



Ryttares perspektiv på ridning med bett och bettlöst

Maja Gylling Gustafsson

Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för husdjurens biovetenskaper/ Enheten för hippologutbildning

Hippologprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå, 180

Uppsala 2025



Ryttares perspektiv på ridning med bitt och bittlöst

Riders perspectives on riding with bits and bitless bridles

Maja Gylling Gustafsson

Handledare: Susanne Lundesjö Kvar, Sveriges Lantbruksuniversitet,
Institutionen för husdjurens biovetenskaper,
Hippologenheten

Examinator: Karin Morgan, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för
husdjurens biovetenskaper och Ridskolan Strömsholm

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/Strömsholm
Utgivningsår: 2025
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Delnummer i serien: K 180

Nyckelord: Hästvälfärd, bittlöst träns, tränsbett, kommunikation häst-
ryttare

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för husdjurens biovetenskaper

Enheten för hippologutbildning

Sammanfattning

Syftet med denna studie har varit att undersöka ryttares upplevelser av att rida med bitt jämfört med bettlöst träns (*sidepull*), med fokus på kommunikation, hjälpgivning, hästens beteende och ryttarens subjektiva erfarenheter.

Studien hade en kvantitativ del baserad på enkäter och en kvalitativ del baserad på fokusgruppintervjuer, båda delarna genomförda med ryttare som hade provat båda typerna av utrustning. Studien genomfördes på fyra ridskolor vid två tillfällen. Fyra ryttare red samma fyra hästar vid varje tillfälle med både bitt och med bettlöst (*sidepull*). Efter varje ritt fick ryttarna skatta sin upplevelse, i en enkät, på en skala 0–10 utifrån om hästen var avslappnad, lyhörd och om ryttaren hade tygelkontakt, tygelkontakt vid övergångar samt kontroll. Efter avslutad dag genomfördes även en gruppintervju med ryttarna. Enkätresultatet har sammanställts med medelvärde, standardavvikelse samt för jämförelse mellan grupper ett t-test och för jämförelse inom ekipage ett parat T-test. För att identifiera mönster i intervjumaterialet har innehållsanalys använts.

Resultatet från enkätstudien visade att skillnaden i den upplevda känslan var signifikant högre med bitt jämfört med *sidepull* gällande lyhördhet, tygelkontakt och tygelövergångar. Den upplevda känslan i förändringen mellan övergång från att rida med bitt till att rida med *sidepull* gav inga signifikanta skillnader. Resultaten från fokusintervjuerna är i flera fall är dubbeltydiga. Övergången från bitt till bettlöst uppfattades av ryttarna som utmanande men också utvecklande, kommunikationen blev mindre exakt och styrningen krävde mer av deras inverkan och sits vid ridning med bettlöst träns. Det noterades en initial känsla av minskad kontroll och precision, men även att hästarna kändes mer avslappnade och mjuka i kontakten.

Sammantaget visade resultaten på att ryttare upplever en bättre känsla vid ridning med bitt än med *sidepull*, särskilt vad gäller lyhördhet, tygelkontakt samt tygelkontakt i övergångar. Övergången till bettlöst upplevs som utmanande men också utvecklande, där precisionen minskar något samtidigt som hästarna ofta känns mer avslappnade.

Nyckelord: Hästvelfärd, bettlöst träns, tränsbett, kommunikation häst-ryttare

Abstract

The aim of this study was to explore riders' experiences of riding with a bit compared to a bitless bridle (*sidepull*), with a particular focus on communication, aid-giving, horse behavior, and the rider's subjective perception. The study included a quantitative component based on questionnaires and a qualitative component based on focus group interviews, both conducted with riders who had tried both types of equipment. The study was carried out at four riding schools on two separate occasions. Four riders rode the same four horses on each occasion, both with a bit and with a bitless bridle (*sidepull*). After each ride, the riders rated their experience on a 0–10 scale in a questionnaire, assessing whether the horse was relaxed, responsive, and whether the rider had rein contact, rein contact during transitions, and control. At the end of each day, a group interview was also conducted with the riders.

The questionnaire results were analyzed using mean values, standard deviation, and for comparison between groups a t-test and, within a rider-horse combination a paired t-tests. To identify patterns in the interview material, content analysis was applied.

The results from the questionnaire study showed that the perceived feeling was significantly higher with a bit compared to the *sidepull* in terms of responsiveness, rein contact, and rein contact during transitions. The perceived change when switching from riding with a bit to riding with a

sidepull showed no significant differences. The results from the focus group interviews were, in several cases, ambivalent. The transition from bit to bitless was perceived by the riders as challenging but also developing; communication became less precise, and steering required greater use of rider's aids and seat when riding with the bitless bridle. An initial sense of reduced control and precision was noted, but riders also reported that the horses felt more relaxed and softer in the contact.

Overall, the results indicate that riders experience a better feeling when riding with a bit than with a sidepull, particularly regarding responsiveness, rein contact, and rein contact during transitions. The transition to bitless is perceived as challenging but also as a valuable learning experience, where precision is somewhat reduced while the horses often feel more relaxed.

Keywords: Equine welfare, bitless bridle, bitted bridle, horse-rider communication

Innehållsförteckning

1.	Inledning	6
1.1	Bakgrund.....	6
1.2	Problem.....	7
1.3	Syfte	7
1.4	Frågeställning.....	7
2.	Teoriavsnitt.....	8
2.1	Hästvelfärd	8
2.2	COM-B modellen.....	9
2.3	Kommunikation mellan häst och ryttare.....	9
2.4	Bett och hästens beteende	10
3.	Material och metoder	12
3.1	Genomförande	12
3.2	Datainsamling	12
3.3	Analys	13
3.4	Etiska aspekter.....	14
4.	Resultat	15
4.1	Enkäter	15
4.2	Intervjuer	17
4.2.1	Kommunikation	17
4.2.2	Hästens beteende.....	18
4.2.3	Ryttarnas känsla och upplevelse	19
4.2.4	Ryttarnas erfarenhet	20
5.	Diskussion	22
5.1	Enkäter	22
5.2	Kommunikation	22
5.3	Hästens beteende	23
5.4	Ryttarnas känsla och upplevelse	23
5.5	Ryttarnas erfarenhet	24
5.6	Val av metod	24
5.7	Framtida studier	26
5.8	Slutsats	26
	Referenser.....	27

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Ridning är en komplex disciplin som har utvecklats genom historien, där olika utrustning och tekniker används för att kommunicera med hästen (McGreevy och McLean 2007). En av de mest centrala och omdebatterade aspekterna av ridning är valet av bitt, ett redskap som används för att kommunicera med hästen genom munnen. Under senare år har bittlösa alternativ, såsom olika typer av bittlösa tränar och hackamores, blivit alltmer populära och anses erbjuda fördelar när det gäller hästens komfort och välbefinnande (Tuomola et al. 2021).

Forskning kring hästens välfärd har under de senaste decennierna belyst hur olika typer av ridutrustning påverkar hästens psykiska och fysiska hälsa. Särskilt användningen av bitt har uppmärksamats som en potentiell källa till obehag och smärta. Bittet kan stimulera smärtreceptorer i hästens mun, vilket i sin tur kan ge upphov till både fysiologiska och beteendemässiga reaktioner som tyder på smärta och stress (Mellor 2020). Vanliga tecken på obehag inkluderar förändrade huvudpositioner, undvikandebeteenden och ansiktsuttryck som tyder på smärta, så kallat ”*pain face*” (Mellor 2020).

Förutom lokal smärta har forskningen även identifierat mer långtgående konsekvenser av bittanvändning så som ökad stress, andningssvårigheter och minskad rörelsefrihet (Mellor 2020; Cook et al. 2019). Dessa negativa effekter har väckt intresse för alternativa lösningar. Bittlösa tränar har föreslagits som ett sätt att minska trycket på känsliga områden i hästens mun och därigenom förbättra komforten och välbefinnandet (Cook et al. 2019).

En aspekt som är nära kopplad till diskussionen om huvudlag är begreppet kontakt. Det är ett centralt begrepp inom ridsporten och en av pelarna i utbildningsskalan (Hess et al. 2020). Kontakt är ofta beskrivet som ett mjukt, elastiskt samband mellan ryttares hand och hästens mun. För att uppnå en korrekt kontakt krävs en avspänd, följsam sits och inkännande hand, där det är ryttarens ansvar att bibehålla kontakten mjuk och stadig. En god kontakt är avgörande för lösgjordhet och takt och därmed också hästens balans och samarbetsvilja (Hess et al. 2020). Vid övergång från bitt till bittlöst förändras kontaktens karaktär, vilket ställer nya krav på anpassad kommunikation (Cook et al. 2019).

Även om forskning kring bittlösa alternativ fortfarande är relativt begränsad, tyder vissa studier på att en övergång från bitt till bittlöst huvudlag kan leda till positiva förändringar. Cook et al. (2019) rapporterade en markant minskning av

smärtrelaterade signaler samt förbättrad rörelseekonomi och ett mer avslappnat beteende hos hästarna. Dessa resultat antyder att valet av huvudlag kan ha en betydande inverkan på hästens välfärd, men ytterligare forskning krävs för att mer systematiskt undersöka sambanden mellan olika utrustningsalternativ och hästens fysiska och psykiska tillstånd.

Trots ett ökande intresse för bettlösa alternativ inom ridning är forskningen kring hur denna utrustning påverkar hästens välbefinnande och beteende fortfarande begränsad. Tidigare studier har främst fokuserat på hur bettrelaterade skador och biomekaniska effekter, men få har undersökt den psykologiska och emotionella påverkan på hästen vid övergång till bettlös ridning. Det saknas särskilt kunskap om hur kommunikationen mellan häst och ryttare förändras och hur detta i sin tur kan påverka hästens stressnivå, samarbetsvilja och upplevd komfort. Denna kunskapslucka är relevant att fylla, särskilt mot bakgrund av den växande användningen av bettlösa tränar och de etiska överväganden som följer med val av utrustning.

1.2 Problem

Hästens välfärd är en grundläggande aspekt vid ridning och utrustningens anpassning efter hästens behov spelar en central roll för att säkerställa ett bra samspel. Ett alternativ till bittet är att rida bettlöst, vilket ställer krav på att både ryttaren och hästen anpassar sin kommunikation för att upprätthålla en god kontakt och samverkan. Hur valet mellan bitt och bettlöst påverkar ryttarens upplevelse av kontroll, kommunikation och hästens välfärd är därför av stor betydelse att undersöka.

1.3 Syfte

Syftet med denna studie är att, ur ett ryttarperspektiv, studera vad som händer med kommunikationen mellan häst och ryttare vid övergången från ridning med bitt till bettlöst huvudlag.

1.4 Frågeställning

- Hur uppfattar ryttaren skillnaden och övergången mellan ridning med bitt respektive bettlöst?

2. Teoriavsnitt

För att förstå komplexiteten i hästvelfärd och samspelet mellan häst och ryttare är det viktigt att belysa både de biologiska, psykologiska och sociala aspekterna som påverkar detta förhållande. I denna del presenteras därför centrala begrepp och modeller som rör hästvelfärd, beteendeförändring och kommunikation mellan häst och ryttare, med särskilt fokus på betydelsen av ridutrustningens påverkan på hästens välmående. Genom att använda aktuell forskning och relevanta teoretiska modeller får vi en stabil grund för att förstå hur bett eller bettlöst påverkar både hästens fysiska och mentala välmående, samt hur ryttaren upplever kontroll och samspel.

2.1 Hästvelfärd

Definitionen av välfärd kan variera från person till person beroende på individens erfarenhet och roll inom ridsporten (Wolframm et al. 2024). Enligt författarna omfattar hästvelfärd ett brett spektrum av faktorer, från grundläggande skötsel och uppfödning till aspekter som människans och hästens interaktion och ridkonst. Det betonas att hästvelfärd inte bara handlar om hästens fysiska behov, utan också om att förstå och möta dess psykiska och beteendemässiga behov. Studien visar att det finns en medvetenhet bland nederländska hästentusiaster om de olika aspekterna av hästvelfärd. Trots detta kvarstår utmaningar i att omsätta denna medvetenhet i praktisk handling.

Forskning har visat att hästägares attityder och beteenden spelar en avgörande roll för hästens välfärd. Hemsworth et al. (2021) undersökte vilka faktorer som påverkar hästägares inställning till hästhållning och managementbeteende, med särskilt fokus på områden som hovvård, tandvård och parasitkontroll. Studien byggde på teorin om planerat beteende och visade att det främst är hästägarens erfarenhet och kunskapsnivå, snarare än demografiska faktorer, som påverkar deras vilja och förmåga att tillämpa god hästhållning. Resultaten underströk vikten av utbildningsinsatser och fortbildning inom hästkunskap som ett sätt att indirekt förbättra hästvelfärden. En välgrundad förståelse för hur ägarens val påverkar hästens fysiska och psykiska tillstånd kan därmed ses som en nyckelfaktor för ett hållbart och ansvarsfullt hästägande.

I en studie gjord av Wolframm et al. (2023) diskuterades vikten av att förändra mänskliga beteenden och attityder för att främja hästvelfärd. Enligt författarna påverkades många beslut om ridutrustning av traditioner och de sociala normerna snarare än vetenskaplig förståelse för hästens välmående. För att kunna förändra denna attityd hävdade forskarna att utbildning och att göra människor medvetna

var två avgörande faktorer. För att implementera beteendeförändring inom sporten föreslog författarna användning av utbildningsprogram och kampanjer för att öka medvetenhet och kunskapen om hur ryttare kan träna sina hästar utan bett som ett exempel.

Inom hästvärlden har *Social License to Operate* (SLO) blivit alltmer relevant i takt med att frågor om djurvälstånd, etik och hållbarhet har fått ökad uppmärksamhet i både forskning och samhällsdebatt (Wolframm et al. 2023). Till skillnad från juridisk legitimitet, handlar SLO om det förtroende och den tillit som allmänheten har för att hästsporten bedrivs på ett etiskt och transparent sätt. Om denna tillit försvagas, till exempel genom medieuppmärksamhet kring bristande djurvälstånd eller oetisk träning, riskerar sporten att förlora sitt sociala handlingsutrymme. Wolframm et al. (2023) betonade vikten av att aktörer inom hästsporten aktivt arbetar med kommunikation, utbildning och beteendeförändring för att bibehålla sin sociala acceptans.

2.2 COM-B modellen

COM-B modellen är ett centralt ramverk för att förstå och påverka mänskligt beteende och har visat sig särskilt användbar i sammanhang där beteendeförändring är avgörande för förbättrad djurvälstånd. Enligt Wolframm et al. (2023) utgår modellen från att beteenden formas genom en dynamisk interaktion mellan tre huvudkomponenter: kapabilitet, möjlighet och motivation. Var och en av dessa faktorer måste vara närvarande för att ett visst beteende ska kunna förändras. Modellen inkluderar sex underkategorier: fysisk respektive psykologisk kapabilitet, fysisk respektive social möjlighet samt reflekterande respektive automatisk motivation. Dessa komponenter samverkar och kan påverka varandra, vilket gör modellen användbar för att identifiera hinder och möjligheter till förändring. COM-B modellen är dessutom en del av det bredare systemet ”*Behavior Change Wheel*”, där modellen placeras i centrum för att illustrera hur olika interventioner och policynivåer kan samverka för att påverka beteenden på ett systematiskt sätt. Wolframm et al. (2023) lyfte särskilt fram modellens relevans inom ridsporten, där förändrade attityder och praktiker hos ryttare och tränare kan vara avgörande för att uppnå långsiktig förbättring av hästvälfärden.

2.3 Kommunikation mellan häst och ryttare

Relationens betydelse mellan häst och ryttare har belysts i forskning, där det framkommer att en stark och ömsesidig relation ofta uppfattas som avgörande för framgång, särskilt inom elitidrott (Hogg et al. 2020). Samtidigt visade studien att synen på hästen kan variera mellan att ses som en sportpartner och som ett redskap för prestation, vilket påverkar hur samspelet utvecklas.

Kommunikationen mellan häst och ryttare är central i all ridning och bygger på ett ömsesidigt samspel där både kroppsspråk och känslomässig närvaro spelar en avgörande roll. Enligt Zetterqvist Blokhuis och Lundgren (2017) skedde denna kommunikation genom knappt märkbara signaler som ryttaren förmedlar med sin kropp, vilka hästen uppfattade och svarade på. Författarna lyfte att ryttare ofta beskriver sin kommunikation med hästen som "tyst", vilket syftar till den icke verbala, finstämda interaktionen där små förändringar i sits, balans och energi ger upphov till tydliga reaktioner hos hästen. Studien visade också att relationen till hästen påverkade hur ryttaren tolkar och ger signaler där ett starkt band kan leda till ett mer intuitivt och effektivt samspel. På detta sätt framstod kommunikation inte bara som en teknisk färdighet utan även som en form av relationellt arbete där förståelse och lyhördhet är centrala komponenter.

Denna typ av finstämd interaktion kräver dock inte bara fysisk koordination, utan också mentala förmågor såsom koncentration, känsloreglering och medveten närvaro. Wolframm et al. (2013) underströk i sin utveckling av ett mentalt färdighetsindex för ryttare att psykiska förmågor har direkt inverkan på både prestation och samspel. Eftersom hästen som art är mycket känslig för subtila förändringar i omgivning och kroppsspråk, påverkar ryttarens mentala tillstånd omedelbart hur hästen reagerar. När kommunikationen sker via små kroppsliga signaler som ofta är förstärkta eller dämpade beroende på utrustning, ökar kravet på medveten närvaro och kontroll enligt Wolframm et al. (2023).

2.4 Bett och hästens beteende

Enligt Tuomola et al. (2022) var det avgörande att bettets längd och tjocklek anpassas efter hästens individuella munhåla för att undvika obehag och potentiella skador. Ett bett som var för långt kan röra sig sidledes och orsaka skav vid mungiporna, medan ett för kort bett kunde trycka in kinderna mot kindtänderna. Bettets tjocklek spelade också en roll då ett för tjockt bett kunde komprimera tungan och orsaka obehag, medan ett för tunt bett kunde öka trycket på känsliga områden i munnen. Studien underströk vikten av att beakta hästens individuella anatomi vid val av bett för att säkerställa komfort och välbefinnande.

Mellor (2020) undersökte hur användningen av bett orsakar munsmärtor hos hästar och vilka välfärdsproblem detta medför. Han menade att användningen av bett kan orsaka kompression, skärsår, inflammation och nedsatt blodflöde och vävnadsspänning, vilket ledde till smärta. Tecken på smärta i munnen kunde yttra sig genom beteenden som motstånd mot att ta på bettet, tuggande, överdriven salivation, tunga rörelser, huvud och nackpositioner som undviker bettet samt förändringar av gångarter. Dessa beteenden var sällsynta hos hästar som inte reds med bett. Förutom den fysiska smärtan kunde bettrelaterad munsmärta orsaka

ångest och rädsla hos hästen. Som lösning föreslog Mellor (2020) att övergången till bettlösa trän kan minska eller eliminera bettrelaterad munsmärta.

Obehag orsakat av bett utgör ett betydande välfärdsproblem för hästar. I en studie av Cook et al. (2019) identifierades en omfattande förekomst av smärtsignaler hos hästar vid användning av bett, vilket minskade med upp till 87 % efter övergång till bettlöst trän. Resultaten tydde på att bett orsakar smärta och nedsatt proprioception, vilket påverkade både beteende och rörelsemönster. Studien introducerade även begreppet "*bit lameness*", en form av hälta relaterad till bettanvändning. Övergången till bettlöst trän förbättrade hästarnas välfärd avsevärt genom minskade smärtsignaler och ökad rörelsefrihet

En studie gjord av Eisersjö et al. (2013) undersökte hästens reaktioner på tygelkontakt och ryttarens handrörelser. I studien kunde man se att rörelsen i munnen, så som gapande och läpprörelser, ökade i samband med svävmomentet i traven. Ett samband var att tygelspänningen ökade under svävmomentet då ryttaren får en knuff ur sadeln vilket gör att tygelspänningen är relaterat till rörelsen i munnen.

I en studie av Luke et al. (2023) jämfördes bett och bettlös ridning utifrån tre centrala perspektiv, hästvälfärd, ryttartillfredsställelse och upplevd säkerhet. Resultaten visade att hästar som reds bettlöst uppvisade färre tecken på stress och obehag samt hade bättre välfärdsbedömningar jämfört med hästar som reds med bett. Ryttarna som använde bettlösa huvudlag rapporterade dessutom högre grad av tillfredsställelse och upplevde ett förbättrat samspel med sina hästar, utan att detta påverkade känslan av kontroll eller säkerhet negativt. Studien lyfte fram att övergången från bett till bettlöst inte nödvändigtvis innebär en försämring av kommunikation eller kontroll, utan snarare kan bidra till en mer positiv upplevelse för både häst och ryttare.

3. Material och metoder

Den aktuella studien utgjorde en del av ett större forskningsprojekt om ridning med och utan brett (Hartmann et al. 2023). I sin helhet studerades sex ridskolor med vardera fyra hästar och fyra ryttare i projektet. Den aktuella studien byggde på en blandad metodansats där delar av både kvantitativa och kvalitativa data från det större projektet har samlats in och analyserats. I denna studie var material från fyra av de sex ridskolorna med.

3.1 Genomförande

Datasamlingen ägde rum på fyra olika ridskolor vid två tillfällen, med cirka sex veckors mellanrum. Under studien deltog fyra ryttare och fyra hästar vid varje datainsamlingstillfälle. Två av hästarna valdes slumpmässigt ut att ridas med brettlöst träs (*sidepull*) mellan tillfällena, medan de övriga två fortsatte att ridas med sitt vanliga brett.

Under varje testdag inleddes datainsamlingen med en veterinärundersökning av hästarnas mun för att utesluta eventuella skador, samt en hältanalys med hjälp av applikationen Sleip, som registrerar rörelseasymmetrier. Därefter fick ryttarna självständigt värma upp hästarna i alla gångarter. När uppvärmningen var klar red de ett standardiserat dressyrprogram med enkla rörelser. Programmet genomfördes både med träs Brett och med *sidepull*. Efter varje ritt fyllde ryttarna i en enkät utifrån sina upplevelser.

Totalt genomfördes 16 ritter (fyra ryttare red fyra hästar) per dag. Efter avslutade ritter samlades ryttarna för en fokusgruppintervju där de fick diskutera sina upplevelser under ritterna.

3.2 Datainsamling

Den kvantitativa delen baseras på enkätsvar från deltagande ryttare. Ryttarna var alla över 18 år och red på en nivå där de har börjat att inverkansrida. Det var två män och resterande kvinnor som deltog. Efter varje ritt fick ryttarna skatta sin upplevelse på en skala från 0 till 10 utifrån fem frågor som relaterar till syftet med studien:

- Hur avslappnad upplevde du hästen?
- Hur lyhörd upplevde du hästen?
- Hur upplevde du tygelkontakten genom ritten?
- Hur upplevde du tygelkontakten i övergångarna till en lägre gångart?
- Hur i kontroll kände du dig?

Enkäterna fylldes i av de fyra ryttarna efter varje ritt vid båda besöksdagarna och det innebär att det samlades in totalt 192 enkäter (på de sex ridskolorna) varav 128 finns med i denna studie.

Fokusgrupper är ett effektivt sätt att få djupgående insikter i deltagarnas attityder och uppfattningar, men resultaten kan påverkas av gruppdynamik och deltagarnas ovilja att uttrycka avvikande åsikter (Ahrne och Svensson 2022). Den kvalitativa datan samlades in genom fokusgruppintervjuer som genomfördes efter att samtliga ritter var avslutade för dagen. Intervjuerna fokuserade på ryttarnas upplevelser av att rida med respektive utan brett. Ryttarna intervjuades i de grupper de riddit i under dagen, vilket möjliggjorde reflektion och diskussion i ett bekant sammanhang. För presentation av resultatet har intervjuerna innehållsanalyserats och delats in i fyra huvudsakliga kategorier: kommunikation, hästens beteende, känsla och upplevelse samt erfarenhet. Ryttarna är kodade från vilken grupp och nummer i gruppen.

3.3 Analys

För att utvärdera enkätsvaren, det vill säga deltagarnas skattningar av ridupplevelsen med brett respektive brettlöst (*sidepull*), användes parametrisk statistik (Ejlertsson 2019). Medelvärden och standardavvikelser beräknades för varje variabel: avslappning, lyhördhet, tygelkontakt, tygelkontakt i övergångar samt känsla av kontroll. För att analysera eventuella skillnader mellan grupperna som helhet (n=60 för vardera grupp) utfördes ett t-test mellan uppskattad känsla mellan brett respektive *sidepull*. Vid jämförelse mellan dag 1 och dag 2 inkluderas endast svar från ekipage med samma häst och ryttare (brett n=17 respektive *sidepull* n=14). För dessa ekipage gjordes en uppföljande jämförelse med ett parat t-test, det vill säga med jämförelse för mellan behandlingarna inom samma ekipage för dag 1 och dag 2. Förändringen mellan dag 1 och dag 2 beräknades som mätvärdet dag 2 minus mätvärdet dag 1, där ett positivt värde indikerar en förbättring enligt ryttarens subjektiva bedömning. Medelvärde, standardavvikelse och värdeintervall (Range) beräknades för bedömda egenskaper dag 1 och dag 2 vid ridning med brett respektive *sidepull*. Signifikansnivån sattes till $p < 0,05$.

Intervjusvaren har analyserats med hjälp av innehållsanalys efter att först ha transkriberats. Den kvalitativa innehållsanalysen har använts för att identifiera återkommande teman och mönster i vad deltagarna har sagt. Analysen har genomförts i flera steg, där det inledningsvis handlade om att få en helhetsförståelse av materialet genom upprepade läsningar. Därefter har betydande meningar markerats för att sedan sorteras i kategorier utifrån innehållsmässiga likheter. Slutligen har dessa kategorier tolkats på ett mer översiktligt plan för att formulera övergripande teman. Metoden har valts för att den möjliggör en

systematisk och transparent analys av deltagarnas upplevelser, samtidigt som den lämnar utrymme för tolkning av underliggande betydelser (Graneheim och Lundman 2004).

3.4 Etiska aspekter

Samtliga deltagare informerades skriftligen och muntligen om studiens syfte, hur deras uppgifter skulle hanteras samt att medverkan var frivillig. De gav därefter sitt informerade samtycke innan intervjuerna påbörjades.

För att bevara konfidentialiteten har alla personuppgifter avidentifierats, och intervjusvaren har kodats så att inga enskilda personer kan identifieras i det slutgiltiga materialet. Det inspelade och transkriberade materialet har hanterats med försiktighet och förvarats på ett säkert sätt, i enlighet med GDPR (Vetenskapsrådet 2024).

Även om studiens fokus ligger på ryttarnas upplevelser är det relevant att kort beskriva de hästar som användes i samband med ridningen. Totalt red deltagarna ett antal olika vuxna hästar. Hästarna varierade i ras, ålder och utbildningsnivå, vilket speglar den mångfald som ofta finns i praktisk ridverksamhet. Ingen av hästarna uppgavs ha medicinska tillstånd som kunde påverka deras respons vid ridning.

4. Resultat

Resultatavsnittet är uppdelat i två delar, dels redovisas de enkäter som genomförts, dels redovisas resultat från genomförda gruppintervjuer.

4.1 Enkäter

Nedan presenteras resultaten från enkäten där deltagarna besvarade fem frågor relaterade till upplevelsen av ridning med olika utrustningar i form av bett respektive bettlöst, (nedan angett som *sidepull*). Frågorna rörde hur avslappnad och lyhörd hästen upplevdes, känslan av tygelkontakt under ridpasset samt i övergångar till lägre gångart, och hur säker och i kontroll rytturen kände sig.

I tabell 1 redovisas jämförelse mellan ridning med bett och ridning med *sidepull* för de fem olika egenskaperna, bedömda av rytture (60 per egenskap och utrustning). Medelvärden och standardavvikelser redovisas för varje egenskap och utrustningstyp.

Resultaten visade att för samtliga fem variabler skattades upplevelsen något högre vid ridning med bett jämfört med *sidepull*. Störst skillnad sågs i upplevelsen av tygelkontakt. Det fanns signifikanta skillnader för lyhörd ($p < 0,016$), tygelkontakt ($p < 0,002$) och tygelövergångar ($p < 0,003$), där bett gav högre värden. Detta betyder att hästen är mer lyhörd, man har bättre tygelkontakt och man har bättre tygelövergångar när rytturen använder bett än när rytturen använder *sidepull*. Gällande kontroll så fanns en tendens till skillnad ($0,05 < p < 0,10$) dvs att rytturen har mer kontroll med bett. För egenskapen avslappnad fanns ingen signifikant skillnad mellan grupperna.

Tabell 1. Här visas medelvärde och standardavvikelse i svaren för de fem olika egenskaperna för utrustningarna bett respektive *sidepull* samt signifikansen angivet i $p < 0,05$

Parameter	Bett	Sidepull (bettlöst)	P-värde
Avslappnad	7,75 ± 1,69	7,52 ± 1,86	0,474 (n.s.)
Lyhörd	7,53 ± 2,18	6,52 ± 2,39	0,016
Tygelkontakt	7,35 ± 1,77	6,17 ± 2,32	0,002
Tygel övergång	7,63 ± 1,57	6,75 ± 2,21	0,003
Kontroll	8,50 ± 1,94	7,82 ± 2,26	0,078 (n.s.)

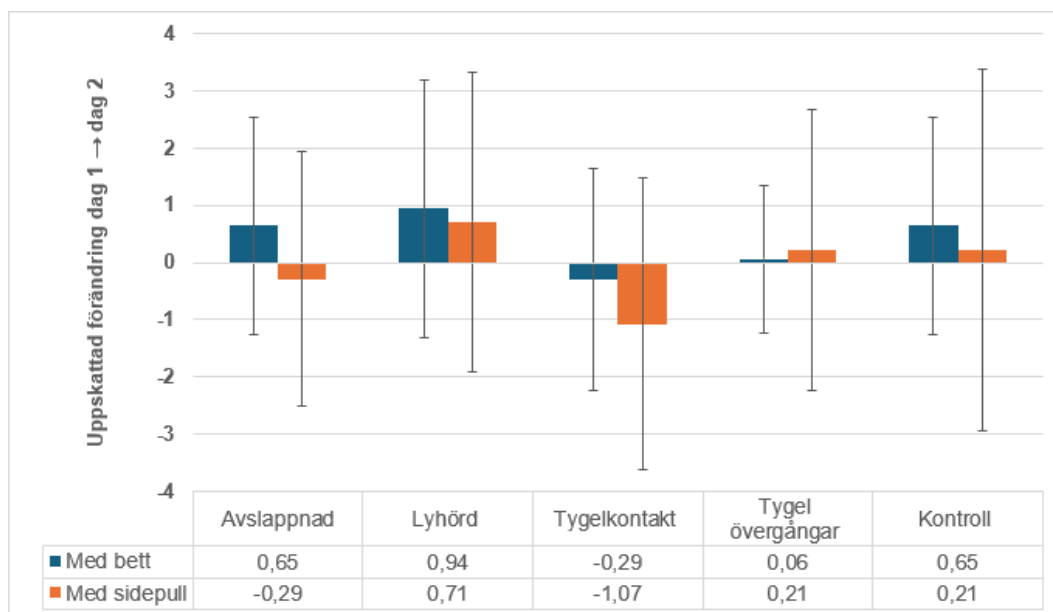
Det utfördes mätningar med samma ekipage (samma häst, rytture och huvudlag) vid två tillfällen dag 1 och dag 2. Av dessa var det 17 ekipage som red med bett respektive 14 ekipage som red med *sidepull*. Resultat av dessa mätningar visas i tabell 2. Resultatet påvisade inga signifikanta skillnader i upplevelsen mellan dag

1 och dag 2. Medelvärde (Mv), standardavvikelse ($\pm$ St.av) och värdeintervall (Range) för bedömda egenskaper dag 1 och dag 2 vid ridning med brett respektive *sidepull*. Resultaten baserades på subjektiva bedömningar från samma ekipage båda dagarna.

Tabell 2. Här visas medelvärdet (Mv) och standardavvikelsen (St.av) för svaren från ekipagen av upplevelsen för de fem olika egenskaperna för utrustningarna brett respektive *sidepull* vid dag 1 och dag 2, samt signifikansen angivet i $p < 0.05$

Bedömd egenskap		Dag 1		Dag 2		P-värde
		Mv $\pm$ St.av	Range	Mv $\pm$ St.av	Range	
Avslappnad	Bett	7,6 $\pm$ 2,1	(4–10)	8,2 $\pm$ 1,4	(5–10)	0,18
	<i>Sidepull</i>	8,1 $\pm$ 1,5	(5–10)	7,8 $\pm$ 2,0	(3–10)	0,64
Lyhörd	Bett	7,2 $\pm$ 2,4	(1–10)	8,2 $\pm$ 1,3	(5–10)	0,10
	<i>Sidepull</i>	6,6 $\pm$ 2,5	(2–10)	7,6 $\pm$ 2,1	(3–10)	0,33
Tygelkontakt	Bett	7,6 $\pm$ 2,1	(3–10)	7,3 $\pm$ 1,9	(3–10)	0,54
	<i>Sidepull</i>	6,6 $\pm$ 2,4	(1–10)	5,5 $\pm$ 2,2	(0–9)	0,14
Tygel övergångar	Bett	7,8 $\pm$ 1,6	(5–10)	7,8 $\pm$ 1,6	(6–10)	0,85
	<i>Sidepull</i>	6,9 $\pm$ 2,0	(2–10)	7,1 $\pm$ 1,7	(5–10)	0,75
Kontroll	Bett	7,8 $\pm$ 2,3	(3–10)	8,4 $\pm$ 2,2	(2–10)	0,18
	<i>Sidepull</i>	8,1 $\pm$ 2,5	(4–10)	8,3 $\pm$ 2,0	(4–10)	0,80

Det beräknades även mätning av förändring i mätvärden dag 1 och mätvärde dag 2 i upplevelsen för respektive ekipagekombination (samma häst och ryttare) och med samma huvudlag, se figur 1. Ett positivt värde indikerar en förbättring enligt ryttarens bedömning. Medelvärden och standardavvikelser redovisas i tabellen nedan. Resultatet påvisade inga signifikanta skillnader i upplevelsen mellan dag 1 och dag 2.



Figur 1. Här redovisas medelvärdena och standardavvikelserna av skillnaden i mätvärden mellan dag 1 och dag 2, för de fem olika egenskaperna; avslappnad, lyhörd, tygelkontakt, tygelkontakt vid övergångar och kontroll, för de olika utrustningarna bett (blå stapel) och sidepull (orange stapel).

4.2 Intervjuer

I detta avsnitt presenteras resultatet av de genomförda intervjuerna med fokus på ryttarnas upplevelser av att rida med bett respektive bettlöst trän. Under varje kategori lyfts **centrala mönster** (fet stil) och *citat* (kursivt) fram för att belysa hur ryttarna upplevt skillnader och likheter mellan de två typerna av utrustning, samt hur detta påverkat samspelet med hästen.

4.2.1 Kommunikation

Ryttarna upplevde tydliga skillnader i kommunikationen med hästen beroende på om de red med bett eller bettlöst trän. Många beskrev **utmaningar med att rida bettlöst**, som att det var svårare att få till ställning och böjning utan bett, vilket påverkade den finmotoriska kommunikationen negativt. Samtidigt kunde det bettlösa tränset bidra till **ökad medvetenhet i hjälpgivningen** och ett mer nyanserat samspel med **hästen som initialt kunde upplevas mer lyhörd**.

En återkommande upplevelse var att det var utmanande att uppnå eftergift och följsamhet i formen utan bett. Det uttrycktes till exempel som: *”För mig var det verkligen det här med ställningen och böjningen... jag tyckte att det blev jättesvårt på det bettlösa oavsett vilken av hästarna det var”* (Ryttare 1, grupp 1). Även andra beskrev liknande upplevelser, exempelvis: *”Jag kände inte så stor skillnad, förutom i typ ställande tygeltag, tyckte det var lite svårt att forma dem och få den ställd i innersidan utan bett”* (Ryttare 2, grupp 2).

Samtidigt framkom att vissa ryttare inte upplevde någon skillnad i kommunikationen mellan bett och *sidepull*, där en av dem menade att hen kunde styra hästen lika väl med båda utrustningstyperna. Dock påpekades att samma häst kunde bli "stum" med *sidepull*, vilket gjorde böjning och styrning svårare. Flera ryttare reflekterade över hur *sidepull* förändrade känslan i tygelkontakten och att hen inte fick lika mycket respons som på bett. En ryttare menade: *"När det blev sidepullet så var det nästan som att man fick lite mindre respons. Men det uppmanade också till en mer stilla hand och att kunna jobba med inre skänkeln"* (Ryttare 2, grupp 1, dag 1). En deltagare upplevde att det krävdes en mer stilla hand, medan en annan poängterade att det blev mer påtagligt hur mycket ryttaren förlitade sig på handen vid ridning med bett. Detta innebar att ryttarna behövde använda fler hjälper, särskilt skänkel och bål, för att kompensera för den svagare tygelkontakten.

Några ryttare beskrev att de, som nämnts ovan, använde mer sits vid ridning utan bett och vissa upplevde i samband med det att hästen blev mer lyhörd för ryttaren: *"Med bettlöst, så tyckte jag att han var mycket mer alltså mycket, mycket mer framåt och han lyssnade mycket bättre på min sits"* (Ryttare 2, grupp 3). Samtidigt beskrev andra att det var svårt att påverka hästen med sitsen och att tygelhjälperna förlorade precision: *"Det gick inte ens att få stopp på honom utan han bara gick iväg"* (Ryttare 1, grupp 2).

Dessutom reflekterade flera ryttare över att kommunikationen kunde försämrats över tid om hästen lärde sig att undvika *sidepullet*. En ryttare upplevde att hästen lärde sig undvika trycket från *sidepull* över tid, vilket försvårade ridningen vid andra tillfället: *"Idag kändes det som att jag åkte på ett tåg i en riktning, jag tror att hon har lärt sig gå undan det under den här perioden"* (Ryttare 3, grupp 2). Slutligen nämndes att hästarna kunde tolka förhållningar i *sidepull* som en broms snarare än en förberedelse, vilket påverkade halvhalter negativt.

Sammanfattningsvis visade deltagarnas upplevelser att kommunikationen mellan häst och ryttare påverkas av typen av utrustning, men också av ryttarens egen förmåga att anpassa sina hjälper. Det bettlösa tränset upplevdes ofta som mer utmanande, särskilt i fråga om kontakt, styrning och precision, men kunde också bidra till en ökad medveten och finstämd ridning, särskilt för hästar som inte trivdes med bett.

4.2.2 Hästens beteende

Under intervjuerna framkom flera återkommande fenomen kopplade till hästens beteende vid ridning med bett respektive bettlöst trän. Dessa handlade främst om **förändringar i hästens form och bärighet, kontakt med handen, framåtbjudning, arbetsvilja samt hur stark eller lydig hästen upplevdes.**

Många ryttare beskrev förändringar i hur hästen bar sig beroende på vilken utrustning som användes. En återkommande upplevelse var att hästen blev mer framtung med bettlöst trän, men vissa noterade också motsatsen, att hästen sänkte sig och blev mer avslappnad. En deltagare uttryckte: *"Inte lika framtung om man jämför med förra gången. Förra gången började vi med brett, sedan bettlöst och då upplevde jag att hon hängde mer än vad hon gjorde idag"* (Ryttare 1, grupp 4). Andra upplevde ökad styrka eller spänning, som: *"Jag tycker att hon kändes egentligen mycket starkare än hon brukar kännas"* (Ryttare 4, grupp 4). Samtidigt beskrev en ryttare det som positivt att hästen med *sidepull* blir lägre i formen.

Andra deltagare upplevde att bettlöst kunde leda till mindre bärighet och kontakt. En ryttare beskrev: *"Med sidepull blev han väldigt så dragig och lång, lite stum i kontakten"* (Ryttare 3, grupp 2). Flera deltagare reflekterade kring kontakten med handen och hur hästen svarade på den. Några menade att hästen sökte sig bättre till handen med brett, medan andra upplevde att brett kunde orsaka spänningar eller undvikande beteende. En ryttare beskrev: *"Hon undviker kontakten med handen och munnen. Hon tar upp huvudet och går högre och hennes steg blir mycket kortare"* (Ryttare 4, grupp 2).

En återkommande observation var att flera hästar visade ökad framåtbjudning och arbetsvilja vid ridning med bettlöst. En deltagare menade: *"Hon blev starkare på bettlöst. Men hon hade liksom framåtdrivning, lite mer villig att jobba jämfört med brett"* (Ryttare 1, grupp 3). Liknande upplevelser delades av andra och en annan ryttare beskrev hästen som mer arbetsvillig, lyhörd och upplevde mer framåtbjudning på bettlöst. Samtidigt upplevde inte alla detta, och vissa beskrev motsatt effekt, att hästen blev mindre engagerad med bettlöst trän: *"Jag tycker lite som jag tyckte förra gången att de blivit avstängda när de får bettlöst"* (Ryttare 1, grupp 1).

Sammanfattningsvis visade deltagarnas uttalanden på stor individuell variation mellan hästar, men vissa mönster kan ändå urskiljas. Många upplevde att hästarna blev mer avslappnade och framåtbjudande med bettlöst, medan andra noterade framtunghet eller brist på stöd. Vissa hästar tycktes undvika kontakt mer med brett, medan andra bar sig bättre med det.

4.2.3 Ryttarnas känsla och upplevelse

Ryttarnas känsla eller upplevelse av ridning med brett respektive bettlöst varierade beroende på både häst och situation. Flera deltagare beskrev hur känslan i ridningen förändrades med utrustningsvalet, ibland var det en **positiv känsla**, ibland en mer **negativ känsla**.

För vissa upplevdes bettlöst som ett positivt alternativ som möjliggjorde en mer ärlig och mjuk kontakt med hästen. En deltagare uttryckte: *"Jag tyckte att på den här hästen fick jag en alltså mer ärlig kontakt med henne i handen att jag upplevde nästan med bett att hon liksom nästan undvek lite"* (Ryttare 4, grupp 2). Samma deltagare beskrev även: *"Förra gången vi satte på sidepull då kände jag i stället att jag fick en mjuk kontakt. Det var så jättelätt att styra, svänga, alla avbrott och övergångar kändes jättebra."*

För andra deltagare upplevdes i stället bettet som ett stöd för en mer harmonisk och förutsägbart ridkänsla. Det kunde handla om att signalerna gick fram tydligare eller att hästen svarade mer avslappnat på hjälperna. En ryttare beskrev: *"När jag red honom på bett så var det väldigt lätt att hela han liksom mjuknade upp och blev så mycket lösare i kroppen"* (Ryttare 4, grupp 2).

Samtidigt framkom att den positiva känslan inte alltid var konsekvent över tid eller mellan olika ridtillfällen. Dagsform hos både ryttare och häst lyftes fram som en möjlig faktor bakom skillnaderna. Även när bettlöst först upplevdes positivt, kunde det vid nästa tillfälle kännas annorlunda. En deltagare uttryckte det som: *"Idag känns det som att jag åkte på ett tåg i en riktning, hon smiter väldigt mycket undan"* (Ryttare 4, grupp 2).

Sammanfattningsvis visade deltagarnas upplevelser att känslan i ridningen påverkas både av typ av utrustning och av situationella faktorer. Både bett och bettlöst kunde bidra till en positiv känsla av samspel, men även skapa osäkerhet eller upplevas som mer utmanande, särskilt om det bettlösa alternativet var mindre bekant för ryttaren.

4.2.4 Ryttarnas erfarenhet

Deltagarnas tidigare erfarenheter av bettlös ridning varierade kraftigt och hade stor betydelse för hur ryttarna upplevde och tolkade ridningen med den nya utrustningen. Centrala delar som framträdde var **osäkerhet inför det ovana, upplevelser av teknisk utmaning** och **behovet av omställning i hjälpgivningen**. Samtidigt fanns en vilja att lära och en nyfikenhet på det nya, även om flera uttryckte att det krävdes mer tid för att känna sig trygg och effektiv i sin ridning.

Många ryttare beskrev en begränsad erfarenhet av bettlös utrustning, vilket ofta kopplades till en osäkerhet eller försiktighet i ridningen. En deltagare uttryckte: *"Jag har aldrig ridit så mycket på bettlöst innan. Tyckte inte att det kändes så bra. Det kan ju också vara min oerfarenhet av det"* (Ryttare 1, grupp 1). Denna ovana kunde leda till att ryttarna red mer återhållsamt och kände en större försiktighet.

Trots detta upplevdes det bettlösa inte som svårt i sig, snarare krävdes tid och anpassning för att hitta rätt känsla och förstå hur hjälperna fungerade. Flera ryttare uttryckte att två ridtillfällen inte var tillräckligt för att känna sig bekväma: *"Hade man fått rida vidare lite, två gånger till på det bettlösa så hade du kunnat få en jättebra kontakt"* (Ryttare 2, grupp 1).

Flera deltagare lyfte också att ridning med *sidepull* innebar ett behov av att justera och medvetandegöra hjälpgivningen. En ryttare beskrev processen som en omställning där hon behövde tänka nytt: *"Okej, då får jag lägga till mer ytterskänkel så blev det ju liksom att sitta upp med bettlöst också. Hur starkt är det, vad blir bekvämt, vad blir obekvämt?"* (Ryttare 1, grupp 1). Samtidigt fanns det ryttare som snabbt fann sig till rätta med utrustningen trots begränsad erfarenhet.

En deltagare reflekterade också över hur valet av utrustning påverkar inte bara den enskilda ryttaren utan även undervisningen. Deltagarna menade vidare att läraren kan behöva ta ett större ansvar för att undervisa om detta för elever utan erfarenhet av bettlöst. Hos elever som saknar tidigare erfarenhet kan en sådan situation leda till osäkerhet: *"Det blir ju en annorlunda grej för eleverna också om de inte har ridit på bettlöst innan. Kommer de till en häst som har bettlöst, då blir det ju annorlunda för eleven också"* (Ryttare 2, grupp 2).

Sammanfattningsvis visade deltagarnas utsagor att erfarenhetsnivån hade stor betydelse för hur ridningen med bettlöst upplevdes. Många uttryckte nyfikenhet och en vilja att lära, men också ett behov av fler tillfällen för att känna sig säkra och kunna utveckla en mer förfinad hjälpgivning. För flera blev det bettlösa en process av omställning och lärande snarare än en omedelbar trygghet.

5. Diskussion

5.1 Enkäter

Resultatet från enkätstudien visade att i den upplevda känslan med att rida med brett var signifikant högre än känslan att rida med *sidepull* gällande lyhördhet, tygelkontakt och tygelövergångar, se tabell 1. Även känslan av kontroll visade ett högre värde för ridning med brett än för ridning med *sidepull*. Skillnaden var dock inte signifikant. Resultatet visade även större variationer i upplevelsen av att rida med *sidepull* än med brett. Det kan förklaras av att både ryttare och hästar sannolikt är mer vana vid att rida och ridas med brett. Många ryttare har sin grundutbildning med brett som standardutrustning, vilket kan göra att signalgivning och kommunikation upplevs som mer bekant och förutsägbart med brett (Luke et al. 2024). På samma sätt är det troligt att fler hästar har tränats mer med brett än mer *sidepull*, vilket kan påverka deras respons på hjälperna. Det är väl etablerat att hästar är vanedjur som påverkas starkt av rutiner och tidigare erfarenheter (McGreevy. 2012).

Mätningen av skillnaden av upplevelsen mellan ridning med brett dag 1 och ridning med *sidepull* dag 2 gav dock inga signifikanta resultat, se tabell 3. Förklaring till detta kan vara att om hästen huvudsakligen är van vid att ridas med brett kan tidsperioden mellan tillfällena vara för kort för att etablera samma grad av avslappning, lyhördhet, kontakt, kontakt i övergångar och kontroll. En ytterligare faktor som kan ha påverkat resultatet är att flera av hästarna under tidsperioden mellan mätningarna har ridits av olika ryttare. Detta kan ha försvårat hästens möjlighet att uppfatta och lära sig av den nya utrustningen, särskilt om kommunikationen och signalgivningen skiljt sig mellan ryttarna. Hästar är känsliga för små variationer i hjälper och kroppsspråk, vilket kan skapa en inkonsekvens i inläringen då den rids av olika ryttare. McKenzie et al. (2020) visade att hästar som hanteras av flera ryttare kan få svårare att tolka hjälper och signaler, vilket i sin tur kan hämma deras inläring och responsförmåga.

5.2 Kommunikation

Resultaten både från enkäterna och gruppintervjuerna visade att kommunikationen mellan häst och ryttare påverkas av vilken typ av utrustning som används, men också av ryttarens förmåga att anpassa sin ridning. Flera av deltagarna upplevde att det var svårare att utföra ställning, böjning och få en tydlig styrning med *sidepull* jämfört med brett. Enligt Clayton och Lee (1984) gav ett korrekt anpassat brett en direkt kommunikation till hästens mun. *Sidepull* verkar, till skillnad från brett, snarare över nosrygg och kind, vilket kan förklara

varför vissa ryttare beskrev kommunikationen som ”stum” eller mindre precis. Detta underströk att utrustningsvalet inte enbart påverkar den fysiska kontakten med hästen, utan också ställer krav på ryttarens kroppsmedvetenhet och anpassningsförmåga för att upprätthålla en effektiv kommunikation.

Det faktum att vissa ryttare uttryckte en förbättrad känsla av lyhördhet från hästen när de red bettlöst tyder på att *sidepull* kan främja en mer förfinad helkroppsbasead kommunikation. Samtidigt pekade flera citat på att denna förfinade kommunikation är beroende av ryttarens erfarenhet och förmåga att anpassa sina hjälper.

5.3 Hästens beteende

Flera ryttare beskrev att hästarna kändes mer avslappnade, jämnare i kontakten och mindre motsträviga vid användning av bettlöst trän. Detta kan tolkas som ett tecken på minskad fysisk och psykisk belastning. Cook och Kibler (2018) visade i en studie att smärtrelaterade beteenden hos hästar minskade med 87% efter ett byte från bett till bettlöst trän. Även Mellors (2020) argumenterade att bettlös ridning kan minska munsmärta och därigenom förbättra hästens välfärd.

Det framkom också att kommunikationen kunde försämrats över tid när hästen ”lärde sig” att undvika trycket från *sidepull*. Detta kan ses som en indikation på att *sidepull*, precis som bett, kräver konsekvent träning och anpassning för att inte tappa sin funktion. En studie gjord av McKenzie et al. (2020) visade att hästar kan vänja sig vid tryck från utrustning som *sidepull*, vilket kan leda till att de inte längre reagerar på signalerna på samma sätt. Detta fenomen är känt som habituering och innebär att hästen blir mindre känslig för upprepade stimulans vilket kan påverka kommunikationen negativt (McGreevy et al. 2012). Det stärker också vikten av utbildning, både för häst och ryttare, vilket även Wolframm et al. (2023) lyfte som en nyckelfaktor i att främja hästvälfärd genom alternativa metoder. Att flera ryttare kände sig ”avslöjade” i sin hjälpgivning när bettet togs bort, antyder också på att bettet i vissa fall kan dölja brister i ryttarens inverkan i stället för att stödja en tydligare kommunikation.

5.4 Ryttarnas känsla och upplevelse

För några ryttare medförde *sidepull* en känsla av ökad närvaro och en mjukhet i kontakten, vilket kan indikera en upplevelse av att kommunikationen känns mer naturlig och direkt. Denna typ av känsla kan ses som en form av kroppslig förankring där ryttaren upplever en mer genuin respons från hästen, något som tidigare forskning har kopplat till relationell tillit och ömsesidigt lyssnande (Putz. 2024).

Samtidigt beskrev andra deltagare en tryggare och mer förutsägbar kommunikation med brett, där kontakten kändes stabil och hästen svarade mer harmoniskt. Detta tyder på att känsla av kontroll i den egna hjälpgivningen kan upplevas starkare med ett välfungerande brett, särskilt om det är ett invant hjälpmedel. I dessa fall tycks känslan vara kopplad till tydlighet och förväntad respons, vilket kan bidra till ryttarens upplevelse av säkerhet.

5.5 Ryttarnas erfarenhet

Resultaten från enkäterna visade en tydlig trend där ryttarna generellt skattade sin upplevelse av ridning med brett som något bättre vad gäller lyhördhet, tygelkontakt och känsla av kontroll jämfört med ridning på *sidepull*. Samtidigt visade resultaten att det inte fanns någon signifikant skillnad i upplevelsen av hur avslappnad hästen var mellan brett och brettlöst. Det kan indikera på att hästens avslappning inte enbart beror på val av utrustning, utan även på ryttarens skicklighet och relation till hästen. Detta överensstämmer med Zetterqvist Blokhuis och Lundgrens (2017) syn på kommunikation som ett finstämt samspel, snarare än en fråga om enbart utrustning.

Den ökade känslan av kontroll och lyhördhet vid ridning med brett, särskilt under dag två, kan tyda på att ryttarna hade större vana och trygghet med brett jämfört med *sidepull*. Det kan också spegla att anpassningen till brettlös ridning kräver mer träning och erfarenhet innan samma nivå av kontroll och samspel upplevs, något som beskrivs som en utmaning i tidigare studier. Detta stöds av tidigare forskning som pekar på att många ryttare upplever en mer förutsägbar och tydlig kommunikation genom brett (Luke et al. 2024).

Trots att vissa ryttare uttryckte ett tydligt intresse för att använda brettlöst träningsfart, framkom också en osäkerhet och tvekan. Detta kan kopplas till de traditionella normer och vanor som Wolframm et al. (2023) diskuterade, där valet av ridutrustning ofta styrs av kultur snarare än vetenskaplig kunskap. Användningen av brett är djupt rotad inom många discipliner, och förändring kräver ofta både utbildning och en omvärdering av etablerade metoder. Detta antyder att för att öka användningen av brettlösa alternativ krävs både ökad kunskap, praktisk erfarenhet och en vilja att ifrågasätta traditionella normer, vilket i förlängningen kan bidra till en mer hästvänlig och medveten ridsport.

5.6 Val av metod

En begränsning med enkäterna är att samma ryttare har deltagit vid flera mättillfällen, vilket innebär att vissa svar inte är helt oberoende. Detta kan potentiellt snedvrider resultaten, då erfarenheter från tidigare tillfällen kan påverka

svaren vid senare mättillfällen. Dessutom baserades enkäterna på subjektiva upplevelser, vilket innebär att svaren kan påverkas av ryttarens personliga preferenser, dagsform och tolkning av frågorna. Skalorna i enkäterna, som sträckte sig från 0 till 10, kunde upplevas olika av olika individer, vilket kunde ge en viss variation i hur resultaten tolkas. Trots dessa begränsningar påpekade Ahrne och Svensson (2022) att enkäter kan ge värdefulla indikationer på deltagares upplevelser och möjliggöra jämförelser som bidrar till förståelsen av skillnader mellan brett och brettlost. Det fanns även en stor mångfald i ingående ekipage i studien, vilket troligtvis påverkade spridningen i enkätsvaren. Antalet ekipage var också en faktor som påverkar resultatet.

I resultatredovisningen har parametrisk statistik använts i form av medelvärde, standardavvikelse, t-test och parat t-test. Att använda t-test och parat t-test för att analysera skillnader i medelvärden är en etablerad metod vid kvantitativ bearbetning av enkätdata (Ejlertsson 2019). Detta val har bidragit till en tydlig och lättöverskådlig resultatredovisning. Det bör nämnas att eftersom enkäten genererade kategoriserade data, hade icke-parametrisk statistik som median, variationsbredd och rank sum test, varit ett mer metodologiskt korrekt alternativ enligt statistisk teori.

Valet att använda fokusgruppsintervjuer som datainsamlingsmetod grundades i ett intresse för att fånga deltagarnas gemensamma reflektioner, erfarenheter och interaktioner kring ridning med och utan brett. Fokusgrupper lämpade sig väl när syftet var att utforska hur människor tillsammans resonerar kring ett ämne och hur uppfattningar formas i samtal med andra (Ahrne & Svensson 2022). Metoden möjliggjorde inte bara insamling av individuella åsikter, utan också observation av hur deltagarna påverkade och reagerade på varandras uppfattningar. Det skapade en rikare kontext än vad enskilda intervjuer ofta kan erbjuda, särskilt i frågor som rör subjektiva upplevelser och praktiska erfarenheter. Samtidigt krävde fokusgrupper en medvetenhet om att vissa röster kunde dominera samtalet, och att gruppdynamiken i sig kunde påverka vad som uttrycks.

Analysen av det insamlade materialet gjordes med hjälp av innehållsanalys, vilket innebär att transkriptionerna granskades noggrant för att identifiera återkommande teman och mönster i deltagarnas beskrivningar och erfarenheter (Graneheim och Lundman 2004). Denna metod möjliggjorde en systematisk tolkning av data samtidigt som den var flexibel nog att fånga nyanser i upplevelserna. En begränsning var att analysen är beroende av forskarens tolkning, vilket har beaktats genom att regelbundet reflektera över egna antaganden.

5.7 Framtida studier

För att fördjupa förståelsen av hur bettlös utrustning påverkar kommunikationen mellan ryttare och häst rekommenderas framtida studier med längre tidsperioder för att kunna undersöka effekterna av habituering och anpassning över tid. Det vore också värdefullt att inkludera fler deltagare med mer ridvana och erfarenhet av både bett och bettlöst, för att kunna få ett större och mer enhetligt statistiskt underlag. Interventionella studier där ryttare får utbildning i bettlös ridning skulle kunna bidra med viktig kunskap om vilka faktorer som främjar en lyckad övergång och hur utbildning kan förbättra både ryttarens och hästens upplevelse. Slutligen skulle objektiva mätmetoder, såsom biomekaniska analyser eller fysiologiska stressindikatorer hos hästen, kunna komplettera subjektiva skattningar och därmed ge en mer heltäckande bild av effekterna av olika trän.

5.8 Slutsats

Resultatet från enkätstudien visade att skillnaden i den upplevda känslan var signifikant högre med att rida med bett jämfört med att rida med *sidepull* gällande lyhördhet, tygelkontakt och tygelövergångar. När vi mätte känslan i förändringen mellan övergång från att rida med bett till att rida med *sidepull* fick vi inga signifikanta resultat. Detta stämde väl överens med resultatet från fokusintervjuerna som i flera fall var dubbeltydiga. Övergången från bett till bettlöst uppfattades av ryttarna som utmanande men också utvecklande, kommunikationen blev mindre exakt och styrningen krävde mer av deras inverkan och sits vid ridning med bettlöst trän. Det noterades en initial känsla av minskad kontroll och precision, men även att hästarna kändes mer avslappnade och mjuka i kontakten.

Referenser

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2022). *Handbok i kvalitativa metoder*. Liber. ISBN: 9789147112241.
- Clayton, H. M. & Lee, R. (1984). A fluoroscopic study of the position and action of the jointed snaffle bit in the horse's mouth. *Journal of equine veterinary science*, 4, 193-193.
- Cook, W.R. & Kibler, M. (2018). Behavioural assessment och pain in 66 horses, with and without a bit. *Equine Veterinary Education*, 31(10).
<https://doi.org/10.1111/eve.12916>.
- Eisersiö, M., Yngvesson, J., Hartmann, E. & Egenvall, A. (2022). Gaping for relief? Rein tension at onset and end of oral behaviors. *Journal of Veterinary Behavior*, 59: 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2022.11.009>.
- Ejlertsson, G. (2019). *Enkäter i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. (4. uppl.) Studentlitteratur. ISBN: 9789144131443.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.
- Hess, C., Kaspareit, T., Miesner, S., Plewa, M. & Putz, M. (2020), *Ridhandboken 1 - Grundutbildning för ryttare och häst* (Svenska upplagan). Tyska ridsportförbundet. Prisma Tryck. ISBN 978-91-519-5686-2.
- Luke, K., Rawluk, A., McAdie, T., Smith, B., & Warren-Smith, A. (2024). Investigating the motivational priorities underlying equestrians' horse-keeping and training practices. *Anthrozoös*, 37(1). <https://doi.org/10.1080/08927936.2024.2303228>.
- McGreevy, P., McGreevy B & Paul, P. (2012). *Equine Behavior* (2: a uppl.) Elsevier Health Sciences. ISBN 9780702043376.
- McKenzie, J., Fenner, K., Hyde, M., Anzulewicz, A., Burattini, B., Romness, N., Wilson, B & McGreevy, P. (2020). Equine Responses to Acceleration and Deceleration Cues May Reflect Their Exposure to Multiple Riders. *Animals* (11), 66.
<https://doi.org/10.3390/ani11010066>.
- Mellor, D.J. & Beausoleil, N.J. (2017). Equine welfare during exercise: An evaluation of breathing, breathlessness and bridles. *Animals*. 7(6), 41.
<https://doi.org/10.3390/ani7060041>.
- Mellor, D.J. (2020). Mouth pain in horses: Physiological Foundations, Behavioural Indices, Welfare Implications, and a suggested solution. *Animals*. 29(4), 572.
<https://doi.org/10.3390/ani10040572>.
- Putz, R. (2024). Embodies Communication, Sensed Atmospheres, Joint Situation: Human-Horse encounters from a neophenomenological Perspective. *Animals*. 14(12). <https://doi.org/10.3390/ani14121720>.
- Tuomola, K., Mäki-Kihniä, N., Valros, A., Mykkänen, A. och Kujala-Wirth, M. (2021). Bit-Related Lesions in Event Horses After a Cross-Country Test. *Frontiers in*

- Veterinary Science, Animal Behavior and welfare* 8, 1-11.
<https://doi.org/10.3389/fvets.2021.651160>.
- Uldahl, M. & Clayton, H.M. (2019). Lesions associated with the use of bits, nosebands, spurs and whips in Danish competition horses. *Equine Veterinary Journal*. 51(2). 154–162. <https://doi.org/10.1111/evj.12827>.
- Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed* (Reviderad upplaga). Hämtad från <https://www.vr.se/>
- Wolframm, I.A., Douglas, J & Pearson, G. (2023). Changing Hearts and Minds in the Equestrian world one behavior at a time. *Animals*, 13(4), 748.
[https://doi.org/10.3390/ ani1304074](https://doi.org/10.3390/ani1304074).
- Wolframm, I.A., Belle, F.A & Elte, Y. (2024). What is Welfare? A qualitative study into perceptions of equine welfare of the dutch equestrian community. *International Journal of Equine Science*, 3(1), 37–50.
- Wolframm, I. (2013). The development of a mental skills inventory for equestrian riders. *Journal of Veterinary Behavior*, 8(2)
<https://doi.org/10.1016/j.jveb.2012.12.057>.
- Zetterqvist Blokhuis, M. & Lundgren, C. (2017). Riders´ Perceptions of equestrian communication in sports dressage. *Society & Animals*, 25, 573-591.
<https://doi.org/10.1163/15685306-12341476>.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

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

☒ JA, jag, Maja Gylling Gustafsson har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

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