



Kunskap om stereotypier och inlärd hjälplöshet hos hästar bland personal inom hästunderstödda insatser

en enkätstudie

Johanna Adolphson Junttila

Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

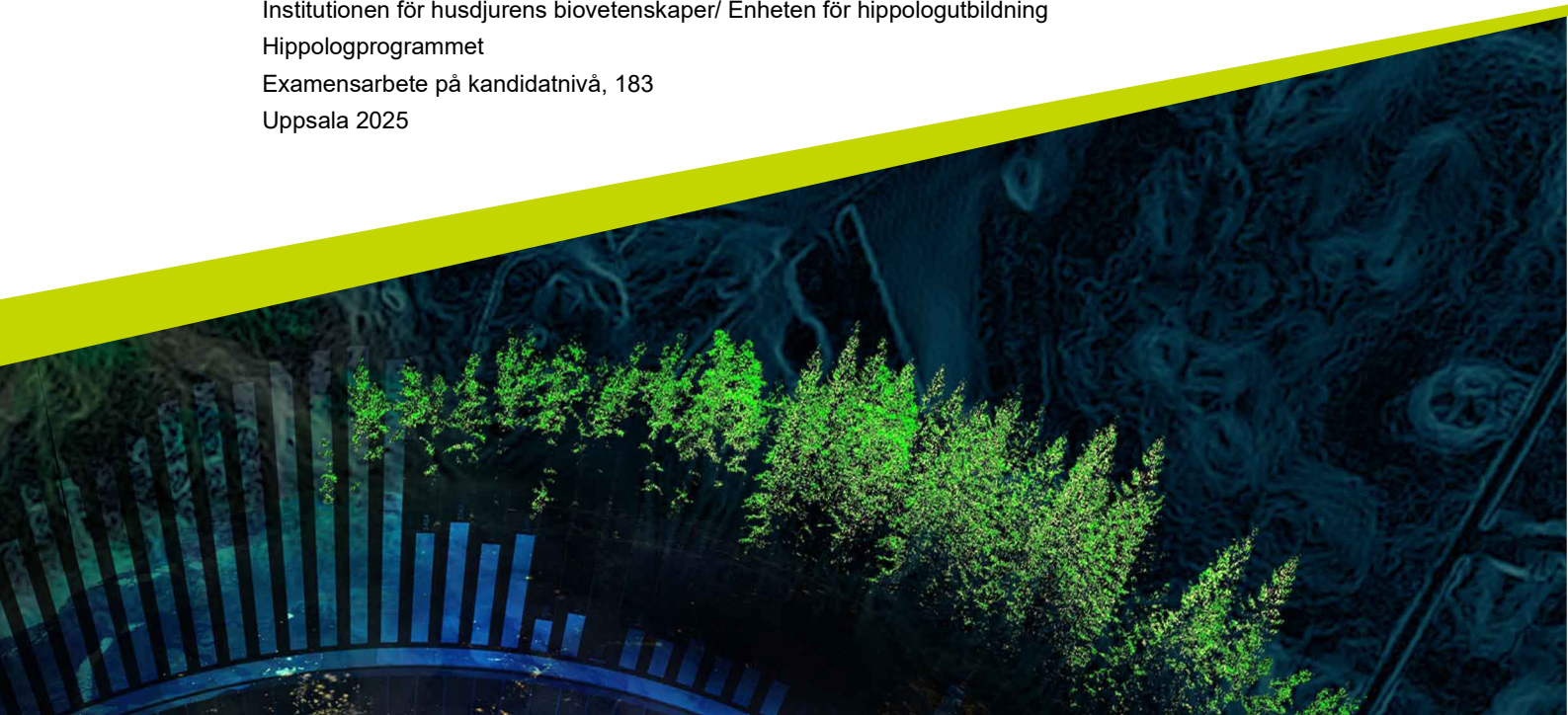
Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för husdjurens biovetenskaper/ Enheten för hippologutbildning

Hippologprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå, 183

Uppsala 2025



Kunskap om stereotypier och inlärd hjälplöshet hos hästar bland personal inom hästunderstödda insatser – en enkätstudie

Johanna Adolphson Junttila

Handledare: Anna Lundberg, Sveriges lantbruksuniversitet,
Institutionen för tillämpad husdjursvetenskap och välfärd

Examinator: Lena Lidfors, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för
tillämpad husdjursvetenskap och välfärd

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i hippologi
Kurskod: EX0864
Program/utbildning: Hippologprogrammet
Kursansvarig inst.: Institutionen för husdjurens biovetenskaper
Utgivningsort: Uppsala, Sverige
Utgivningsår: 2025

Delnummer i serien: K 183

Nyckelord: Inlärd hjälplöshet, stereotypier, hästunderstödda insatser,
kunskapsomfång, lugn

Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Institutionen för husdjurens biovetenskaper
Enheten för hippologutbildning

Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete var att undersöka kunskapsnivån vad gäller stereotypier och inlärd hjälplöshet hos hästansvarig personal inom verksamheter som bedriver hästunderstödda insatser (HUI). Inlärd hjälplöshet är ett psykologiskt tillstånd till följd av att individen inte har kontroll över obehagliga eller skadliga tillstånd. När beteenden inte leder till någon förbättring riskerar individen att tappa förmågan att agera och hamnar i ett depressionsliknande apatiskt tillstånd. Detta tillstånd ska inte förväxlas med att hästen är tillfreds och lugn. Definitionen av en lugn häst är att den har en något sänkt hals i kombination med en avslappnad mun och nos, öronen vända ut åt, avslappnade muskler kring ögonen, normal puls och andning samt att den kan vila på ett av bakbenen med en sänkt höft. Stereotypier definieras som upprepande och oförändrade rörelser utan mål eller syfte. Krubbitning, boxvandring och vävning är vanligt förekommande stereotypier hos häst vilka kan orsakas av brister när det kommer till hästens grundläggande behov, t ex social kontakt och födosök.

En enkät togs fram i Google Forms, vilken distribuerades till medlemmar inom OHI (Organisationen för hästunderstödda insatser). Den slutliga enkäten bestod av totalt 13 frågor om bland annat hur stereotypier och inlärd hjälplöshet yttrar sig, bakomliggande orsakerna till dessa onaturliga beteenden samt möjliga åtgärder. Studien undersöker även om personalen vet skillnaden på inlärd hjälplöshet och stereotypier samt hur man skiljer på en lugn häst och en häst som är inlärt hjälplös. Vetenskaplig litteratur har använts som stöd för att beskriva hästens naturliga beteende och beteendebhov, bakomliggande orsaker till onaturliga beteenden samt hur man kan förebygga stereotypier och inlärd hjälplöshet.

Svarsfrekvensen var högre än förväntat, med 22 respondenter. Respondenterna uppvisade goda kunskaper om orsaker till uppkomsten av både inlärd hjälplöshet och stereotypier. Kunskapen om stereotypier var större än kunskapen om inlärd hjälplöshet och respondenternas beskrivning av vad som karaktäriserar en lugn häst, var varierande. De ord och fraser som användes mest var avslappnad/avspänd, kontaktsökande, kan stå still samt att hästen är trygg i sig själv och sin omgivning. Till stor del bestod svaren av korrekta eller delvis korrekta beskrivningar medan frågorna om de olika begreppen visar att det saknades kunskap om vad begreppen betyder och de bakomliggande orsakerna till olika onaturliga beteenden. Denna enkätstudie visar att respondenterna har bra grundkunskaper men att det finns kunskapsluckor inom området. För att förstå orsakerna till brist på kunskap och hur dessa kunskapsluckor ska kunna åtgärdas behövs ytterligare undersökningar. Genom att höja kunskapen bland de som arbetar praktiskt med hästarna kan man förebygga uppkomsten av onaturliga beteenden hos hästar, något som i sin tur innebär en ökad hästvälfärd.

Nyckelord: Stereotyper, inlärd hjälplöshet, kunskapsomfång, hästunderstödda insatser, lugn

Abstract

The aim of this BSc thesis was to investigate the level of knowledge regarding stereotypes and learned helplessness among horse-responsible staff within organizations that conduct Equine Assisted Interventions (EAI). Learned helplessness is a psychological condition resulting from the individual's lack of control over unpleasant or harmful states, where their actions are perceived as pointless. Stereotypes are defined as repetitive and unchanging movements without purpose or goal. The definition of a calm horse is that it has a slightly lowered neck combined with a relaxed mouth and nose, ears turned outward, relaxed muscles around the eyes, a normal pulse and breathing, and that it can rest on one hind leg with a lowered hip.

A survey was created using Google Forms, which was distributed to members of EAI. The survey was privately sent out by the organization to its members. Before finalizing this survey, a pilot survey was developed to determine whether the questions needed to be modified before the actual distribution. The pilot survey was also created with Google Forms and shared in a private Teams channel with people connected to Wängen AB. The final survey consisted of 13 questions. The response rate was higher than expected, with 22 respondents (n=22).

Questions were asked about how these behaviors manifest and the underlying causes of these unnatural behaviors. The study also examines whether these individuals understand the difference between these two concepts and how to distinguish a calm horse from a horse that is learned helpless. Scientific literature has been used to support the description of the horse's natural behavior and behavioral needs, the underlying causes of unnatural behaviors, and how to prevent stereotypes and learned helplessness.

Respondents demonstrated good knowledge of the causes behind both learned helplessness and stereotypes. The study indicates that overall knowledge of stereotypes is higher than knowledge of learned helplessness. The way respondents described what characterizes a calm horse varied. The most common words and phrases were relaxed, seeking contact, standing still, and that the horse is confident in itself and in its surroundings. The responses primarily consisted of correct or partially correct descriptions. However, it appears that in some answers, there was no clear distinction in the meaning of the concepts or the causes that lead to abnormal behaviors. Therefore, my study suggests that the subjects have knowledge gaps within the subject, but also a solid foundation of understanding.

Further research with a specific focus on causes is needed to understand the root of the knowledge deficit and which educational measures would be most effective. By increasing knowledge among those who work practically with horses, the occurrence of unnatural behaviors in horses can be prevented, which in turn promotes better horse welfare.

Keywords: Stereotypes, Learned Helplessness, Knowledge Scope, Equine Assisted Interventions, calm

Innehållsförteckning

Figurförteckning	7
Förkortningar	9
1. Introduktion	10
1.1 Bakgrund	10
1.2 Syfte och frågeställning	12
2. Material och metod	13
2.1 Genomförande av litteratursökning	13
2.2 Testenkäten	14
2.3 Enkätundersökningen	14
3. Teoriavsnitt	16
3.1 Hästen som biologisk varelse och dess grundläggande beteendeböhov	16
3.2 Vetenskaplig definition av en lugn häst	17
3.3 Onaturliga beteenden	18
3.3.1 Inlärd hjälplöshet	18
3.3.2 Stereotypier	19
3.4 Orsaker till onaturliga beteenden	20
3.5 Förebyggande åtgärder och insatser	21
3.6 HUI – Hästunderstödda insatser	22
3.7 OHI – Organisationen för hästunderstödda inventioner	23
4. Resultat	25
5. Diskussion	36
6. Slutsats	41
Referenser	42
Bilaga 1	45
Bilaga 2	47
Bilaga 3	50

Figurförteckning

Figur 1. Antal respondenter som svarade på frågan: "Vad anser du karakteriserar en lugn häst?" (Beskriv med max 5 olika egenskaper). (n=20 respondenter). X-axeln visar de ord som förekom i respondenternas svar.	26
Figur 2. Fråga: Vad anser du karakteriserar en lugn häst? (Beskriv med max 5 olika egenskaper). (n=20 respondenter). X-axeln visar svaren indelat i kunskapskategorier om hur respondenterna uppfattar en lugn häst.	26
Figur 3. Fråga: Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar? (n=20 respondenter). X-axeln visar de mest förekommande orden ur svaren från respondenterna. Sammanfattning av de besvarandes uppfattning om begreppet.	27
Figur 4. Fråga: Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar? (n=10 respondenter). X-axeln visar de rörelser respondenterna förknippade med stereotypi.	28
Figur 5. Fråga: Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar? (n=20 respondenter). X-axeln visar svaren från respondenterna indelat i kunskapskategorier om huruvida respondenterna har hört talas om begreppet stereotypier hos häst.	28
Figur 6. Fråga: Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier? (n=20 respondenter). X-axeln visar de mest förekommande orden ur svaren från respondenterna. Sammanfattning av de besvarandes uppfattning av orsaker till stereotypier.	29
Figur 7. Fråga: Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier? (n=20 respondenter). X-axeln visar svaren indelat i kunskapskategorier om respondenternas uppfattning av orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier.	30
Figur 8. Fråga: Har du hört talas om begreppet "inlärd hjälplöshet"? (n=22 respondenter). X-axeln visar de mest förekommande orden ur svaren från respondenterna. Sammanfattning av de besvarandes uppfattning om begreppet.	31
Figur 9. Fråga: Har du hört talas om begreppet "inlärd hjälplöshet"? (n=22 respondenter). X-axeln visar svaren indelat i kunskapskategorier om huruvida respondenterna har hört talas om begreppet inlärd hjälplöshet hos häst.	31
Figur 10. Fråga: Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar inlärd hjälplöshet? (n=20 respondenter). X-axeln visar de mest förekommande	

orden ur svaren från respondenterna. Sammanfattning av de besvarandes uppfattning av orsaker till inlärd hjälplöshet.....	32
Figur 11. Fråga: Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar inlärd hjälplöshet? (n=20 respondenter). X-axeln visar svaren indelat i kunskapskategorier om respondenternas uppfattning av orsakerna till att hästar utvecklar inlärd hjälplöshet.	33
Figur 12. Fråga: Hur många års erfarenhet har du av att rida/köra eller hantera häst har du sammanlagt? (n=22 respondenter). X-axeln visar antal år.	34
Figur 13. Fråga: Har du någon utbildning inom hästnäringen? (n=22 respondenter). X-axeln visar vilka utbildningar respondenterna genomfört.	34
Figur 14. Fråga: Vilken främsta roll har du inom OHI (Organisationen för hästunderstödda insatser) aktiviteter? (n=21 respondenter). X-axeln visar vilken respondentens främsta roll var.	35

Förkortningar

Förkortning	Betydelse
EAI	Equine Assisted Interventions
EEF	European Equestrian Federation
FEI	International Federation for Equestrian Sports
GDPR	General Data Protection Regulation
HUI	Hästunderstödda insatser
OHI	Organisationen för hästunderstödda insatser

1. Introduktion

1.1 Bakgrund

Anledningen till att detta examensarbete handlar om begreppet stereotypier och begreppet inlärld hjälplöshet hos häst är att tidigare undersökningar har visat att kunskapen om inlärld hjälplöshet och hur man förebygger detta verkar vara bristfällig (Zacharias, 2019). Genom att få information om eventuella kunskapsluckor kan olika utbildningsinsatser utvecklas och problem förebyggas (Zacharias, 2019).

Tidigare forskning visar att människor mår bra, både psykiskt och fysiskt, av att umgås med hästar (Håkanson et al., 2009). I en studie genomförd av Håkanson et al. (2009) undersöktes hur ridning påverkade personer med ryggsmärtor, och resultaten visar att deltagarnas ryggsmärtor minskade samt att hela erfarenheten av att använda hästar påverkade deras psykiska mående positivt.

Detta examensarbete är riktat mot personal inom hästanläggningar som bedriver HUI på grund av att det inom dessa verksamheter ställs stora krav på att hästarna betar sig lugnt och förutsägbart eftersom personer med olika funktionsvariationer är en extra sårbar grupp (Silfverberg & Tillberg, 2011).

Hästar är bytesdjur som reagerar med flykt vid hot och fara (McGreevy 2013) varför det krävs omfattande kunskaper bland ansvariga för att förebygga att hästen blir skrämd (McGreevy & Boakes, 2011). Grunden handlar om att hästens grundläggande behov behöver vara tillgodosedda (McGreevy, 2013), och att hästarna är tränade för uppgiften (ISES, 2025).

Hästen som biologisk varelse har fyra olika beteendebestånd, det är rörelse, födosök, vila och social kontakt (McGreevy, 2018). Rörelsebehovet tillfredsställs när hästen kan röra sig i sina naturliga gångarter på stora öppna ytor (Keiper & Receveur 1992). Behovet av födosök innebär att hästen inte nödvändigtvis behöver ha tillgång till grovfoder dygnet runt, utan det betyder att hästen aktivt letar föda medan den rör sig, detta beteende visar hästar, med möjlighet, ca 16–18 timmar på ett dygn (Cooper, 2005). Vila är något som hästen behöver få göra för att den ska må bra (Lindsay & Burton, 1983). Hästen kan uppvisa vila genom att stå och dása samt att ligga ned med huvudet på marken (Lindsay & Burton, 1983). Vilan delas upp i korta stunder under dygnets 24 timmar, dessa stunder kan vara från ca 5–15 minuter åt gången (Lindsay & Burton, 1983). Behovet av social kontakt är bara mellan hästar, detta visar sig genom att hästarna gör saker tillsammans, exempelvis putsning, lek, står nära varandra, äter och dricker

tillsammans (Søndergaard & Ladewig 2004). Om dessa behov inte tillfredsställs så kan hästen utveckla olika onaturliga beteenden för att hantera den stress som uppstår när de inte får sina naturliga beteendebestånd tillgodosedda (Seligman & Maier, 1967; McGreevy, 2018).

Inlärd hjälplöshet är ett negativt tillstånd som hästar och andra djur kan hamna i till följd av felaktig hantering (Seligman & Maier, 1967). Tillståndet innebär att djuret tappar förmågan att hantera och påverka en stressande situation (Seligman & Maier, 1967). Begreppet kan upplevas som nytt men redan år 1967

identifierades detta av Seligman och Maier. De genomförde då en studie där de testade hur hundar hanterade situationer av plötslig stress som de själva inte kunde kontrollera. Studien visade att när hundarna inte kunde hantera samt kontrollera sin omgivning så blev de passiva (Seligman & Maier, 1967).

En häst som uppvisar inlärd hjälplöshet bedöms ofta som avstängd, ovillig att interagera, lat, okontaktbar eller okänslig (Weinraub et al., 1980). Utifrån denna beskrivning kan man lätt föreställa sig hur denna häst beter sig. Samtidigt kan man få samma visuella bild av en häst som beskrivs som lugn, som inte stressar upp sig, står stilla, trygg, snäll, en häst alla klarar av att rida på, egenskaper vi ofta värdesätter hos en häst. Så hur skiljer vi på en häst som är i ett tillstånd av inlärd hjälplöshet och en lugn välutbildad häst?

McGreevy (2018) beskriver den vetenskapliga betydelsen av vardagstermer som ofta används i sammanhang med häst och de vardagliga termerna som benämner en häst som "ärlig", "en riktig gentleman" och "gott uppförande" skulle kunna jämföras med att hästen är välutbildad. Medan en häst som inte reagerar på bomber är inte nödvändigtvis trygg utan enligt McGreevy (2018) så betyder detta att hästen är väldigt oreaktiv. Termer som beskriver en häst som är "fräck", "olydig" eller "envis" skulle kunna innebära att hästen är dåligt tränad. Med detta sagt ger de termer man ofta använder inte en ärlig beskrivning av hur hästen faktiskt är.

Stereotypier är ett annat begrepp som innefattar en rad olika onaturliga beteenden som hästen kan uppvisa när ett eller flera naturliga beteendebestånd inte är tillfredsställda (McGreevy, 2018). Till skillnad från inlärd hjälplöshet så visar sig stereotypier som av en upprepad rörelse som till synes inte fyller någon funktion, exempelvis boxvandring eller krubbitning (McGreevy, 2013).

Om det uppkommer problem är det viktigt att rätt åtgärder vidtas för att minska risken att hästar eller människor kommer till skada (ISES, 2025).

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie var att undersöka kunskapsnivån om inlärdd hjälplöshet och stereotypier hos hästar bland personal som arbetar med hästunderstödda insatser. Frågeställningarna som skulle besvaras var:

1. Har personal inom HUI kunskap om vad inlärdd hjälplöshet är samt hur det yttrar sig?
2. Har personal inom HUI kunskap om vad stereotypier är, samt hur de yttrar sig?
3. Vad skiljer en lugn häst från en häst med inlärdd hjälplöshet, har personal inom HUI kunskap om skillnaden?

2. Material och metod

Datainsamlingen genomfördes med hjälp av en digital enkät. Enkäten transkriberades manuellt, för att enklast hitta nyckelord på de frågor som respondenterna gavs möjlighet att själva skriva sin svar. Staplar och diagram togs fram med hjälp av Excel.

Transkriptionen utfördes genom att svaren sorterades manuellt i olika kategorier efter angivna ord och begrepp. Antalet gånger som olika ord och begrepp angavs registrerades och resultaten åskådliggjordes i olika diagram som skapades i Excel. Svaren kategoriserades utifrån korrekthet utifrån litteraturen som givits ovan enligt kategorierna korrekt svar, delvis korrekt svar och inkorrekt svar. De svar som bedömdes som ”delvis besvarade frågan korrekt” var svar där respondenten var inne på rätt spår, men att det inte var helt tydligt att de visste vad begreppen faktiskt betyder. De svar där respondenten besvarade frågan inkorrekt/vet inte/nej eller beskrev begreppet felaktigt kategoriserades som inkorrekt svar.

2.1 Genomförande av litteratursökning

Litteraturen som ligger till grund för detta arbete inhämtades via SLU:s bibliotek, Google Scholar samt böcker inom ämnet. Flertalet sökord användes för att hitta vetenskapliga artiklar inom ämnet. Vissa studier/artiklar hittades i böcker där de fanns som referenser. Nedan listas några av sökorden.

- Inlärld hjälplöshet
- Stereotypier
- Kunskapsomfång
- Hästens naturliga beteendebestov
- Hästens behov av vila
- Hästens behov av födosök
- Hästens behov av socialt umgänge
- Hästens behov av rörelse
- Pain Face
- Stereotypies
- Learned helplessness
- Horse Welfare
- Behaviour
- Hästunderstödda insatser

2.2 Testenkäten

Enkäten föregicks av en testenkät som framställdes med hjälp av Google forms. För att testa och utvärdera frågor och upplägg efterfrågades frivilliga enkättestare via en privat teams kanal där intresserade kunde anmäla sitt intresse för att få en länk till enkäten. Testpersonerna ombads ge feedback och kommentarer på formuleringar, dokumentera hur lång tid det tog att genomföra enkäten, uppbyggnad av frågorna samt delge övriga kommentarer på eventuella otydligheter, se bilaga 1. Tretton personer (personal, studenter och gymnasieelever) med anknytning till Wången gav återkoppling på testenkäten och utifrån deras kommentarer utarbetades den slutgiltiga enkäten.

2.3 Enkätundersökningen

Målgruppen för denna enkät utgjordes av personal som arbetar inom olika typer av hästunderstödda insatser (HUI) och som är anslutna till Organisationen för hästunderstödda insatser (OHI). Denna organisation använder hästar som ett medel inom behandling för människor som av olika anledningar är i behov av terapi i någon form (OHI, 2025). Kontakt togs med OHI genom deras hemsida för att få kontaktuppgifter till olika verksamheterna och enkäten distribueras till föreningens medlemmar via mejl där det fanns en länk till enkäten. Antalet medlemmar som fanns på OHI's e-post lista var okänt.

Enkäten skapades med Google forms. Enkäten bestod av 13 frågor (se bilaga 2), sammanfattning av alla frågor med kommentarer kan ses i bilaga 3. Enkäten inleddes med en fråga om GDPR, om den svarande godkände samtycke gällande GDPR så kom de vidare till frågorna. De första frågorna var till för att de svarande skulle få en mjukstart in i ämnet. Sedan följde resten av frågorna en variation mellan att de svarande fick kort uttrycka sig med ord och de andra frågorna fick de fylla i på en skala mellan 1–6. Tre frågor i enkäten handlade om respondentens bakgrund som hästerfarenhet, utbildning och roll i verksamheten. En fråga handlade om hur respondenten bedömer en lugn häst. Fyra frågor ställdes där respondenten fick värderar olika egenskaper på en skala från 1–6, egenskaper som att hästen står stilla vid uppsittning, kan ridas/köras ut själv, är lugn i nya miljöer/situationer, att hästen gillar att bli omskött. Fyra frågor handlade om stereotypier och inlärld hjälplöshet, om de hört talas om begreppen, hur de uppfattar begreppet samt bakomliggande

orsaker. Den avslutande frågan handlade om respondenten skulle köpa in en häst som uppvisar stereotypier eller inlärdd hjälplöshet till HUI-verksamhet och varför. Enkäten fanns tillgänglig i 11 dagar mellan 19/3–25 och 30/3–25.

3. Teoriavsnitt

3.1 Hästen som biologisk varelse och dess grundläggande beteendebehov

Hästen är ett växtätande bytesdjur som innan den blev domesticerad levde på stora öppna ytor i flock (Keiper & Receveur 1992). Hästen är en social varelse som är i stort behov av sin flock (Keiper & Receveur 1992). Flocken skänker inte bara ett socialt utbyte den ger också hästen trygghet (Keiper & Receveur 1992). En häst som är ensam utan flock utsätts för större risk att bli dödad av ett rovdjur än en häst i sällskap av andra hästar (Fraser, 1992). Eftersom hästen varken har horn eller tänder som är menade till att skada andra djur så måste hästen vara snabb och rörlig för att undkomma eventuella rovdjur (McGreevy 2013). Om möjligheten till flykt är begränsad försvarar hästen sig med bett eller sparkar (Keiper & Receveur 1992).

Hästen har en förhållandevis liten magsäck i jämförelse med storleken av sin kropp (Davies, 2018). Detta innebär att hästen äter mindre mängder, men över en längre tid (Davies, 2018). Magsäcken kan alltså inte processa allt för mycket mat på en gång, utan processar mindre mängder i princip hela tiden (Davies, 2018). Magsäcken producerar ständigt magsaft för att bryta ner födan, om ätuppehållet blir för långt och magsäcken blir tom kan saltsyran i magsaften orsaka skador på magslemhinnan (Davies, 2018). I det fria rör de sig långsamt framåt och rör sig medan de betar (Cooper, 2005). En studie genomförd av Cooper (2005) visar att hästar som har friheten att röra sig på stora ytor av gräs letar föda och småäter ca 16–18 timmar om dygnet.

Utöver behovet av föda så har hästen även ett behov av att röra sig. Ferala hästar rör sig uppskattningsvis mellan 65–80 km dagligen, medan domesticerade hästar rör sig ca 15–30 km dagligen (McGreevy, 2013).

Som nämnts tidigare är hästen en social varelse som måste få utlopp för detta (McGreevy, 2018). En studie genomförd av Christensen et. al (2002) visade att hästar som stod uppstallade hade ett stort behov av social kontakt och att brist på social kontakt var en av de största stressfaktorerna hos domesticerade hästar. Det sociala behovet kan inte tillfredsställas av oss människor, utan tillfredsställs av andra hästar (Søndergaard & Ladewig 2004). De sociala interaktionerna består av putsning av varandra, lek, att de födosöker och dricker tillsammans samt att umgås genom att stå nära varandra för att känna trygghet (McGreevy, 2013). Genom att putsa varandra kommer hästarna åt ställen de själva inte når, parbanden mellan hästarna stärks och när hästarna gör detta så utsöndras ett hormon, oxytocin, som verkar lugnande och det sänker även hjärtfrekvensen hos hästen, vilket i sin tur ökar hästens välbefinnande (McGreevy, 2013).

Hästen har även ett behov av att vila (McGreevy, 2018). Hästens behov av vila och sömn skiljer sig markant från det mänskliga behovet av vila och sömn. Enligt Ferrara och De Gennaro (2001) är människans behov av sammanhängande sömn ca 7–9 timmar per dygn. Enligt Lindsay & Burton (1983) kan hästens behov av vila och sömn delas upp i fyra olika kategorier:

- Inaktiv – detta ses som att hästen är inaktiv, exempelvis när hästen har sänkt huvudet något samtidigt som hästen växlar mellan att vila ett bakben i taget.
- Vila – vilan sker i stående eller liggande position.
- Dåsa – hästen står med ögonlocken delvis öppna och huvudet hängande på medelhög höjd. Hästen avlastar det ena bakbenet och hästen kan även ligga ned. Detta gör hästen ca 2 timmar spritt över dygnet men oftast innan eller i samband med den faktiska sömnen .
- Sömn – sömnen delas upp i två kategorier: Slow-wave sleep (SWS) och Rapid-eye-movement (REM). SWS är liknande som när hästen står/ligger ned och dåsar medan REM sömnen kan liknas den djupa sömnen. Då ligger hästen ofta på sidan med huvudet i marken med stängda ögon. Detta varar i ca 2–5 timmar uppdelat i ca 15 minuter långa sekvenser spritt över dygnets 24 timmar.

3.2 Vetenskaplig definition av en lugn häst

Definitionen av en lugn häst är att den har en något sänkt hals i kombination med en avslappnad mun och nos, öronen vända utåt, avslappnade muskler kring ögonen, normal puls och andning samt att den kan vila på ett av bakbenen med en sänkt höft (Williams, 2023; McGreevy, 2013; Della Kosta et al., 2014). En lugn häst befinner sig inte i fight or flight response (McGreevy, 2013). Fight or flight är hästens svar på stress, smärta, rädsla, potentiell hot/fara (McGreevy, 2013). Sympatiska nervsystemet är det som aktiveras vid rädsla, smärta osv. Som en beredskap för individen att fly, genom att höja blodtryck, blodcirkulation, och hormonpåslag av tex adrenalin och kortisol (McGreevy, 2013). Parasympatiska nervsystemet är motsatsen, det som lugnar ner, sänker blodtryck och hjärtfrekvens (McGreevy, 2013). Hästen är lugn när det parasympatiska nervsystemet är aktivt, och motsatsen är när den upplever smärta, hot, rädsla osv då aktiveras sympatiska nervsystemet, den går in i ”fight or flight”, beredd att fly eller slåss (McGreevy, 2013).

Utöver kommunikation med akustiska och olfaktoriska signaler så kommunicerar hästar med varandra genom kroppsspråk (McGreevy, 2013), beteenden vi människor kan använda för att tolka olika känslomässiga tillstånd. Hästens öron visar om hästen är exempelvis uppmärksam (öronen framåt), aggressiv (öronen skarpt vinklade bakåt) eller avslappnad (öronen vända ut åt sidan) (Williams, 2023). Enligt en artikel skriven av Williams (2023) beskriver författaren att hästen kan ge många signaler med sina öron, men när hästen visar att den är avslappnad så är öronen vända ut, åt sidan. Hur hästen positionerar sitt huvud avslöjar också vilket mentalt stadie hästen befinner sig i (McGreevy, 2013). När hästen har huvudet sänkt mot marken betyder det att hästen är avslappnad, trygg och tillfreds (Williams, 2023). När hästen står och vilar ena bakbenet samtidigt som huvudet är sänkt samt öronen är vända ut, åt sidan så betyder detta att hästen är avslappnad eller vilar (Phelipon et al., 2024). En hängande underläpp i samband med ett sänkt huvud visar att hästen är lugn (Williams, 2023), hästen kan även visa tuggande som ett sätt att säga att den är lugn och bearbetar vad den nyss gjort, exempelvis så kan detta förekomma i samband med träning (McGreevy, 2018). Hästens svans kan även den berätta för oss hur/vad hästen känner (McGreevy, 2013). En piskande svans tyder på att hästen är irriterad, detta kan ses då hästen exempelvis vill ha bort insekter (McGreevy, 2013). Men en svans som hänger avslappnat ned tyder på att hästen är avspänd (McGreevy, 2013). En studie genomförd av Dalla Costa et al. (2014) undersökte vad hästens olika ansiktsuttryck betydde, denna studie visade att när hästen är lugn och avslappnad så är musklerna runt hästens ögon avspända.

3.3 Onaturliga beteenden

3.3.1 Inlärd hjälplöshet

Inlärd hjälplöshet är enligt Hall et. al (2008) ett psykologiskt tillstånd till följd av att individen inte har kontroll över obehagliga eller skadliga tillstånd, att individen upplever att deras handlingar är meningslösa. Hästen hamnar i ett tillstånd av acceptans eller tolerans och slutar försöka fly eller undvika obehaget (Paul et. al, 2005).

När hästen har avsaknad av kontroll och inte kan påverka sin situation kan det leda till att hästen blir passiv, apatisk och hamnar i ett depressionsliknande tillstånd (McGreevy et. al, 2018; Seligman et al., 1980). Även när en möjlighet till flykt erbjuds försöker de inte längre (Goldberg, 1976). Inlärd hjälplöshet är ett allvarligt tillstånd eftersom det kan påverka hästens välbefinnande och beteende på ett negativt sätt (Webster, 1995).

En häst som utsätts för smärta, eller stort obehag aktiverar sympatiska nervsystemet och försöker fly/undvika smärtan (McGreevy, 2018). Om den försöker att fly från smärtan, men inte lyckas, hur den än gör, kommer den till slut övergå i inlärd hjälplöshet (McGreevy, 2018). En skänkeldöv ponny, eller en häst som är okänslig i munnen oavsett ryck och slit, ligger på ett spektrum mellan desensibilisering/habituering i ena änden och inlärd hjälplöshet i andra änden (McGreevy, 2018). Avstängda hästar kan vara så desensibiliserade/habituerade att de blivit okänsliga, och kanske inte befinner sig i flyktreaktion (McGreevy, 2018). Medan en häst som utsätts för smärta utan möjlighet att fly, befinner sig mentalt i flyktreaktion genom sympatiska nervsystemet även om den inte kan fly (McGreevy, 2018). En skänkeldöv ridskoleponny med okänslig mun befinner sig inte i flyktreaktion när den utsätts för ryck och slit och skänklar, den är van, habituerad/desensibiliserad (McGreevy, 2018). Om den upplever sådant obehag att den går in i fight or flight, att sympatiska nervsystemet aktiveras, kan det hända att den försöker slänga av ryttaren (McGreevy, 2018). Det är viktigt att förstå att inlärd hjälplöshet ofta är ett resultat av omgivningens eller ägarens misslyckande att ge rätt stöd och träning (McGreevy, 2018).

3.3.2 Stereotypier

Stereotypier definieras som upprepande och oförändrade rörelser utan mål eller syfte (Mason, 1991).

Som tidigare beskrivits så har hästen fyra naturliga beteendebeståndsdelar som de måste få tillfredsställda. Det är social kontakt med andra hästar, födosök, rörelse och vila/sömn (McGreevy, 2013). Stereotypier är resultatet av den stress som skapas när hästen inte får sin beteendebeståndsdel tillfredsställda, hästen inte ser någon annan utväg till att hantera den skapade stressen än att utveckla en stereotypi (McGreevy, 2018). En bakomliggande förklaring till stereotypier är att när hästen genomför stereotypin/stereotypa rörelsen så utsöndras ett hormon som heter endorfiner, som verkar lugnande för hästen, detta hormon hjälper hästen att minska den stress som hästen upplever (McGreevy, 2018). Detta kan vara en anledning till att hästen gör dessa repetitiva rörelser (McGreevy, 2018). Stereotypier ses endast hos hästar som är uppstallade, man har inte studerat något beteende liknande stereotypier hos feral eller frilevande hästar (Cooper & Mason 1998).

Hästen kan uppvisa stereotypier genom många olika beteenden (McGreevy, 2013). Nedan listas de:

- Tuggande

- Slickar på sig själv och sin omgivning (exempelvis boxinredningen)
- Biter på krubban och träinredning (krubbitning)
- Luftsnaappning
- Boxvandring
- Vävande
- Skrapar med hoven
- Piskar med svansen
- Sparkar på boxdörren (frambenen)
- Sparkar på boxväggarna (bakbenen)
- Biter sig själv
- Kastar, cirkulerar, skakar och nickar med huvudet

För att dessa beteenden skall ses som stereotypier så ska hästen uppvisa en eller fler av dessa beteenden överdrivet (McGreevy, 2013).

3.4 Orsaker till onaturliga beteenden

Uppstallade hästar kan inte själv styra när och hur mycket grovfoder de får tillgång till (Cooper et al., 2007). De kan inte heller påverka hur länge de får vara utomhus i hagen eller hur mycket social kontakt de har med andra hästar (Cooper et al., 2007). En begränsning av dessa behov kan orsaka att hästen utvecklar stereotypier (Cooper et al., 2007) eller inlärd hjälplöshet (Goldberg, 1976). Till exempel kan det vara ett underskott av stimulans från hästens närmiljö som kan leda till känslotillstånd av frustration, detta på grund av berövandet av möjligheten till att utföra sina naturliga beteenden (Cooper et al., 2007). Som skrivet ovan har hästen ett behov att söka sin föda 16–18 timmar på ett dygn (McGreevy, 2018). Många uppstallade hästar berövas denna möjlighet då de ej kan styra över när och hur mycket grovfoder de får tillgång till (Cooper et al., 2007). Det finns även en tydlig skillnad på hur uppstallade hästar, jämförelsevis mot hästar som går på lösdrift, kan uttrycka sitt sociala behov (Cooper et al., 2007). När hästen inte kan styra över hur och när den får uttrycka sina naturliga beteendebestov så kan stereotypier (Cooper et al., 2007) och inlärd hjälplöshet uppkomma (Goldberg, 1976).

McGreevy (2018) ger exempel på situationer som kan skapa stress hos hästen som i förlängningen kan skapa en stereotypi, dessa kan vara:

- Hästen får inte tillräckligt med utevistelse i hagar där den kan utlopp för sitt rörelsebestov. Det kan vara att hagen är för liten eller att hästen inte får vara ute tillräckligt många timmar om dygnet.

- Den får inte tillräckligt med tuggtid på grund av att den står uppstallad stor del av dygnet och fodergivan är undermålig.
- Den står ensam i en hage/box utan hagkompisar/boxgranne och/eller att den inte kan varken se, höra eller röra en annan häst.
- Hästen har inte tillräckligt med utrymme i hage eller box för att kunna lägga sig ned och vila, eller att miljön är för otrygg för hästen för att den ska kunna slappna av tillräckligt för att kunna vila/sova.

Ett exempel på en situation, enligt McGreevy et al. (2018), som kan leda till inlärd hjälplöshet är när hästen ges motstridiga signaler såsom att ryttaren med ett tryck av skänkeln signalerar att hästen ska öka hastigheten eller steglängden framåt samtidigt som ryttaren drar i tygeln vilket skapar ett tryck av bettet i hästens mun vilket är signalen för att minska hastighet eller steglängd. Denna situation upplevs av hästen som otydlig och frustrerande vilket kan leda till obehag och om den inte kan fly ifrån detta obehag så riskerar den att sluta kämpa emot och ge upp.

3.5 Förebyggande åtgärder och insatser

Förekomsten av inlärd hjälplöshet och stereotypier ses som tecken på negativ välfärd. Detta bör leda till åtgärder vad gäller djurhållning, skötsel och hantering (SJVFS 2021:30).

En miljö som möjliggör för hästen naturliga beteenden förebygger beteendestörningar som hästen kan uppvisa (McGreevy, 2018). Hästen utvecklar stereotypier för att den inte får sina naturliga beteendebeständ tillfredsställda. Miljöberikning betyder att man arbetar proaktivt med att förebygga att detta uppstår, vilket betyder att man ger hästen förutsättningar till att uttrycka sina naturliga beteendebeständ (McGreevy, 2018).

Åtgärderna måste anpassas efter situationen varför djurvårdspersonalen, utöver de grundläggande kunskaper om beteenden och behov, även måste ha specifika kunskaper om hur olika brister ska åtgärdas. Det finns flertalet studier som menar att om man berikar hästen närmiljö med olika stimuli så minskar det de stereotypa beteendena (Lesande et al., 2014). Det kan handla om att behandla sjukdomstillstånd och skador men även att sätta in ytterligare förebyggande insatser för att bättre tillgodose djurens behov (McGreevy, 2018). Genom att tillgodose djurets behov skapas en grund för god djurvälstånd där sjukdomar, skador och problem förebyggs (McGreevy, 2018).

För att förebygga problem genom att skapa en trygg och positiv miljö och för att hjälpa hästar som hamnat i inlärd hjälplöshet är det viktigt att hjälpa hästen att återfå sin motivation och vilja att agera (Lesande et al., 2014). För att hjälpa

hästen att återfå motivation till att agera kan en kombination av positiv och negativ förstärkning tillämpas (McLean & Christensen, 2017). Vid träning av häst så används till största del negativ förstärkning (McLean & Christensen, 2017). Negativ förstärkning är när tränare tillför ett tryck, fysisk beröring eller närmande av hästen, när hästen uppvisar önskat beteende tar tränaren bort trycket, den belönande förstärkningen utgörs av eftergiften (McLean & Christensen, 2017). Positiv förstärkning är när tränare väntar in hästen tills hästen självant gör det önskade beteendet och sedan belönar med kli, godis eller klicker (McLean & Christensen, 2017). En studie genomförd av McLean & Christensen (2017) menar att en positiv förstärkning minskar de obehag som tillförs vid negativ förstärkning, vilket i sin tur då ska öka hästens motivation att agera och minska risken och förekomsten av inlärd hjälplöshet.

Att öka kunskapen om hästens naturliga beteendebehov samt hur hästen fungerar som biologisk varelse ger förutsättningar för att förebygga stereotypier samt inlärd hjälplöshet. Som visat av studien genomförd av Zacharias (2019) så är kunskapen om vad inlärd hjälplöshet är och hur det motverkas bristande och behöver förbättras för att öka hästvälståndet. Forskning visar att individer med bristande kunskaper om hästar som uppvisar avvikande beteende hellre söker hjälp hos veterinärer och beteendespecialister än att försöka lösa problemen på egen hand (Carroll et al., 2020., Hothervall & Casey, 2012). Detta kan då tyda på en kunskapsbrist hos hästägare (Carroll et al., 2020). I en annan studie genomförd av Lindroos (2021) som handlar om *Mental rehabilitering av medicinskt friska hästar* undersöker forskarna kunskapsnivån om hästar som visar stress. Eftersom stress kan orsaka både stereotypier och inlärd hjälplöshet, så är denna studies undersökning av kunskapsnivåer relevant. Studien visade att det finns en kunskapsbrist gällande hästens beteenden samt att många ägare vill ha en "quickfix", och påstår sig inte ha den tiden det tar för att faktiskt rehabilitera en häst som uppvisar avvikande beteenden (Lindroos, 2021).

3.6 HUI – Hästunderstödda insatser

HUI inkluderar terapihästar, ridning för personer med funktionsnedsättningar, rehabilitering och andra hästrelaterade aktiviteter som syftar till att förbättra människors välbefinnande och utveckling (OHI, 2025).

I organisationen finns fyra undergrupper som inriktar på olika områden. Man kan se det som att OHI är organisationen för dem som arbetar med HUI, och HUI är paraplyorganisationen för HUT, HUL och HUA (OHI, 2025).

- HUI – hästunderstödda insatser ”Främja häst, förebygga och åtgärda ohälsa.”
- HUT – hästunderstödd terapi ”Målinriktad behandling”
- HUL – hästundersökt lärande ”Lärande och utveckling”
- HUA – hästunderstödd aktivitet ”Hälsofrämjande aktivitet”

Hästunderstödda insatser används i många olika verksamheter och av ett brett spektrum av yrkesgrupper. Under de senaste tjugo åren har intresset vuxit för aktiviteter som inkluderar hästar i terapeutiska och pedagogiska sammanhang, särskilt för personer med funktionsnedsättningar eller andra livssituationer som kräver extra stöd (OHI, 2025).

3.7 OHI – Organisationen för hästunderstödda inventioner

Organisationen för hästunderstödda inventioner, OHI, är en ideell organisation som grundades 1994 och som arbetar för att främja och stödja användningen av hästar inom olika typer av hästunderstödda insatser och stödprogram (OHI, 2025).

Även om organisationen grundades 1994, så sträcker sig arbetet inom HUI tillbaka till 50-talet när en sjukgymnast vid namn Christina af Geijerstam initierade verksamheter där man använde sig av hästunderstödd aktivitet som behandling av polioskadade (OHI, 2025).

Arbete inom detta område kräver både professionell utbildning inom terapeutiska eller pedagogiska metoder och god kunskap om hästhantering och hästvälfärd (OHI, 2025). Bland OHI's medlemmar finns ett brett spann inom olika yrkesgrupper för att kunna täcka det som organisationen kräver för att kunna hålla det professionellt, terapeutiskt samt pedagogiskt :

- Fysioterapeuter
- Arbetsterapeuter
- Sjuksköterskor
- Socionomer
- Socialpedagoger
- Beteendevetare
- Läkare
- Psykologer
- Psykoterapeuter
- Specialpedagoger
- Lärare. (OHI, 2025).

4. Resultat

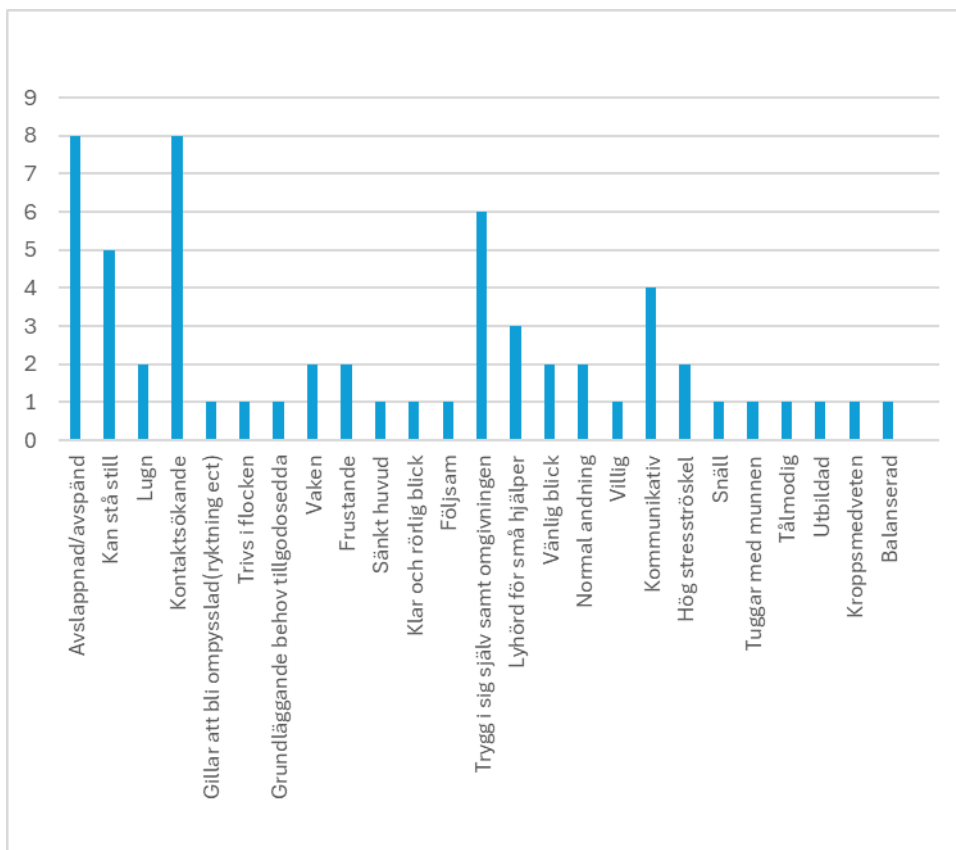
Det inkom 23 svar på enkätundersökning, varav samma person skickade in samma svar två gånger, vilket resulterar i 22 unika svar. Antal svar för de olika frågorna varierade mellan 20 och 22.

Inom ramen för detta arbete sammanställdes svaren från åtta av de totalt 13 enkätfrågorna, se figur 1–14. Anledningen till det är för att under tidens gång var det tydlig att det endast fanns tid till att transkribera dessa frågor samt att det var de frågor som var mest relevanta för att kunna besvara arbetets frågeställningar. De övriga frågorna i enkäten skapades i syfte för att föra in deltagarna på ämnet samt att om tid hade funnits så hade även svaren på dessa frågor varit intressant att inkludera i resultatet.

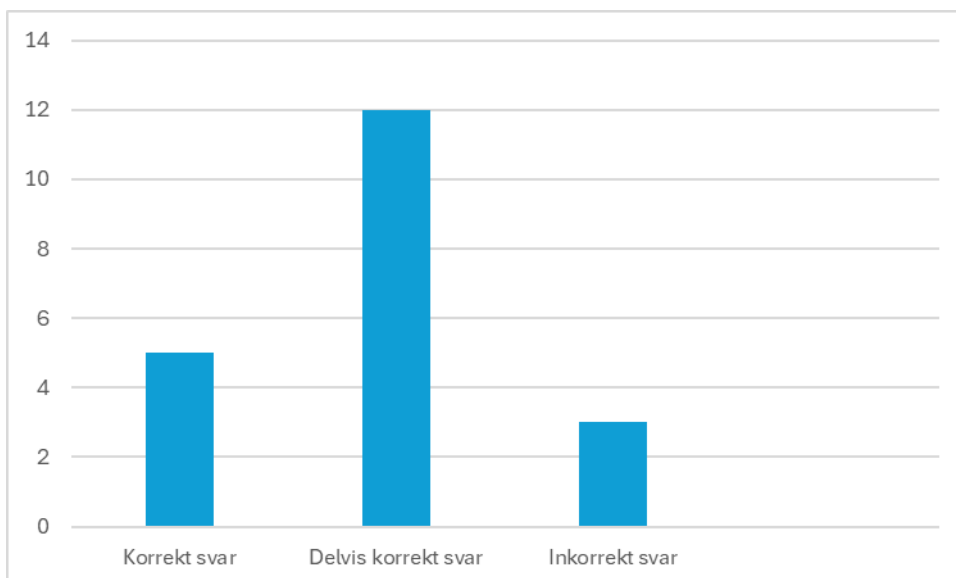
Karaktäristiska drag hos en lugn häst

På frågan där respondenterna ombads att nämna fem karaktäristiska drag hos en lugn häst svarade 20 respondenter och de fem mest förekommande svaren avslappnad/avspänd, kontaktsökande, trygg i sig själv samt omgivningen, kan stå still och kommunikativ. Ytterligare 20 beteenden nämndes, se figur 1.

I figur 2 ses svaren indelat efter korrekthet baserat på presenterad litteratur. 5 av 20 respondenter ger korrekta exempel på hur det yttrar sig, 12 av 20 ger delvis korrekta svar och 3 av 20 respondenter ger felaktiga/inkorrekta exempel eller svarade vet inte (Fig. 2).



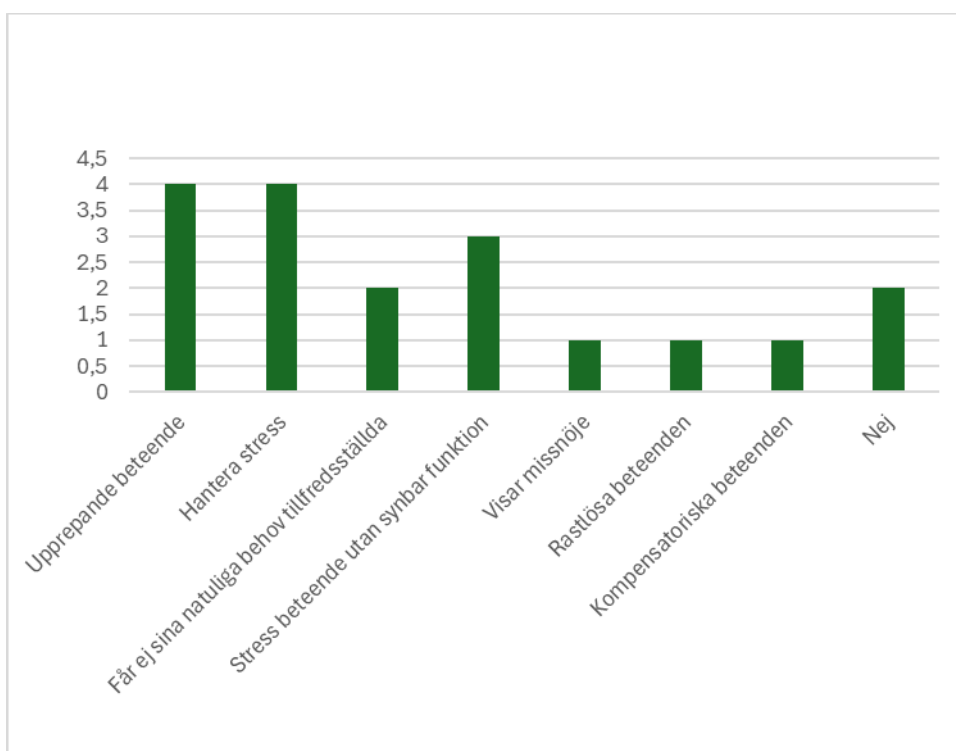
Figur 1. Antal respondenter som svarade på frågan: "Vad anser du karakteriserar en lugn häst?" (Beskriv med max 5 olika egenskaper) (n=20 respondenter). X-axeln visar de ord som förekom i respondenternas svar.



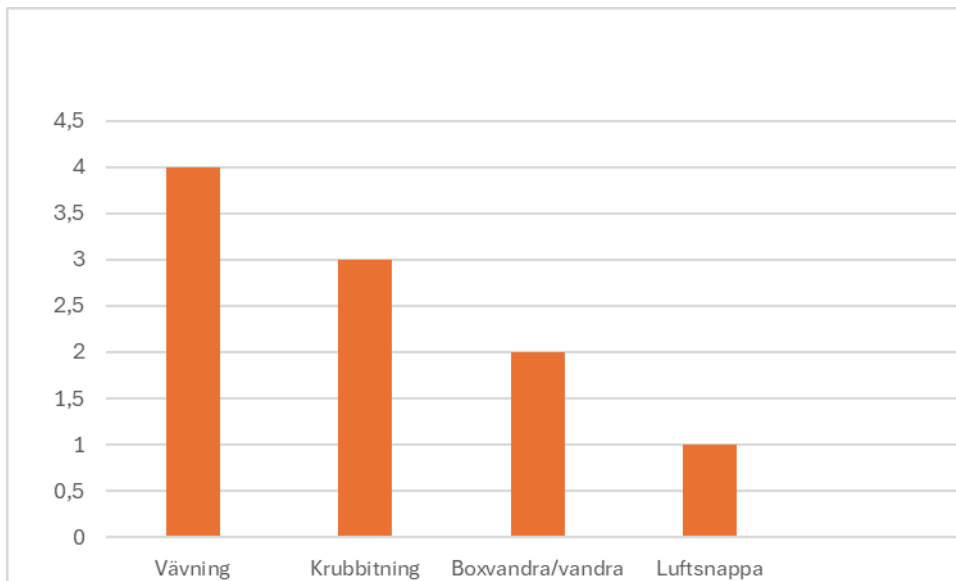
Figur 2. Antal respondenter som svarade på frågan: Vad anser du karakteriserar en lugn häst? (Beskriv med max 5 olika egenskaper) (n=20 respondenter). X-axeln visar svaren indelat i kunskapskategorier om hur respondenterna uppfattar en lugn häst.

Begreppet stereotypi

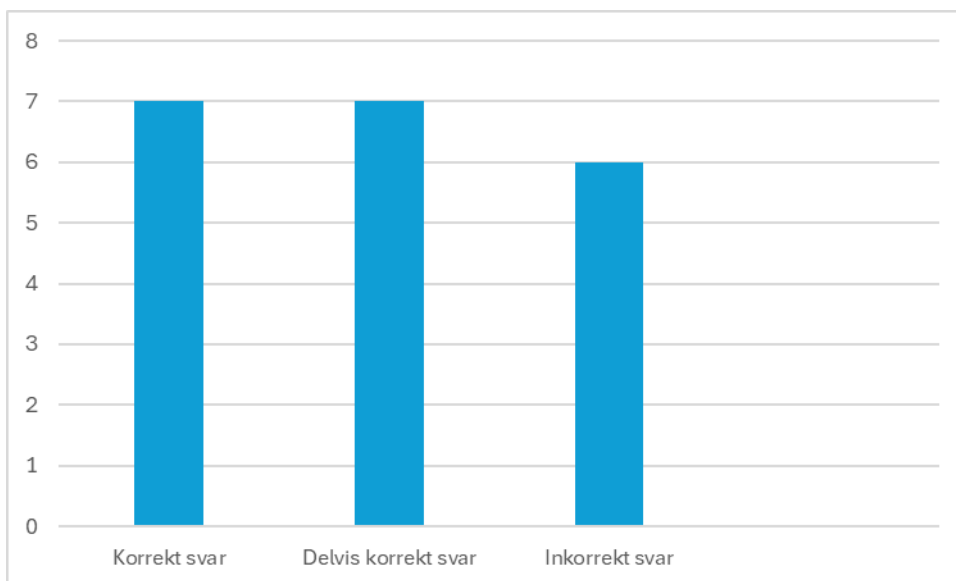
Av de 20 respondenterna kan 14 beskriva begreppet stereotypi på ett korrekt eller delvis korrekt sätt (Fig. 3). De beteenden som nämns mest av respondenterna var: upprepande beteende, hantera stress och stressbeteende utan synbar funktion. I figur 4 ses beskrivningar på de rörelser 10 av respondenterna förknippar med stereotypier. I figur 5 ses svaren indelat i kunskapsnivåer baserat på presenterad litteratur. 7 av de 20 respondenterna ger korrekta beskrivningar på hur stereotypier yttrar sig. 7 av 20 gav delvis korrekta svar. 6 av 20 ger felaktiga/inkorrekta exempel eller svarade vet inte (Fig. 5).



Figur 3. Antal respondenter som svarade på frågan: Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar? (n=20 respondenter). X-axeln visar de mest förekommande orden ur svaren från respondenterna.



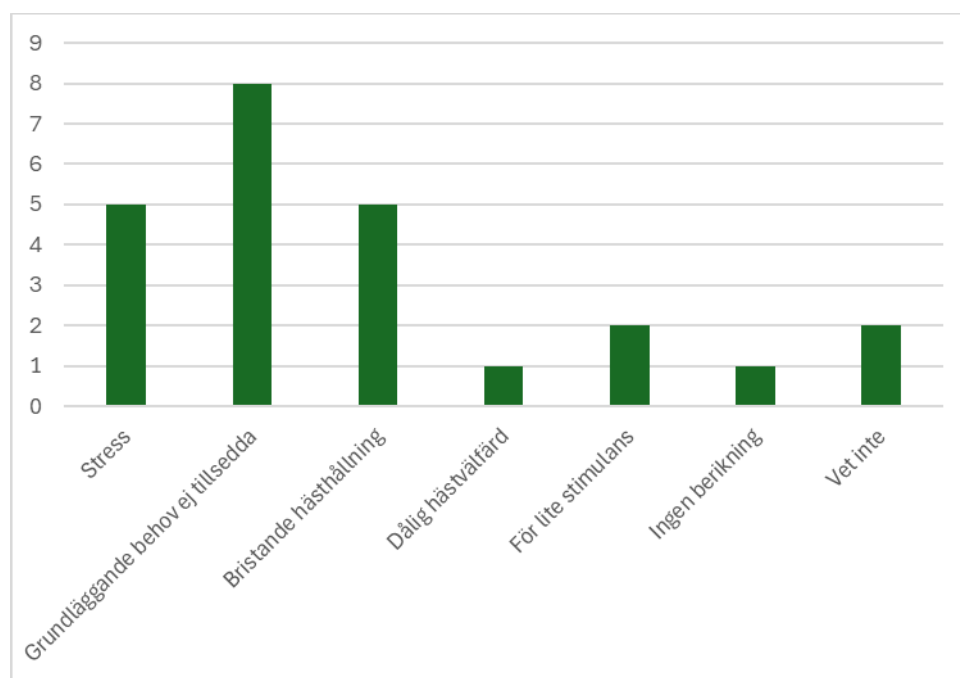
Figur 4. Antal respondenter som svarade på frågan: Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar? (n=10 respondenter). X-axeln visar de rörelser respondenterna förknippade med stereotypi.



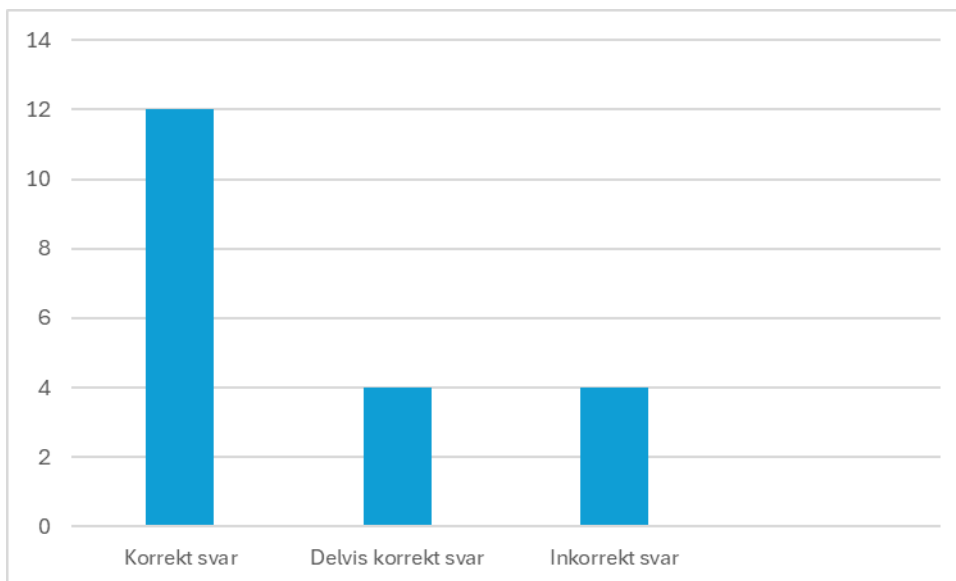
Figur 5. Antal respondenter som svarade på frågan: Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar? (n=20 respondenter). X-axeln visar svaren från respondenterna indelat i kunskapskategorier om huruvida respondenterna har hört talas om begreppet stereotypier hos häst.

Orsaker till stereotypi

Åtta av de 20 respondenterna beskrev att hästar kan utveckla stereotypier när hästens naturliga beteendebestånd ej var tillfredsställda (Fig. 6). Merparten (n=18) av respondenterna verkar ha en uppfattning om vad som kan orsaka att hästen utvecklar stereotypier (Fig. 6). De tre mest förekommande orsakerna, enligt respondenterna, till att hästen utvecklar stereotypi var: stress, grundläggande behov ej tillgodosedda och bristande hästhållning (Fig. 6). I figur 7 ses svaren indelat i kunskapsnivåer baserat på presenterad litteratur. Tolv av 20 respondenter ger korrekta exempel på hur det yttrar sig, 4 av 20 ger delvis korrekta svar och 4 av 20 ger felaktiga/inkorrekta exempel eller svarade vet inte (Fig. 7).



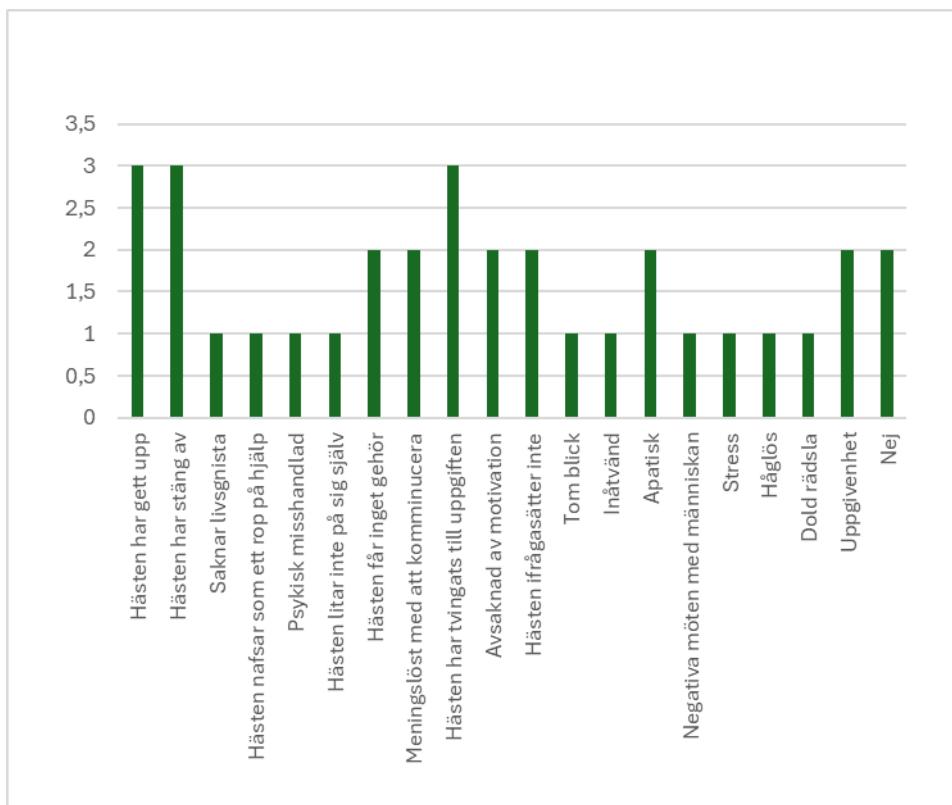
Figur 6. Antal respondenter som svarade på frågan: Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier? (n=20 respondenter). X-axeln visar de mest förekommande orden ur svaren från respondenterna. Sammanfattning av de besvarandes uppfattning av orsaker till stereotypier.



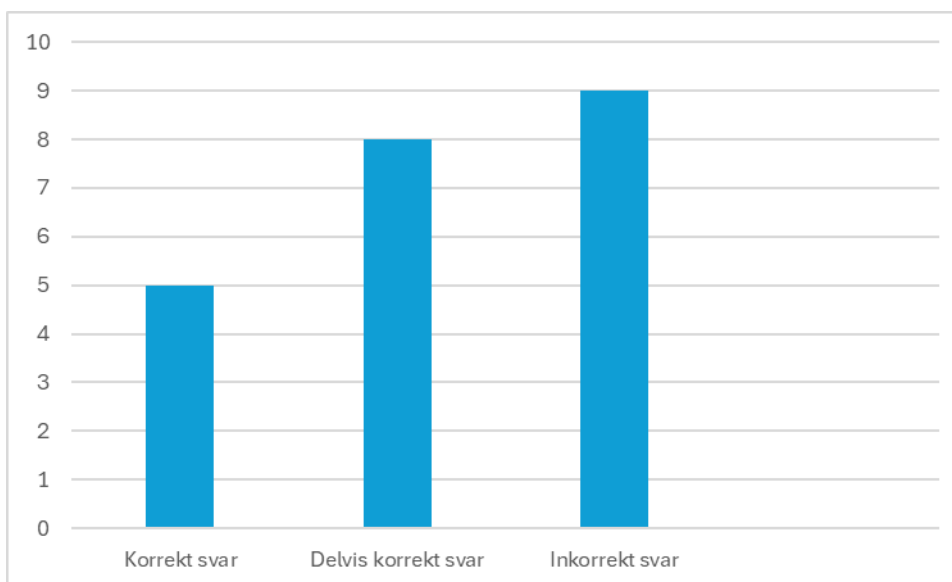
Figur 7. Antal respondenter som svarade på frågan: Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier? (n=20 respondenter). X-axeln visar svaren indelat i kunskapskategorier om respondenternas uppfattning av orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier.

Begreppet inlärđ hjälplöshet

Några svaranden (n=13) beskriver att de uppfattar begreppet inlärđ hjälplöshet så som att hästen har gett upp, saknar livsgnista, avstängd, apatisk, tom blick, uppgiven samt inåtvända (Fig. 8). De beskriver även vad de tror detta kan bero på (Fig. 9). Några få talar om att människan har bristande respekt och förståelse för hästen och därför utvecklar hästen inlärđ hjälplöshet (Fig. 10). I figur 9 ses svaren indelat i kunskapsnivåer baserat på presenterad litteratur. Fem av 22 respondenter ger korrekta exempel på hur det yttrar sig, 8 av 22 ger delvis korrekt svar och 9 av 22 ger felaktiga/inkorrekta exempel eller svarade vet inte (Fig. 9).



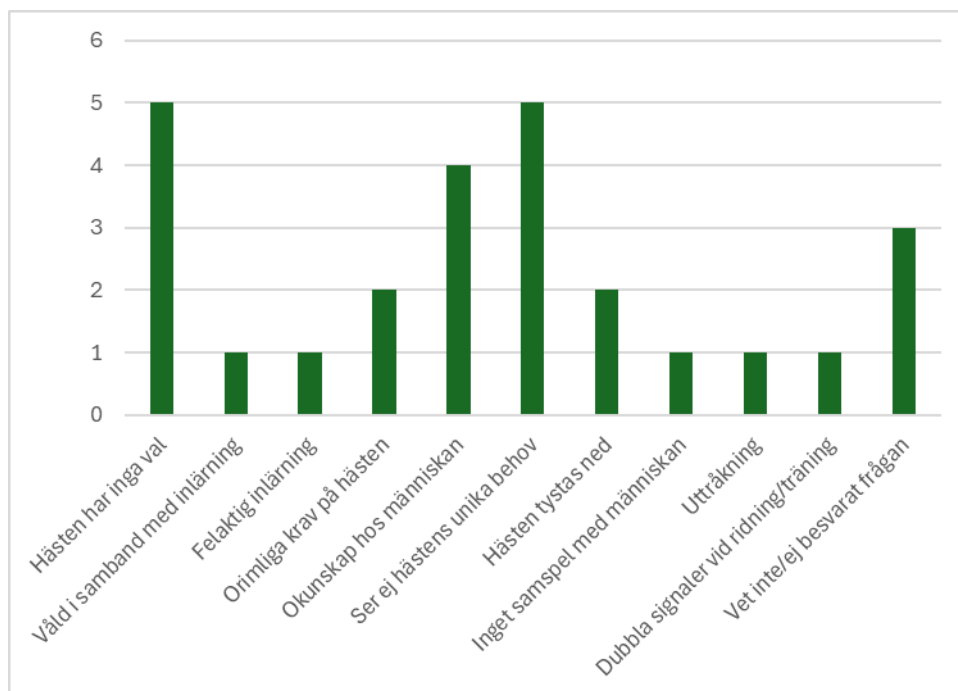
Figur 8. Antal respondenter som svarade på frågan: Har du hört talas om begreppet "inlärad hjälplöshet"? (n=22 respondenter). X-axeln visar de mest förekommande orden ur svaren från respondenterna.



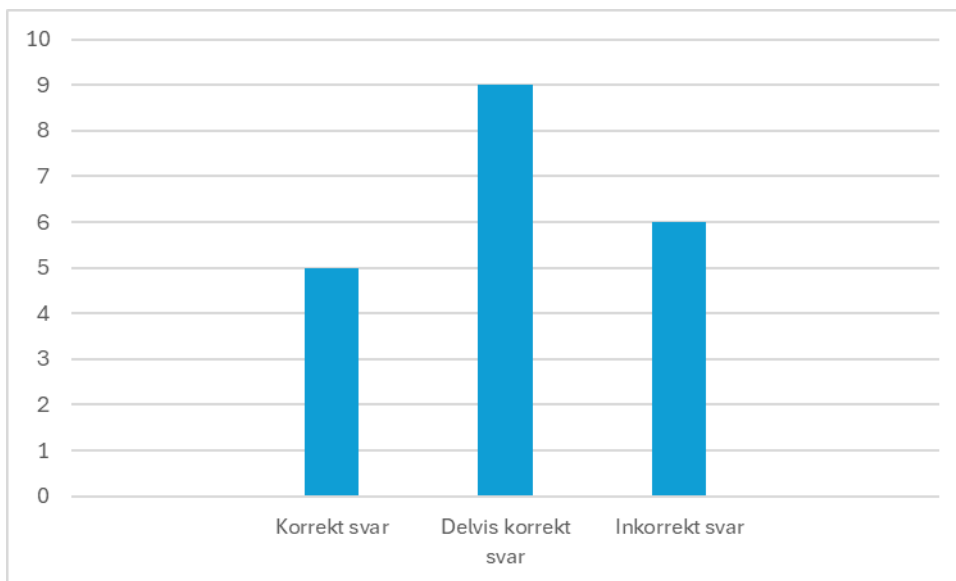
Figur 9. Antal respondenter som svarade på frågan: Har du hört talas om begreppet "inlärad hjälplöshet"? (n=22 respondenter). X-axeln visar svaren indelat i kunskapskategorier om huruvida respondenterna har hört talas om begreppet inlärad hjälplöshet hos häst.

Orsaker till inlärd hjälplöshet

Just denna fråga var det många svar som var delvis korrekta enligt den vetenskapliga litteraturen som presenterats i arbetet. De främsta orsakerna bakom inlärd hjälplöshet var enligt respondenterna att hästen inte ges några val samt att människan inte ser hästens unika behov (Fig. 10). I figur 11 ses svaren indelat i kunskapsnivåer baserat på presenterad litteratur. Fem av 20 respondenter ger korrekta exempel på hur det yttrar sig, 9 av 20 ger delvis korrekta svar och 6 av 20 ger felaktiga/inkorrekta exempel eller svarade vet inte (Fig. 11).



Figur 10. Antal respondenter som svarade på frågan: Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar inlärd hjälplöshet? (n=20 respondenter). X-axeln visar de mest förekommande orden ur svaren från respondenterna. Sammanfattning av de besvarandes uppfattning av orsaker till inlärd hjälplöshet.



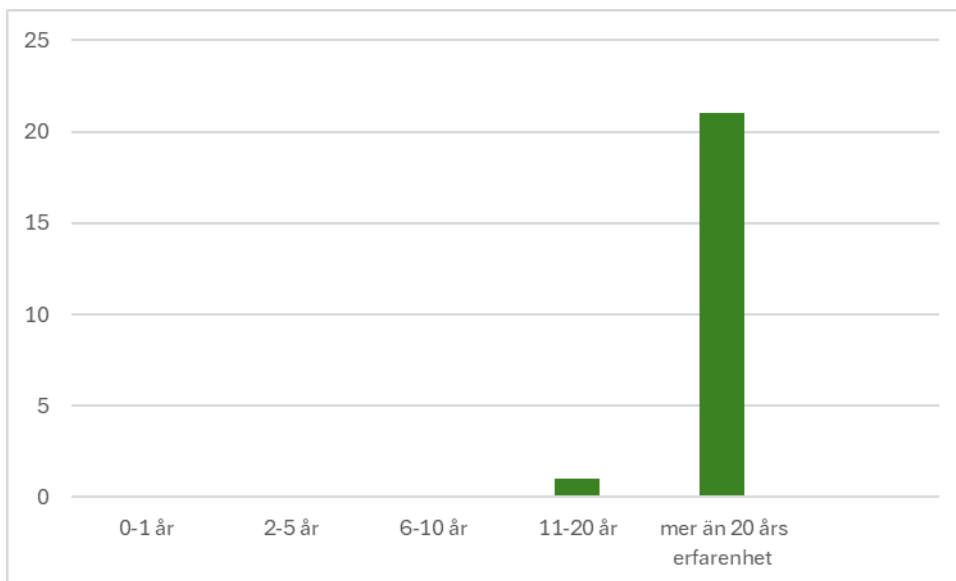
Figur 11. Antal respondenter som svarade på frågan: Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar inlärdd hjälplöshet? (n=20 respondenter). X-axeln visar svaren indelat i kunskapskategorier om respondenternas uppfattning av orsakerna till att hästar utvecklar inlärdd hjälplöshet.

Respondenternas bakgrund

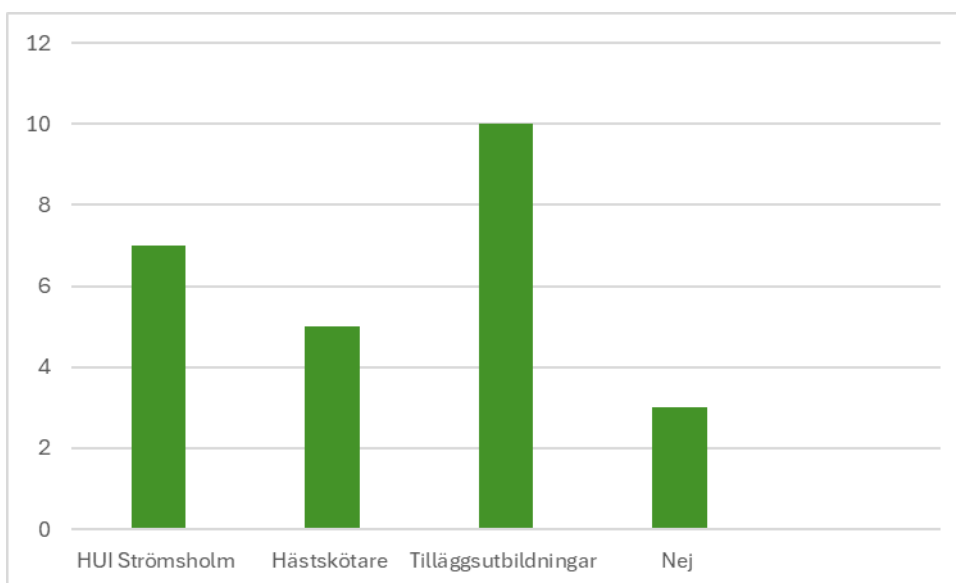
Som figur 12 visar så hade alla respondenter 20 år eller längre erfarenhet inom hästbranschen, förutom en som hade 11–20 års erfarenhet. Det var 22 respondenter som besvarade denna fråga.

I figur 13 presenteras respondenternas utbildning inom hästnäringen. Några av respondenterna hade flertalet utbildningar, men den vanligast förekommande utbildningen var tilläggsutbildningar. Inom denna kategori samlades de utbildningar som innefattar kortare utbildningar samt påbyggnadskurser. Det var tre respondenter som ej har någon utbildning inom hästnäringen (Fig. 13). Det var 22 respondenter som besvarade denna fråga.

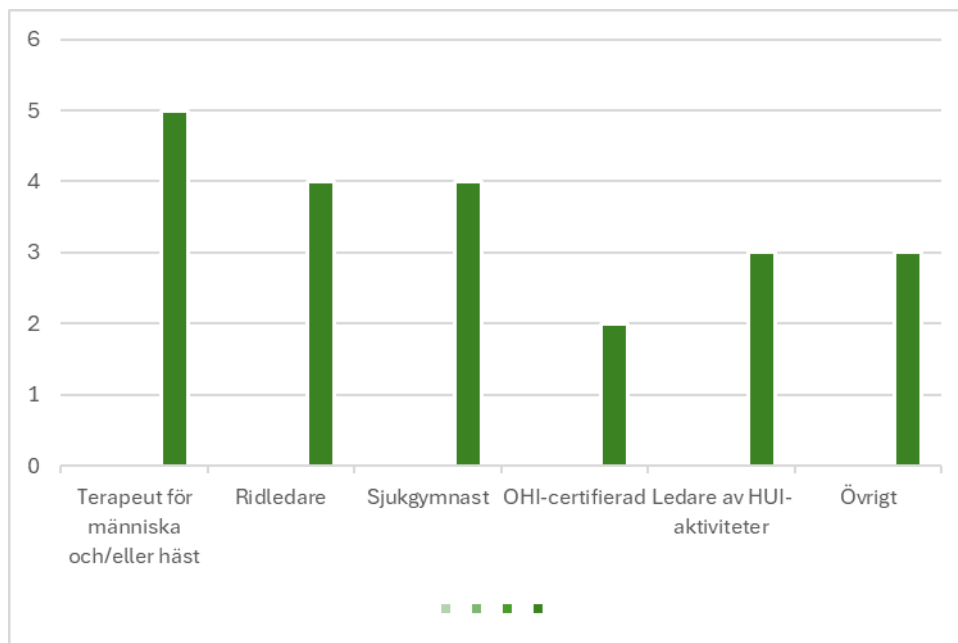
I figur 14 visas vilken roll respondenterna har inom OHI. De tre främsta rollerna respondenterna hade inom verksamheten var terapeut för häst eller människa, ridledare och sjukgymnast. Resterande respondenter svarade att de hade ansvar för HUI aktiviteter, var OHI certifierade samt hade övriga ansvarsområden (Fig. 14). Det var 21 respondenter som besvarade denna fråga.



Figur 12. Antal respondenter som svarade på frågan: Hur många års erfarenhet av att rida/köra eller hantera häst har du sammanlagt? (n=22 respondenter). X-axeln visar antal år.



Figur 13. Antal respondenter som svarade på frågan: Har du någon utbildning inom hästnäringen? (n=22 respondenter). X-axeln visar vilka utbildningar respondenterna genomfört.



Figur 14. Antal respondenter som svarade på frågan: Vilken främsta roll har du inom OHI (Organisationen för hästunderstödda insatser) aktiviteter? (n=21 respondenter). X-axeln visar vilken respondentens främsta roll var.

5. Diskussion

De viktigaste resultaten

Respondenterna uppvisade god kunskap om orsaker till uppkomsten av både inlärd hjälplöshet och stereotypier. Dock visar studien att den övergripande kunskapen om stereotypier är högre än kunskapen om inlärd hjälplöshet. De flesta respondenter beskrev att hästar kan utveckla stereotypier när hästens naturliga beteendebestånd ej var tillfredsställda, vilket är helt korrekt enligt granskad litteratur (Carroll et al., 2020; Hotherhall & Casey, 2012; Lindroos, 2021; Lesande et al., 2014; McGreevy, 2018). Hur respondenterna uttryckte sig gällde vad som karakteriserar en lugn häst, varierade. De ord och fraser som användes mest var att hästen var avslappnad/avspänd, kontaktsökande, kan stå still samt att hästen är trygg i sig själv och sin omgivning. Till stor del så bestod svaren av korrekta eller delvis korrekta beskrivningar. Dock framgick det, i vissa svar, att kunskapen om skillnaderna på vad begreppen betyder samt orsakerna till onaturliga beteenden var otillräcklig.

Stereotypier och inlärd hjälplöshet och dess skillnader

Stereotypier utvecklar hästen på grund av att miljön kring hästen är bristfällig, något som orsakar stress (McGreevy, 2018). Stereotypier visar sig som upprepade rörelser som ej fyller någon funktion, när hästen gör dess rörelser så utsöndras ett hormon som verkar lugnande för hästen, vilket i tur minskar den stress som hästen upplever (McGreevy, 2018). Min studie visar att kunskapen om stereotypier är högre än kunskapen om inlärd hjälplöshet. Detta tros vara på grund av att stereotypier är ett begrepp som oftare används eller att människor i stallmiljöer har sett hästar som uppvisar de beteenden som faller under kategorin stereotypier. Resultaten visar att fler respondenter gav korrekt svar på frågorna om stereotypier än om inlärd hjälplöshet. Enligt Lindroos (2021) så om en häst visar avvikande beteende så tror gemeneman att det är ett personlighetsdrag hos hästen, och inte ett avvikande beteende. Med den insikten så kan man anta att det finns hästar som uppvisar stereotypier utan att ansvariga förstår att hästen visar att den har en bristande närmiljö.

Inlärd hjälplöshet kan utvecklas när hästen har avsaknad av kontroll och inte kan påverka sin situation vilket kan leda till att hästen blir passiv, apatisk och hamnar i ett depressionsliknande tillstånd (McGreevy et al., 2018), där den slutar försöka att reagera eller kämpa emot (Seligman et al., 1980). Till skillnad från stereotypier, där hästen uppvisar olika rörelser, så visar hästen inte någon specifik

rörelse i samband med inlärd hjälplöshet, utan istället uppvisas passivitet och apati. Det vill säga att det finns en ganska tydlig skillnad mellan dessa tillstånd. Orsakerna till stereotypier och inlärd hjälplöshet kan vara desamma, båda tillstånden uppkommer på grund av olika faktorer som skapar stress hos hästen. Den stora skillnaden är hur hästen hanterar begränsningar som den utsätts för, om hästen blir mer aktiv eller passiv. Man skulle kunna säga att stereotypi är en rörelse och inlärd hjälplöshet är avsaknaden av rörelse. Vikten i att förstå skillnaderna mellan dessa beteenden och begrepp beror på att det skiljer sig i hur man rehabiliterar hästen. För att hjälpa en häst att minska förekomsten av stereotypa beteenden så kan miljöberikning hjälpa (Lesande et al., 2014). För att hjälpa en häst med inlärd hjälplöshet så kan man använda positiv och negativ förstärkning som en metod för att få hästen motiverad igen till att agera (McLean & Christensen, 2017).

I min undersökning så var det flera respondenter som beskrev de olika begreppen som att de yttrar sig likadant, vilket kan förklaras med bristande kunskaper inom ämnet. Respondenterna hade mer kunskap om stereotypier, hur det yttrar sig samt bakomliggande orsaker. Kunskapen om inlärd hjälplöshet, hur det yttrar sig samt bakomliggande orsaker, var inte lika omfattande, dock fanns det mer kunskap om orsaker än hur det yttrar sig. Majoriteten av de som svarade var inne på rätt spår i sina beskrivningar, men få svar var helt korrekta. Detta tyder på en kunskapsbrist. Frågan om de främsta orsaker som kan skapa inlärd hjälplöshet var det många svar som var delvis korrekta enligt den vetenskapliga litteraturen som presenterats i studien (McLean & Christensen, 2017; Lesande et al., 2014; McGreevy, 2018; Zacharias, 2019; Carroll et al., 2020; Hothersall & Casey, 2012; Lindroos, 2021). De flesta respondenter är inne på rätt linje, exempelvis är det flera som förklarar orsaken till inlärd hjälplöshet på ett korrekt sätt som att de främsta orsakerna är att hästen inte ges några val samt att människan inte ser hästens unika behov.

Anledningen till att jag valde att rikta min enkätstudie till individer som arbetar med hästunderstödda insatser var för att inom dessa verksamheter är de beroende av hästar som uppvisar lugna beteenden, eftersom deras klienter ofta är en sårbar grupp i behov av extra stöd på grund av varierade anledningar (Silfverberg & Tillberg, 2011). Därför anser jag det vara viktigt att kunskapen och skillnaderna mellan de olika begreppen samt hur en lugn häst visar att den är lugn och inte inlärt hjälplös är av stor vikt för att förebygga skaderisker för både människor och hästar. Utöver detta finns det etiska skäl till att värna om god hästvälfärd. Hästen har inte valt att vara med människan, vi människor har makten och använder hästen efter vår egen tycke och smak. För att rättfärdiga att människan använder hästar bör vi åtminstone ha grundläggande kunskaper och förstå hästen som biologisk varelse, för att kunna ge hästen så rikt liv möjligt.

En lugn häst

För det otränade ögat kan skillnaden mellan en lugn häst och en häst i ett tillstånd av inlärd hjälplöshet vara svåra att se. Förståelsen och kunskapen om hästens kroppsspråk är avgörande (Dalla Kosta et al., 2014). Respondenterna beskrev en lugn häst på olika sätt, allt från att de upplevde att hästen var kontaktsökande, avslappnad, lyhörd för små hjälper, vänlig blick, trivs i flocken samt hade hög stresströskel. Detta vittnar om en stor variation av hur olika individer bedömer en häst som lugn. En av orden som var mest förekommande var att om hästen är lugn så står den still. Detta kan självklart vara sant, men en häst som står still kan vara lärd att göra det, det betyder nödvändigtvis inte att den är lugn. En lugn häst kan vara alla dessa olika beskrivningar, men det kan också vara så att hästen är inlärt hjälplös, det vill säga att hästen upplever en avsaknad av kontroll av sin situation. Ett annat ord som även det var ofta förekommande i svaren var avslappnad/avspänd. En lugn häst kan vara det. Men hur de svarande uppfattar en avspänd häst är en individuell uppfattning. Definitionen av en lugn häst är att den har en något sänkt hals i kombination med en avslappnad mun och nos, öronen vända utåt, avslappnade muskler kring ögonen, normal puls och andning samt att den kan vila på ett av bakbenen med en sänkt höft (Williams, 2023; McGreevy, 2013; Della Kosta et al., 2014).

Skillnaderna mellan en lugn häst och en häst i ett tillstånd av inlärd hjälplöshet kan alltså vara svår att avgöra om man inte har kunskapen och förståelsen om vad de olika begreppen innebär. Några få av respondenterna svarade korrekt på vad en lugn häst faktiskt är, dessa svar innehöll ord som vänligt blick och normal puls och andning (Williams, 2023). Men hur en häst visar att den är lugn beror på hur den beter sig när den ställs inför olika situationer. Därför kan det vara svårt att ge ett tydligt svar på, utifrån enkäten, om respondenterna vet hur en lugn häst beter sig eftersom frågan måste vara mer specifik för att kunna ge de besvarande möjlighet att förstå vad som det egentligen frågas efter.

Respondenternas bakgrund kopplat till deras kunskapsnivå

Nästan alla respondenter hade 20 år eller mer års erfarenhet av att rida/köra eller hantera hästar. Kunskap baserat på beprövad erfarenhet kan väga in lika mycket, eller i vissa fall mer, än faktiskt utbildning, detta avslöjar tyvärr ej denna studie. Enkäten visar att det finns en god grundkunskap gällande studiens ämnen, framförallt i kunskapen om stereotypier, dess orsaker samt hur hästen visar detta. Enkäten visade att inom OHI finns ett brett ansvarsområde, allt från socionom till sjukgymnast. Detta talar för att det finns stort spann av kompetens bland personal verksamma inom OHI. Dock talar det även för att kunskapen gällande häst och

hästens behov eventuellt inte är lika brett som kunskapen om att rehabilitera deras klienter på bästa möjliga sätt.

Framtiden

Kunskap är nyckeln till en ökad hästvälfärd. Hästbranschen genomgår sedan en tid tillbaka en granskning av omvärlden och många ifrågasätter om det vi gör med våra hästar är försvarbart. Svenska Ridsportförbundet (2023) stödjer att Internationella ridsportförbundet FEI i fjol tillsatte en ny grupp, the Equine Ethics and Wellbeing Commission, som ska stärka FEI:s hästvälfärdsarbete och därmed bidra till att öka allmänhetens acceptans för ridsporten. Även det europeiska ridsportförbundet EEF har stort fokus på frågan. Svenska ridsportförbundet arbetar med att skapa acceptans från allmänheten som med dagens teknik kan bland annat filma tävlingar och ifrågasätta ridsporten. Detta arbete är viktigt för att ridsporten ska få finnas kvar. Detta sätter också press på aktiva inom hästbranschen att förebygga att hästen far illa, både mentalt och fysiskt.

Men jag skulle ändå vilja påstå att allt börjar med förståelse och kunskap om hästen som biologisk varelse. För att utveckling ska kunna ske behöver eventuella kunskapsbrister undersökas. När dessa kunskapsluckor har identifierats så kan arbetet för att fylla dessa luckor börja.

En idé är att börja alla hästinriktade utbildningar med information om hästens kroppsspråk och naturliga beteendebest. Samt att sedan lägga in i utbildningsmoment om de vanligt förekommande onormala beteenden som hästar uppvisar, förebyggande åtgärder samt hur man rehabiliterar hästar som redan uppvisar beteendestörningar. Om detta skulle bli en ny standard så finns det förutsättningar till att minska förekomsten av onormala beteenden hos hästar.

Metoddiskussion

En av utmaningarna med att ta fram frågorna till enkäten var att kunna bryta ned frågorna och formulera dem så enkelt som möjligt, samtidigt som att göra dem tydliga för att få ut så konkret information som möjligt. Den andra utmaningen var att ge respondenterna möjligheten till att vara objektiva, genom att formulera frågorna på ett sätt så att de inte skulle väcka för mycket känslor. Eftersom just detta ämne kan vara känsligt om man formulerar frågorna på fel sätt var det väldigt viktigt att hålla frågorna så sakliga som möjligt. När sammanställningen av svaren skulle transkriberas och redas ut så kom insikten att ha frågor där respondenterna själva får formulera sina svar blir utmanande att systematisera och sammanställa. Anledningen till att det skapades frågor där respondenterna fick svara fritt var för att få en inblick vad gäller deras kunskapsnivå. Dock visade det

sig att detta gjorde det svårare att analysera resultaten. Eftersom de olika begreppen verkar ha olika betydelser för de svarande så valde jag att behandla svaren både genom att sortera ord samt fraser och att sedan kategorisera dessa ord och fraser som korrekt, inkorrekt samt delvis korrekt. Detta behandlingssätt var mest relevant för frågeställningen.

Totalt var det 22 respondenter som deltog i undersökningen, vilket var över förväntan. Valet att endast sammanställa åtta av de tretton frågorna var att tiden blev knapp och de mest relevanta frågorna för att kunna besvara frågeställningen valdes ut. Det hade varit intressant att sammanställa alla svaren, men tiden för det var otillräcklig. De svar som valdes ut till att sammanställas var frågor specifikt om stereotypier och inlärd hjälplöshet samt hur de svarande själva beskrev en lugn häst. Anledningen till att frågan om hur respondenterna uppfattar en lugn häst valdes ut var för att kunna dra paralleller mellan de olika beteenden som de uppfattade som en lugn häst och de beteenden som hästen uppvisar när den är inlärt hjälplös.

6. Slutsats

Har personal inom HUI kunskap om vad inlärd hjälplöshet samt stereotypier är, samt hur de yttrar sig?

Denna studie visar att personal verksam inom HUI besitter större kunskaper om stereotypier än om inlärd hjälplöshet hos häst men att kunskapen om skillnaderna mellan dessa begrepp är bristfällig. Orsakerna till att hästen utvecklar stereotypier eller inlärd hjälplöshet verkar de flesta respondenter ha mer kunskap om än själva definitionen av beteendena.

Vad skiljer en lugn häst från en häst med inlärd hjälplöshet, har personal inom HUI kunskap om skillnaden?

Hur respondenterna bedömer en lugn häst varierar stort och här ses även en del brister vilket innebär en risk att hästar bedöms som lugna när de kanske är i ett tillstånd av inlärd hjälplöshet. En av riskerna med att felbedöma dessa begrepp och dess orsaker är att rehabiliteringen skiljer sig åt.

Vid en felbedömning av onormala beteenden och dess rehabilitering så kan resultatet bli att hästen inte får den hjälp den behöver och att problemet kvarstår eller förvärras med tid, vilket påverkar hästvälfärden.

För att kunna förebygga att hästar utvecklar onaturliga beteenden behövs mer kunskap om hur människor uppfattar hästens normala/onormala beteenden.

Studien visar att det finns en god kunskapsgrund, men att den behöver utvecklas ytterligare för att öka hästvälfärden.

Referenser

- Carroll, S.L., Sykes, B.W. & Mills, P.C. (2020). An online survey investigating perceived prevalence and treatment options for stereotypic behaviours in horses and undesirable behaviours associated with handling and riding. *Equine Veterinary Education*, 32 (S11), 71–81.
<https://doi.org/10.1111/eve.13250>
- Christensen, J.W., Ladewig, J., Søndergaard, E. & Malmkvist, J. (2002). Effects of individual versus group stabling on social behaviour in domestic stallions. *Applied Animal Behaviour Science*, 75 (3), 233–248.
[https://doi.org/10.1016/S0168-1591\(01\)00196-4](https://doi.org/10.1016/S0168-1591(01)00196-4)
- Cooper, J.J., Mcall, N., Johnson, S., Davidson, H. P. B. (2005). The short-term effects of increasing meal frequency on stereotypic behaviour of stabled horses. *Applied Animal Behaviour Science*, 90, 351-364.
<https://doi.org/10.1016/j.applanim.2004.08.005>
- Cooper, J.J. & Mason, G.J. (1998). The identification of abnormal behaviour and behavioural problems in stabled horses and their relationship to horse welfare: a comparative review. *Equine Veterinary Journal*, 30 (S27), 5–9.
<https://doi.org/10.1111/j.2042-3306.1998.tb05136.x>
- Cooper, J., McGreevy, P. & Waran, N. (2007). Stereotypic Behaviour in the Stabled Horse: Causes, Effects and Prevention without Compromising Horse Welfare. In: *The Welfare of Horses*. Springer Netherlands. 99–124.
https://doi.org/10.1007/978-0-306-48215-1_5
- Dalla Costa, E., Minero, M., Lebelt, D., Stucke, D., Canali, E. & Leach, M.C. (2014). Development of the Horse Grimace Scale (HGS) as a Pain Assessment Tool in Horses Undergoing Routine Castration. *Plos one*, 9 (3), e92281–e92281. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0092281>
- Davies, Z. (2018). *Equine Science*. Third edition. Wiley Blackwell.
- Ferrara, M. & De Gennaro, L. (2001). How much sleep do we need? *Sleep Medicine Reviews*, 5 (2), 155–179. <https://doi.org/10.1053/smr.2000.0138>
- Fraser, A.F. (1992). *The Behaviour of The Horse*. CAB International.
- Hall, C., Goodwin, D., Heleski, C., Randle, H. & Waran, N. (2008). Is there evidence of learned helplessness in horses? *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 11 (3), 249–266.
<https://doi.org/10.1080/10888700802101130>
- Hothersall, B. & Casey, R. (2012). Undesired behaviour in horses: A review of their development, prevention, management and association with welfare. *Equine Veterinary Education*, 24 (9), 479–485.
<https://doi.org/10.1111/j.2042-3292.2011.00296.x>

- Håkanson, M., Möller, M., Lindström, I. & Mattsson, B. (2009). The horse as the healer—A study of riding in patients with back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13 (1), 43–52.
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2007.06.002>
- International Society For Equitation Science. (2025). Principles of learning theory in equitation. <https://www.equitationsscience.com/ises-training-principles>
- Jordbruksverket. (2021) Statens jordbruksverks föreskrifter och allmänna råd om hästhållning. (SJVFS 2021:30) Jönköping: Jordbruksverket.
- Keiper, R. & Receveur, H. (1992). Social interactions of free-ranging Przewalski horses in semi-reserves in the Netherlands. *Applied Animal Behaviour science*, 33 (4), 303–318. [https://doi.org/10.1016/S0168-1591\(05\)80068-1](https://doi.org/10.1016/S0168-1591(05)80068-1)
- Lansade, L., Valenchon, M., Foury, A., Neveux, C., Cole, S.W., Layé, S., Cardinaud, B., Lévy, F. & Moisan, M.-P. (2014). Behavioral and transcriptomic fingerprints of an enriched environment in horses (*Equus caballus*). *Plos one*, 9 (12), e114384–e114384.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114384>
- Lindroos, M.S. (2021). Mental rehabilitering av medicinskt friska hästar : kunskapsnivåer och praktiska handlingssätt. Sveriges lantbruksuniversitet. Etologi och djurskydd kandidatprogram.
<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:slu:epsilon-s-17312>
- Lindsay, F.E.F. & Burton, F.L. (1983). Observational study of “urine testing” in the horse and donkey stallion. *Equine Veterinary Journal*, 15 (4), 330–336.
<https://doi.org/10.1111/j.2042-3306.1983.tb01816.x>
- Mason, G.J. (1991). Stereotypies: a critical review. *Animal behaviour*, 41 (6), 1015–1037. [https://doi.org/10.1016/S0003-3472\(05\)80640-2](https://doi.org/10.1016/S0003-3472(05)80640-2)
- McGreevy, P. & Boakes, R. (2011). Carrots and sticks: Principles of Animal Training. Darlington Press. Sydney
- McGreevy, P. (2013). *Equine Behavior: A Guide for Veterinarians and Equine Scientists*. second edition. Elsevier. Edinburgh.
- McGreevy, P., Christensen, J.W., Borstel, U.K. Von. & McLean, A. (2018). *Equitation Science*. Andra upplagan. Wiley Blackwell. Hoboken, New Jersey.
- McLean, A.N. & Christensen, J.W. (2017). The application of learning theory in horse training. *Applied Animal Behaviour Science*, 190, 18–27.
<https://doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.020>
- OHI. (2025). Organisationen för Hästunderstödda Insatser. <https://ohi.nu/#home>
- Paul, E.S., Harding, E.J. & Mendl, M. (2005). Measuring emotional processes in animals: the utility of a cognitive approach. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 29 (3), 469–491.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.01.002>

- Phelipon, R., Ascione, A., Ruet, A., Bertin, A., Biau, S., Arnould, C., Boichot, L. & Lansade, L. (2024). Differences in behaviour, facial expressions and locomotion between positive anticipation and frustration in horses. *Applied Animal Behaviour Science*, 274, 106262-.
<https://doi.org/10.1016/j.applanim.2024.106262>
- Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1–9.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development and Death*. University of Pennsylvania: W. H. Freeman and Company.
- Seligman, M.E., Weiss, J., Weinraub, M. & Schulman, A. (1980). Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity. *Behaviour Research and Therapy*, 18 (5), 459–512
- Silfverberg, G. & Tillberg, P. (2011). Ridterapi - Fakta och Framtid. (Arbetsrapportserie nr 75). Institutionen för vårdvetenskap. Stockholm.
<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:648531/FULLTEXT01.pdf>
- Svenska Ridsportförbundet. (2023). Svenska Ridsportförbundet tar taten för hästvälfärd och säkerhet. <https://ridsport.se/nyheter/nyheter-hastvalfard/nyheter-hastvalfard/2023-06-13-svenska-ridsportforbundet-tar-taten-for-hastvalfard-och-sakerhet> [2025-06-01]
- Søndergaard, E. & Ladewig, J. (2004). Group housing exerts a positive effect on the behaviour of young horses during training. *Applied animal behaviour science*, 87 (1), 105–118. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2003.12.010>
- Webster, J. (1995). *Animal Welfare: a cool eye towards Eden*. Blackwell Scientific. London.
- Williams, J. PhD. (2023). How to read your horse's body language. <https://equusmagazine.com/behavior/horse-body-language> [2025-05-31]
- Zacharias, J. (2019). Den hjälplösa hästen : en riskanalys av inlärdd hjälplöshet hos häst. Sveriges lantbruksuniversitet. Etologi och djurskydd kandidatprogram. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:slu:epsilon-s-10672>

Bilaga 1

Testenkät.

Inledande text:

“ Hej! Tack för att du vill svara på min enkät. Enkäten består av 13 frågor. Jag skulle uppskatta om du vill ta tid på hur lång tid det tar för dig att besvara enkäten samt att gärna ge min feedback om det var någon fråga som du har fundering över. Du har till söndag 16 mars 23.59 på dig att svara. Tusen tack för din hjälp! Klicka på länken för att komma till frågorna.

Frågorna:

1. Hur många års erfarenhet av att rida/köra eller hantera häst har du sammanlagt?
 - 0-1 år
 - 2-5 år
 - 6-10 år
 - 11-20 år
 - mer än 20 års erfarenhet
2. Har du någon utbildning inom hästnäringen?
 - Nej
 - Ja, vilken?
 - Övrigt:
3. Vilken främsta roll har inom OUI ?
 - Elev
 - Anhörig
 - Ridledare
 - Ridlärare
 - Hästskötare
 - Ledsagare
 - Sjukgymnast
 - Travlärare
 - Ingen
 - Övrigt:
4. Vad anser du karakteriserar en lugn häst? (Beskriv med max 5 olika egenskaper)
 - Ditt svar
5. Hur viktigt är det att hästen står stilla vid uppsittning? Välj på en skala 1-6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.
 - 1 2 3 4 5 6

6. Hur viktigt är det att hästen kan ridas/köras ut själv? Välj på en skala 1-6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.
 - 1 2 3 4 5 6
7. Hur viktigt är det att hästen är lugn i nya miljöer/situationer? Välj på en skala 1-6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.
 - 1 2 3 4 5 6
8. Hur viktigt är det att hästen gillar att ompysslad ? Välj på en skala 1-6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.
 - 1 2 3 4 5 6
9. Har du hört talas om begreppet "inlärđ hjälplöshet"?
 - Nej
 - Ja, beskriv kortfattat hur du uppfattar begreppet
 - Övrigt:
10. Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar?
 - Nej
 - Ja, beskriv kortfattat hur du uppfattar begreppet
 - Övrigt:
11. Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier?
 - Vet inte
 - Ange kortfattat nedan
 - Övrigt:
12. Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar visar inlärđ hjälplöshet?
 - Vet inte
 - Ange kortfattat nedan
 - Övrigt:
13. Skulle du köpa in en häst till din verksamhet som uppvisar stereotypier eller inlärđ hjälplöshet? Motivera ditt svar.

Bilaga 2

Inledande text:

” Hejsan! Mitt namn är Johanna Junttila och jag läser mitt sista år på Hippologprogramet inriktning islandshäst. Jag ska under våren skriva mitt examensarbete och mitt arbete ska handla om hur stor kunskap personer verksamma inom OUI (Organisationen för hästunderstödda insatser) har om stereotypier och inlärd hjälplöshet hos häst. Därför delar jag min enkät med er, enkäten består av 13 enkla frågor och tar ca 5–6 minuter att genomföra. Enkäten är helt anonym. Klicka på länken nedan så kommer ni till enkäten. Har ni frågor eller funderingar kan ni kontakta mig på johanna.junttila@wangenelev.se eller min handledare Anna Lundberg: Anna.Lundberg@slu.se. Jag ser fram emot att bidra till framtida forskning med er! Väl mött, Johanna”

GDPR När du medverkar i den här enkäten innebär det att SLU behandlar dina personuppgifter. Att ge SLU ditt samtycke är helt frivilligt, men utan behandlingen av dina personuppgifter kan du inte delta i forskningen. Denna text syftar till att ge dig information som behövs för att du ska kunna ta ställning till om du vill ge ditt samtycke till att SLU hanterar dina personuppgifter eller inte. Ytterligare information och detaljer finns att läsa SLU:s hemsida:

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

Om du accepterar att SLU behandlar dina personliga uppgifter svara nedan för att komma vidare till frågorna.

Frågorna:

1. Hur många års erfarenhet av att rida/köra eller hantera häst har du sammanlagt?
 - 0-1 år
 - 2-5 år
 - 6-10 år
 - 11-20 år
 - mer än 20 års erfarenhet
2. Har du någon utbildning inom hästnäringen?
 - Nej
 - Ja, vilken?
 - Övrigt:

3. Vilken främsta roll har du inom OHI (Organisationen för hästunderstödda insatser) aktiviteter?
 - Elev
 - Anhörig
 - Ridledare
 - Ridlärare
 - Hästskötare
 - Ledsagare
 - Sjukgymnast
 - Travlärare
 - Ingen
 - Övrigt:
4. Vad anser du karakteriserar en lugn häst? (Beskriv med max 5 olika egenskaper)
 - Ditt svar
5. Hur viktigt är det att hästen står stilla vid uppsittning? Välj på en skala 1-6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.
 - 1 2 3 4 5 6
6. Hur viktigt är det att hästen kan ridas/köras ut själv? Välj på en skala 1-6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.
 - 1 2 3 4 5 6
7. Hur viktigt är det att hästen är lugn i nya miljöer/situationer? Välj på en skala 1-6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.
 - 1 2 3 4 5 6
8. Hur viktigt är det att hästen gillar att ompysslad (ryktning, dela man, tvättning) ? Välj på en skala 1-6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.
 - 1 2 3 4 5 6
9. Har du hört talas om begreppet "inlärđ hjälplöshet"?
 - Nej
 - Ja, beskriv kortfattat hur du uppfattar begreppet
 - Övrigt:
10. Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar?
 - Nej
 - Ja, beskriv kortfattat hur du uppfattar begreppet
 - Övrigt:
11. Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier?
 - Vet inte
 - Ange kortfattat nedan
 - Övrigt:
12. Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar visar inlärđ hjälplöshet?
 - Vet inte

- Ange kortfattat nedan
 - Övrigt:
13. Skulle du köpa in en häst till din verksamhet som uppvisar stereotypier eller inlärd hjälplöshet? Motivera ditt svar.

Bilaga 3

Frågorna och sammanfattning av svaren.

1. Hur många års erfarenhet av att rida/köra eller hantera häst har du sammanlagt?

Det fanns fem svarsalternativ: 0–1 år, 2–5 år, 6–10 år, 11–20 år samt mer än 20 års erfarenhet. En svarade: 11–20 år och resterade 21 respondenter svarade: mer än 20 års erfarenhet. Detta bevisar att alla respondenter hade många års erfarenhet av hästar samt hästhantering, dock är det oklart i vilken utsträckning deras erfarenhet innebär.

2. Har du någon utbildning inom hästnäringen?

Det fanns två svarsalternativ: Nej och Ja, vilken?. Tre svarade nej. Resterande svarade med vilken/vilka utbildningar de hade. Nedan följer en lista med vilka utbildar som beskrevs. Jag förenklade svaren genom att dela upp alla utbildar i tre kategorier:

- HUI-utbildning på Strömsholm – 7st
- Hästskötarutbildning – 6st
- Övriga tilläggsutbildningar – 9st

3. Vilken främsta roll har du inom OHI (Organisationen för hästunderstödda insatser) aktiviteter?

Denna fråga hade flera redan förberedda svarsalternativ, dock kunde respondenterna fylla i eget svar.

De redan förberedda svarsalternativen var:

- Elev
- Anhörig
- Ridledare
- Ridlärare
- Hästskötare
- Ledsagare
- Sjukgymnast
- Travlärare
- Ingen
- Övrigt:

Det var mer än hälften som fyllde i under övrigt. För att skapa en sammanställning av svaren så valde jag att dela upp svaren i sex kategorier:

- Terapeut inom människa och/eller häst – 5st
- Ridledare – 4st
- Sjukgymnast – 4st
- OHI-certifierad – 2st
- Ledare av HUI-aktivitet – 3st
- Övrigt – 3st

4. Vad anser du karakteriserar en lugn häst? (Beskriv med max 5 olika egenskaper)

Här fick respondenterna svara med fritext. Sammanställningen av dessa svar kategoriserades in i fyra olika grupper: 1. Tror sig veta vad begreppet betyder. 2. Vet vad begreppet betyder. 3. Vet delvis vad begreppet betyder. 4. Vet ej/inkorrekt (se figur 2). Nedan visas de svar som ansåg vara mest korrekt utifrån vad litteraturen visar, samt det svar som var minst korrekt.

Mest korrekt:

”Vakenhet, lugn puls och andning, avslappnad runt ögon och näsborrar, lugna rörelser”

”Lugn, vänlig blick, avslappnade rörelser, normal andning”

Minst korrekt:

*”Kan stå still och stanna på uppmaning”
”hög stresströskel”*

Anledningen till att just dessa två svar valdes ut till minst korrekta är för att en kan stå still och stanna utan att nödvändigtvis vara lugn, dessa beteenden är också något man lär hästen, det är inte något som hästen direkt visar för att den är lugn. Att en häst har hög stresströskel tyder mer på att hästen är inlärdd hjälplös än att den är lugn. Dessa antagande uppkom på grund av vad litteraturen säger.

5. Hur viktigt är det att hästen står stilla vid uppsittning? Välj på en skala 1–6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.

På denna fråga fanns det en skala där respondenterna fick välja hur viktigt de anser det är att hästen står stilla vid uppsittning. En svarade 2 på skalan, en svarade 4 på skalan, två svarade 4 på skalan och 18 svarade 6 på skalan.

6. Hur viktigt är det att hästen kan ridas/köras ut själv? Välj på en skala 1–6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.

På denna fråga fanns det en skala där respondenterna fick välja hur viktigt de anser det är att hästen kan ridas/köras ut själv. En svarade 3 på skalan, fem svarade 4 på skalan, tre svarade 5 på skalan och 13 svarade 6 på skalan.

7. Hur viktigt är det att hästen är lugn i nya miljöer/situationer? Välj på en skala 1–6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.

På denna fråga fanns det en skala där respondenterna fick välja hur viktigt de anser det är att hästen är lugn i nya miljöer/situationer. En svarade 3 på skalan, tio svarade 4 på skalan, tre svarade 5 på skalan och åtta svarade 6 på skalan.

8. Hur viktigt är det att hästen gillar att ompysslad (ryktning, dela man, tvättning) ? Välj på en skala 1–6 där 1=helt oviktig, 6=mycket viktig.

På denna fråga fanns det en skala där respondenterna fick välja hur viktigt de anser det är att hästen gillar att bli ompysslad. Två svarade 3 på skalan, åtta svarade 4 på skalan, fem svarade 5 på skalan och sju svarade 6 på skalan.

9. Har du hört talas om begreppet "inlärd hjälplöshet"?

Några svaranden beskriver hur det uppfattar begreppet inlärd hjälplöshet så som att hästen har gett upp, saknar livsgnista, avstängda, apatiska, tom blick, uppgivna samt inåtvända. De beskriver även vad de tror detta kan bero på. Några få talar om att människan har bristande respekt och förståelse för hästen och därför utvecklar hästen inlärd hjälplöshet. Majoriteten av dem som svarade var inne på rätt spår i sina beskrivningar, men få svar faktiskt korrekta. Nedan följer det svaren som ansågs vara mest korrekt samt de svar som var minst korrekt enligt studierna som presenteras tidigare i texten. Diagram till denna fråga finns under *Resultat* (se figur 3, 4 och 5)

Mest korrekt:

"Jag brukar beskriva det för andra att hästen har som "givit upp". Dess naturliga flyktbeteende har ändrats till ett beteende som istället för att fly från fara, stänger av."

"Inte lönt att reagera då man vet att man inte får gehör"

Minst korrekt:

"När hästen inte blir lyssnad på, när man korrigerar dem istället för att höra vad de säger. Tex när man sadlar och inte är noga med att det inte blir något obehag mer än när man spänner sadelgjorden. Då förvarnar vi för varje håll vi drar och

gör det sakta utan ryck. Kan prata mycket om detta. En häst man inte lyssnar på när de ger första tecken på obehag behöver till sist skrika - typ nafs.”

Anledningen till att detta svar valdes ut till minst korrekt var för respondenten beskriver mer ett beteende än inlärd hjälplöshet eftersom när hästen är inlärd hjälplös så har den gett upp att ens försöka säga till att den upplever obehag. Svaret började på rätt spår men andra meningen förklarar inte vad inlärd hjälplöshet är.

10. Har du hört talas om begreppet stereotypier hos hästar?

De flesta vet faktiskt vad en stereotypi är och hur den kan yttra sig. De som vet eller delvis vet hur de yttrar sig svarar korrekt på frågan, medan andra svar verkar vara rena gissningar. Nedan visas de svar som ansågs mest korrekt efter litteraturen i studien.

Mest korrekta:

”upprepade beteende utan egentlig mening som utsöndrar endorfiner”

Minst korrekta:

”Ovanor”

”Olater”

”Människoskapt bild”

Anledningen till att dessa tre termer valdes till minst korrekta svar är för att ovanor samt olater är förlegade uttryck som beskriver stereotypier som något hästen själv väljer att uppvisa, att det inte är handhavaren av hästen som bär ansvaret utan ansvaret bär hästen själv. Uttrycket ”människoskapt bild” var svårt att tolka då det inte fanns något mer skrivet i svaret än just detta. Det mest korrekta svaret beskriver kort och enkelt vad en stereotypi är, därför valdes det svaret.

11. Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar utvecklar stereotypier?

De flesta respondenter beskrev att hästar kan utveckla stereotypier när hästen naturliga beteendebestöv ej var tillfredsställda, vilket är helt korrekt enligt det presenterade litteraturen. Merparten av respondenterna verkar i alla fall ha en uppfattning om vad som kan orsaka att hästen utvecklar stereotypier. Nedan visas

de svaren som var mest korrekt samt de svar som ansågs vara minst korrekt enligt litteraturen.

Mest korrekt:

"Deras behov av flock, rörelse och betande blir inte tillgodosedda."

"Brist på socialt sällskap, brist på rätt vård (magsår etc), brist på rörelse, födosök, ostimulerad häst"

Minst korrekt:

"Människor låter de inte ha egen personlighet"

"Vet inte"

Anledningen till att dessa två svar valdes ut till minst korrekta är för att det första påståendet kan förknippas med vad som kan menas med inlärd hjälplöshet, enligt denna undersökning så förekom uttrycket *"Människor låter de inte ha egen personlighet"* i samband med inlärd hjälplöshet. Och det andra svaret talar för sig själv. De andra två svaren som valdes ut till mest korrekta svar, valdes för att de beskriver orsaker till att hästar kan utveckla stereotypier.

12. Vad anser du är den eller de främsta orsakerna till att hästar visar inlärd hjälplöshet?

Just denna fråga var det många svar som delvis är korrekta enligt den litteratur som delats i studien. Det känns som att de flesta respondenter är inne på rätt linje, exempelvis är det en del som förklarar orsaken till inlärd hjälplöshet. Dem främsta orsakerna för inlärd hjälplöshet enligt respondenterna var att hästen ges inga val samt att människan inte ser hästens unika behov. I *figur 10* kan detta ses och i *figur 11* syns det hur många som tror sig vet, korrekta svar, delvis korrekta svar och inkorrekt svar som gavs. Nedan visas de svar som ansågs mest korrekta enligt litteraturen samt de minst korrekt.

Mest korrekt:

"Den har inte fått utrymme att uttrycka sig, alt tystats. Den ges inge valfrihet. Den har lärt sig att lyda är enda vägen, ingen mening att opponera sig."

"Överkrav i situationer utan val för hästen att komma ur"

Minst korrekt:

”Uttråkning”

Anledningen till att dessa valdes ut är för att de svar som presenteras som mest korrekta förklarar vilka orsaker som kan få hästen att utveckla inlärd hjälplöshet. Och de svar som ansågs som minst korrekt är helt enkelt inkorrekt.

13. Skulle du köpa in en häst till din verksamhet som uppvisar stereotypier eller inlärd hjälplöshet? Motivera ditt svar.

De flesta, 9 av 21, svarade att de kanske skulle köpa in en häst med stereotypier eller inlärd hjälplöshet, men detta beror på hur mycket tid de är villiga att lägga på att rehabilitera hästen samt vilka typer av avvikande beteende som hästen uppvisar. 7 av 21 svarade att dem inte skulle köpa in en häst som uppvisar dessa beteenden. Resterande respondenter svarade ja, dem vill ge hästar med dessa avvikande beteenden en chans till att åter igen bli häst. Nedan visas tre svar som beskriver de tre olika grupperna.

Kanske:

”Möjligtvis för att ge hästen ett bra liv men kan ju ta tid innan den kan/vill medverka.”

Nej:

”Nej skulle inte fungera i verksamhet med människor som är i behov av behandling/lärande”

Ja:

”Ja tror att det kan avhjälpas med rätt träning och tillvaro”

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, Johanna Adolphson Junttila 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.