör också resultaten svårare att analysera (Patel & Davidsson 2011).

Intervjuerna i denna studie var semistrukturerade. Frågorna var delvis strukturerade delvis ostrukturerade. En grundmall med frågor skapades på förhand, frågorna anpassades till respektive respondent under intervjuerna. Under intervjuerna användes tratt-teknik vilket innebär att frågorna först är öppna och generella för att på slutet blev frågorna mer specifika och personliga. Syftet med semistrukturerade intervjuer är att författaren har förutbestämt vilka ämnen som ska beröras. Intervjupersonen har stor frihet att utforma svaren (Patel & Davidson 2011).

3.2.1 Urval av respondenter

Tre ridlärare, tre tränare samt två professionella inom ätstörningsproblematik valdes ut och tillfrågades om att ställa upp på intervju. Tillsammans med en av de professionella bokades intervju direkt. På grund av yttre omständigheter tog det några veckor att kunna boka tid med den andra professionella verksamheten samt några tränare. Av några ridlärare och tränare fick vi aldrig svar trots påminnelse mejl. På grund av uteblivna svar från några personer bidrog det till att arbetet drogs ut på tiden. Andra ridlärare och tränare tillfrågades, där några valde att ställa upp på intervju. Om tillfrågade respondenter hade nekat intervju direkt i

stället för att utelämna svar så hade författarna tidigare i processen kunnat leta efter andra personer.

Till en början användes riktat urval kring ridlärare och tränare. Kriterier för urval av ridlärare och tränare var; Många års erfarenhet inom yrket samt undervisa unga ryttare. Efter intervjuer med de primära informatörerna tillämpades snöbollsmetoden.

Följande ridlärare/tränare har intervjuats:

- Ridlärare 1” Kvinna 70 år. Pensionär men arbetar sporadiskt på ridgymnasium. Fick sin yrkestitel 1993, yrkesverksam sedan ca 50 år. SRL 3 samt B-tränare.
- Ridlärare 2” Kvinna 63 år. Arbetar på skola inom häst samt privata träningar. Fick sin yrkestitel sedan 1981, yrkesverksam sedan ca 50 år. SRL 3.
- Ridlärare 3” Man 41 år. Arbetar på ridskola. Fick sin yrkestitel 2005. Yrkesverksam sedan ca 20 år. SRL 3, C-tränare & B-banbyggare.
- Tränare 1” Kvinna 47 år. Arbetar mest som tränare men även sporadiskt på ridskola. Yrkesverksam sedan 32 år tillbaka. SRL 3 samt B-tränare.
- Tränare 2” Kvinna 32 år. Träningar för privata ekipage. Yrkesverksam i 8 år. Nyexaminerad B-tränare.
- Tränare 3” Kvinna 57 år. Arbetar på skola inom häst samt privata träningar. Fick sin yrkestitel för ca 30 år sedan. Yrkesverksam sedan ca 40 år. A-tränare.

Professionella verksamheter inom hästunderstödda insatser

- Professionella 1” Verksamhet med hästunderstödda insatser. Yrkesverksam sedan 1997.
- Professionella 2” Verksamhet med hästunderstödda insatser. Yrkesverksam sedan 2020.

3.3 Genomförande

Arbetet har gjorts genom semistrukturerade intervjuer med ridlärare och tränare samt professionella inom ätstörningsproblematik.

Studien började med att utforma intervjufrågor med stöd utifrån intervjuguiden. Åtta respondenter kontaktades i första hand via mail, vid eventuellt utdraget svar skickades först ett påminnelsemail, senare sms eller meddelande på Teams. När personen godkänt sin medverkan bokades tid för intervju. Beroende på

tillgänglighet och avstånd bokades intervjuer antingen på plats eller digitalt. Samtliga intervjuer spelades in med hjälp av röstmemon. Varje intervju pågick mellan 19 och 54 minuter. Efter transkribering sorterades svaren upp i olika teman för ridlärare/tränare och de professionella. Ridlärarnas/tränarnas teman är; Erfarenhet (hos elever), Handling vid misstanke om ätstörning, Resurser och framtidsutsikter, Orsak till utveckling av ätstörning, Egen erfarenhet (hos respondenterna själva). De professionellas teman är; Egna erfarenheter inom sin profession, Arbete/Olika metoder för unga med psykisk ohälsa/ätstörning, Tips och råd till ridlärare och tränare. Intervjuerna transkriberades av författarna. Alla respondenter har fyllt i en samtyckesblankett och returnerat till kontaktpersonen.

En av två intervjuer med de professionella verksamheterna genomfördes på plats, den andra digitalt. Två av sex intervjuer med ridlärarna/tränarna genomfördes på plats, resterande digitalt eller via telefonsamtal. Med tre av respondenterna hade författarna en relation sedan tidigare, vilket kan ha påverkat samtalen under intervjuerna.

3.4 Analys

Intervjuerna transkriberades för att sedan genomföra en kvalitativ innehållsanalys som sammanställdes i ett dokument. Inom kvalitativ innehållsanalys krävs ett övervägt ställningstagande hos forskaren kring vilken typ av analys som bäst lämpar sig för studiens syfte, denna studie använde konventionell innehållsanalys (Hsieh & Shannon 2005). Inom den flexibla metoden kodar och kategoriseras data för att beskriva ett fenomen (Hsieh & Shannon 2005).

Först lästes alla transkriberingar igenom var och en för sig, därefter markerades meningar som kopplades till frågeställningarna och koder skrevs i marginalen. Fokus låg på att urskilja likheter och skillnader i respondenternas utsagor.

3.5 Reliabilitet & validitet

Datansamlingen har fungerat bra med hjälp av ljudinspelning och transkribering. Eftersom arbetet utgår ifrån intervjuer kan det anses omöjligt att säkerställa reliabiliteten. Att ha en hög reliabilitet i en studie innebär att studien ska kunna genomföras igen och uppnå samma resultat (Hallin 2019). Eftersom denna studie utgår ifrån intervjuer kommer troligtvis ingen annan forskare uppnå exakt samma resultat, det beror på att människorna och den sociala miljön förändras (Hallin 2019). I intervjuer genomförs tolkning av forskaren vilket är en företeelse som är svår att undgå. Dessa tolkningar varierar utifrån författarens förförståelse inom ämnet.

En bra validitet innebär att de teoretiska begreppen och de empiriska indikationerna överensstämmer (Esaiasson et al. 2017). En enkel förklaring på detta är att forskaren direkt studerar det som sägs ska studeras (Hallin 2019). Forskaren behöver noga förklara vad som ska ingå i studien samt på vilket sätt studien ska genomföras (Hallin 2019).

Författarna har kunskap och erfarenheter inom ridsporten och ridundervisning. Författarna har själva undervisat ungdomsryttare, deltagit på ridlektioner tillsammans med ungdomsryttare samt auskulterat lektioner där ungdomsryttare deltagit. Viss förförståelse finns av ätstörningar hos ungdomsryttare genom bekanta och egna erfarenheter. Eftersom författarna har förförståelse inom området häst och ryttare så finns en fördel då miljön och kontexten känns till sedan innan. I studien har inget mätinstrument använts, det är genom författarnas tolkning som resultatet vuxit fram. På grund av förförståelsen så påverkas resultatet. Om andra forskare, med andra förförståelser, gör samma studie kommer troligtvis resultaten tolkas annorlunda.

3.6 Etik

Under studiens gång har författarna tagit hänsyn till den forskareetik som Vetenskapsrådet rekommenderar. Detta innefattar bland annat tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar. (Vetenskapsrådet 2023) Vetenskapsrådet vägleder forskaren i de problem gällande praktiska, etiska och intellektuella problem som är förenade med forskning.

3.6.1 Informationskrav

Syftet med informationskravet innebär att respondenterna ska ha fått tillräcklig information inför sin medverkan i studien. Informationen ska innehålla vilka villkor som gäller för deltagaren och att denne har rätt att avbryta sin medverkan (Vetenskapsrådet 2002). Samtliga respondenter har fått informationen skriftligt samt svarat skriftligt om medverkan i intervjuerna.

3.6.2 Samtyckeskrav

Deltagare i en undersökning har själva rätt att bestämma över sin medverkan i studien (Vetenskapsrådet 2002). Enligt samtyckeskravet har deltagarna rätt att avbryta sin medverkan mitt i pågående intervju (Vetenskapsrådet 2002). Samtyckesenkäter har fyllts i av samtliga respondenter.

3.6.3 Konfidentialitetskrav

Respondenter i studier skall behandlas konfidentiellt och personuppgifterna förvaras på ett sätt att obehöriga inte kan ta del av dessa (Vetenskapsrådet 2002). Respondenterna är informerade om att de kommer behandlas konfidentiellt.

3.6.4 Nyttjandekrav

Nyttjandekravet innebär att det respondenterna uppger under intervju inte får användas eller utlånas till icke-vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet 2002). Uppgifter som mottagits i studien kommer inte att delas vidare.

4. Resultat – Ridlärare & tränare

I studien deltog tre ridlärare, tre tränare samt två professionella verksamheter inom hästunderstödda insatser. Samtliga ridlärare är level 3 och har mångårig erfarenhet inom ridläraryrket. Två av tränarna är B-tränare, båda inriktade på dressyr, den tredje tränaren är A-tränare i hoppning. Resultatet nedan omfattar både skillnader och likheter från respondenternas svar under intervjutillfällena.

4.1 Ridlärares/tränares erfarenheter och upplevelser av att undervisa unga med ätstörning

Samtliga ridlärare/tränare har haft elever med olika ätstörningar, antalet elever varierar och därmed erfarenheten kring ämnet. Hur ofta mötet mellan elev - tränare/ridlärare sker varierar alltifrån dagligen till sporadiskt.

De första elever med ätstörning uppmärksammades hos en av ridlärarna för ca tio - tolv år sedan, det är ridlärarens första erfarenhet trots över 50 år i branschen. Erfarenheten hos ridlärare 1 är att det är förhållandevis lite ätstörningar inom ridsporten, däremot annan problematik inom psykisk ohälsa. Det är fler respondenter som har samma tanke om att ridsportens utövare inte är mer drabbade än andra estetiska sporter. Däremot finns funderingar om ifall till exempel galoppporten och monté är mer drabbade på grund av de strikta viktgränser som råder. En av respondenterna som arbetar på ridskola berättade att de valt att inte ha viktgränser. Det är splittrade åsikter bland de intervjuade om viktgränser bör finnas eller inte på ridskolor. Oavsett viktgräns eller ej så är de enade om att val av häst bör anpassas efter sin ryttare. Även arbetet kan anpassas efter ekipagen med till exempel mycket skrittarbete föreslår respondenterna.

Erfarenheten bland respondenterna är att både hoppporten och dressyrporten är lika drabbade. Däremot tror de intervjuade att risken finns att många killar med ätstörning faller mellan stolarna. Troligtvis för att fördomarna är att flickor är drabbade i större utsträckning än killar. Många killar är långa och för att hålla vikten nere och kroppen smidig så väljer de att minska matintaget är en teori respondenterna har.

En av tränarna tror att trenden med ätstörning har minskat, erfarenheten hos tränaren är att människan och ryttaren är mer medveten i dagsläget kring innebörden av god kost, sömn och träning. Andra tankar är att problematiken varit densamma under lång tid, däremot uppmärksammas det mer i nutid då det ansetts varit tabubelagt

förr. Ätstörningar är fortfarande ett skamfyllt ämne trots att det är ett allvarligt sjukdomstillstånd. Eftersom ridning och hästar kräver energi från ryttaren både uppsutten och avsuttet krävs återhämtning. Upplevelsen är att medvetenheten har ökat samt gått nedåt i åldern.

“Jag tycker att på något vis så har det blivit mer fokus vid tidig ålder på hur viktigt det är att man äter och sover rätt för att kunna prestera. När jag var tonåring och tävlade på svår nivå var det ingen som pratade om hur man äter, sover och tränar.” (Tränare 3)

När respondenterna berättar om tidigare elitsatsningar låg inget fokus på varken kost, sömn eller träning. Om man som ryttare satsar mot eliten så utsätts kroppen för hets. Avsuttet träning genomfördes första gången när OS var aktuellt för en av tränarna. Det blev som en tävling om vem som kunde äta minst under en dag. Förr skulle en dressyryttare vara smal och snygg, det bästa var om ingen utifrån kunde se att man ätit. Små barnmatsburkar och två plopp kunde man leva på under en dag.

Respondenterna har olika erfarenheter kring hur ätstörningar upptäcks. Beroende på relationen mellan elev - ridlärare/tränare så upptäcks problemet i olika skeden. Gemensam erfarenhet är att det är lättare att upptäcka ätstörning om man har en närmare relation med eleven. Ätstörningar kan upptäckas genom att kroppen förändras, flera ridlärare vittnar om att eleverna ändrats mentalt. Eleverna kan ha gått från fokuserad till ofokuserad, ointresserad till elitsatsande, glad och utåtriktad till lättirriterad. Vid en del fall brister humöret oförutsägbart och går ut över häst eller tränare.

4.2 Utmaningar som upplevs

Respondenterna menar att det kan vara svårt för en frisk person att förstå att det är en sjukdom. Man kan tycka att eleven borde kunna titta i spegeln och se att kroppen är väldigt smal. På grund av sjukdomstillståndet kan inte personen se kroppen så som en frisk person ser den.

“Det är svårt för oss andra att förstå att det är en sjukdom. Det är ju ett sjukdomstillstånd” (Tränare 3)

Samtliga av respondenterna tror att sociala medier är en stark bidragande faktor till psykisk ohälsa och ätstörningar. Sociala medier kan också ha en positiv effekt då man kan följa andras resor, från sjuk till frisk och liknande. Flera fall av psykisk ohälsa och även ätstörningar har troligtvis berott på komplicerade familjeförhållan-

den uttrycker en av respondenterna. En del elever kommer från problematiska familjeförhållanden. Ridlärare 1 berättar om erfarenhet från en gammal elev som behövde åka hem på helgerna för att elevens mamma inte skulle skada sig själv.

Respondenterna upplever att eleverna har i modern tid generellt hög press på sig själva. Pressen är påtaglig alltifrån föräldrar, vänner, sociala medier och elevernas egna förväntningar och förhoppningar. Föräldrar är en utmaning. Föräldrar lever ut sina egna drömmar genom sina barn. I en del fall behöver man fråga eleven vad denne vill, i ett enskilt samtal. I vissa fall vill eleven till exempel inte tävla, trots att hen gör det. Vänner kan vara en utmaning genom gruppträck och jämförelse sinsemellan. Om kompisarna är tävlingsryttare väljer en del elever att tävla för umgängets skull. Genom sociala medier uppvisas en fasad där inte hela verkligheten speglas. Ungdomsryttare kan ha svårt att se resan fram till resultatet. När ridning visas upp på sociala medier kommenteras det idag öppet om hästens form, kommentarer kring ryttarens kropp skickas snarare privat. Tränarna försöker lägga ned ribban hos eleverna och sänka kraven hos dem. Eleverna vill vara bättre än andra trots att de inte har förutsättningar att bli det.

“De har väldigt höga krav på sig själva, de tror att de behöver vara mycket bättre än vad de är.” (Tränare 2)

“Att se dem som människor och inte bara i deras prestation.” (Ridlärare 2)

Respondenterna var eniga om att övergången från ponny till storhäst kan påverka en ungdomsryttare. Det är ofta kring puberteten som övergången från ponny till storhäst sker, vilket redan är en känslig ålder i sig. Under puberteten påverkas koordinationen på grund av kroppsutvecklingen. På grund av omvärldens diskussioner kring hästvälfärd och medvetenheten kring viktgränser på ryttaren så väljer fler ryttare att byta till större häst i ett tidigare skede. Tack vare Children-klasser på tävling lockas fler ungdomar att gå över på storhäst och ändå fortsätta umgås med sina kompisar. Elever som sent byter till större ponny eller storhäst riskerar att försöka hålla ned vikten eftersom de växer på längden. Långa ryttare på sin häst försöker göra sig kort genom att korta läder och kuta ryggen. Relationen mellan tränare och elev anses vara en bidragande faktor till hur känslig frågan blir när ämnet tas upp.

“Föräldrarna ställer frågan; Vad säger du, ska vi börja tänka på att hon ska byta till stor häst nu? Hon har ju växt mycket men hon är ju fortfarande väldigt smal och bra.” Smal och bra? Är det vad man vill sträva efter att det är bra att vara smal, eller är man en bra ryttare?” (Ridlärare 2)

De intervjuade ridlärarna/tränarna menar att undervisningen utmanas också när ungdomsryttaren blir tonåring. Som barn är eleverna intresserade av ny kunskap

och lyssnar ivrigt på ridläraren/tränaren. När eleven får mer förståelse för hur ridning bör se ut ställs mer krav på ryttaren själv. Många elever väljer att avsluta ridkarriären under tonåren, troligtvis på grund av kraven och koordinationen som brister är respondenternas erfarenhet.

Ridlärare 2 ger exempel om en normalviktig person plötsligt tappat vikt synbart och från omgivningen får reaktionen "Vad smal du har blivit, vad fin du har blivit", triggas behovet att fortsätta minska i vikt. Om personen däremot får kommentaren "Jag tycker du har blivit lite för smal", så kommer uttalandet mottas som avundsjuka eller elakhet. Ridläraren menar att viktminskning kommer fortskrida i protest för att bevisa sin förmåga att minska i vikt. Det är självbilden som behöver förändras då alla människor är fina som de är.

4.3 Hur hanteras problematiken

Beroende på hur länge elev - ridlärare/tränare känt varandra och vilken relation som finns anses det olika svårt att upptäcka problematik. På elever man känt sedan länge märker man direkt om något inte står rätt till. Nya elever tar längre tid att avläsa och hitta ett mönster i normalt beteende. Det anses viktigt att ha saker att prata om, även avsuttet, för att eleverna ska känna sig sedda.

"Väldigt viktigt tycker jag att det är att man som ridlärare och elev har saker att prata om när man inte sitter till häst. Just för att de ska känna sig sedda."

(Ridlärare 3)

De flesta börjar med att kontakta vårdnadshavare vid misstanke om ätstörning. När elever bott på internat har ibland eleven pratats med i första hand, ofta tillsammans med husmödrar på boendet. Det understryks att det är viktigt att ta tag i problematiken så fort som möjligt för att bryta mönster i tidigt skede.

"Man som tränare försöker alltid ta ett sådant ansvar eftersom jag vet hur många år det kan ta innan man får rätsida på det där. Man måste styra upp direkt, ungefär som man ser att något blir fel ridtekniskt eller fysiskt med en häst till exempel."

Man väntar inte en månad till, ingripandet ska ske direkt." (Tränare 3)

Några av ridlärarna/tränarna har fått berättat från vårdnadshavare eller eleven själv att det finns problematik med ätstörning. Vid en del fall har kompisar till elev flaggat upp att hjälp behövs. På ridskolor genomförs helgaktiviteter regelbundet där personal kan behöva kontrollera att eleven ska få i sig mat. Ridlärare 3 menar att problematiken kring ätstörningar upptäcks i unga åldrar på ridskola.

Respondenterna har olika erfarenhet av gruppträning och träning för enskilda ekipage. I gruppträning kan en ätstörd person bli en säkerhetsrisk för både sig själv och ridgruppen. I vissa fall har ridläraren/tränaren då beslutat att inte låta eleven rida med under lektion. Ridlärare 1 har arbetat på skola där det funnits två elever som varit så sjuka att ridningen förbjudits. De var så svaga fysiskt att de riskerade att trilla av hästen. I en del fall har den sjuka ryttaren enbart skrittat med under lektionen då det varit bra terapi. Flera av respondenterna vittnar om att ridlektionen är den bästa stunden på veckan för eleverna och man vill inte ta ifrån personen det. Under privata träningstillfällen är det lättare att anpassa upplägget på lektionen utifrån förutsättningar och behov. Ridlärarna/tränarna vill inte medvetet stå bakom elever som är i för dåligt skick för att träna.

“Du har två val antingen så söker du hjälp och gör något åt det här för att utvecklas så småningom kunna fortsätta utvecklas. Eller så står du stilla i utvecklingen och då får du också finna dig i varför det är så. Jag skulle inte stå bakom att träna dig om du inte vänder på den här trenden, för då kommer vi inte komma någonstans. Det är synd om hästen, det är slöseri av tid för mig och det är slöseri med tid för dig också.” (Ridlärare 2)

“Det är en moralisk aspekt på det hela, samma sak, vill jag träna en halt häst? - Nej. Vill jag träna en människa där jag vet att jag medverkar till den människans undergång? - Nej.” (Tränare 1)

Vid flera fall har ridlärarna/tränarna jämfört kosten hos ryttaren med hästen. Hästen är ryttarens bästa vän och ryttarna skulle aldrig vilja hästen illa. För att eleverna ska förstå har ridlärarna/tränarna ibland sagt “Skulle du svälta hästen?”. Respondenterna upplever att man kan behöva göra den jämförelsen för att eleverna ska förstå vikten av att ta hand om sig själv.

“Det är viktigt att ha en muskelmassa, det är precis som med en hopphäst. Du kan inte hoppa bra och ha en bra hållbarhet om du inte är vältränad och uppbyggd för det. Det är en ganska bra jämförelse för då går ju ljuset oftast upp direkt.” (Tränare 3)

Eleverna kan hjälpas på olika sätt beroende på problematik. Finns inte kunskapen eller hjälpmedlen hos ridläraren/tränaren själv, så säger de att de hjälper vidare med kontakt.

4.4 Behov och kompetens

Inom ridsportens utbildningar och inom yrket upplever respondenterna att det pratas förhållandevis lite om ätstörningar. Det blir ett eget intresse om man vill utveckla sina kunskaper om ämnet. Ridlärare 2 har läst böcker om ätstörningar för att nå djupare kunskap. I yrkeslivet har ridläraren haft oräkneliga elever med ätstörningsproblematik som bidragit till viljan att lära.

“Jag har läst lite om det, frågat personer med erfarenhet hur de kommit ut från det samt försökt hitta kunskap då detta har intresserat mig att hjälpa personen vidare.” (Ridlärare 2)

En av tränarna fick nyligen en grundläggande föreläsning, dock om NPF-diagnoser, på en fortbildning genom Ridsportförbundet. Resterande respondenter beskriver sin kunskap som egen erfarenhet. Förslag från respondenterna på kunskapskällor är korta grundläggande föreläsningar.

Respondenternas erfarenhet är att det finns olika sätt att hantera unga med ätstörningar. De berättar att vissa personer går undan och gömmer sig, andra går undan och kräks, vissa blir överaktiva, vissa äter ganska lite och andra aktiverar bort det personen fått i sig. Alla gör olika, många gånger för att de inte blir upptäckta i tid.

De kunskaper som anses finnas inom ämnet är mer eller mindre egna erfarenheter. Åsikterna är delade om det krävs mer kunskap inom ämnet som ridlärare/tränare. Några tycker att det inte krävs mer eftersom det primära målet är att undervisa hästar och människor. Finns elever med ätstörningsproblematik så är det ens skyldighet att hjälpa eleven att söka hjälp, hos professionella som har rätt kunskap. Har man en god förmåga att påverka sin pedagogik så krävs inte kunskap i samma utsträckning.

“Hade jag varit mer intresserad av ämnet och att jobba med det så hade jag jobbat på behandlingshem med hästar. Absolut är mer kunskap om ämnet jättebra men det är inte mitt huvudmål att vilja jobba med.” (Ridlärare 3)

“Sen som medmänniska skulle man väl önska, självklart. Men jag tror att det finns viktigare saker, ämnen och viktigare områden för yrkesrollen ridlärare, faktiskt.” (Tränare 1)

“En enkel föreläsning kan ju hjälpa jättemycket. Om signaler och hur man ska bete sig och så. Inte säga, eller säga.” (Tränare 2)

5. Resultat – professionellas syn på ätstörningar i samband med ridundervisning

Inom båda professionella verksamheterna har behandlarna utbildning och legitimation för hästunderstödda insatser. Professionella 1 är IVO-registrerad, vilket innebär att gården går under inspektion av vård och omsorg. På samma gård finns en sjuksköterska med specialisering inom barn och ungdom. Hos den professionella 2 utbildades behandlaren i Australien genom hästunderstödda insatser som inkluderar hästunderstödda psykoterapisessioner och hästunderstödda aktiviteter, behandlaren är även sjuksköterska.

5.1 Erfarenheter och kunskap

Den professionella 1 beskrev sin verksamhet som först startades upp som en ridskola, dit före detta kollegor skickade barn och ungdomar som ansågs behöva hjälp. Dessa elever fick företräde i ridkön då personalen såg en positiv påverkan på barnen med problematik. Detta blev en ögonöppnare över vad hästen kan bidra med och blev startskottet för den helt inriktade verksamheten på hästunderstödda insatser.

Det är varierande vilka som kommer till verksamheterna. Det är alltifrån barn och ungdomar med sociala problem till tvångsvård. Patienter som inte passar inom ramen att sitta öga mot öga kommer oftare till sin rätt när terapin kan genomföras ihop med en häst.

Hästarna i de två verksamheterna används som terapihästar där eleverna får hjälp med avslappning, lära sig om sig själva och sociala färdigheter. Hästen används på olika sätt bland olika problematiker. Många gånger tas problemen itu med ute i naturen tillsammans med hästen, det har gett positiva effekter. Att ligga på mage på hästen över hästens rygg/länd med huvudet mot hästens svans liknas med att vaggas som barn. Att med en liten kropp ligga uppe på hästryggen ger en omfamnande känsla. Varma, tunga filter tillsammans med höttuggande från hästen ger ett lugnande ljud. Detta lugnande ljud jämförs med ljudet i mammas mage genom navelsträngen innan man föds. Att ligga på hästens rygg och lyssna på hästens tarmar har också visat på god effekt. När patienterna rider på hästarna utförs alltid terapin i skritt, då det är den bästa terapeutiska gångarten.

“Det är lika viktigt att utbilda terapihästar som att förbereda en tävlingshäst för en karriär inom sin disciplin. Hästarna ska kunna ge trygghet och tillit till sina patienter.” (Professionella 1)

När de anställda inom verksamheterna arbetar med sociala färdigheter diskuteras ofta gestaltterapi och förmågan att sätta gränser. Till sin hjälp använder behandlarna hästarna för att patienterna ska iaktta hästarnas naturliga beteende. Tanken är att patienterna ska lära sig bearbeta sina känslor och tankar.

De båda professionella menar att för personer med prestationsångest är det fördelaktigt att komma ut i en miljö med hästen. Hästen har inga krav på personen, det finns inga åsikter om hur man ser ut eller vad man har på sig, den befinner sig i nuet.

“Patienten beskriver att hennes svårighet har varit prestation, att hon har väldigt höga krav på sig själv. Hästen har inga krav när hon kommer ut hit, de bryr sig inte om vad hon har på sig, vem hon är eller vad hon har för utbildning. Hästen bara är. Det blir ett sätt för henne att få andrum från hennes egna jobbiga tankar och känslor.” (Professionella 1)

De professionella fortsätter att berätta om påverkansfaktorer. Båda menar att sociala medier är på gott och ont, idealen på utseende och sättet att vara framträder. På internet visar alla att de lever ett fantastiskt liv, människor visar bara det som är bra. Där vill man själv vara, vilket leder till ökning av problematiken. Idag är mycket svårt, ungdomar utsätts för hög press vilket leder till ohälsa.

5.2 Tankar om hur ridlärare/tränare kan hantera elever med ätstörning

Som ridlärare/tränare anser de professionella att man bör tänka på hur man reagerar och agerar gentemot hästen. Hur kan människan snällt be om saker utan att kräva för mycket. De professionella ger exempel på elever som sett ridlärare/tränare be hästar utföra till exempel slalom, men att hästarna visat sig motvilliga. Detta har utlöst ångest hos eleverna då de känner att de själva upplevt samma ovilja eller att de inte blivit lyssnade på som barn till exempel.

De professionella menar att ridlärare/tränare inte ska vara rädda att fråga eleven om till exempel kroppsuppfattning eller matintag. Om eleven avvisar frågorna kan de försöka poängtera positiva aspekter i ridningen och minska kraven. Ofta har eleven redan höga krav på sig själv. Många elever med problematik söker sig till djuren

och ridsporten för att få en kravlös relation. Hästen bryr sig inte kroppens utseende eller andra etiska aspekter.

De professionella menar att det viktiga är att se eleven och våga lyfta ämnet. Professionella 2 tycker inte att man bör nämna kroppens förändring, utan snarare fråga om det mentala tillståndet. Första steget bör vara att kontakta vårdnadshavare så att man som ridlärare i denna situation talar samma språk som föräldern. Professionella 1 anser vikten av att våga fråga som den viktigaste parametern. "Jag tycker det ser ut som att du har tappat i vikt. Hur mår du?" och sedan fråga eleven om det känns okej att berätta för vårdnadshavare att jag som ridlärare/tränare har uppmärksammat förändringen.

"Att prata om vikt med unga är big no, no." (Professionella 2)

"Att prata om vikt med unga människor är inte bra. I stället kan då frågan bli Hur mår du? Jag tycker du har förändrats. - För att ej tala om vikt." (Professionella 1)

När ridläraren/tränaren konstaterat att problem finns hos elev, är det enligt de professionella viktigt att möjlighet till stöd finns i form av kollegor eller andra kunniga inom ämnet. Yrkesverksamma inom ridsport skulle behöva ha någon professionell att bolla dessa ämnen med regelbundet.

De professionella påtalar att ridlärare/tränare främst bör fokusera på det friska beteendet och trycka på att människan behöver mat för att överleva och fungera. En ätstörd person kommer inte att ta åt sig av de positiva orden om elevens kropp, i spegeln kommer hen ändå se något annat. Hästens föda är alltid ett hjälpmedel att ta till och jämföra med. Hästen måste få mat för att få energi och fungera, samma gäller för oss människor.

"Jag tänker att många som rider och kanske inte tar hand om sig själv skulle göra vad som helst för att ta hand om hästen. Då måste man också må bra och ha ork till det. Då handlar det om att vi också måste ta hand om oss själva."

(Professionella 2)

De professionella säger vidare att det som ridlärare/tränare är viktigt att förstå om elever har höga krav och ambitioner. Eleverna behöver hjälp och stöttning i att sänka kraven men fortfarande behålla glädjen till djuren och sporten. Det behöver framhåvas att eleverna duger som de är. Viktigt att relationer prioriteras framför prestationer. Idag lever vi i en prestationsvärld, det är långt ifrån vad den biologiska människan är skapad för att leva i. Vid lektionsupplägget är det viktigt att övningar planeras så att alla elever i gruppen klarar målet. Alla elever ska få positiv feedback och ha känslan av att de klarade uppgiften i slutet av lektionen.

“Lyssna på barnens ambitionsnivå, vissa kanske bara är nöjda med att få skritta. Anpassa grupper efter ambitionsnivåerna. Alla har inte samma förutsättningar eller ambitioner.” (Professionella 1)

6. Diskussion

Författarnas uppfattning efter intervjuerna är att ridlärare/tränare har olika syn och eget intresse av ämnet. De som haft närmare relation med elever eller sjukdomen själva hade generellt ett större intresse. De ridlärare/tränare som inte haft kontakt med problemet i samma utsträckning upplevdes mindre benägna till att engagera sig i problematiken.

6.1 Erfarenheter av och kunskaper om ätstörningar

En ridlärare ser det enda sambandet till att vara ätstörd genom att vara smal, de andra respondenterna påpekade även förmågan eller oförmågan att fokusera och koncentrera sig. Beroende på vilken relation de har med sina elever så finns olika svårigheter i om man kan se ett förändrat beteendemönster. Kommunikationen är en stor del mellan ridlärare/tränare och elev. Detta gäller både hästarnas och elevernas välmående. Ridlärare/tränare var eniga om att det är lättare att se problemet i tid när relationen varit långvarig, samt ta till rätt hjälp vid behov. Bonci et al. (2008) menar att ätstörda idrottare sällan är villiga att själva rapportera sina symtom. Det anses viktigt att ha saker att prata om med sina elever även avsuttet. Eleverna behöver känna sig sedda och uppmärksammade. I en del fall spelar relationen till eleven mindre roll. Respondenterna menar att ätstörda personer är skickliga att dölja sitt beteende för att inte bli påkomna, vilket även Bris (u.å.) styrker. Sjukdomen är ett sätt att kontrollera sitt liv (Bris u.å.).

Genom resultatet från Karolinska Institutet (2022) visar det att det finns flera myter inom ämnet såsom att ätstörningar ofta är orsakade på grund av fetma och övervikt. En av ridlärarna kopplade endast anorexia till en smal kroppsform. Enligt Collacchi et al. (2021) är anorexi en allvarlig störning relaterad till förvrängd viktuppfattning. Undersökningen av Torres-McGehee et al. (2011) visade att idrottares egen kroppsuppfattning ansågs vara större än deras faktiska kroppssiluetten visade sig vara. Forino et al. (2021) menar att ryttarens bröststorlek är en bidragande faktor till ryttarens kroppsuppfattning. Enligt studien av Karolinska Institutet (2022) så är diagnostiserade personer ofta smala på grund av de genförutsättningar som är kopplade till anorexia nervosa. Många av respondenterna kopplar anorexia nervosa till smala personer. Ingen av ridlärarna/tränarna nämnde annan kroppstyp än smal i relation till ätstörning.

Forsberg & Alex (2010) menar att det är lätt att bli för privat med sina elever som oerfaren ridlärare. Eleverna kan då berätta personliga saker för ridläraren som inte

har utbildning eller kunskap att hantera detta (Forsberg & Alex 2010). De som arbetar i de professionella verksamheterna menar att det är viktigt att man som ridlärare/tränare har kollegor eller professionella inom ämnet att bolla tankar med. Även ridlärarna/tränarna har upplevt att stöttning saknas vid konstaterande eller misstanke om problematik hos elev. En respondent ger ett konkret förslag på att förbundet bör erbjuda korta grundläggande föreläsningar inom ämnet på till exempel fortbildningar.

Inom Svenska Ridsportförbundet finns "Code of conduct" (Svenska Ridsportförbundet 2019) - en rad olika regel och rekommendationer som bör följas av ridsportutövare. I listan står bland annat att hästens välmående ska komma i första hand och det ställs krav på hästens närmiljö. Detta utgår de professionella ifrån vilket gör att hästens vilja och känslor prioriteras i samband med sessionerna. Därav kunde upplägget med patienterna hos professionella 2 variera från gång till gång. Hos professionella 1 fanns ett tydligt upplägg om vem som hanterar hästen på grund av trygghet i rutiner. Om inte hästen känner sig trygg kommer den inte kunna ge trygghet till patienten. Det står i Code of Conduct att det är viktigt att ryttaren är kompetent, kunnig och dessutom i god fysisk kondition (Svenska Ridsportförbundet 2019). Svenska Ridsportförbundet nämner tydligt att man ska prioritera hästen högst, och skriver inte mycket om ryttaren själv. Även Carlsson (2015) vittnar om att det kanske inte är så konstigt att ryttare prioriterar bort mat och sömn för sig själv, hästen har all fokus. Berggren (2020) skriver om att hon upplevt bortprioriteringen av de mest basala förutsättningar för en välfungerande människa såsom god kost och sömn.

Många gånger är det lämpligt att rida i skritt, det är den bästa terapeutiska gångarten berättar de professionella. De professionella anser dock att det finnas olika nivåer på skritt. Vissa elever kan arbeta skritten med någon övergång till trav medan andra elever kan behöva åka häst samtidigt som vissa behöver ligga på hästens rygg. Både Håkansson (2017) och de som arbetar i de professionella verksamheterna berättar om elever som ligger på hästens rygg. De påtalar en liknelse mellan att ligga på mage på hästen och att vaggas i mammas famn som barn. Ingen av ridlärarna/tränarna talade om metoden att ligga på hästens rygg. Ridlärare undervisar huvudsakligen i grupp, vilket gör att elever som behöver skritta gör det upprätt på en volt. Om elever betalar för att enskilt rida lektion för en tränare så är inte syftet att vilja ligga på hästens rygg, då vill man utvecklas. Tränarna berättar om att de inte vill göra en elev sjukare. Om eleverna behöver ligga på hästryggen så är de troligtvis för sjuka för att delta. De olika kopplingarna till att arbeta i skritt kommer troligen av att ridlärare/tränare har andra mål och syften med ridundervisningen medan de som arbetar professionellt med terapiverksamhet har just ridningen i sig som syfte.

Respondenterna har splittrade åsikter i när man bör förbjuda en elev från ridning. Som ridlärare/tränare vill man inte bidra till en sjukare elev. Däremot är ridlektionen den bästa stunden på veckan för många elever. Ridlärarna/tränarna anser att upplägget bör anpassas efter situationen. De menar att rider eleven i grupp tillsammans med andra elever bör antingen hela lektionsupplägget förändras så alla ekipage rider en lugnare lektion med lägre krav, alternativt att den sjuka eleven skrittars avskilt som terapi. Nackdelen med att en elev skrittars avskilt, är att denna blir utpekad. Fördelen med att fortsätta rida kvar i gruppen är att eleven får känna tillhörighet. Lunde (2009) påstår att mycket tid spenderas ihop med kamrater och relationen blir därför viktig. När kamrater har goda relationer så utgör jämnåriga ungdomar ett viktigt emotionellt stöd till varandra (Lunde 2009).

Om kroppen inte får riskera att minska i vikt så bör eleven inte rida överhuvudtaget menar ridlärarna/tränarna. De menar att det ska vara sjukvården som förbjuder ridning om det är direkt skadligt. När eleven nått detta stadium kan det dock ändå vara lämpligt att vistas i stallmiljön menar ridlärarna/tränarna. Hästarna och naturen har en helande effekt. Håkansson (2017) menar att stallet är ett av de bästa ställena att stressa av på och hästen har dessutom en positiv påverkan på människans stressnivå. Även Mielke (2017) menar att stallet är en frihet långt borta från vardagen.

Ridlärarna/tränarna är tydliga med att eftersom hästar är stora djur med flykt- och flockinstinkter är det viktigt att ryttaren har god förmåga att reagera, agera och koncentrera sig. Om eleven är så sjuk att koncentrationsförmågan brister, kan eleven utgöra en säkerhetsrisk för sig själv och övriga ridande. När en person varit utan mat/dryck under en tid faller blodsockret och risken finns att ryttaren svimmar på grund av utmattning vilket ridlärarna och tränarna inte vill uppleva.

6.2 Utmaningar som upplevs

Ridlärarna/tränarna upplever att föräldrar är en stor utmaning men de kan också vara en tillgång. Vårdnadshavare känner sina barn och kan ha uppmärksammat en plötslig förändring kring mat och träning. Däremot finns risken att när man umgås tätt kan man som närstående bli hemmablind för beteendet. Ridlärarna/tränarna är eniga om vikten av en kommunikation mellan ridlärare/tränare och vårdnadshavare. Familjeförhållandet har en stor påverkan på livssituationen. Alla i familjen blir drabbade när en person är sjuk.

Som ridlärare, tränare, professionell eller medmänniska anser ridlärarna och tränarna att det är viktigt att komma ihåg att ätstörning är ett sjukdomstillstånd. Även Fennig W. et al. (2022) menar att ätstörningar är en sjukdom. Sjukdomen har stor risk för återfall samt kan ha en dödlig utgång. Den sjuka personen ser inte

samma kropp i spegeln som en frisk person gör. Eftersom den sjuka personen inte ser kroppens verkliga utseende så är de inte alltid mottagliga för hjälp. Bris (u.å.) säger att den sjuka personen kan känna dubbelt inför att få hjälp, de skäms samtidigt som de är rädda för att kontrollbeteendet ska försvinna. De flesta ridlärare/tränare börjar med att kontakta vårdnadshavare vid misstanke om ätstörning. Samtliga av de intervjuade är tydliga med att problematiken behöver tas itu med snarast möjligt. Det håller Fennig W. et al. (2022) med om, som påstår att sjukdomen kräver tidigare lämplig vård.

Övergången från ponny till storhäst sker ofta i en ålder kring puberteten. Både respondenter och litteratur menar att puberteten är en känslig ålder då mycket förändras. Lunde (2009) menar att tonåringen kommer att möta många förändringar där även självbilden påverkas. Kroppen ändrar form och utseende, hos kvinnor tillkommer mens, hormoner utvecklas och tonåringen blir därmed ofta känslöstyr. När kroppen växer och förändras försämras även koordinationen i samma skede, detta upplever ridlärare och tränare som en utmaning. Eleverna blir frustrerade då kroppen inte lyder på samma vis som tidigare. Många gånger kan eleven inte hantera sina känslor, vilket kan ge uttryck i irritation och ilska.

I samband med pubertet och kroppsförändring är ridlärares/tränares erfarenhet att en del av eleverna blir ätstörda. Eleverna vill hålla vikten nere, antingen på grund av att de växer på längden, eller att de av naturliga skäl fått tydligare kroppsformer. De professionella menar att vissa ungdomar känner att de tappar kontrollen på livet och väljer då att kontrollera något, i detta fall matintaget. Ridlärare 2 är tydlig med att vi inte får glömma bort killarna i ämnet. Det är många killar som vet att de är långa och på grund av det utvecklar en ätstörning. Killarna vet att de behöver hålla vikten nere och vara smidiga som ryttare för att inte begränsa sina hästar. Ridlärares uttalande styrks av Baum (2006) som menar att manliga idrottare riskerar att missas på grund av bristande uppmärksamhet.

Ridlärarna/tränarna menar att många elever lägger stor press på sig själva, troligtvis på grund av vad de ser på sociala medier. Ridlärares/tränarnas tanke om att mycket av pressen kommer från sociala medier styrks i studien av Forino et al. Forino et al. (2021) skriver att media har påverkan på ryttarens kroppssyn då bilden av en tonad och tunn kroppsbyggnad blir idealet. Ridlärarna/tränarna berättar att eleverna anser att de borde vara bättre än vad de är och blir väldigt besvikna när de inte uppnår resultaten. Om eleven ser duktiga ryttare på till exempel Instagram så vill eleven gärna bli så lik den personen som möjligt, även kroppsligt. Risken finns då, om ryttaren de ser upp till är smal, att eleven börjar banta eller liknande för att närma sig sitt kroppsmål och tror då även att resultatet i sadeln förändras till det bättre berättar ridlärarna/tränarna. I studien av Sundgot-Borgen (1994) blev slutsatsen att

antalet sjuka inom ätstörningar var högre inom idrotter som främjar magerhet eller en specifik vikt.

6.3 Förebyggande arbete av ätstörningar

Samtliga intervjuade personer är överens om att det krävs mer grundläggande kunskap inom yrket. I dagsläget består kunskapen framför allt av egen livserfarenhet. Inom yrkesrollen är upplevelsen att problematiken sällan diskuteras. Detta gäller både kollegialt och under utbildningar eller fortbildningar. Några ridlärare och tränare säger att det primära syftet är att utbilda hästar och människor. Därför anser några av rirdlärarna/tränarna att mer kunskap inte är nödvändigt. Däremot vill de lära sig mer som medmänniskor, inte inom yrket ridlärare/tränare. Andra ridlärare/tränare är positivt och villigt inställda till mer kunskap inom yrket. Kunskapen skulle hjälpa till att anpassa tillvägagångssättet hos sjuka elever. De som arbetar i de professionella verksamheterna är beslutsamma om att ridlärar- och tränaryrket behöver mer kunskap. Torres-McGehee et al. (2011) säger att det bör finnas utbildningar inom ridsporten som innefattar kroppsuppfattning, viktkontroll och ätstörning. Även Bonci et al. (2008) rekommenderar utbildning till idrottstränare då upptäckten av sjukdom kan ske tidigare. Oavsett egenintresse eller ej så ökar problematiken inom samhället och det går inte att ducka för. Folkhälsomyndigheten (2018) menar att andelen psykisk ohälsa bland ungdomar fördubblats sedan 1980-talet. Alla behöver hjälpas åt att vända trenden.

Både ridlärare/tränare och de professionella menar att det är viktigt att kunna sänka kraven på eleverna. Eleverna måste känna att det är roligt, bland annat på grund av sociala mediers påverkan. Självmedvetenheten hos eleven gör att kraven redan är höga. Grupperna bör anpassas efter ambitionsnivån hos eleverna. Detta för att alla ska känna att de lyckas, då kommer även självförtroendet öka. Bland annat tränare 2 menar att vi måste försöka hålla kvar glädjen i sporten.

6.4 Metoddiskussion

Testintervjuer borde ha genomförts innan första intervjun för möjlighet till feedback med förbättringsförslag. Hade feedback getts så hade eventuellt andra frågor ställts och intervjuguiden kunnat förändrats. Under intervjuer med de anställda i de professionella verksamheterna upplevdes att samma frågor upprepades och därmed även svaren. Frågorna upplevdes öppna vilket gjorde att respondenterna behövde tolka och därmed gavs spridda svar. Tanken med öppna frågor var att undvika ledande frågor. Under intervjuer på plats med ridlärare/tränare ställdes fler följdfrågor vilket gjorde att intervjutiden blev längre.

Om val av metod innefattat enkäter hade spannet ökat vilket troligtvis hade lett till att svaren blivit fler samt den geografiska spridningen ökat. Det hade inneburit en kvantitativ metod vilket hade gett korta, konkreta svar som varit tydliga att avläsa. Vid en kvantitativ studie hade dock svaren varit förutbestämda vilket inte hade gett utrymme för nya tankar. Eftersom intervjustudier är en kvalitativ metod så påverkar författarnas förförståelse resultatet på grund av tolkning. Författarna i denna studie hade förförståelse genom att kunna hästar och yrket. Eftersom följdfrågor kan ställas genom intervjustudier kan svaren bli bredare och djupare.

När respondenterna tillfrågades så hade frågan direkt kunnat ställas om ridläraren/tränaren undervisar många barn och ungdomar. Alla respondenter gjorde det, men om fallet hade tett sig annorlunda så hade intervjun inte givit svar på ätstörningar hos ungdomsryttare. När intervjuerna var planerade hade intervjufrågor kunnat skickats ut, för att respondenterna skulle fått möjlighet att läsa och funderat igenom svar. På så sätt hade respondenterna varit mer förberedda. Nackdelen med förberedelse är att svaren hade kunnat påverkats av andra källor och inte varit direkta erfarenheter.

Under intervjuerna har vi som författare upplevt oss själva som bekräftande i form av nickande och minspel. Detta kan ha påverkat respondenterna, både till det positiva och negativa.

6.5 Framtida studier

I denna studie deltog sju kvinnor och en man vilket gjorde att genusperspektivet ej kunnat tillgodosetts. Skulle man göra studien fler gånger så skulle man förslagsvis försöka få en jämnare könsfördelning. Enkätstudier kan tillämpas för att få fler svar och framför allt tydliga svar eftersom författarna inte får möjlighet att tolka svaren. En idé är att ha anonyma enkäter på grund av ett fortfarande tabubelagt ämne. Intervjuer med Svenska Ridsportförbundet bör genomföras för att få deras syn på problematiken.

6.6 Samhälleliga aspekter och hållbar utveckling

En slutsats vi drar av detta är att för att nå en hållbar framtid inom ridsport krävs att alla utövare känner sig inkluderade oavsett till exempel sjukdomstillstånd, etnicitet eller bakgrund. För att nå dit behöver yrkesverksamma och utövare tillsammans skapa en trivsamt miljö.

7. Slutsats

Ridlärare och tränare har varierande erfarenheter av ätstörningar hos elever. Några anser att ridlärare/tränare bör hålla sig till utbildning av hästar och ryttare medan andra menar att de behöver mer kunskap. De professionella inom hästunderstödda insatser menar att problemet ökar i samhället och anser att ridlärare/tränare bör ha grundläggande kunskaper om hur man kan hantera elever med problematik. Exempelvis bör man sänka kraven på elever med problem för att de ska känna att målen uppnås och positiv feedback ska alltid prioriteras. Misstänks någon form av ätstörning bör eleven uppmärksammas och problemet hanteras direkt. Syns förändring på kropp eller mående ska frågan riktas mot måendet, inte kroppen.

8. Referenser

- Bachner-Melman, R., H Zohar, A., P Ebstein, R., Elizur, Y. & Constantini, N. (2006). How Anorexic-like Are the Symptom and Personality Profiles of Aesthetic Athletes? *National Library of Medicine*. vol. 38(4), ss. 628 - 636.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000210188.70295.c0>
- Basile, C., Gigliotti, F., Colaioni, M., Di Santo, F., Terrinoni, A., Ardizzone, I. & Sabatello, U. (2021). Comparison of neuropsychological profiles in children and adolescent with anorexia nervosa and avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID). *European Psychiatry*. vol. 64, ss. S351 - S352
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.942>
- Baum, A. (2006). Eating disorders in the male athlete. *Sports Medicine*. vol. 36, ss.1- 6. [10.2165/00007256-200636010-00001](https://doi.org/10.2165/00007256-200636010-00001)
- Berggren, E. (2020) *Gästblogg: För hästfolk är det normalt att springa rakt mot väggen i full fart*. <https://www.hippson.se/blogs/Gastbloggen/gastblogg-for-hast-folk-ar-det-normalt.htm> [2023-04-25]
- Bonci, C.M., Bonci, L.J., Granger, L.R., Johnson, C.L., Malina, R.M., Milne, L.W., Ryan, R.R. & Vanderbunt, E.M. (2008). National athletic trainers' association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of athletic training*. vol. 43(1), ss. 80–108.
<https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.1.80>
- Borgelt, S., M Burmeister, J. & PhD. (2022). Disordered eating in collegiate English equestrian athletes in aesthetic and nonaesthetic disciplines. *Eating Behaviors*. vol. 46, ss. 101-661. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101661>
- Bris (u.å.). *Åtstörningar*. https://www.bris.se/for-barn-och-unga/vanliga-amnen/att-ma-daligt/atstorningar/?gclid=Cj0KCQiAxbefBhDfARI-sAL4XLRqcUj201WY2WIOf2vYufmlXAY43MHmpSKST8eQWMXIDnpVeBk-0azQaAIFVEALw_wcB [2023-02-16]
- Carlsson (2015). *En hållbar ryttare*. Ridskolan Strömsholm. B-tränar kurs.
https://ridsport.se/download/18.16c6897818233bd8b6d759/1658753936880/sandra_carlsson.pdf

Collacchi, B., Cirulli, F., Borgi, M., Monaci, I., Piccotti, A., Dalla Ragione, L., Ettorre, M., Biccheri, G., Rosetti, F. & Cerino, S. (2021). Equestrian vaulting as an innovative complementary intervention in eating disorders: A pilot study. *Cambridge University Press*. vol. 64, ss. 352.

<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.944>

Eldh, G. (2022). *ARFID - nytt namn på känd ätstörning*.

<https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/temasidor/tema-matvanor/arfid-nytt-namn-pa-kand-atstorning/> [2023-03-08]

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., Towns, A. E. & Wängnerud, L. (2017). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. 5 Uppl., Stockholm: Wolters Kluwer

Fennig W. M., Weber, E., Sanots, B., Fitzsimmons-Craft E. E. & Wilfey E. D. (2022). Animal-assisted therapy in eating disorder treatment: A systematic review. *Eating Behaviors*. vol. 47, ss. 101 - 673. <https://doi.org/10.1016/j.eat-beh.2022.101673>

Folkhälsomyndigheten (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? (18023-2)*. Solna: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2020). *Nedsatt psykiskt välbefinnande*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/nedsatt-psykiskt-valbefinnande/?fbclid=IwAR3bYgFW_6UqaRqlcV_3AknmMR4Q4fh1wfDpCz2Gde6sZsxdvGFGSxKKUoI [2023-02-16]

Folkhälsomyndigheten (2022). *Vad är psykisk hälsa?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> [2023-02-16]

Forino, S., Cameron, L., Stones, N. & Freeman, M. (2021). Potential Impacts of Body Image Perception in Female Equestrians. *Journal of Equine Veterinary Science*. vol. 107, ss. 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2021.103776>

Forsberg, A. & Alex, J. (2010). *Ridinstruktörers syn på den sociala relationen mellan dem och deras ridelever*. (examensarbete 2010:394) Sveriges lantbruksuniversitet. Hippologprogrammet. https://stud.epslon.slu.se/2533/1/alex_j_110503.pdf

Hallin, J. (2019). *Vilja att välja - en kvalitativ intervjustudie*. Uppsala universitet. Statsvetenskapliga institutionen. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1424955/FULLTEXT01.pdf>

Hsieh, H-F & Shannon E, S. (2005) Three Approaches to Qualitative Content Analysis, *Qualitative Health Research* 15(9):1277–1288

Håkansson, M. (2017) *Därför funkar det att stressa av i stallet*. <https://www.hippson.se/artikelarkivet/hippsonevents/darfor-funkar-det-att-stressa-av.htm> [2023-04-24]

Karolinska Institutet (2022). *Sjukdom med många ansikten*. <https://ki.se/forskning/sjukdom-med-manga-ansikten> [2023-02-20]

Lunde, C. (2014). *Ridtjejer mer negativa till sina kroppar*. <https://www.idrottsforskning.se/ridtjejer-mer-negativa-till-sina-kroppar/> [2022-09-23]

Lunde, C. (2009). *What people tell you gets to you Body Satisfaction and Peer Victimization in Early Adolescence*. Diss. University of Gothenburg. Göteborg: Intellecta Infolog. https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/19350/gupea_2077_19350_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielke, J. (2017). *Framåt marsch! En studie om hästtjejers identitet- och genuskonstruktion inom stallkulturen*. Göteborgs universitet. Institutionen för kulturvetenskaper. https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/52709/gupea_2077_52709_1.pdf?sequence=1

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4:7 uppl., Lund: Studentlitteratur AB

Smolak, L., Murnen, S. K. & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: a meta-analysis. *National Library of Medicine*. vol. 27, ss. 371 - 380. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(200005\)27:4%3C371::aid-eat1%3E3.0.co;2-y](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(200005)27:4%3C371::aid-eat1%3E3.0.co;2-y)

Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *National Library of Medicine*. vol. 26(4), ss. 414 - 9. [Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10168442/)

Svensk Galopp (u.å.). *Vikter*. <https://www.svenskgalopp.se/galoppsport/fakta/vikter/> [2023-02-26]

Svenska Ridsportförbundet (2019). *Code of Conduct*. <https://www.ridsport.se/tavling/hastvalfard/CodeofConduct> [2022-09-23]

Thorell, G., Augustsson, C., Stråhlman, O., and Morgan, K. (2017). The Swedish riding school: A social arena for young riders. *Sport in Society - Cultures, Commerce, Media, Politics*. Published online: 20 Oct 2017.

Torres-McGehee, T.M., Monsma, E.V., Gay, J.L., Minton, D.M. & Mady-Foster, A.N. (2011). Prevalence of eating disorder risk and body image distortion among National Collegiate Athletic Association Division I varsity equestrian athletes. *Journal of athletic training*. vol. 46(4), ss. 431–437. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-46.4.431>

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Vetenskapsrådet (2023). *Etik i forskningen*. <https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html> [2023-04-29]

Voelker, D., J Visek, A., L Learner, J. & DiBiasio, M. (2021). Toward understanding of coaches' role in athletes' eating pathology: A systematic review and ecological application to advance research. *Psychology of Sport & Exercise*. vol. 58, ss. 102–59 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102059>

Winther Christensen, J., Bethellier, S., Rhodin, M., Palme, R. & Uldahl, M. (2020). Increased Rider Weight Did Not Induce Changes in Behavior and Physiological Parameters in Horses. *Animals*. vol. 10(1), ss. 95. <https://doi.org/10.3390/ani10010095>

World Health Organisation (2022). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [2023-02-16]

1177 (2020). *Åtstörningar*. <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/atstorningar/> [2023-02-16]

9. Författarnas tack

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Gabriella Torell Palmquist för ditt stora engagemang och alltid glada bemötande. Vi vill även rikta ett stort tack till alla respondenter som ställt upp på intervjuer och delat med sig av sina tankar och erfarenheter kring ett komplext ämne.

10. Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

11. Bilaga 1 – intervjufrågor ridlärare/tränare

- Hur länge har du varit verksam som ridlärare/tränare?
- Undervisar du mycket ungdomar och isåfall vad är viktigt att tänka på när man undervisar unga?
- Finns det utmaningar med att undervisa unga?
- Har du som ridlärare/tränare träffat någon elev med ätstörning?
 - Hur ofta kommer ni i kontakt med unga som drabbats av ätstörningar?
- Vad är din första handling vid misstanke om ätstörning?
 - Hur går du tillväga?
- Agerar du olika beroende på hur sjuk Du anser att eleven är?
 - Vad grundar du ditt antagande på?
- Har förekomsten av detta förändrats med tiden? På vilket sätt?
- Känner du som ridlärare/tränare att du har tillräckligt mycket kunskap och verktyg?
 - Om inte; Vad känner du att du saknar?

12. Bilaga 2 – Intervjufrågor professionella inom hästterapi

- Hur länge har du varit verksam inom din profession?
- Hur arbetar ni med unga som lider av psykisk ohälsa?
- Finns det specifika metoder som riktar sig till unga som lider av ätstörningar?
- Vad är viktigt att tänka på när man som ridlärare misstänker att en ung elev lider av ätstörning?
- Hur kan man som ridlärare/tränare bidra till att förebygga ätstörningar?
- Hur kan man som ridlärare/tränare jobba med detta?
- Vad ger ni för råd till ridlärare och tränare?
- Vart kan man som ridlärare vända sig och vad ska man göra när man träffar unga med ätstörningar?
- Hur ser ni på det internationella perspektivet kring unga idrottare som drabbats av ätstörningar?
 - Skillnader/likheter Sverige/utland?



13. Bilaga 3 – Samtyckesblankett

Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

När du medverkar i "Ridlärarens/tränarens bemötande av ungdomar med ätstörning" innebär det att SLU behandlar dina personuppgifter. Att ge SLU ditt samtycke är helt frivilligt, men utan behandlingen av dina personuppgifter kan inte forskningen genomföras. Denna blankett syftar till att ge dig all information som behövs för att du ska kunna ta ställning till om du vill ge ditt samtycke till att SLU hanterar dina personuppgifter eller inte.

Du har alltid rätt att ta tillbaka ditt samtycke utan att behöva ge några skäl för detta. SLU är ansvarig för behandlingen av dina personuppgifter, och du når SLUs dataskyddsombud på dataskydd@slu.se eller via 018-67 20 90.

Din kontaktperson för detta arbete är:

Annie Strand

E-post: annie.strand01@hotmail.com

Telefonnummer: 070 – 65 75 110

Vi samlar in följande uppgifter om dig:

- Namn
- Utbildning
- E-post
- Ljudinspelning under intervju
- Svaren under intervju. Frågor som besvaras berör dina erfarenheter och upplevelser hos ungdomsryttare med ätstörningar.

Ändamålet med behandlingen av dina personuppgifter är att SLU ska kunna genomföra forskning inom ämnesområdena: Hippologi, pedagogik, psykisk ohälsa, ätstörningar, ungdomsryttare, hästterapi.

Om du vill läsa mer information om hur SLU behandlar personuppgifter och om dina rättigheter kan du hitta den informationen på www.slu.se/personuppgifter.

Jag samtycker till att SLU behandlar personuppgifter om mig på det sätt som förklaras i denna text, inklusive känsliga uppgifter om jag lämnar sådana.

Underskrift

Plats, datum

Namnförtydligande