



# Hästens påverkan på människans psykiska välmående

---

Agnes Helsing, Ann-Ida Fasth & Linnea Thunell

Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för husdjurens biovetenskaper/ Enheten för hippologutbildning

Hippologprogrammet

Uppsala 2024



# Hästens påverkan på människans psykiska välmående

Agnes Helsing, Ann-Ida Fasth & Linnea Thunell

**Handledare:** Joanna Sätter, SLU, Wången  
**Bitr. handledare:** Marie Gudmundsson, SLU, Wången  
**Examinator:** Susanne Lundesjö Kwart, SLU

**Omfattning:** 15 hp  
**Nivå och fördjupning:** Grundnivå, G2E  
**Kurstitel:** Självständigt arbete i hippologi  
**Kurskod:** EX0864  
**Program/utbildning:** Hippologprogrammet  
**Kursansvarig inst.:** Institutionen för husdjurens biovetenskaper  
**Utgivningsort:** Uppsala  
**Utgivningsår:** 2024  
**Upphovsrätt:** Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.  
**Delnummer i serien:** K 168

**Nyckelord:** Psykisk hälsa, glädje, stallet

## Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap/  
Institutionen för husdjurens biovetenskaper  
Enheten för hippologutbildning

## Sammanfattning

Psykisk ohälsa är ett växande problem i dagens samhälle och det är högst väsentligt att undersöka vad som kan motverka psykisk ohälsa och istället bidra till att främja psykisk hälsa och välmående. Hästens nuvarande roll i folkhälsan samt hur hästarna skulle kunna stärka människors psykiska välmående är ett ämne som behöver studeras vidare. I den här studien var syftet att identifiera hur människors psykiska välmående påverkas av umgänget med hästar. Följande frågeställningar undersöktes, Vad i stallet är det som gör att människor mår bra? Hur påverkas människors psykiska välmående av umgänget med hästar? Samt vilka känslor får människor i umgänget med hästar?

I den här studien användes den kvalitativa metoden fenomenografi. Det centrala i en fenomenografisk studie är att man studerar människors uppfattningar av verkligheten. I den här studien genomfördes intervjuer i fokusgrupper på ridskolor i närområdet av Strömsholm. Deltagarna fick inledningsvis svara på frågor i ett frågeformulär och avslutningsvis ställdes frågor som deltagarna fick diskutera i grupp.

De huvudsakliga resultaten visar att deltagarna upplever att umgänget med hästar har en stor påverkan på deras välmående i en positiv bemärkelse. Det faktum att allt fokus ligger på hästarna verkar vara en av de största anledningarna till ökat välmående därför att det bidrar till att hjärnan aktiveras. Det bidrar till att de positiva känslorna tar mer plats och det händer även när en människa utövar mindfulness. Det visade även att stallet som helhet, hästar, ridlärare, ridgrupp samt andra elever skapar känslan av samhörighet vilket bidrar till ökat välmående. Glädje var den mest förekommande känslan hos deltagarna vid umgänget med hästar.

Studiens slutsatser är att människan påverkas positivt i umgänget med hästar eftersom människan då behöver koppla bort negativa känslor och vara närvarande i nuet. I umgänget med hästar behöver människan alltid vara alert vilket bidrar till att hjärnan aktiveras, när allt fokus läggs på en sak regleras de positiva och negativa känslorna i pannloben och de positiva känslorna tar större plats vilket bidrar till ökat välmående. Den sociala kontakten som uppstår i stallet upplevs vara en av de viktigaste faktorerna till ökat välmående, hästen ansågs vara grundkärnan men helheten med den sociala kontakten mellan ridlärare och andra elever vägde tungt. De fyra mest förekommande känslorna vid umgänget med hästar var; glädje, lugn, lycka och tacksamhet.

*Nyckelord:* Psykisk hälsa, Glädje, Stallet

## Abstract

Mental health problems are becoming increasingly common in the society. It is therefore essential to examine ways to prevent mental health problems and instead contribute to promoting mental health and well-being. There is a need for more knowledge about the importance of the horse in the subject in order to identify how the horse can increase the well-being of humans. These subject needs further investigation. The aim of this study was to identify how people's mental well-being is affected by interaction with horses. The following questions were examined, what is it in the stable that makes people feel good? How is people's mental well-being affected by spending time with horses? And what feelings do people get from spending time with horses?

In this study, phenomenography was used as a method. The central point of a phenomenographic study is that you study people's perceptions of reality. In this study, interviews were conducted in small groups at riding schools in the vicinity of Strömsholm. The participants were initially asked to answer questions in a questionnaire. At the end of the interview the participants were asked to discuss questions with each other.

The main results show that the participants feel that the interaction with horses has a great impact on their well-being. The fact that all the focus is on the horses seems to be one of the biggest reasons for increased well-being as it helps activate the brain and regulates the amount of positive and negative emotions, which also happens when a person performs mindfulness. Furthermore, the social contact that occurs in the stable is also one of the most important factors for increased well-being, the sense of belonging to the community that is created in the stable is valuable. The feeling of delight was the most common emotion among the participants when interacting with horses.

The study's conclusions are that humans are positively affected in their interaction with horses because they need to disconnect from negative emotions and be present in the moment. When dealing with horses you need to be alert and the brain activates, when all focus is placed on one thing the positive and negative emotions are regulated and the positive emotions increases, which contributes to increased well-being. The social contact that occurs in the stable is one of the most important factors for increased well-being, the horse is the core but the social contact between the student, riding instructors and other students are also important. The four most common emotions that the participants felt when interacting with horses were, joy, serenity, happiness and gratitude.

*Keywords: Mental Health, Delight, Stable*

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Introduktion</b> .....	<b>7</b>
1.1	Problem.....	8
1.2	Syfte .....	8
1.3	Frågeställning.....	8
<b>2</b>	<b>Teori</b> .....	<b>9</b>
2.1	Hästars positiva effekter på människans välmående .....	9
2.2	Hästars påverkan på människors självkänsla och självförtroende .....	11
2.3	Umgänget mellan häst och människa och dess påverkan på psykiskt välmående	12
<b>3</b>	<b>Material och metod</b> .....	<b>14</b>
3.1	Val av metod .....	14
3.2	Genomförande .....	15
3.3	Bearbetning av resultatet .....	16
<b>4</b>	<b>Resultat</b> .....	<b>18</b>
4.1	Resultat frågeformulär .....	18
4.2	Resultat intervjuer .....	21
4.2.1	Stallet som fristad .....	21
4.2.2	Mänskligt bidragande till välmående i stallet .....	22
4.2.3	Deppigt utan häst.....	23
4.2.4	Kontakt med hästen.....	24
4.2.5	Fokus på nuet, en förutsättning för kommunikation med hästen.....	24
4.2.6	Känslor i och efter stallet .....	26
4.2.7	Häst eller hund.....	27
4.3	Sammanfattning resultat .....	28
4.3.1	Vad i stallet är det som gör att människor mår bra?.....	28
4.3.2	Hur påverkas människors psykiska välmående av umgänget med hästar? .....	29
4.3.3	Vilka känslor får människor i umgänget med hästar? .....	29
<b>5</b>	<b>Diskussion</b> .....	<b>31</b>
5.1	Umgänget med hästar har mestadels en positiv påverkan på människans psykiska välmående.....	31
5.2	Deltagarna behöver lägga allt fokus på hästen vilket ökar deras välmående .....	32
5.3	Människor känner framförallt glädje i umgänget med hästar.....	34
5.4	Samhälls- och hållbarhetsperspektiv .....	35

5.5	Framtida studier samt styrkor och svagheter.....	36
<b>6</b>	<b>Slutsats .....</b>	<b>38</b>
<b>7</b>	<b>Referenser .....</b>	<b>39</b>
<b>8</b>	<b>Författarens tack.....</b>	<b>42</b>
<b>9</b>	<b>Bilagor.....</b>	<b>43</b>
9.1	Bilaga 1. Frågeformulär .....	43
9.2	Bilaga 2. Intervjun .....	46
9.3	Bilaga 3. Mall sammanställning frågeformulär.....	49

# 1 Introduktion

Psykisk ohälsa ökar i samhället (Hagquist 2011). Det är därför viktigt att undersöka vad som kan bidra till att främja psykisk hälsa och välmående.

Psykisk hälsa definieras som ett samlingsbegrepp för psykiskt välmående och psykisk ohälsa. Begreppen ska inte ses som varandras motsatser utan mer som att de beskriver olika nivåer av hälsa. Psykiskt välmående innebär att människan mår bra, känner lycka, lust och njutning samt att människan är tillfredsställd med livet och kan bibehålla goda sociala relationer. Psykisk ohälsa innebär att människan inte mår bra, det kan orsaka lidande för människan och för omgivningen. Graden av psykisk ohälsa kan variera, hur mycket det vardagliga livet påverkas är individuellt. Vanliga psykiska besvär kan exempelvis vara oro, stress, ångest, nedstämdhet eller sömnsvårigheter. (Socialstyrelsen 2022)

Mindfulness innebär en medveten närvaro, där den som utför mindfulness fokuserar på vad som händer runt omkring precis i den stunden. Exempel på saker att fokusera på kan vara mående, tankar och sinnesintryck såsom lukt, känsla, smak eller syn (Kong et al. 2015).

Kong et al. (2015) har undersökt mindfulness effekt på hjärnan och människans psykiska välmående. Hästens egenskaper lämpar sig bra för att ge stöd till människor som mår dåligt (Lee & Makela 2015). När människan engagerar sig känslomässigt aktiveras både kroppen och hjärnan och människan får tillfälle att arbeta med att utveckla sin kognitiva förmåga, kunna ha tålamod, arbeta med att vara strukturerad samt förmågan att kunna slappna av och behålla lugnet. När människans hjärna utsätts för arbete bidrar det till ökat välmående. (Punzo et al. 2022)

Även rörelse- och koordinationsförmåga utvecklas hos människan vid umgänge med hästar (Silfverberg & Tillberg 2011). Hauge et al. (2014) visar i sin studie att även ungdomar som inte har en dokumenterad psykisk ohälsa upplever ökat socialt stöd vid umgänge med hästar. Viktiga faktorer för den ökade upplevelsen av socialt stöd verkade vara kopplat till den totala upplevelsen i stallet. Stöttande vuxna, kompisar, lugna och vänliga hästar samt andra djur bidrar till den lugna omgivningen.

Hästar har sedan länge använts för att hjälpa människan. Den grekiska läkaren Hippokrates som levde 400 år f. Kr. förespråkade ridning som en form av terapi, då i syfte för att främja hälsan genom att bygga styrka och kondition. Sedan slutet av 1950-talet har hästunderstödda insatser (HUI) använts i Sverige. HUI är ett paraplybegrepp för insatser där hästen och dess miljö används som målinriktad terapi, lärande eller aktivitet riktat till personer med behov av professionellt stöd i deras livssituation. (Organisationen för hästunderstödda insatser [OHI] u.å.)

Arbetet med HUI är under utveckling och har även börjat att användas i psykosocialt arbete för att hjälpa individer med ätstörningar, fysiska problem samt psykisk ohälsa (Håkanson et al. 2009). Ny forskning visar på positiva effekter av HUI vid psykisk ohälsa (Jormfelt & Carlsson 2018). Jormfelt och Carlsson (2018) kunde i sin studie visa att umgänget med hästar hade positiva effekter på människor som led av schizofreni.

## 1.1 Problem

I dagens samhälle är psykisk ohälsa ett växande problem. Det är därför väsentligt att undersöka vad som kan motverka psykisk ohälsa och istället bidra till att främja psykisk hälsa och välmående. Det behövs mer kunskap om hästens betydelse i ämnet samt underlag för hur människor upplever att de påverkas i umgänget med hästarna (Håkanson et al. 2021). Många människor upplever att de dras till umgänge med hästar. Att människor kan slappna av och vara sig själva i stallet är ett faktum, Lee och Makela (2015) menar på att hästar hjälper människor att emotionellt lugna ner sig. Vad det beror på samt om hästarna skulle kunna stärka människors psykiska välmående är ett ämne som behöver studeras vidare.

## 1.2 Syfte

Syftet med studien är att identifiera hur människor upplever att deras psykiska välmående påverkas av umgänget med hästar.

## 1.3 Frågeställning

Vad i stallet är det som gör att människor mår bra?

Hur påverkas människors psykiska välmående av umgänget med hästar?

Vilka känslor får människor i umgänget med hästar?



## 2 Teori

### 2.1 Hästars positiva effekter på människans välmående

Ett flertal studier har granskat huruvida hästen har positiva effekter på människans psykiska välmående. Kaiser et al. (2004) undersökte om ett fem dagars långt ridläger med fokus på terapi påverkade deltagarnas nivå av ilska, deras livskvalitet och förmåga att lita på sin kapacitet. Deltagarna i studien var ungdomar i åldrarna 7–17 år. Resultatet indikerade att deltagarnas ilska minskade kraftigt efter insatsen. Ingen annan signifikant skillnad kunde urskiljas. De drog slutsatsen att reduktionen av ilska hos deltagarna delvis kunde ha berott på att individerna skapat en relation med hästarna. Det kan även ha berott på att individerna hamnade i ett socialt sammanhang och att kontakten med natur och uteliv ökade. Även en kombination av ovannämnda faktorer kan ha varit orsaken. Lee och Makela (2015) är inne på samma spår, de utförde en studie med åtta vuxna människor som hade dokumenterad psykisk ohälsa sedan tidigare. De kom fram till att hästarnas lugna närvaro hjälpte klienterna att mentalt och att emotionellt lugna ner sig. Hästarnas lugn influerade klienterna och bidrog till att de blev mer tillgivna, intima, emotionella samt mer i nuet med sina egna- och med familjemedlemmars känslor. Det sistnämnda ledde i sin tur till att klienterna blev mer uppmärksamma i sociala sammanhang och lättare kunde identifiera deras familjemedlemmars behov. Resultaten tyder på att hästen har positiva effekter på människans förmåga att hantera känslor.

Andra studier är mer inriktade på hur människans förmåga att kommunicera påverkas. I en studie utförd av Burgon (2003) visade de att deltagare som genomgått hästunderstödd terapi fick lättare att föra sig i sociala sammanhang, vilket bidrog till att deltagarna fick det lättare ute i det verkliga livet. En annan positiv effekt som människan får ut av umgänget med hästar är närhet och känslan av samhörighet då det i de flesta fall skapas ett band mellan de två individerna Lee och Makela (2015). Det känslomässiga bandet som skapas mellan människa och häst varierar, alla hästar sätter ett intryck men endast vissa sätter ett djupt känslomässigt intryck (Yorke et al. 2006). Deltagarna i studien gjord av Yorke et al. (2006) beskrev sin

relation med den häst som ligger närmast hjärtat. De beskrev med stolthet hästens karaktär, de berättar hur länge de haft en relation med hästen samt vad de gått igenom tillsammans. De beskrev att deras känslomässiga band till en specifik individ stärks i takt med tiden de spenderar tillsammans. Studien belyser att det är en signifikant skillnad på relationen som uppstår mellan häst-människa och relationen som uppstår mellan människa-människa. Den största skillnaden är att hästen inte dömer, den för inte information vidare, den utger säkerhet och den är framförallt en bra lyssnare.

Lee och Makela (2015) är inne på samma spår som Yorke et al. (2006) angående det känslomässiga bandet mellan häst och människa och dess påverkan på människans välmående. I studien utförd av Lee och Makela (2015) beskrev de att olika klienter föredrar att arbeta med olika hästar samt att olika hästar väljer olika klienter, detta utifrån att människorna har olika bakgrund och olika problem de försöker att hantera samt att hästarna har olika personligheter. Ett exempel som togs upp i studien var en heroinmissbrukare som observerade en häst som bet på krubban/var krubbitare och som då insåg att han behövde fokusera på andra saker än droger. Enligt två av de medverkande terapeuterna i studien bildades det snabbt ett band mellan hästar och människor som delade liknande problem med varandra. Wipper (2000) har utfört en studie som har liknande fokus. De kom i sin studie fram till att ryttare ser hästarna som aktiva medarbetare som har känslor. När ryttare talar om sin relation till sina hästar är det tydligt att partnerskapet är baserat på respekt och förståelse. Ryttarnas relation till hästarna och även andra djur visar sig vara en viktig del i deras liv.

Andra positiva effekter förekom också, Kaiser et al. (2004) belyser i sin studie att barn som umgås med hästar visade tecken på glädje genom att le, skratta och prata med hästen. Det har även visat sig att hjärtfrekvensvariationen kan påverkas vid umgänge med hästar och att det bidrar till avslappning och välmående hos både människa och häst (Garcia-Gomez et al. 2020). I en studie skriven av Keeling et al. (2009) undersöker de hur en nervös människa påverkar hästens hjärtfrekvens. Studiens resultat visar att hästens hjärtfrekvens ökar när den utsätts för mänsklig nervositet, vilket indikerar att hästen har förmågan att känna av nervositet hos människor. Nilsson (2023) belyser i sin studie att människor i grund och botten är rovdjur och till skillnad från människan är hästen ett flykt- och flockdjur. Förr i tiden var det livsnödvändigt för hästen att kunna läsa av stressignaler för att kunna överleva ute i det vilda och den förmågan finns fortfarande kvar hos hästarna idag. Vidare förklarar Nilsson (2023) att hästar lätt reagerar på stress och att reaktionen kan vara stor. Nilsson (2023) beskriver att det kan göra hästarna oberäknliga vilket kan leda till att farliga situationer kan uppstå i umgänget mellan häst och människa om människan inte kan läsa av hästens signaler.

## 2.2 Hästars påverkan på människors självkänsla och självförtroende

Självförtroende och självkänsla är två begrepp som är lätta att blanda ihop. Självförtroende handlar om hur väl en individ upplever att den presterar, exempelvis när individen svarar på frågor eller utövar en sport. Självförtroendet kan vara olika starkt i olika situationer. (Hassmén et al. 2003)

Självkänsla är hur en individ tänker och känner om sig själv, det påverkar människan psykiskt. Att ha stark självkänsla innebär att individen är nöjd med sig själv och känner sig tillräcklig oavsett vad individen är bra eller sämre på att utföra. Självkänslan kan vara starkare eller svagare i olika perioder i en människas liv. (Hassmén et al. 2003)

Självkänsla och självförtroende hänger ofta ihop och kan stärka varandra. Men en individ kan ha starkt självförtroende då individen vet att den kan prestera, men samtidigt ha dålig självkänsla då individen inte känner att det är tillräckligt. Det kan även vara tvärtom, att individen har stark självkänsla och känner att den duger trots att självförtroendet för att utföra en specifik sak är lågt. Både självkänsla och självförtroende går att träna upp för att bli starkare. (Hassmén et al. 2003)

Studier har kommit fram till olika resultat gällande på vilket sätt hästar påverkar människans självkänsla och självförtroende. Yorke et al. (2006) belös att terapi med hästar kan vara stärkande, skapa tillit samt höja självförtroendet. Tuuvas et al. (2017) visade i sin studie att deltagarnas självförtroende ökade markant efter att en hästunderstödd insats utförts. Burgon (2003) kom fram till liknande resultat, nämligen att deltagarnas självförtroende ökade när de umgicks med hästarna, att de fick en bättre självkänsla samt att de blev socialt stimulerade vilket ledde till att deras välmående ökade. De betonade dock att det var väldigt viktigt för deltagarna att känna sig säkra i miljön samt att lärandeklimatet var fritt från negativa kommentarer och dömande attityd.

Lee och Makela (2015) visade i sin studie hur hästen främjade människans självförtroende och självkänsla. De belyste också att hästen är ett stort djurslag och att det har betydelse då det verkar stärkande att umgås med ett stort djur utan att skada sig. Hauge et al. (2014) kom fram till ett annat resultat i sin studie. De undersökte hur HUI påverkade norska ungdomar i åldrarna 12–15 år. Kategorierna de utgick ifrån var socialt stöd, självkänsla och självförtroende. Ungdomarna hade ingen tidigare historik av psykisk ohälsa. Hauge et al. (2014) kunde i sin studie inte påvisa någon ökning av deltagarnas självkänsla och självförtroende.

## 2.3 Umgänget mellan häst och människa och dess påverkan på psykiskt välmående

Yorke et al. (2006) visade belägg som stärker att hästar med stor fördel kan användas för att hjälpa människor. I deras studie deltog sex personer som genomgått ett trauma. Åldersspannet hos deltagarna varierade mellan 18–51 år. Deltagarna beskrev att känslan av närhet med hästen bidrog till läkande och återhämtning samt att det förbättrade deras psykiska välmående. Fortsättningsvis beskrev de även att relationen som uppkom mellan häst och människa kunde beskrivas som en helande relation.

Även Lee och Makela (2015) undersökte huruvida umgänget mellan människa och häst har någon påverkan på människans psykiska välmående. Studien resulterade i att hästar använder aktivt icke-verbal kommunikation för att kommunicera med terapeuter och klienter, hästar är naturligt terapeutiska genom att bara vara sig själva samt att klienterna engagerar sig aktivt med hästarna. De medverkande i studien upplevde att hästarna aktivt kommunicerade med dem. De berättade även att hästarna upplevdes spegla deras inre världar. Till exempel en klient hade föräldrar som bråkade, när hon sedan umgicks med en häst kom klienten och hästen inte överens med varandra. Lee och Makela (2015) menar att deltagarnas berättelser visar på att människor gärna tolkar hästarna på ett sätt som passar deras aktuella behov och situationer. Att hästarna bara stod nära och accepterade klienternas känslor fick klienterna att känna sig trygga och hörda vilket påverkade deras psykiska välmående positivt.

Lee och Makela (2015) kom fram till att klienterna engagerar sig aktivt med hästarna, till exempel hittar metaforer mellan hästarnas beteende och klienternas problem. Lee och Makela (2015) belyste också att klienterna upplevde att de kunde berätta om jobbiga tankar och känslor för hästarna. Klienterna var tvungna att lägga fullt fokus på hästarna vilket bidrog till att de släppte sina problem och negativa tankar. Även Kong et al. (2015) är inne på samma spår, de utförde en studie gällande hur hjärnan aktiverades under mindfulness och vad det har för koppling till ökat välmående. De beskrev att den främre pannloben i hjärnan kan delas upp i två delar, den vänstra och den högra delen. Den högra delen reglerar ”negativa känslor” exempelvis nedstämdhet, rädsla, stress och oro. Den vänstra delen reglerar ”positiva känslor” exempelvis lycka, lugn, glädje, och hopp. När en människa utför mindfulness aktiveras hjärnan och människan fokuserar helt på uppgiften det bidrar till att den vänstra sidan av pannloben ökar i storlek och den högra sidan med de ”negativa känslorna” minskar och det är orsaken till varför mindfulness främjar psykiskt välmående och skapar tillfredställelse och lycka.

Punzo et al. (2022) undersökte hästens påverkan på människans psykiska välmående. I studien utförd av Punzo et al. (2022) deltog sex ungdomar som remitterats av en psykolog för att få behandling av psykisk ohälsa genom en hästunderstödd insats. Ungdomarna var i åldrarna 7–18 år. Studien resulterade i att deltagarnas stress minskade i umgänget med hästarna. Deltagarna fick utrymme att koppla bort alla negativa tankar och för en stund glömma sina problem. Under insatsens gång blev deltagarna säkrare på sin egen förmåga vilket i sin tur bidrog till att de vågade testa nya saker och kunde utmana sig själva utan att skapa mer ångest. Deltagarna beskrev att atmosfären på gården var lugn, det bidrog till att deltagarna alltid fick en positiv upplevelse efter aktiviteten (HUI). Känslan av lugn och säkerhet kunde de sedan bibehålla efter aktiviteten när de kommit hem. Deltagarna upplevde även att deras sociala förmåga ökade efter att de fått hjälp av hästunderstödd terapi.

Lee och Makela (2015) belyste även att hästarnas närvaro främjade en positiv förändring i terapin och verkade tröstande. Punzo et al. (2022) fick liknande resultat, de visar tydligt att hästen var den största faktorn till att deltagarnas psykiska hälsa förbättrades, även om faktorer som den kravlösa miljön, att deltagarna hamnade i ett socialt sammanhang samt närheten till naturen också spelade en bidragande roll.

## 3 Material och metod

### 3.1 Val av metod

Intervjuer med fem fokusgrupper från tre ridskolor i närområdet runt Strömsholm genomfördes. Antalet deltagare per fokusgrupp varierade, minst antal deltagare var tre och flest antal deltagare var nio. Intervjuerna utfördes under en till en och en halv timme. Fokusgrupperna skulle vara indelade i tre ålderskategorier, unga vuxna 18–30 år, medelålders 31–59 år samt 60 år och uppåt. På grund av få deltagare blev tre av grupperna blandade ålderskategorier. Intervjuerna spelades in och transkriberades, materialet sammanfattades samt diskuterades, metoden fenomenografi användes.

Den kvalitativa metoden fenomenografi utvecklades av Ference Marton vid Göteborgs universitet (Svensson 1989). En kvalitativ metod beskriver hur saker hänger ihop, det vill säga hur olika uppfattningar om något förhåller sig till varandra (Ingerman 2021). Syftet med att använda den fenomenografiska metoden är att kartlägga uppfattningar om fenomen samt innebörden av dessa (Larsson 1986). I studien undersöktes, hur människor uppfattar sina känslor, behov och sin omvärld främst i förhållande till hur hästarna påverkar deras liv.

Kärnan i analysen av en fenomenografisk metod är jämförelsen mellan olika svar och analyserar likheter och skillnader genom att gruppera svaren och hitta samband och motsatser (Ingerman 2021). Två viktiga begrepp inom fenomenografien är att världen kan ses utifrån två perspektiv. I första ordningens perspektiv ses verkligheten objektivt och beskriver hur saker och ting hänger ihop, det observeras utifrån. I andra ordningens perspektiv beskrivs hur människor uppfattar omvärlden, en subjektiv beskrivning av människors uppfattning. (Uljens 1989)

Fenomenografien riktar in sig på den andra ordningens perspektiv. Den strävar efter att ge människors uppfattning om verkligheten så stor rättvisa som möjligt. Den utgår inte från förutbestämda teorier utan är avhängig på vad man kommer fram till. En verklighet kan uppfattas olika av olika individer beroende på exempelvis ålder, utbildning eller tidigare erfarenhet. (Kroksmark 2007)

Det centrala i en fenomenografisk studie är inte olika individers uppfattning utan en sammanställning av samtliga individers uppfattningar så att det blir en helhet (Patel & Davidsson 2021). Med beaktning av vad den fenomenografiska metoden innebar var målet att dela upp fokusgrupperna i olika åldersspann och att under analysen genomföra de fyra steg som tillhör den fenomenografiska metoden: 1. Beaktning av data för att få ett helhetsintryck, 2. Likheter och skillnader uppmärksammas från datainsamlingen, 3. Uppfattningarna kategoriseras i beskrivande kategorier, 4. Den underliggande strukturen av kategorierna studeras. (Patel & Davidsson 2021)

Det finns en viss osäkerhet gällande informationen som samlas in i kvalitativa studier, detta eftersom det inte är uppenbart att informationen täcker det fenomen som ska granskas samt om informationen som samlas in stämmer (Patel & Davidsson 2021). Studien måste ha god validitet och utföras med hög reliabilitet. Patel och Davidsson (2021) tar upp citatet, "Fullständig reliabilitet är en förutsättning för fullständig validitet." I ställningstagande av detta är det således svårt att få ett fullständigt validerat resultat i en kvalitativ studie med fenomenografi som metod. För att öka validiteten och transparensen i den här studien inkluderades människor i olika åldrar samt med olika kön. Dessa kom från olika ridskolor och hade varierad erfarenhet av hästar.

## 3.2 Genomförande

Ridskolorna i närområdet runt Strömsholm kontaktas via e-post. E-posten innehöll beskrivning av studien, vad som önskades av ridskolorna samt förslag på tider för möten. Vid behov kontaktades ridskolorna även via telefon. Deltagarna anmälde sig till studien antingen via e-post eller sms. Avslutningsvis bestämdes datum, tid och plats för genomförande av intervjuerna med de olika fokusgrupperna.

Intervjuerna utfördes ute på de olika ridskolorna, gick till på samma sätt varje gång och hölls i ett avskilt rum. Inledningsvis hälsades alla välkomna och sedan följde en presentation av studiens författare, ämnet samt varför just detta var det valda ämnet för arbetet. Därefter fick deltagarna individuellt fylla i ett frågeformulär skriftligt bestående av fyra frågor, detta för att sätta in deltagarna i ämnet (bilaga 1). Dessa frågor och dess underkategorier gällde deltagarnas bakgrund som ryttare, koppling till psykisk ohälsa och känslor i umgänge med hästar. Ljudupptagningen påbörjades och två stycken bilder visades som deltagarna fick diskutera kring (bilaga 2). Bilderna visades en i taget och diskussionen skedde i samband med visad bild. Bild 1 föreställde en ledsen flicka som går in i stallet och när hon kommer fram till hästen är hon inte längre ledsen. Bild 2 föreställer en glad flicka som står och kliar en häst. Båda bilderna presenterades med frågan "Vad får ni för tankar när

ni tittar på denna bild? ". Till första bilden fanns även följdfrågan "Märker du någon skillnad om du inte hinner umgås med hästen jämfört med om du har umgåtts med hästen? ". Denna följdfråga ställdes inte till alla grupper utan endast där det passade eller var givande för den befintliga diskussionen. Näst på tur lästes två scenarion upp som deltagarna fick sätta sig in i, även dessa ett i taget (bilaga 2). Scenariona handlade om ryttarnas känslor kopplat till hästen och ridningen efter en bra respektive dålig arbetsdag med efterföljande känsla av stress antingen under arbetsdagen eller i bilen från arbetet. Slutligen diskuterades sista frågan i frågeformuläret där deltagarna skulle välja ut och rangordna sina topp-tio vanligast förekommande känslor i umgänget med hästen. Om diskussionen kom för långt bort ifrån ämnet eller dog ut fanns förslag på diskussionsfrågor som kunde presenteras för deltagarna (bilaga 2). I fokusgrupperna kunde deltagarna på ett naturligt och bekvämt sätt dela sina tankar, erfarenheter och uppfattningar. Att deltagarna fick diskutera i grupper skapade trygghet och ett tillfälle att verkligen fundera över sina tankar och åsikter.

### 3.3 Bearbetning av resultatet

Samtliga frågeformulär sammanställdes och dokumenterades. Genom frågorna i formuläret kunde informationen om deltagarnas riderfarenhet och ålder sammanställas. Andelen svar per svarsalternativ och graderingen av känslor i stallet och i umgänget med hästen kunde räknas ut.

I fråga fyra sammanställdes både negativa och positiva känslor. I frågeformuläret fanns där flera olika känslor som förslag och deltagarna hade även möjlighet att själva lägga till egna känslor om de upplevde att det fanns ett behov. Av samtliga känslor graderade varje deltagare sina tio vanligaste känslor i umgänget med hästar. Den starkaste känslan graderades som ett och sedan följde de tio vanligaste känslorna deltagarna kände i stallet. Den slutgiltiga rangordningen av känslorna kunde räknas ut. Om en känsla inte valts av en deltagare uteblev känslan från rankingen (figur 3).

Känslorna som deltagarna valde räknas ut genom formeln (valdes av);  $a+b+c+d+e+f+g+h+i+j$  och poängsumman för rank genom formeln (summa);  $1a+2b+3c+4d+5e+6f+7g+8h+9i+10j$ . Bokstäverna a-j representerar antal deltagare som valt samma ranking av en känsla. Exempelvis om känslan glädje valdes tre gånger som rank ett, är  $a=3$ . Den totala rankingen räknas ut i två steg. Steg ett, den känslan som valdes mest frekvent hamnar högst på rangordningen. Steg två, lägre summa av totala poängen för rank gav högre placering, exempelvis två deltagare valde glädje som rank ett ( $1+1=2$ ) och två deltagare valde lycka som rank 2 ( $2+2=4$ ), då blev glädje högst rankad eftersom glädje hade lägst poäng. På så sätt



kunde en rangordning över de vanligaste känslorna i stallet och i umgänge med hästen räknas ut. För att en känsla ska hamna högt på rankingen krävs i först hand att så många deltagare som möjligt hade valt den känslan och i andra hand att känslan fått så låg poängsumma som möjligt.

Allt inspelat material transkriberades och tidsstämplades, därefter analyserades materialet gemensamt av studiens författare. Under analysen genomfördes den fenomenografiska metodens fyra steg; 1. Beaktning av data för att få ett helhetsintryck, 2. Likheter och skillnader uppmärksammas från datainsamlingen, 3. Uppfattningarna kategoriseras i beskrivande kategorier och 4. Den underliggande strukturen av kategorierna granskas (Patel & Davidsson 2021). Fokus låg på att leta efter gemensamma stråk exempelvis ord, uttryck, känslouttryck och scenarion som liknade varandra. De kategorier som framkom av transkriberingen var; *Stallet som fristad*, *Mänskligt bidragande till välmåendet i stallet*, *Deppigt utan häst*, *Kontakt med hästen*, *Häst eller hund*, *Känslor i och efter stallet* samt *Fokus på nuet, en förutsättning för kommunikation med hästen*. Sist lyftes det mest relevanta ut i form av både löpande text och citat från deltagarna.

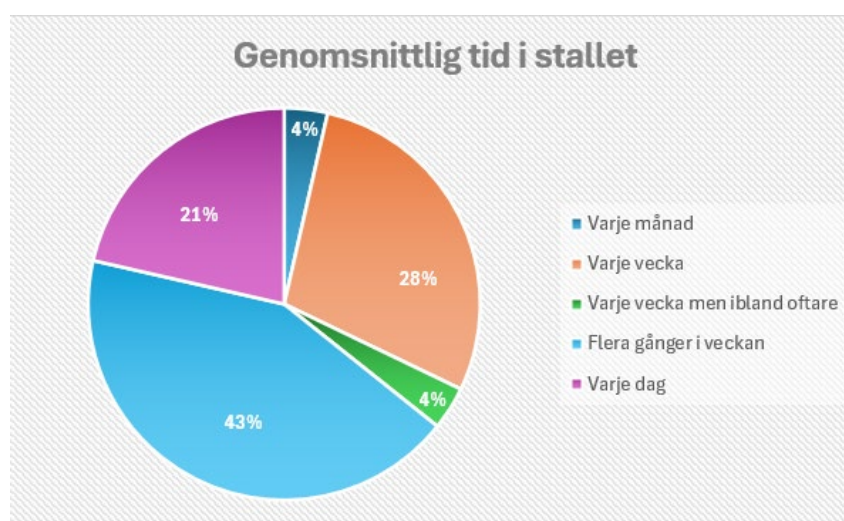
## 4 Resultat

### 4.1 Resultat frågeformulär

Resultaten kommer från 28 deltagare från tre olika ridskolor med 70, 380 och 510 uppsittningar per vecka. Fem fokusgrupper intervjuades med tre, tre, sex, sju respektive nio deltagare per grupp. 27 kvinnor, 96%, och en man, 4%, deltog i studien.

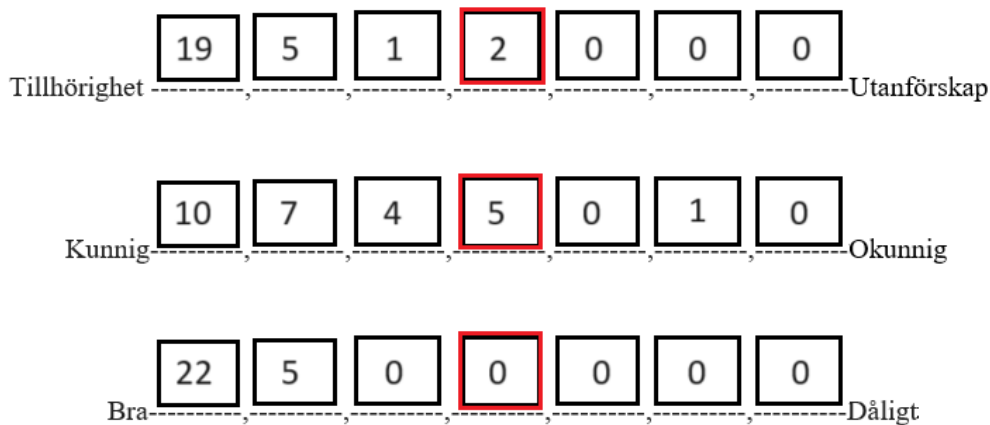
Deltagarna var i åldrarna 21–81 med riderfarenhet från 1,5 termin till 70 år. Två, 7%, av deltagarna var i ålderkategorin 18–30, åtta deltagare, 29%, var i ålderkategorin 31–59 och 18 stycken, 64%, var i ålderkategorin 60 år och uppåt. Alla fokusgrupper bestod av blandade åldrar utom två, båda med endast deltagare över 60 år.

Tjugosju stycken av deltagarna red på ridskola på ridskolehäst eller privathäst och en person hade uppehåll från ridskolan sedan två år tillbaka. 13 deltagare hade hästkontakt utanför ridskolan. En person var i genomsnitt i stallet varje månad, åtta stycken varje vecka, en annan var i stallet varje vecka men ibland oftare, tolv stycken flera gånger i veckan och sex deltagare varje dag (se figur 1).



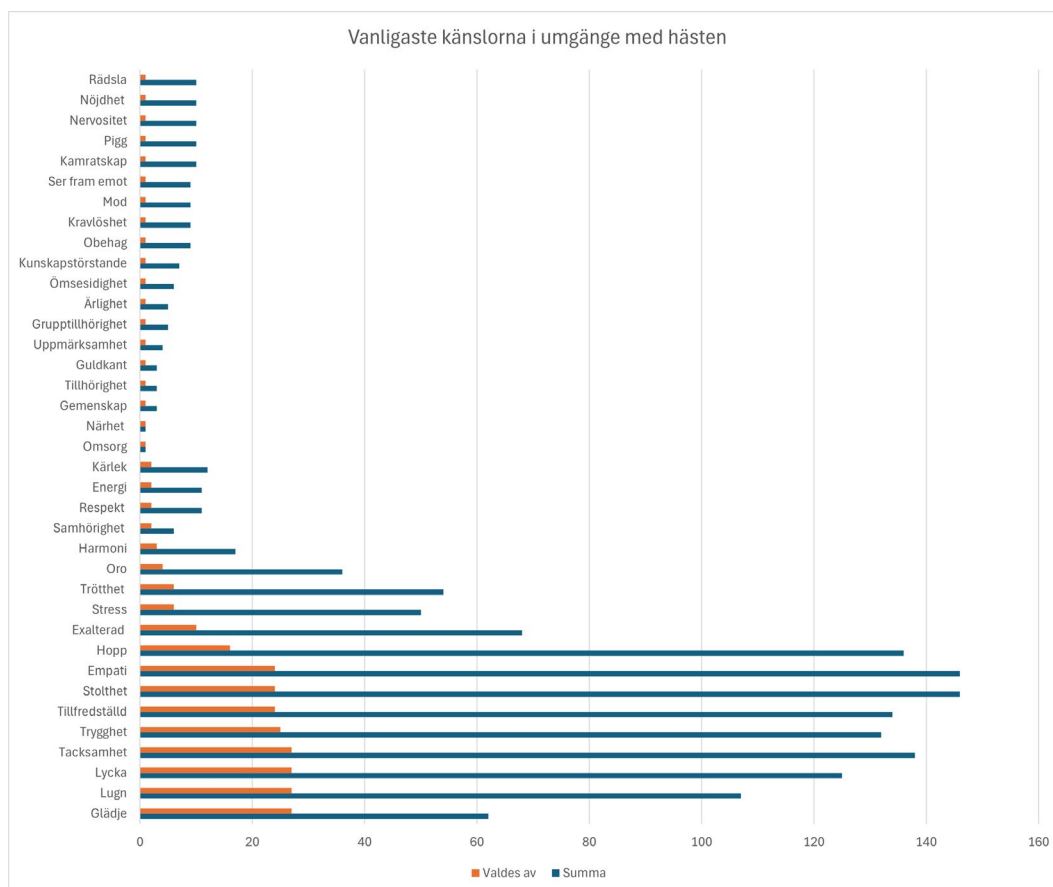
Figur 1. Diagrammet visar hur ofta studiens deltagare är i stallet.

Frågan; "Har du någon koppling till psykisk ohälsa?" var en flervalsfråga där fem deltagare valde mer än ett svarsalternativ. Fem deltagare uppgav att de inte hade någon koppling till psykisk ohälsa, åtta deltagare har själv upplevt psykisk ohälsa, elva deltagare har erfarenhet genom vänner eller familj, nio deltagare har läst och hört mycket om psykisk ohälsa och en deltagare har valt bort eller missat att svara på frågan.



Figur 2. Visar deltagarnas gradering av deras känsla på en skala mellan tillhörighet-utanförskap, kunnig-okunnig samt bra-dåligt. Siffran i respektive ruta representerar antalet deltagare som satt sin gradering inom rutans område.

I fråga tre i frågeformuläret fick deltagarna gradera sin känsla på tre skalor mellan tillhörighet-utanförskap, kunnig-okunnig och bra-dåligt (se figur 2). "Bra" är den känsla som rankas högst av dessa sex känslor och samtliga deltagare var eniga om att de kände sig bra i stallet, utom en deltagare som inte svarat på frågan. 25 av deltagarna höll med om att de kände tillhörighet i stallet, två deltagare kände lika delar tillhörighet och utanförskap och en deltagare svarade inte på frågan. 21 deltagare kände sig kunniga i stallet, fem stycken kände lika delar kunnighet och okunnighet medans en person inte kände sig särskilt kunnig och även här valde en person att lämna blankt svar. De positiva känslorna är klart starkast. Utifrån graderingarna kan de sex känslorna rangordnas enligt följande fallande ordning; bra, tillhörighet, kunnig, okunnig, utanförskap och dåligt. Det var ingen deltagare som helt kände utanförskap eller "dåligt".



Figur 3. Diagrammet visar deltagarnas vanligaste känslor i umgänge med hästen, där de orangea staplarna representerar hur många av deltagarna som nämnde respektive känsla i sin topp-tio-lista och de blåa staplarna visar summan av de enskilda placeringarna i frågeformulären för respektive känsla. Diagrammet är utformat i stigande ordning.

I sista frågan i frågeformuläret rangordnade deltagarna sina topp-tio vanligaste känslor i umgänge med hästen från ett till tio där ett är deras vanligaste känsla och tio är den tionde vanligaste förekommande känslan (se figur 3). Känslorna på y-axeln är rangordnade i två steg, i första hand orangea staplar som representerar hur många av deltagarna som tog med känslan i sin topp-tio-lista och i andra hand de blåa staplarna som representerar summan av de enskilda placeringarna. Ingen känsla valdes av alla 28 deltagare men de fyra vanligaste känslorna, glädje, lugn, lycka och tacksamhet, valdes alla av 27 av deltagarna. I diagrammet är känslorna rangordnade nerifrån och upp, totalt nämndes 37 känslor varav sex ‘negativa’. Stress är den högst rankade ‘negativa’ känslan på plats elva. I figur 3 är känslorna rangordnade med den högst placerade i botten och den lägst placerade i toppen.

## 4.2 Resultat intervjuer

Utifrån analysen med fenomenografisk metod utkristalliserade sig följande temata; Stallet som fristad, Mänskligt bidragande till välmåendet i stallet, Deppigt utan häst, Kontakt med hästen, Häst eller hund, Känslor i och efter stallet samt Fokus på nuet, en förutsättning för kommunikation med hästen. Samtliga deltagare upplevdes vara överens om att psykiskt välmående var otroligt viktigt för samhället i stort och för enskilda individer. Samtliga deltagare uttryckte även att de trodde att psykisk ohälsa har en stor påverkan på dagens samhälle samt att det är vanligt förekommande. Deltagarna upplevde även att det är viktigt att hitta metoder för att främja psykiskt välmående.

### 4.2.1 Stallet som fristad

Första bilden som visades under intervjun (se bilaga 2, bild 1) föreställer en människa som kommer ingående i stallet med dåliga känslor i form av ett svart moln ovanför huvudet. Hästen blåser sedan bort det svarta molnet och människan blir glad av att se hästen. Samtliga deltagare uttryckte att de kunde relatera till bild 1. Igenkännande från deltagarna förekom ofta under diskussion av bild 1 i intervjun. Deltagarna beskrev att de såg den positiva kontakten med hästen och att de kopplar bilden till känslan av att känna sig hemma i stallet.

*Grupp 3: "Det är verkligen så att man kan komma hit och vara hur ledsen och full av sorg som helst och sen räcker det att man går in till hästarna så är det som att det inte finns längre."*

En deltagare i grupp 3 beskrev stallet som,

*Grupp 3: "en skyddad verkstad där det utanför inte finns kvar"*

Deltagaren syftade till att stallet blev som en fristad från jobbiga tankar och känslor, de andra deltagarna i gruppen höll med.

Deltagarna från alla grupper berättade att de släppte stress och andra negativa känslor och tankar i samband med att de var på väg till stallet eller när de befann sig i stallet. Vanliga tidpunkter när deltagarna kände att fokus skiftade till hästarna var när de bytte om till ridkläder, körde till stallet, befann sig i stallet, hälsade på en häst och/eller började borsta på en häst samt när de mockade. För vissa deltagare var effekten störst när de hälsade på en specifik häst som de hade en personlig anknytning till. För andra deltagare räckte det med att hälsa på vilken häst som helst. Några deltagare upplevde att det inte fanns någon specifik tidpunkt när de släppte stressande tankar och negativa känslor, men att det alltid skedde när de besökte stallet. Många deltagare berättade att tiden det tog för dem att släppa de negativa tankarna varierade beroende på hur dåligt de mårde innan de kom till

stallet men att det hjälpte när de skiftade fokus till att umgås med hästarna. Ingen deltagare nämnde att tankarna skiftade vid ridning. Alla deltagarna upplevde och framhävde att stress och andra negativa känslor och tankar släppte helt eller minskade när de var i stallet. Ett vanligt sätt att beskriva fenomenet var att tiden i stallet bidrar till en paus i vardagen där fokus endast ligger på hästarna.

*Grupp 4: "Speciellt mockningen tycker jag kan påverka mig ganska mycket. Det rensar tankarna lite när man står och mockar."*

*Grupp 5: "Man måste ju ha fullt fokus när man håller på, både när man gör i ordning hästarna och när man rider. Man släpper allting annat. Hästen känner ju att man inte är där mentalt och vispar omkring med något annat."*

*Grupp 4: "Ridningen kan skapa mer stress för både mig och hästen om det inte går bra. Men jag brukar alltid bli lugnare efter att jag varit i stallet."*

En deltagare uttryckte att hästens effekt på deltagarens välmående var så pass stor att deltagaren inte kom ihåg anledningen till de dåliga känslorna deltagaren hade innan de kom till stallet. Deltagarna i samtliga grupper beskrev att de upplevde att hästarna hade en förmåga att läsa av deras känslor, det gällde både i umgänget med häst och under ridmomentet. Deltagarna beskrev att anledningen till varför det var så viktigt att vara medveten om nuet vid umgänge med hästen var för att hästarna läste av deltagarnas känslor. Deltagarna upplevde att det inte var ridningen i sig som skapade välmående, utan att umgänget med hästar och människor i kombination med varandra skapade ett välmående hos individen.

*Grupp 2: "Jag måste andas ut och vara lugn när jag ska rida henne. Hon känner ju av om jag är stressad och kan jag inte hantera min stress för jag över det på hästen. Hästarna känner av vad vi känner, om vi är stressade eller rädda eller glada också."*

#### 4.2.2 Mänskligt bidragande till välmående i stallet

Alla grupper beskrev hur stor vikt ridlärarna spelade in i hästupplevelsen och för välmåendet i stallet. Om deltagarna kom till stallet med dåligt humör och inte lyckades bli på bättre humör belyste de vikten av att våga be personal eller andra elever om hjälp med att antingen hantera en häst eller sina känslor och tankar. Deltagare tyckte att alla delar spelade roll, häst, personal, ridgrupp och besökare på ridskolan. Alla tillsammans bidrog till välmående i stallet, men de lade dock vikt på att förklara att hästen var anledningen till att de var i stallet från första början.

*Grupp 1: "Många av ridlärarna vi har haft eller har brukar också se och känna av oss och var vi är när vi kommer in på lektionen, de kan eventuellt dämpa ner oss och se till att vi får ut det bästa utav en lektion även fast vi kanske inte är på topp. Och gör inte ridläraren det, då går man nästan därifrån med gråten i halsen. Det är jätteviktigt att det fungerar och det är viktigt att man blir sedd och uppmuntrad."*

*Grupp 1: "Det är ju hästarna som gör stället, sen kan det ju vara otroligt god sammanhållning i miljön också mellan människorna tycker jag, dock är lite för mycket i oss själva nu för tiden, det är knappt man hejar på varandra. Det är någonting som har hänt i samhället, alla är upptagna med sitt eget nu för tiden."*

Deltagarna diskuterade även mobilens påverkan på samhället idag. Deltagarna upplevde att den yngre generationen inte var lika social, exempelvis upplevde deltagarna att barnen i stallet inte sa hej till varandra eller till dem på samma sätt som för 10–20 år sedan. Gruppen diskuterade hur viktigt det var att hälsa på varandra i stallet för att skapa en trevlig miljö. Gruppen pratade även om att den sociala kontakten var otroligt viktig. En deltagare berättade att deltagaren ofta såg ryttare som sitter till häst och tittar ner i mobilen under längre tid. Deltagaren lyfte frågan om det då verkligen gav samma upplevelse av att rida när ryttarna inte koncentrerade sig på hästen.

### 4.2.3 Deppigt utan häst

Författarna av studien ställde frågan: "Märker ni någon skillnad om ni inte hinner umgås med hästar, jämfört med om ni har umgått med hästar under en viss period?". En deltagare ur grupp 5 beskrev att det upplevs "deppigt" att inte kunna umgås med hästarna under en period längre än en vecka. Några deltagare upplevde att de kunde bli besvikna över att inte kunna umgås med hästar på ett tag, men att de tröstade sig med att det alltid kommer nya veckor som de kan se fram emot. Deltagare ur grupp 2 berättade att under en period då det inte var möjligt att umgås med hästar upplevdes "en otroligt stor saknad". Deltagarna berättade om hur det var under pandemin år 2020 då flera av deltagarna inte fick åka till stallet på grund av restriktioner. Deltagare berättade att de blev påverkade på ett mycket negativt sätt trots att det endast var en kortare period på några veckor. En deltagare nämnde att under tiden deltagaren ägde en egen häst kunde det bli för mycket tid i stallet eftersom det påverkade deltagarens familjeliv. Andra deltagare höll inte med, en deltagare uttryckte ett behov av att ha egen häst för att må bra.

*Grupp 4: "Men jag kände att det måste jag. Jag måste ha en häst, åtminstone en till."*

När följdfrågan “Om ni aldrig skulle kunna vara i stallet igen och umgås med hästar, hade det varit en jobbig känsla?” ställdes till grupp 1 så svarade en deltagare,

*Grupp 1: “Det hade varit förfärligt. Den tanken har aldrig slagit mig, för jag tänker så länge jag kan stå och gå kommer jag vara här.”*

Samtliga åtta deltagare i grupp 1 visade att de håller med genom att nicka instämmande.

#### 4.2.4 Kontakt med hästen

Andra bilden (se bilaga 2, bild 2) visar en människa som står och kliar en häst. Hästen sträcker på sitt huvud så att människan når att klia på önskad punkt, människa ler. Deltagarna menade att de blev glada av att se bild 2, de beskrev bilden med orden: Gos, kontakt, njutning, glädje, lycka, samspel och ömsesidig kärlek.

Deltagarna berättade att alla hästar är olika individer och att vissa individer är mer benägna att ha närkontakt med människor än andra. Deltagare i samtliga grupper pratade om bandet som kan knytas an till vissa hästar samt att vissa hästar och människor inte trivs tillsammans. Deltagarna beskrev det som att både hästar och människor är olika individer som föredrar vissa personlighetsdrag över andra. Några deltagare nämnde även att hästarna kunde spegla de känslor som en människa kände. Exempelvis om en människa var på bra humör speglar hästen det i sitt humör genom att vara glad, om människan var på dåligt humör speglar hästen det genom att vara sur. Deltagarna ansåg att när ett band har skapats till en specifik häst skapas trygghet i den relationen.

*Grupp 1: “Ridningen börjar ju faktiskt redan i boxen att man får kontakt med hästen, det kan vara kel och det kan vara att ge en morot.”*

*Grupp 4: “Jag tycker att det känns bra att hästen litar på mig och trivs med att vara med mig, det mår jag bra av.”*

*Grupp 1: “När man rider på ridskola så här så vill man väl känna att hästen också får ut någonting av det. Att de också blir glada.”*

#### 4.2.5 Fokus på nuet, en förutsättning för kommunikation med hästen

Deltagarna beskrev hur mycket de upplever att deras humör har en påverkan på hästen. Fortsättningsvis berättade de att de därför känner sig tvungna att släppa stress och andra dåliga känslor när de umgås med hästarna. Deltagarna upplevde att om de inte lyckas släppa stressen så påverkas framförallt ridningen. Deltagarna



berättade att de ibland på grund av stress väljer att endast umgås med hästen, sköta stallsysslor och borsta. Vissa nämnde att de tyckte att promenera med hästen eller att beta hästen för hand är bra alternativ till ridningen om humöret sviktar.

*Grupp 5: "När jag var ung började jag gå ut och beta häst. Det är där jag nollställer mig själv. Hästen är nöjd och jag är nöjd."*

*Grupp 4: "Hästen ska ju också vara nöjd och tycka att det är trevligt att ha med mig att göra och ha mig på ryggen."*

*Grupp 3: "För min del så brukar jag tänka att det är ju inte hästens som har något problem, utan det är ju jag, så det är bara att slappna av, försöka rätta på sig eller vad det nu är för att försöka ge rätt signaler."*

*Grupp 2: "Även en dålig lektion är ju en bra lektion eftersom man alltid lär sig något."*

*Grupp 1: "Jag känner mig tillfreds. Jag har lyckats både sadla och göra ordning häst, sitta upp och rida ett pass."*

Deltagarna beskrev att hästarna "säger till" att uppmärksamheten ska vara på dem, istället för att vara på andra tankar som inte hade med stallet att göra. Deltagarna upplevde även att hästarnas upplevda påminnelse angående tankarna fungerade.

Deltagarna berättade hur mycket det betydde att kunna åka till stallet då det var det enda som fick deltagarna på bättre humör oavsett vad som pågick i livet utanför stallet. Trots svåra förhållanden i livet kunde deltagarna vara i stallet varje dag och deltagarna upplevde att resultatet blev ett bättre mående.

Många deltagare från samtliga grupper håller med om det grupp 2 säger,

*Grupp 2: "Det går inte att känna stress runt hästen."*

Vilket tyder på att deltagarna kände kravet att inte känna stress och försökte i stället känna bra känslor då de upplevde att de inte kunde kommunicera med hästen på ett bra sätt om fokus inte låg helt på hästen. En del deltagare menar på att det inte är hästen i sig som hade förmågan att få dem att släppa dåliga känslor, utan mer det faktum att allt fokus måste vara på hästen vilket bidrog till att de dåliga känslorna glöms bort och försvinner.

*Grupp 3: "Man åker ändå till stallet för man vet att det blir bättre där och när man sedan hälsar på sin favorithäst, då rinner alltihopa bort och sen mår man bra igen."*

*Grupp 3: "Tiden i stallet är inte alls som tiden någon annanstans, man stannar alltid mycket längre än man tänkt."*

*Grupp 1: "Jag red på torsdagar och när man fick åka hem och visste att det bara var att slänga i sig maten och sen åka till stallet och därmed få chansen att trycka undan allt det där jobbiga var det en lättnad. Jag tyckte bara det var så otroligt härligt. För att åka till stallet gör mig alltid glad. Även fast man inte kanske kände sig glad innan. Men jag tyckte att det var skönt och liksom bara få släppa allt."*

*Grupp 1: "Någonting har det varit eftersom jag är på dåligt humör och sen när man kommer till stallet, då är det fokus på det man ska göra där. Och sen när man får hälsa på sin favorithäst, ja det överstiger ju det mesta, då glömmar man allt det där tråkiga som man har upplevt under dagen."*

*Grupp 1: "Man får ett annat fokus och då var det där andra ganska löjligt."*

#### 4.2.6 Känslor i och efter stallet

Glädje beskrevs som den vanligaste och starkaste känslan i stallet. Tacksamhet beskrevs till större del som tacksamhet gentemot hästen, men även tacksamhet till ridgrupper, personal och över att kunna vara i stallet. En deltagare i grupp 4 nämner tacksamhet för att ha haft möjligheten att köpa en häst. En deltagare uttryckte respekt som den vanligaste känslan deltagaren kände i stallet. Deltagaren berättade att respekt var viktigt att ha för både hästarna, personal och besökare på ridskolan.

*Grupp 3: "Även fast man kan vara helt slut, svettig, trött i kroppen så har man så mycket energi efter en ridlektion."*

*Grupp 1: "Det är så vansinnigt roligt att umgås med hästar, alltså man bara älskar hästar och allt vad det är med dem. Titta på dem. För mig är det bara positiva känslor."*

*Grupp 4: "Det känns bara härligt och skönt att vara ute och rida. Det är ju en väldigt skön känsla när man är på väg ut, man vill aldrig gå tillbaka. Man vill bara fortsätta vara i den lilla bubblan."*

*Grupp 4: "Alltså allting annat försvinner ju, man blir ju väldigt mindful när man rider. Sen måste man ju vara väldigt fokuserad, det går inte att sitta och prata i telefonen man måste verkligen vara fokuserad på nuet."*

Deltagarna upplevde stunden i stallet som så viktig att det beskrevs som ett behov. En deltagare beskrev att umgänget med hästar var som ett äventyr eftersom det inte alltid gick att vara säker på vad som ska hända. En annan deltagare nämnde känslan av äventyr i samband med uteritter. Flera deltagare från samtliga grupper berättade

att det även kunde uppkomma dåliga känslor i stallet men den känslan som deltagarna upplevde som störst när de var klara i stallet var alltid en positiv känsla.

Flera deltagare i alla grupper beskrev att rädsla för att trilla av när man rider var vanligt. Några deltagare nämnde att rädsla för att ramla av blev allt vanligare med åldern, de hade upplevt fler avramlingar men att rädsla utgjorde en väldigt liten del av att vara i stallet. Deltagarna valde att inte ta med rädsla på sin topp-tio-lista (se bilaga 1, fråga 4). En deltagare berättade att det inte var en känsla av rädsla som upplevdes utan känslan var mer snarlikt respekt, *grupp 5: "en liten spänning."* som deltagaren sa. Deltagaren menade att en viss vaksamhet krävdes, särskilt i en situation där en bekantskap med en ny häst skulle bildas. Deltagarna upplevde trots att rädsla kunde uppkomma att hästarna påverkade deltagarnas självförtroende och självkänsla på ett positivt sätt.

*Grupp 1: "Det är på deras villkor att de tolererar att jag håller på och gör något. De skulle när som helst kunna säga ifrån och då finns det inte mycket jag kan säga om det."*

Flera deltagare beskrev att de endast rankat positiva känslor som sina topp-tio vanligaste känslor i umgänge med hästen (se bilaga 1, fråga 4), men att de ändå kunde känna negativa känslor i stallet i form av stress, trötthet, rädsla och irritation. De negativa känslorna beskrev deltagarna som övergående, fokus var på de positiva känslorna. Några deltagare spekulerade att de kände positiva känslor efter att de har varit i stallet på grund av att deltagarna då hade utfört en fysisk aktivitet.

#### 4.2.7 Häst eller hund

Ett ämne som uppkom i större eller mindre skala under alla intervjuer var jämförelsen mellan hästens och hundens påverkan på människans psykiska välmående. En deltagare berättade att hunden kunde ersätta umgänget med hästen under en period i deltagarens liv då det inte fanns möjlighet att umgås med hästar. Däremot upplevde deltagaren efterhand en längtan efter att komma tillbaka till stallet, därav menade deltagaren att hunden inte kunde ersätta hästen helt.

*Grupp 1: "Senare började jag känna längtan, det är något speciellt med hästar som jag inte kan sätta ord på, men jag hittade ju hit igen så det hade en stor betydelse för mig. Så hunden ersatte inte hästarna helt."*

Många deltagare från samtliga grupper med undantag av grupp 4 upplevde att umgänget med hundar har liknande effekt för psykiskt välmående som umgänget för hästar hade. En deltagare beskrev att en katt kunde ha samma effekt och andra deltagare nämnde att det även kunde vara andra djur.

*Grupp 5: "Ja, det behöver inte vara häst. Det kan vara hund eller en katt eller en kanin."*

Flera deltagare i grupperna beskrev att de inte upplevde att hundar hade samma effekt eftersom umgänget med hunden var mer konstant. Deltagarna beskrev att umgänget med hästen var under en bestämd tid och sedan åkte deltagaren hem och gjorde något annat. Vissa deltagare upplevde att det kunde bli för mycket med hund. En deltagare berättade att det blev för mycket att ha en egen häst då det tog för mycket tid från vardagen, det blev då ett stressmoment i stället för något som hade en lugnande effekt. En deltagare uppger att närkontakt med hästen inte skedde på samma sätt som med en hund och att det därför inte gav samma effekt.

## 4.3 Sammanfattning resultat

### 4.3.1 Vad i stallet är det som gör att människor mår bra?

#### *4.3.1.1 Stallet som fristad*

Deltagarna beskriver hur stor effekt stallet har, deltagarna upplever att de kan släppa dåliga känslor i stallet. Deltagarna beskriver att de ser stallet som en fristad som skyddar dem från vardagen och det verkliga livet med jobbiga tankar och känslor. Vilket moment som gör att deltagarna släpper sina negativa känslor samt vilken tidpunkt under vistelsen i stallet de släpper de negativa känslorna varierar. Många deltagare berättar att tiden det tar för dem att släppa de negativa tankarna varierar beroende på hur dåligt de mådde innan de kom till stallet men att de upplever att det hjälper att skifta fokus till hästarna. Alla deltagarna upplever och framhäver att stress och andra negativa känslor och tankar släpper helt eller minskar när de är i stallet.

#### *4.3.1.2 Mänskligt bidragande till välmående i stallet*

Deltagarna i alla grupper beskriver hur stor vikt ridlärarna spelar in i upplevelsen. Deltagare belyser att alla delar väger tungt. Hästar, personal, ridgrupp och andra besökare på ridskolan skapar alla tillsammans välmående i stallet. Däremot är hästen huvudanledningen till att deltagarna valt att vara i stallet från första början. Deltagarna upplever att den yngre generationen inte är lika social och exempelvis säger hej i stallet och kopplar detta till användandet av mobiltelefoner. Deltagare lyfter vikten av den sociala kontakten för det psykiska välmåendet och att de har svårt att förstå hur den yngre generationen kan få samma känsla av välmående i stallet om de inte är närvarande på samma sätt.

## 4.3.2 Hur påverkas människors psykiska välmående av umgänget med hästar?

### 4.3.2.1 *Deppigt utan häst*

Alla deltagare är överens om att välmåendet minskar när möjligheten att umgås med häst inte finns. En deltagare kunde uppleva att det blev ”för mycket häst”, medan en annan deltagare kunde känna ett behov av att ha egen häst och en tredje deltagare tänkte att hen alltid kommer vara i stallet så länge det går.

### 4.3.2.2 *Kontakt med hästen*

Deltagarna i samtliga grupper pratar om bandet som kan knytas till vissa hästar samt att det inte är alla hästar och människor som trivs tillsammans. Några deltagare nämner även att hästarna kan spegla deras känslor. Deltagare berättar att när ett band har skapats till en specifik häst skapas trygghet i den relationen. Kontakten med hästen skapas genom att de umgås under en längre tid. Deltagare berättar att välmående ökar när hästen trivs i umgänget.

### 4.3.2.3 *Häst eller hund*

Ett ämne som kom upp i större eller mindre skala under alla intervjuer var jämförelsen mellan hästens och hundens påverkan på människans psykiska välmående. Åsikterna kring detta ämne skiljer sig stort, vissa deltagare tycker absolut att hunden har en liknande effekt medan andra upplever att hunden inte har samma effekt som hästen. Andra deltagare upplevde att hund inte kunde ersätta häst helt. En del deltagare menade på att även andra djur kunde ha liknande effekt, detta var ett ämne där deltagarnas åsikter skiljde sig åt.

## 4.3.3 Vilka känslor får människor i umgänget med hästar?

### 4.3.3.1 *Känslor i och efter stallet*

Deltagarna beskriver att många positiva känslor uppkommer när de spenderar tid i stallet och umgås med hästarna. Flera deltagare beskriver att de endast valt ut 10 stycken positiva känslor när de fyllde i frågeformuläret men att de ändå kan känna negativa känslor i stallet. De belyser att de negativa känslorna inte stannar länge, utan att fokus istället hamnar på de positiva känslorna.

### 4.3.3.2 *Fokus på nuet, en förutsättning för kommunikation med hästen*

Deltagarna belyser att hästarna har en positiv effekt i deras liv samt att de anser att hästarna främjar deras välmående. Deltagarna är väl medvetna om att även de har en effekt på hästarna, de beskriver hur mycket deras humör påverkar hästarna och att det därför är viktigt att släppa stress och andra dåliga känslor i umgänget med hästar. Annars menar de på att kommunikationen mellan häst och människa brister.

Om deltagarna inte lyckas släppa dåliga tankar och stress innan ridmomentet så väljer många av deltagarna att istället göra någon annan aktivitet med hästen som de anser är mer avslappnande exempelvis att vårda hästen. Deltagarna släpper de dåliga känslorna i umgänget med häst eftersom de inte kan kommunicera med hästen på ett bra sätt om fokuset inte ligger helt på hästen. De diskuterar att det inte är hästen i sig som har en förmåga att få deltagarna att släppa de dåliga känslorna. Det är det faktum att deltagarna behöver ägna allt sitt fokus på hästarna som bidrar till att de dåliga känslorna minskar eller försvinner eftersom det annars finns en olycksrisk då hästarna väldigt lätt läser av och reagerar på stressignaler. Deltagarna berättar att de upplever att deras välmående alltid ökar i stallet. De beskriver även att med fokus på hästen finns det inte plats för andra tankar och känslor, detta upplever samtliga som något positivt.

## 5 Diskussion

Studiens syfte var att identifiera hur människans psykiska välmående påverkades av umgänget med hästar. De flesta deltagarna i den här studien uttryckte att stallet är en fristad, de beskrev att när de befinner sig i stallet kan de släppa allt för en stund. Om deltagarna innan de kommer till stallet varit på dåligt humör eller om något hänt som gjort att de är ledsna så byts ofta de negativa känslorna ut mot positiva känslor. Även i studierna gjorda av Kaiser et al. (2004) och Lee och Makela (2015) skildrades umgänget med hästar som något positivt. De beskrev att människans ilska reduceras samt att människan lättare kan lugna ner sig emotionellt i umgänget med hästarna. Det går i linje med vad deltagarna i den här studien upplever. Deltagarna belyser att ett sätt att hantera starka känslor är att åka och hälsa på sin favorithäst eftersom det bidrar till att de starka känslorna då kommer att rinna av och därav bidra till ett ökat välmående.

### 5.1 Umgänget med hästar har mestadels en positiv påverkan på människans psykiska välmående

Människan påverkas på olika sätt i umgänget med hästar. I en studie utförd av Wipper (2000) understryker de att relationen mellan häst och människa bidrar till ökat välmående samt att relationen mellan häst och människa är baserad på respekt och förståelse. Vad deltagarna i den här studien understryker går i enlighet med resultatet från studien utförd av Wipper (2000). I studien utförd av Yorke et al. (2006) menar på att det skapas ett känslomässigt band mellan häst och människa som blir starkare med tiden samt att vissa människor behöver umgås med en specifik häst för att må bättre. Det stämmer delvis överens med vad deltagarna i den här studien tar upp. I den här studien har deltagarna olika åsikter, för vissa deltagare räcker det med att endast komma till stallet, andra anser att det är när de träffar hästarna som de mår bättre men att det inte spelar någon roll vilken häst de träffar. Medan en del känner att de har ett behov av att umgås med en specifik häst som de har en koppling till sedan tidigare. Det visar på att alla människor är unika och har olika behov.m

Lee och Makela (2015) har i sin studie en annan synvinkel som skiljer sig från den här studien. Lee och Makela (2015) beskriver att hästarna föredrar olika människor

på samma sätt som att olika människor föredrar olika hästar. I studien som de utförde tar de upp som ett exempel att en heroinmissbrukare valde ut en häst som bet på krubban för att de hade något gemensamt och att ett band snabbt bildades mellan de två individerna. Det hade varit intressant om vi haft en fråga inriktad på om deltagarna upplever att de har ett starkt band kopplat till en specifik häst. Samt om så var fallet varför de tror att de valt ut just den hästen.

Burgon (2003) och Hauge et al. (2014) belyser i sina studier att stallmiljön i sin helhet främjar social kontakt, dels med hästarna men också till stor del med personer som vistas i stallet, ridkamrater och ridinstruktörer. Det i sin tur bidrog till ökat socialt stöd och en ökad känsla av samhörighet vilket hade positiva effekter på människans välmående. I den här studien beskriver flera av deltagarna att den sociala kontakten som uppstår i stallet är en av de viktigaste faktorerna till att de känner att de mår bra. Fortsättningsvis menar de att hästarna till en början var anledningen till att de anmälde sig till ridskolan men att kontakten med ridinstruktörer samt andra elever påverkar väldigt mycket. Därav bör det understrykas att för de flesta deltagarna i den här studien så väger helheten tungt även fast hästen spelar en avgörande roll. Hur ofta deltagarna anser att de behöver vara i stallet för att må bra verkar vara individuellt men det är ett faktum att de flesta deltagarna anser att ett liv utan hästar och tid i stallet inte hade varit att föredra.

## 5.2 Deltagarna behöver lägga allt fokus på hästen vilket ökar deras välmående

I en studie utförd av Kaiser et al. (2004) tyder resultatet på att hästen har fler positiva än negativa effekter på människan, i den studien deltog ungdomar i åldrarna 7–17 år. Det skiljer sig emot den här studien då deltagarna var tvungna att vara minst 18 år gamla, deltagarna i den här studien pratar mycket positivt om hästarna och stallet men beskriver samtidigt att de känner rädsla för att ramla av och skada sig i samband med ridmomentet samt att den rädslan ökar i takt med att de blir äldre. I en studie utförd av Lee och Makela (2015) beskriver de att hästarnas storlek spelar in, detta eftersom hjärnan blir mer alert då människan utsätts för en låg grad av risk. Upplever människan en för hög risk kan hjärnan gå in i en stressreaktion, om det händer tar rädslan över och de positiva effekterna bleknar. Det kan vara en sådan situation som uppstår när deltagarna i den här studien upplever rädsla kopplat till ridning. Tanken på skaderisken kanske aktiverar stressreaktioner vilket inte främjar deras välmående just i det ögonblicket. Det i sin tur har dock inte direkt koppling till umgänget med hästar utan är mer inriktat på ridningen av hästarna. Deltagarna upplever att det inte är ridningen som bidrar till ökat välmående utan snarare umgänget med hästarna. Däremot kunde deltagarna uppleva ökat självförtroende och självkänsla trots att det kunde finnas en



bakomliggande rädsla. Att ingen deltagare nämner ridningen som en faktor till ökat välmående kan bero på att vi inte specifikt ställt en fråga om det.

Om en människas hjärna går in i en stressreaktion som beskrivet ovan finns en risk att även hästen påverkas negativt. Keeling et al. (2009) belyser att en nervös människa påverkar hästens hjärtfrekvens och vidare beskriver Nilsson (2023) att det är livsnödvändigt för hästen att kunna läsa av stressignaler, detta eftersom hästen är flykt- och flockdjur och förr i tiden levde de ute i det vilda. Människan behöver därför träna på att kontrollera sin egen stress runt hästarna för att öka sin egna säkerhet. Genom att kontrollera sin egen stress kan den erfarna ryttaren även till viss del kontrollera hästens stress och då förutse och förebygga farliga situationer där hästen skulle kunna göra stora skador på sig själv och andra om den hamnar i flykt. I den här studien beskriver deltagarna att de känner att hästarna påverkas av deras mående, därav belyser de vikten av att kunna koppla bort sin stress och andra starka känslor i umgänget med hästen. En deltagare lyfter fram att hästen inte egentligen har några problem och att det därför blir människans ansvar att försöka slappna av och ge rätt signaler. Deltagarna i den här studien beskriver att de upplever att hästarna känner av deras känslor oavsett om det umgås med hästarna från marken eller om de rider på hästarna. De framhäver därför vikten av att kunna koppla bort allt annat och umgås med hästen i stunden. Deltagarna är överens om att ridningen framförallt drabbas hårt om människan är stressad och inte lyckas koppla bort sina känslor. Detta eftersom hästarna läser av stressignaler och därmed riskerar att bli stressade och nervösa om ryttaren är det.

Deltagarna i den här studien diskuterar fortsättningsvis att de tror att de upplever ökat välmående just därför att allt fokus måste vara på hästen för att förebygga att någon olycka sker. I studien utförd av Lee och Makela (2015) lyfter de fram att de medverkande upplever att hästen speglar deras inre världar och lyfter fram deras känslor. Deltagarna i den här studien verkar hålla med om det och samtidigt vara så pass medvetna att de förstår att de behöver kunna koppla bort sina egna känslor och umgås i nuet för att inte riskera att påverka hästen på ett negativt sätt. Det går i enlighet med i vad Lee och Makela (2015) framhäver då de lyfter fram att människans hjärna bör aktiveras och hållas alert för att främja välmående. Det stämmer även överens med vad Kong et al. (2015) visar i sin studie. De utför en studie på hur mindfulness påverkar det psykiska välmåendet. I studien belyser de att det är i den främre delen av pannloben som känslor regleras, de beskriver att den vänstra delen som reglerar positiva känslor ökar i storlek när människan lägger allt sitt fokus på en aktivitet. Det leder till att den högra delen med negativa känslor minskar och det bidrar till ökat välmående. Huruvida människan fokuserar på mindfulness eller hästar kanske inte spelar så stor roll. Det här tyder på att en av de viktigaste faktorerna för ökat välmående verkar vara att hålla hjärnan aktiv och skapa fokus på något positivt. I fokusgrupperna diskuterar deltagarna i den här

studien om att de är medvetna att det inte är hästen i sig gör att deras problem och negativa tankar försvinner. Det är det faktum att deras fokus helt ligger på hästen som bidrar till att de negativa känslorna minskar eller försvinner. Även Mesquita et al. (2023) är inne på samma spår i sin studie. Resultatet de får indikerar att mindfulness är en viktig del av behandling för depression och ångest eftersom det aktiverar hjärnan. Detta stödjer resultatet i denna studie där deltagare upplever att de får ett fokus på nuet med hjälp av hästen. Det här tycks framstå som ett av de viktigaste resultaten i den här studien. Som diskuterat tidigare verkar hästarna vara huvudanledningen till varför deltagarna från början sökt sig till stallmiljön. Om människan är medveten om att hästen har lätt för att läsa av signaler så anstränger sig människan för att koppla bort det negativa tankarna. För att säkerheten inte ska brista måste deras fokus ligga helt på hästen vilket i sin tur verkar vara nyckeln till ökat välmående i umgänget med hästar.

### 5.3 Människor känner framförallt glädje i umgänget med hästar

I den här studien fick deltagarna fylla i ett frågeformulär där det fanns alternativ med både ”positiva” och ”negativa” känslor samt möjligheten att lägga till egna känslor. Det tre känslorna som värderades högst var glädje, lugn och lycka. Det stämmer överens med tidigare forskning, i en studie utförd av Kaiser et al. (2004) understryker de att barn visar tecken på glädje i umgänget med hästar, detta genom att le, skratta och prata med hästen. Även Lee och Makela (2015) kunde i sin studie visa att hästarnas närvaro hjälpte klienterna att mentalt och att emotionellt lugna ner sig vilket stämmer överens med resultatet i den här studien där känslan av lugn rankades som nummer två. Deltagarna i denna studie beskrev även under diskussionen att de känner att stallet och hästarna hjälper dem att släppa sorgsna tankar och de beskriver att den känslan av lugn som de får av att umgås med hästar är speciell och välbehövlig.

En svaghet i den här studien är dock att de känslor som deltagarna valde att lägga till vägdes in i resultatet, om dessa känslor funnits med på formuläret redan från början kanske resultatet hade påverkats. Resultatet kan också ha blivit annorlunda om känslor med liknande innebörd slagits ihop, känslor som liknade varandra var exempelvis, glädje och lycka som i vårt resultat ligger separat rankade som nummer ett och tre i diagrammet. Andra känslor som liknade varandra var pigg och energisk, kamratskap och gemenskap samt lugn och harmoni. Eftersom deltagarna själva berättade att det kan uppstå ”negativa” känslor i stallet men samtidigt endast hade möjlighet att välja ut och ranka de tio vanligast förekommande känslorna kan även det ha bidragit till ett missvisande resultat.

## 5.4 Samhälls- och hållbarhetsperspektiv

Punzo et al. (2022) utförde en studie där ungdomar i pågående behandling för psykisk ohälsa fick genomgå hästunderstödd terapi, de kom fram till att deltagarnas stress minskade när de var i stallet och att deltagarna kunde ta med sig känslan av lugn och ro hem. Till skillnad från den här studien vände sig Punzo et al. (2022) till ungdomar med konstaterad psykisk ohälsa men även fast det skiljer sig åt ifrån den här studien kunde ett liknande resultat fastställas. Många av deltagarna i den här studien förespråkar att hästarna har en lugnande effekt. Deltagarna i den här studien lägger även vikt på att belysa att tiden i stallet upplevs som annorlunda och att det är lätt att bli kvar i stallet mycket längre än man planerat eftersom man mår bra av det. Ur ett hållbarhetsperspektiv från de globala målen, mål 3: God hälsa och välbefinnande för alla i alla åldrar, står det att välmående är en förutsättning för att som individ nå sin fulla potential och som en del av samhället bidra till dess utveckling (United Nations Development Programme u.å). Detta kan även kopplas direkt till ett samhällsperspektiv då samhället påverkas positivt av individernas välmående. Denna studie visar att deltagarnas välmående ökar i stallet och under umgänge med häst, därför är denna studie viktig ur både ett samhällsperspektiv och ett hållbarhetsperspektiv då ökat välmående bidrar till god hälsa och välbefinnande.

Det finns en tydlig skillnad mellan krav på prestation som deltagarna sätter på sig själva då de yngre ålderskategorierna 18–30 och 31–59 vill prestera högre och därför ofta känner betydligt mer stress i stallet än vad åldersgruppen 60 år och uppåt gör. Den äldsta åldersgruppen red för att utföra en aktivitet som ger både fysiskt och psykiskt välmående, för att få umgås med både hästar och människor och för att deltagarna upplevde att det var kul. Trots att de yngre åldersgrupperna kunde uppleva mer stress i stallet gav stunden i stallet en lugnande effekt precis som för den äldsta åldersgruppen.

Åldersgruppen 60 år och uppåt diskuterade deras upplevelse av att yngre generationer har blivit mindre sociala, detta kopplar de till mobilanvändandet i dagens samhälle och spekulerar i huruvida hästens påverkan på människans välmående eventuellt minskas eftersom koncentrationen störs. Enligt Folkhälsomyndigheten (2023) stämmer deras datainsamling överens med att ökat mobilanvändande minskar välmående hos ungdomar. Däremot finns det ingen forskning på hur mobilanvändandet påverkar ungdomars välmående i samband med umgänget med hästar. Detta var inget som diskuterades av yngre generationer i denna studie, därför kan ingen slutsats dras om vad åldersgruppen 60 år och uppåt upplever stämmer överens med vad yngre generationer upplever.

## 5.5 Framtida studier samt styrkor och svagheter

Utifrån ett förståelseperspektiv är en viktig bakgrund att vi tre som utfört den här studien umgås med hästar dagligen både på skoltid och på vår fritid. För att vi skulle få ett objektiva resultat var vi mycket noggranna med att inte anta eller påverka resultatet. En noggrann transkribering och analys av resultatet genomfördes, att vi hade djup förståelse i ämnet var till fördel eftersom vi kunde förstå deltagarnas resonemang men kunde ha blivit en nackdel om vi förväntat oss ett visst resultat och därmed tolkat informationen på ett felaktigt sätt.

Studien representerar ett brett spann av åldrar mellan 21–81, detta ger en bra överblicksbild. Studien hade endast 28 deltagare uppdelade i fem grupper. Med fler deltagare och fler fokusgrupper skulle resultatet blivit starkare. I studien har endast deltagare från tre olika ridskolor som geografiskt ligger nära varandra deltagit. Resultatet i denna studie representerar därför endast ett geografiskt område. För att öka validiteten och transparensen ytterligare skulle det behövs fler deltagare från ett större geografiskt område. Det skulle även varit gynnsamt om fler deltagare i ålderskategorierna 18–30 och 31–39 hade haft möjlighet att delta i studien. Även deltagare med olika hästbakgrunder som inte går på ridskola skulle kunnat inkluderas. I studien deltog endast elever och medlemmar på ridskolor. Människor som arbetar med häst, studerar häst, hästägare, privattryttare och andra typer av människor som umgås med hästar representeras inte i denna studie.

Då studiens deltagare blev kontaktade genom ridskola förväntades det att samtliga 28 deltagarna red på ridskola. Det visade sig vara enligt följande, 26 stycken red på ridskola, en av deltagarna har haft ett uppehåll sedan 2 år tillbaka, en deltagare angav att den endast rider på egen häst. Det kan ses som en svaghet i studien eftersom planen var att vända sig till endast ridskoleelever men det kan även ses som en styrka då fler perspektiv kunde vägas in.

I den här studien deltog 27 kvinnor (96%) och en man (4%). Det hade varit spännande att veta om resultatet blivit annorlunda om fler män deltagit. Vi hade då kunnat undersöka om tankesättet skiljer sig mellan män och kvinnor. Däremot är det enligt statistik från 2022 av Svenska Ridsportförbundet (2023) angivet att 7% av Svenska Ridsportförbundets medlemmar är män vilket är relativt nära vår procentuella uppdelning mellan könen i studien. För att få en större bild hade det även varit givande att ha fokusgrupper med barn och ungdomar men med hänsynstagande för deras integritet samt lagar och förhållningsregler hade den här studien i sådant fall behövt vara upplagd på ett annat sätt. Processen med fokusgrupper och intervjuer samt förberedelser hade då varit mer tidskrävande. En

annan tidskrävande del var att hitta frivilliga deltagare för intervjuerna, dels var intresset svårt att fånga och även när intervjuerna skulle hållas då alla deltagare i en grupp skulle kunna samtidigt. Gruppindelningar gjordes till en början enligt ålderskategorier på varje ridskola, detta för att deltagarna skulle känna trygghet och samhörighet under intervjun samt för att de skulle kunna dela erfarenheter och diskutera kring ämnet så fritt som möjligt. När ålderskategorier delas upp på detta sätt så kan det även innebära att de olika ålderskategorierna inte får nya synvinklar samt andra åldrars perspektiv. Det var lättast att fånga intresset för deltagare från 60 år och uppåt samt att boka in en tid för intervju med dessa grupper på grund av att denna ålderskategori ofta har ett luftigare schema. Intresset var svårt att fånga eftersom info endast skickades på e-post till många eventuella deltagare, samt att några fick information muntligt av ridlärare. För att få fler deltagare skulle det underlättat att besöka ridskolor för att göra reklam för studien samt ta kontaktuppgifter av intresserade deltagare. På grund av bristen av deltagare fattades beslut att exkludera åldersgrupper. Åldersgrupperna hade kunnat visa på hur olika ålderskategorier har för tankar om ämnet, detta kunde redovisas till viss del, men ej till önskad grad från den ursprungliga planen.

I frågeformulären ställdes en fråga angående om deltagarna har någon koppling till psykisk ohälsa. Fem deltagare uppgav att de inte har någon koppling till psykisk ohälsa, för att få ett ännu säkrare resultat kunde frågan formulerats har eller har du haft någon koppling till psykisk ohälsa då deltagarna kan ha tolkat frågan som endast nutid.

Förslag på vidare forskning inom ämnet bör göras för att få en bättre förståelse av hästens påverkan på människans psykiska välmående. Hur ofta behöver man umgås med hästar för att öka eller bevara välmående? Stör mobilanvändandet i umgänget med häst? Jämförelse av hur olika djur påverkar människans psykiska välmående, exempelvis häst, hund, katt och kanin? Varför kan umgänget med hästar vara mer fördelaktigt för välmående jämfört med att endast utföra en annan fysisk aktivitet?

## 6 Slutsats

Studiens slutsatser är att människans välmående påverkas positivt i umgänget med hästar eftersom människan i umgänget med hästar behöver koppla bort negativa känslor och vara närvarande i nuet. I umgänget med hästar behöver människan alltid vara alert vilket bidrar till att hjärnan aktiveras, när allt fokus läggs på en sak regleras de positiva och negativa känslorna i pannloben och de positiva känslorna tar större plats vilket bidrar till ökat välmående. Den sociala kontakten som uppstår i stallet upplevs vara en av de viktigaste faktorerna till ökat välmående, hästen ansågs vara grundkärnan men helheten med den sociala kontakten mellan ridlärare och andra elever vägde tungt. De fyra mest förekommande känslorna vid umgänget med hästar var; glädje, lugn, lycka och tacksamhet.

## 7 Referenser

- Burgon, H. (2003). Case studies of adults receiving horse-riding therapy. *Anthrozoös*. 16 (3), 263-276. <https://doi.org/10.2752/089279303786992099>
- Folkhälsomyndigheten (2023). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22 - regionala resultat*. [Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022 – Regionala resultat \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se) [2024-02-21]
- Garcia-Gomez, A., Guerrero-Barona, E., Garcia-Pena, I., Rodrigues- Jiménez, M. & Moreno-Manso, J. (2020). Equine-assisted therapeutic activities and their influence on the heart rate variability. *Elsevier*. 39, 101-167. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101167>
- Hagquist, C. (2011). Ökar den psykiska ohälsan bland ungdomar i Sverige?. *Socialmedicinsk tidskrift*. 88 (6), 474–485. [Ökar den psykiska ohälsan bland ungdomar i Sverige? | Socialmedicinsk tidskrift](https://www.socmed.se/utgavor/2011/06/06-0474-485)
- Hauge, H., Kvaalem, I., Berget, B., Enders, M.J. & Braastad, B. (2014). Equine assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents. *International Journal of adolescence and youth*. 19 (1), 1–21. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/02673843.2013.779587?needAccess=true>
- Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003) *Idrottspsykologi*. 1 uppl., Natur & Kultur.
- Håkanson, G., Sassner, H., Lundberg, A., Andersson, P., Gudmundsson, M., Lundqvist K. & Lidfors, L. (2021). *Hästunderstödda insatser – samspel mellan hästens välfärd och människans säkerhet*. (SLU Framtidens djur, natur och hälsas rapportserie: 10). SLU Future one health. [https://pub.epsilon.slu.se/24543/1/hakansson\\_m\\_et\\_al\\_210615.pdf](https://pub.epsilon.slu.se/24543/1/hakansson_m_et_al_210615.pdf)
- Håkanson, M., Möller, M., Lindström, I. & Mattsson, B. (2009). The horse as the healer – A study of riding I patients with back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 13 (1), 43-52. [10.1016/j.jbmt.2007.06.002](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2007.06.002)
- Ingerman, Å. (2021). Fenomenografi. I: Klingberg, G. & Hallberg, U. (red.) *Kvalitativa metoder helt enkelt!*. Studentlitteratur. 187–206. <https://gup.ub.gu.se/publication/312354>
- Kaiser, L., Annique, G.S., Lavergne, K.L. & Bosch, V. (2004). Can a week of riding make a difference? – A pilot study. *Anthrozoös*. 17 (1), 63–72. <https://doi.org/10.2752/089279304786991918>
- Keeling, L.J., Jonare, L. & Lanneborn, L. (2009). Investigating horse–human interactions: The effect of a nervous human. *The veterinary journal (1997)*, 181 (1), 70–71. <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2009.03.013>

- Kong, F., Wang, X., Song, Y. & Liu, J. (2015). Brain regions involved in dispositional mindfulness during resting state and their relation with well-being. *Social Neuroscience*. 11 (4), 331-343. <https://doi.org/10.1080/17470919.2015.1092469>
- Krokmark, T. (2007). Fenomenografisk didaktik – en didaktisk möjlighet. *Didaktisk Tidskrift*. 17 (2-3), 1-50. <https://www.tomaskrokmark.se/Fenomenografiskdidaktik%202007.pdf>
- Larsson, S. (1986). *Kvalitativ analys – exemplet fenomenografi*. 1 uppl., studentlitteratur.
- Lee, P.T. & Makela, C. (2015). Horses' Roles in Equine-Assisted Psychotherapy: Perspectives of Mental Health Practitioners. *Journal of Psychology and Behavioral Science*. 3 (1), 78-95. [9-libre.pdf \(dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net\)](https://www.researchgate.net/publication/309111119_Horses'_Roles_in_Equine-Assisted_Psychotherapy_Perspectives_of_Mental_Health_Practitioners)
- Mesquita, B.L.B., Ribeirinho Soares, F., Fraga, M., Albuquerque, M., Facucho, J., Espada, P., Paulino, S. & Cintra, P. (2023). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *European psychiatry*, 66 (S1), S948. [EPA\\_2300007\\_3\\_2\\_948..948 \(cambridge.org\)](https://pubs.cambridge.org/core/doi/10.1017/S00047256230000732948948)
- Nilsson, S. (2023). *Hästens individuella stressrespons – med fokus på fysiologiska och beteendemässiga förändringar*. (Självständigt arbete i husdjursvetenskap G2E) Sveriges lantbruksuniversitet. Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi/Agronomprogrammet - husdjur. [https://stud.epsilon.slu.se/19065/1/Nilsson\\_Sandra\\_230613.pdf](https://stud.epsilon.slu.se/19065/1/Nilsson_Sandra_230613.pdf)
- Organisationen för hästunderstödda insatser (u.å.). *Hästunderstödda insatser. OHI – TERAPI. LÄRANDE. AKTIVITET* [2024-02-21]
- Patel, R. & Davidson, B. (2021). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 5 uppl., Studentlitteratur.
- Punzo K., Skoglund M., Carlsson I-M. & Jormfeldt H. (2022). Experiences of an Equine-Assisted Therapy Intervention among Children and Adolescents with Mental Illness in Sweden - A Nursing Perspective. *Issues in Mental Health Nursing*. 43 (12), 1080–1092. <https://doi.org/10.1080/01612840.2022.2126571>
- Silfverberg, G. & Tillberg, P. (2011). *Ridterapi - fakta och framtid*. (Ersta Sköndal högskola arbetsrapportserie: 75) Institutionen för vårdvetenskap. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:648531/FULLTEXT01.pdf>
- Socialstyrelsen (2022). *Vad menas med psykisk hälsa och ohälsa? Vad menas med psykisk hälsa och ohälsa? - Socialstyrelsen* [2024-02-21]
- Svenska Ridsportförbundet (2023). *Statistik*. [Statistik | Svenska Ridsportförbundet](https://www.svenskaridsportforbundet.se/statistik) [2024-04-24]
- Svensson, L. (1989). *Som vi uppfattar det – elva bidrag om inlärning och omvärldsuppfattning*. 1 uppl., Studentlitteratur.
- Tuuvas, M., Carlsson, J. & Norberg, J. (2017). A healing relationship: Clients' experiences of the long-term relational significance of the horse in horse assisted psychotherapy. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 19 (3), 307-328. [http://dx.doi.org/10.1080/13642537.2017.1348375](https://doi.org/10.1080/13642537.2017.1348375)
- Uljens, M. (1989). *Fenomenografi – forskning om uppfattningar*. 1 uppl., Studentlitteratur
- United Nations Development Programme (u.å). Mål 3: God hälsa och välbefinnande. [Mål 3: God hälsa och välbefinnande - Globala målen \(globalamalen.se\)](https://www.globalamalen.se/mal-3-god-halsa-och-valbefinnande) [2024-05-01]



- Wipper, A. (2000). The Partnership: The Horse-Rider Relationship in Eventing. *Symbolic interaction*, 23 (1), 47–70. <https://doi.org/10.1525/si.2000.23.1.47>
- Yorke, J., Adams, C. & Coady, N. (2006). Therapeutic value of equine-human recovery from trauma. *Anthrozoös*. 21 (1), 17–30.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2752/089279308X274038>

## 8 Författarens tack

Vi vill ägna ett stort tack till våra handledare Joanna Sätter och Marie Gudmundsson. De har varit engagerade och tagit sin tid till att lotsa oss i arbetet med den här studien.

Ett särskilt tack vill vi också ägna till alla deltagare som varit engagerade och givit av sin fritid för att medverka i studien. Det har varit givande att höra era tankar och åsikter i ämnet.

## 9 Bilagor

### 9.1 Bilaga 1. Frågeformulär

#### Frågeformulär (individuella frågor):

1. Kort beskrivning av din bakgrund

a) Hur många år är du?

b) Kön?

c) Hur länge har du ridit?

d) Rider du: (flera svar möjligt)

- På ridskola
- På egen häst
- Som medryttare

Annat: \_\_\_\_\_

e) Hur ofta är du i stallet i genomsnitt? (ett svar)

- Några gånger om året
- Varje månad
- Varannan vecka
- Varje vecka
- Flera gånger i veckan
- Varje dag

2. Har du någon koppling till psykisk ohälsa? (flera svar möjligt)

- Nej
- Ja, jag har själv upplevt det
- Ja, jag har vänner/familj som upplevt det
- Ja, jag har hört och läst mycket om det

3. Hur känner du av att vara i stallet? (sätt ett kryss på samtliga linjer)

Tillhörighet -----

Utanförskap

Kunnig-----

Okunnig

Bra-----

Dåligt

4. Rangordna topp 10 av dina vanligast förekommande känslor när du umgås med hästar. Där 1 är den starkaste känslan och i fallande skala till 10. Du kan även ange egna känslor och lägga till dessa i rangordningen.

- Trygghet \_\_\_\_\_
- Glädje \_\_\_\_\_
- Lugn \_\_\_\_\_
- Rädsla \_\_\_\_\_
- Stress \_\_\_\_\_
- Sorg \_\_\_\_\_
- Trötthet \_\_\_\_\_
- Ilska \_\_\_\_\_
- Obehag \_\_\_\_\_
- Exalterad \_\_\_\_\_
- Tillfredsställd \_\_\_\_\_
- Stolthet \_\_\_\_\_
- Tacksamhet \_\_\_\_\_
- Hopp \_\_\_\_\_
- Empati \_\_\_\_\_
- Oro \_\_\_\_\_
- Ångest \_\_\_\_\_
- Lycka \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 9.2 Bilaga 2. Intervjun

### Intervjun

Under intervjuerna finns tre roller; en ledare som berättar och läser upp det material som vi presenterar för grupperna, en assistent som ställer kompletterande frågor och en iakttagare som ansvarar för inspelningen samt antecknar om det finns något som inte kommer med på ljudfil.

Deltagarna intar sina platser i salen. Det finns frågeformulär utskrivet vid alla deltagarnas sittplatser.

1. Presentera oss och ämnet samt varför det är viktigt för oss med psykisk hälsa (bilder på power point)
2. Deltagarna fyller i formuläret.
3. Visa bild 1 samt ställ frågan ”Vad får ni för tankar när ni tittat på denna bild?” och följdfrågan ”Märker du någon skillnad om du inte hinner umgås med hästen jämfört med om du har umgått med hästen”.
4. Visa bild 2 samt ställ första frågan igen.
5. Läs upp scenario a) och b) separat och låt deltagarna föra en diskussion mellan senariorna.
  - a) Efter en stressig dag på jobbet med irriterande kollegor och en chef på dåligt humör så är klockan antligen fem och det är dags sluta för dagen och åka till stallet. Beskriv din känsla i bilen, när du kommer till stallet och när du hälsar på din favorithäst.
  - b) Efter en bra dag på jobbet ska du ta dig till stallet, men det är rusningstrafik och en kö bildas framför dig, du har en tid att passa och därför kommer känslan av stress inkrypandes på dig. När du till slut kommit till stallet har du kort tid på dig att göra iordning din häst, du går till tavlan för att läsa vilken häst du ska umgås med idag. På tavlan står det att du ska ha en häst som är lite obehaglig vid hantering, du behöver vara väldigt försiktig när du gör iordning hästen. Eftersom du redan är lite uppe i varv känner denna häst av det direkt och blir sur. Till slut är du redo att sitta upp inne på ridbanan och du rider din lektion. Vad har du för känsla efter lektionen?
6. Be alla titta på fråga 4 i frågeformuläret. ”Varför tror du att du känner dessa känslor i umgänget med hästen?”

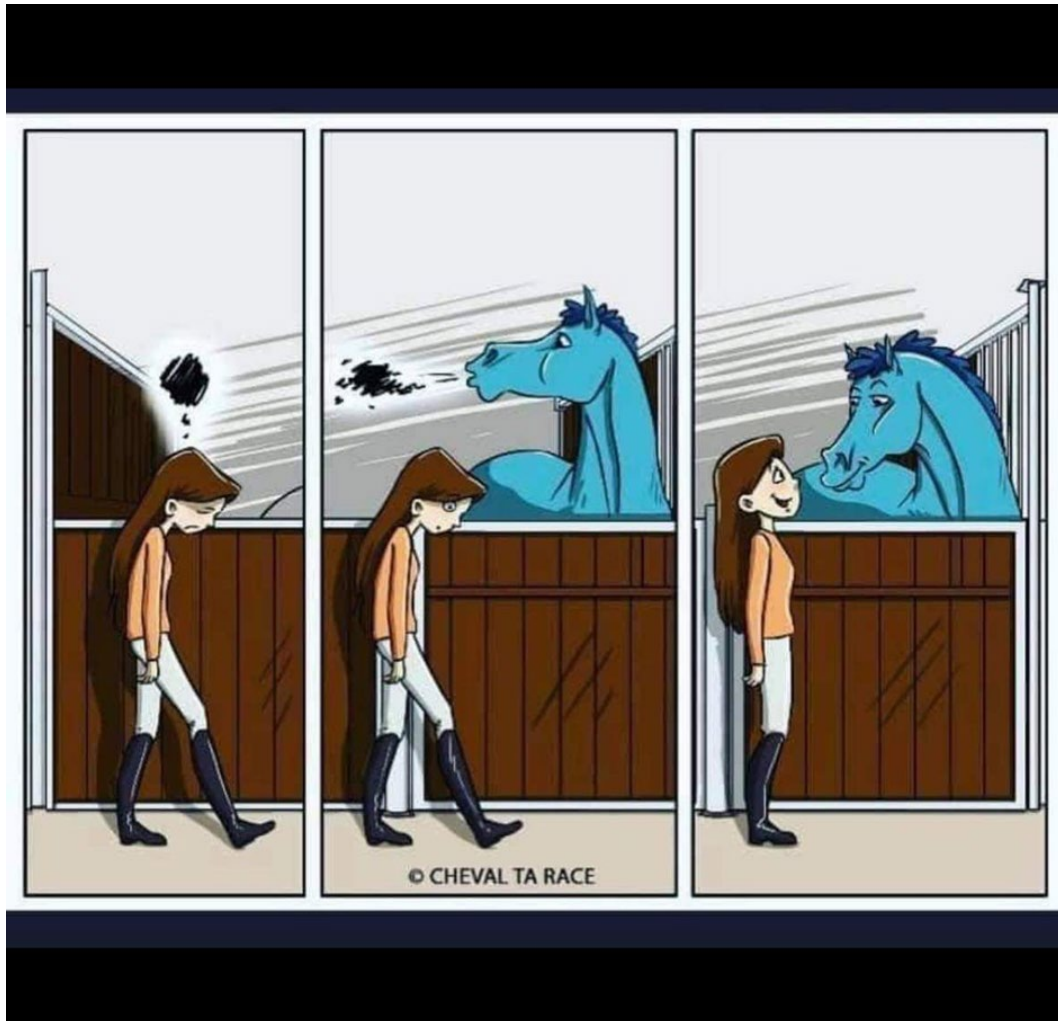
Följdfrågor vid behov om samtalen inte flyter på. Frågorna kan formuleras om så de passar situationen/tidigare ”utdöende” samtal.

7. Hur påverkas ditt psykiska mående när du är i stallet och umgås med hästar?

8. Var tror ni att ni hade varit idag om ni inte hade haft regelbunden kontakt med hästar?
9. Hur kan självkänsla/självförtroende påverkas av umgänget med hästar?

(Definition: Självkänsla är kopplat till den jag är. Självförtroende är kopplat till det jag gör)

**Bild 1:**



Fråga:

Vad får ni för tankar när ni tittar på denna bild?

Följdfråga:

Märker du någon skillnad om du inte hinner umgås med hästen jämfört med om du har umgåtts med hästen?

(t.ex.)

- Ja, jag mår bättre när jag inte umgås med hästen
- Ja, jag mår sämre när jag inte umgått med hästen
- Nej, jag märker ingen skillnad

**Bild 2:**



Fråga:

Vad får ni för tankar när ni tittar på denna bild?



## 9.3 Bilaga 3. Mall sammanställning frågeformulär

### Mall sammanställning frågeformulär

- Antal ridskolor:
- Antal fokusgrupper:
- Antal deltagare per ridskola:
- Antal deltagare per grupp:
- Antal deltagare totalt:
- Könsuppdelning:
- Totalt åldersspann:
- Antal deltagare per ålderskategori:
- Tidsintervall riderfarenhet:
- Uppdelning ridskola, medryttare, egen häst och annat (hur många har kontakt med hästar utanför ridskolan?):
- Uppdelning hur ofta deltagarna i genomsnitt är i stallet:

Fråga 2	Nej	Ja, jag själv	Ja, vänner/familj	Ja, hört/läst	Blank
Antal kryss					

Redovisas i löpande text, flervalsfråga - hur många har valt flera val?

Fråga 3								
"Positivt"	<1/4	1/4	>1/4 - <1/2	Mitten	<1/2 - >1/4	1/4	<1/4	"Negativt"
Tillhörighet								Utanförskap
Kunnig								Okunnig
Bra								Dåligt

Rangordning

-

Fråga 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Poäng	Valdes av	Rank
Trygghet													

Glädje													
Lugn													
Rädsla													
Stress													
Sorg													
Trötthet													
Ilkska													
Obehag													
Exalterad													
Tillfredsställd													
Stolthet													
Tacksamhet													
Hopp													
Empati													
Oro													
Ångest													
Lycka													

Topp 3:

-

## 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.