



Motionsryttares uppfattning om ridning på ridskola ur ett friskvårdsperspektiv

Mirja Johansson

Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

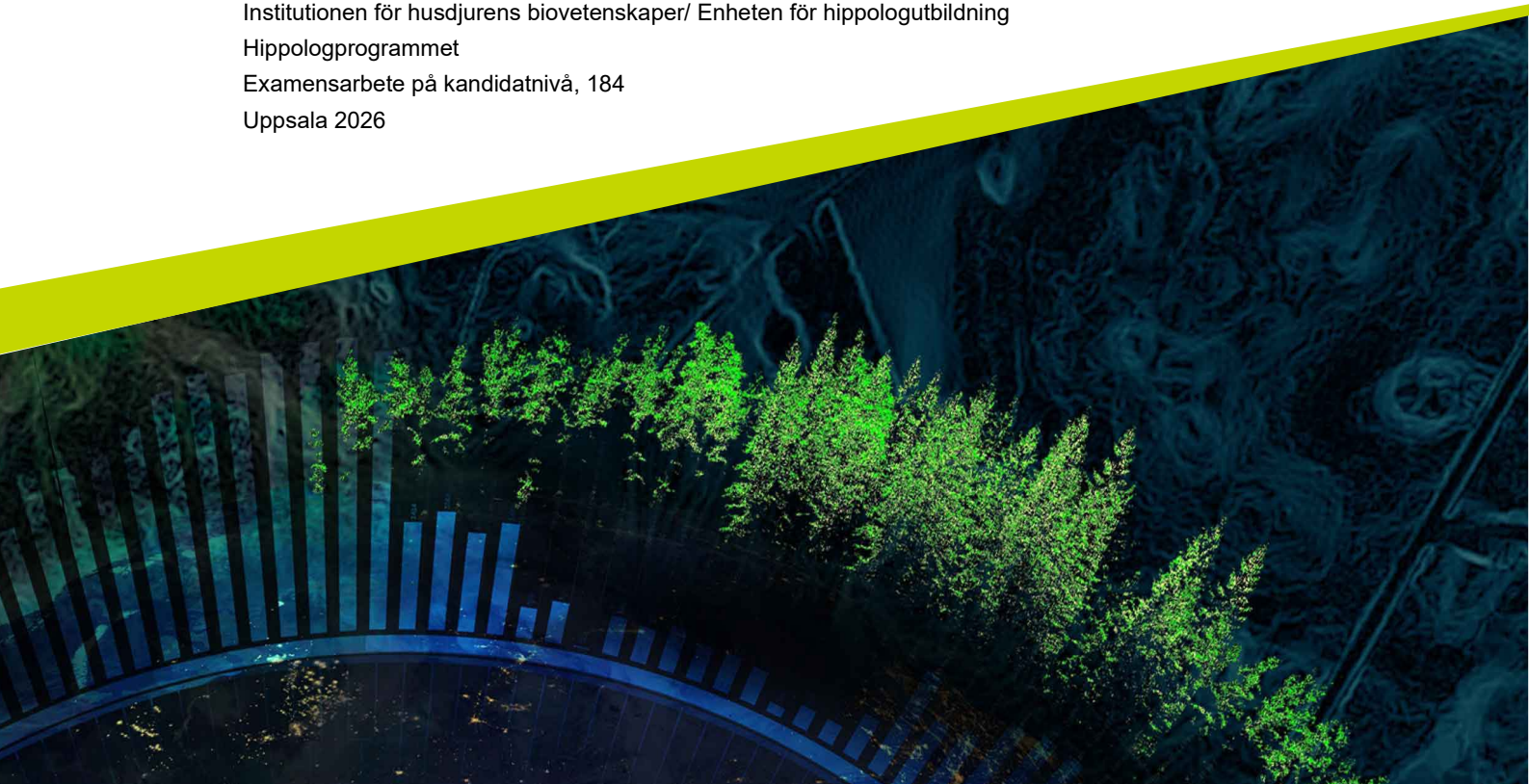
Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för husdjurens biovetenskaper/ Enheten för hippologutbildning

Hippologprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå, 184

Uppsala 2026



Motionsryttares uppfattning om ridning på ridskola ur ett friskvårdsperspektiv

Recreational riders' perception of riding at a riding school from a wellness perspective

Mirja Johansson

Handledare: Gabriella Torell Palmquist, Ridskolan Strömsholm
Examinator: Susanne Lundesjö Kvarn, SLU, Institutionen för husdjurens biovetenskaper, Hippologenheten

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Examensarbete i hippologi
Kurskod: EX0497
Program/utbildning: Hippologprogrammet
Kursansvarig inst.: Institutionen för husdjurens biovetenskaper
Utgivningsort: Uppsala/Strömsholm
Utgivningsår: 2026
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Serietitel: Examensarbete på kandidatnivå
Delnummer i serien: K 184

Nyckelord: friskvård, hälsopromotion, ridskola, motionsryttare

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för husdjurens biovetenskaper

Enheten för hippologutbildning

Sammanfattning

Ridning är Sveriges näst största ungdomsidrott och de 500 ridskolorna i landet möjliggör för omkring en halv miljon ridande. I Sverige idag är det skattebefriat för företag att erbjuda sina medarbetare friskvård genom olika typer av motion av enklare slag och till ett mindre värde, till exempel ridning. Skatteverket erbjuder ett så kallat friskvårdsbidrag till företags anställda. Friskvård definieras som individens egna aktiva insatser i hälsobefrämjande syfte. En god hälsa förebygger sjukdom. Därmed kan företag genom att erbjuda friskvård motverka sjukskrivningar och få en mera effektiv och gladare personal. Ridning har länge ansetts för dyr och har därmed inte innefattats i Friskvårdsbidraget, men den 15e januari 2018 kom ett beslut som gjorde det möjligt att använda friskvårdsbidraget till ridning. Tidigare forskning har visat positiva effekter av att umgås med djur, där människor som har umgåtts med hästar erfor lycka, frihet, samhörighet, stolthet och smärtlindring. Det har även underlättat sociala nätverk och förändringsprocesser. Det är inte känt vilka friskvårdeffekter motionsryttare upplever. Syftet med studien var att synliggöra motionsryttares hälsorelaterade upplevelser av att rida på ridskola. Studien hade två frågeställningar. Vilka positiva hälsorelaterade effekter, både fysiskt och psykiskt, upplever motionsryttare på ridskola? Vilket mervärde ger hästen och ridskolan ur ett hälsoperspektiv?

Denna studie gjordes som en kvalitativ intervjustudie. Fem motionsryttare från en ridskola i Stockholm intervjuades enskilt. I intervjuerna lyfts såväl de fysiska och psykiska effekterna fram samt vilka effekter som hästen bidrog med. Informanterna fick även svara på frågor om deras erfarenheter av friskvårdsbidraget. Intervjuerna spelades in och analyserades i efterhand.

Resultatet visade att informanterna i studien upplever att ridning var en fysiskt ansträngande motionsform. Informanterna nämnde att ridskolan gör dem glada och att ridningen är full av positiva inslag. Ridningen sporrade även till ett bättre självförtroende. Hästen tog upp en stor del i det mentala välbefinnandet på ridskola, informanterna förklarade att hästen gjorde att ryttaren måste slappna av och vara här och nu. De menade även att ridskolan medförde en stor gemenskap med de andra ridande. Ridskolan blev en plattform för att träffa nya vänner och att engagera sig i föreningslivet. Informanterna i studien nämnde känslor så som stolthet, gemenskap, glädje och självkänsla förknippat med ridning på ridskola i likhet med resultat från tidigare studier. För framtida forskning kan fokusgruppsintervjuer vara värdefullt att genomföra för att få en kollektiv syn på friskvård och ridning. Vidare kan även intervjuer med elever från olika ridskolor vara intressant ur ett jämförandeperspektiv.

Slutsatsen var att samtliga deltagare ansåg att ridning fungerar som friskvård. De hälsorelaterade positiva upplevelserna med att rida är många. Informanterna framhöll de psykiska fördelarna framför de fysiska effekterna. Informanterna nämnde positiva upplevelser med gemenskap på ridskola och känslor som glädje, positivitet, samhörighet, stolthet, fysisk styrka och smidighet samt lugn.

Nyckelord: friskvård, hälsopromotion, ridskola, motionsryttare

Abstract

In Sweden, companies are encouraged through tax exemptions to offer subsidies to their employees for them to participate in voluntary exercise to promote public health. The tax exemption offered by the Swedish Tax Agency, is referred to as “healthcare allowance”. Healthcare is defined as the own efforts of an individual in intention to improve their health. Positive effects are better health and prevention of diseases that will decrease the number of days of sick leave and increase the well-being and efficiency of the personnel. Previously, riding has been considered too expensive and therefore been excluded from the healthcare allowance. However, horseback riding is included since 2018. The aim of the study was to visualize the riders’ recreational and health-related experiences of riding at a riding school. There were two research questions. What positive health-related effects both physically and psychologically recreational riders experience at a riding school? What extra values do the horse and riding school add to the experience?

This study was conducted as a qualitative interview study, Five riders from a riding school in Stockholm were interviewed in the study. The interviews highlight the physical and psychological effects as well as the effects that the horse contributes to. The informants also answered questions about their experiences of the healthcare allowance. The interviews were recorded and subsequently analysed.

The results show that the informants in the study experienced that riding was a physically challenging exercise. The informants mentioned that the riding school makes them happy and that riding is full of positive values such as pride, joy and self-esteem. Riding also leads to better self-confidence, according to the informants. The horse takes up a great deal in mental well-being at the riding school. The informants explained that the horse requires you to relax and be here and now. They also believed that the riding school creates a great community with the other riders. The riding school provides a platform for meeting new friends and also engaging in the community. The informants in the study mentioned the same feeling as others in previous studies such as pride, community, joy and self-esteem when riding at riding schools.

In conclusion, all five interviewees considered themselves to be practising healthcare when riding at a riding school. The psychological benefits were emphasized more than the physical, and the sense of community at the riding school was often mentioned. The informants mentioned feelings like joy, positivity, solidarity, pride, physical strength and suppleness, and calmness.

Keywords: healthcare, health promotion, riding school, recreational rider

Innehållsförteckning

1.	61.1	71.2
		71.3
		72.
		83.
		103.1
		103.2
		103.3
		114.
		124.1
		124.1.1
		124.1.2
		134.1.3
		134.2
		144.3
		145.
		165.1
		165.2
		175.3
		185.4
		185.5
		19Referenser
		21
Bilaga 1. Intervjuguide		23

1. Inledning

Idag finns det runt 500 ridskolor runt om i landet som möjliggör att en halv miljon människor regelbundet rider (Svenska ridsportförbundet 2017). Ridning är den näst största ungdomssporten näst efter fotboll och den näst största handikappidrotten med omkring 4000 utövare (ibid 2017). Hästar används även inom vården, som hjälp vid rehabilitering eller habilitering, och vid behandling av drogberoende samt socialt utanförskap. Hästar och ridning har en bevisat positiv effekt på människors välbefinnande (Håkansson et. al. 2008) De har bland annat visat att hästar har en stressreducerande effekt på människor. Vidare har Holmstedt och Hult (2011) visat att ridning har en hälsofrämjande effekt hos funktionshindrade.

I Sverige är det idag skattebefriat för företag att erbjuda sin personal motion och friskvård av enklare slag. Skatteverkets kriterier för vilken typ av friskvård och motion som är skattebefriat är anpassade till dagens sätt att utföra motion och friskvård. Företag kan erbjuda sina anställda friskvård av enklare slag till ett mindre värde. Företagen bestämmer själva i vilken utsträckning de vill erbjuda sina anställda friskvård och motion så länge det är inom ramen för Skatteverkets kriterier (Skatteverket 2017). På det flesta ridskolor i Sverige går det att hyra en ridlärare, häst, hjälm och säkerhetsväst för omkring 150-250 kr i timmen (Svenska Ridsportförbundet, 2016).

Friskvård definieras av Nationalencyklopedin (2017) som *”individens egna aktiva insatser i hälsofrämjande syfte”*. Dessutom är friskvård enligt Lindskog och Zetterberg (1993) ett samlingsbegrepp för aktiva insatser med mening att främja hälsa. Enligt WHO (2018) definieras hälsopromotion i likhet med friskvård vid konferensen i Ottawa, 1986 (*”Ottawa Charter Health Promotion”*) som *”den process som gör det möjligt för människor att kontrollera och förbättra sin egen hälsa”*. Detta för att uppnå fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande (WHO 2018). Folkhälsomyndigheten (2017) arbetar aktivt för svensk hälsopromotion, de har arbetat fram elva folkhälsomål som omfattar de faktorer som har störst betydelse för folkhälsan. Två av deras elva mål är ökad hälsa i arbetslivet och ökad fysisk aktivitet. I folkhälsomålet *”ökad fysisk aktivitet”* ingår insatser som stimulerar till ökad fysisk aktivitet i samband med arbetet (ibid 2017).

Enligt Arbetsmiljöupplysningen (2017) förebygger en god hälsa risken att drabbas av sjukdom. Genom ett bra friskvårdsarbete menade Arbetsmiljöupplysningen (2017) även att företag kan bidra till att de anställda mår bra och därmed minska utgifter som till exempel sjukpenning. I enlighet med Arbetsmiljöupplysningen (2017) menade Mastnack (2017) att det finns många fördelar med fysisk träning i förebyggande syfte. Friskvård är ett medel för företag att främja sina anställdas hälsa och förebygga sjukskrivningar (Hagman & Klaesson 2007). Enligt Hagman och Klaesson (2007) blir fördelarna av friskvård till exempel lägre sjukfrånvaro effektivare organisationer och gladare personal.

1.1 Problem

I Sverige har ridning under lång tid inte klassats som friskvård. Skatteverket har ansett att ridningen på ridskola är för dyr för att innefattas av friskvårdsbidraget då den kräver stora anläggningar och dyra resurser. Den 15 januari 2018 kom en dom från Högsta Förvaltningsdomstolen som innebär att ridning nu innefattas av friskvårdsbidraget (Skatteverket 2018). Det är inte känt vilka positiva effekter motionsryttare anser ridning kan bidra med i friskvård.

1.2 Syfte

Syftet är att synliggöra motionsryttares hälsorelaterade upplevelser av att rida på ridskola.

1.3 Frågeställning

Vilka positiva hälsorelaterade effekter, både fysiskt och psykiskt, upplever motionsryttare på ridskola?

Vilket mervärde ger hästen och ridskolan ur ett hälsoperspektiv?

2. Teoriavsnitt

Det finns en del forskning genomförd på människors upplevelse av djur i relation till människans egen upplevelse av hälsa. Till exempel har Håkansson et al. (2008) påvisat att djur har en stressreducerande effekt hos människan, genom mätningar av vanligt förekommande indikatorer på stress. Studien har även visat att närvaro med djur ger emotionella reaktioner såsom en känsla av lugn och trygghet, ökad livskvalitet, glädje och ett förbättrat humör (Håkansson et al. 2008). Vidare finns en studie som genomförts av Andersson (2010) där fem ryttare på Island intervjuades om deras egen upplevelse av samspelet och umgänget med hästen samt deras upplevelse av sin egen hälsa i relation med hästen. I studien beskrevs samspelet med hästen som att bli ett med hästen och bilda en perfekt enhet, ett samspel som är helt motståndslöst. Sinnesstämningen tillsammans med hästens förklarades i studien i likhet med studien gjord av Håkansson et al. (2008) som frihet och lycka, men även andra positiva känslor såsom stolthet, kärlek, samhörighet, allmänt välmående och smärtlindring.

Holmstedt och Hult (2011) visade att ridning har en hälsofrämjande effekt hos funktionshindrade. De gjorde en intervjustudie, där de funktionshindrade talade om att de upplevde att ridningen gjorde dem starkare både psykiskt och fysiskt. De funktionshindrade byggde även ett bredare socialt nätverk och utvecklade med hjälp av ridningen sitt sätt att lära. Ridningen bidrog till en bättre upplevd livskvalitet och därmed också en upplevelse av en mer meningsfull vardag.

Larsson (2006) har jämfört olika idrottsföreningars syn på föreningens arbete mot hälsopromotion. De sporter som studerades var ridsport, fotboll, dans och orientering. Resultatet visade att ridsportföreningen i likhet med fotbollsföreningen satte hälsa i ett stort perspektiv och tänkte mycket på hur den psykiska hälsan förbättras av idrotten. Ridsportföreningen hade även i likhet med fotbollsföreningen inkluderande av ansvar och socialt stöd i sitt arbete för hälsopromotion. Ridsportföreningen poängterade att hästarna har en stressreducerande effekt på deltagarna i klubben, hästens sinnesstämning smittar av sig på såväl idrottsutövarna som ridinstruktörerna.

Thorell et al. (2017) undersökte hur ungdomar upplevde den svenska ridskolan och ridinstruktörer på ridskolan. Forskarna utförde fokusgruppintervjuer med ungdomar i åldrarna 15-23 år. I intervjuerna uttryckte ungdomarna att de tyckte att ridskolan gjorde dem mer självsäkra samt att ridskolan är en plats där de lär sig ansvar och disciplin. Ridskolan fungerade som en plats för att öva och utveckla sina sociala färdigheter. Ungdomarna i studien pratade även om hur ridinstruktören uppmuntrade dem att engagera sig i sociala interaktioner och delta i gemenskapen på ridskolan, vilket enligt dessa ungdomar var en stor del i deras egen utveckling.

Hedenborg (2009) analyserade den svenska organisationen Ridfrämjandet och kom fram till att den svenska ridskolan är inriktad på föreningsfostran. Detta till skillnad från till exempel det Svenska Fotbollsförbundet som är starkt

tävlingsfostrande. I Ridfrämjandets årsrapport från år 1973 framkom det att ungdomarna spenderade 14% av sin tid i stallet till ridning, det vill säga att ridskolans dragningskraft inte primärt var ridningen utan allt runt omkring. Hedenborg (2009) menade att Ridfrämjandet framför allt var en främjande förening som inte är tävlingsinriktad, även om tävling också är förekommande.

Sudmann och Agdal (2014) diskuterar i en artikel på vilket sätt deltagande i hästassisterade aktiviteter kan bidra till deltagande i andra sammanhang såsom familj, skola och arbete. I studien har material använts från tidigare studier, där de hade studerat och analyserat ungdomar och vuxna med drogmissbruk som deltagit i hästassisterade aktiviteter på en gård. Sudmann och Agdal (2014) beskrev att arbetet på gården i och med deltagandet bidrog till ungdomarnas och de vuxnas förändringsprocesser. Hos ungdomarna kunde de se ett ökat självförtroende. Arbetet med hästarna motiverade ungdomarna till att hjälpa varandra och göra planer för framtiden. Hos de vuxna deltagarna kunde de se en stor förändring i personlighet jämfört med när de vuxna var på gården och i staden. På gården visade de vuxna större intresse och omsorg för varandras trivsel och lärande. Arbetet med hästarna gav deltagarna ett förebyggande hälsoarbete samt ett här-och-nu tänk.

Friskvårdens effekter på anställda har också påvisats i flera studier. Burman (2023) visar att deltagande i friskvårdsaktiviteter på arbetsplatsen ger arbetstagare en känsla av förbättrad hälsa. Deltagarna kände sig också mer motiverade till sitt arbete samt fick en känsla av ökad gemenskap på arbetsplatsen. Nilsson och Lidman (2007) kunde vidare visa att arbetstagare upplever sig betydligt mindre stressade efter nyttjande av friskvård, oavsett form.

3. Material och metoder

3.1 Urval

Fem motionsryttare intervjuades i studien och är omnämnda som informanter. Kontakten med informanterna skedde via ridskolans instruktörer samt motionsryttarnas eget visade intresse av att delta i intervjun. Motionsryttarna ombads av instruktören på lektionstid att ta kontakt med instruktören om intresse fanns att delta i intervjun. Genom instruktören tog sedan studiens författare kontakt med de intresserade motionsryttarna. Urvalet är på så vis ett tillfällighetsurval (Olsson & Sörensen 2021 s.114). Urvalet av informanterna bestod av att de skulle rida minst en gång i veckan på ridskolan som studien utfördes på. Inget krav ställdes på antal aktiva år på ridskola, men däremot togs detta med som en intervjufråga för möjligheten att jämföras med andra studier i framtiden. Dessutom krävdes det att informanterna i studien hade minst tio års arbetslivserfarenhet. Arbetslivserfarenheten skulle vara som arbetstagare och ej som egen företagare, då friskvårdsbidraget bara är tillgängligt genom en arbetsgivare. I arbetet nämns informanterna under pseudonym, se tabell 1.

Tabell 1. Sammanställning av informanter i studien

Pseudonym	Kön	Ålder (år)	Antal år på ridskola	Antal ridlektioner/vecka
Informant A	Kvinna	60-70	20	1-2
Informant B	Man	50-60	10	2
Informant C	Kvinna	60-70	20+	3
Informant D	Kvinna	40-50	1 1/2	2
Informant E	Kvinna	30-40	10	1

3.2 Genomförande

Studien genomfördes som en kvalitativ intervjustudie på en ridskola i Stockholms län. Intervjuerna utfördes muntligt på ridskolan. Författaren intervjuade en informant i taget vid varje intervju. Intervjuerna genomfördes i ridskolans konferenslokal som låg avskilt från ridskolans verksamhet. Detta möjliggjorde att intervjuerna genomfördes ostörda. Intervjuerna spelades in under samtalets gång på en Iphone SE telefon. Intervjuerna transkriberades sedan i efterhand från samma enhet (Olsson & Sörensen 2021 s 131 och 164).

Fokus för intervjuerna var att synliggöra informanternas hälsorelaterade upplevelser av ridning på ridskola. Såväl fysiska som psykiska effekter lyftes fram. Det framkom även i intervjuerna vilka positiva effekter hästen bidrog med.

Informanterna fick även berätta varför de hade valt just denna ridskola och vilken roll ridskolan har i deras upplevelse av hälsa. Vidare ställdes frågor kring hur deltagarna definierade friskvård samt hur informanterna ansåg att ridning på ridskola relaterade till friskvård. Intervjun avslutades med frågor kring erfarenheter av friskvårdsbidraget, och om ryttarna skulle använda sig av detta för ridningen om detta var möjligt. För intervjuguide, se bilaga 1.

3.3 Analys

I studien användes en kvalitativ innehållsanalys av de nedtecknade materialet (Graneheim & Lundman 2004). I analysen plockades först de meningsbärande enheterna ut som var relevanta för studiens frågeställning. De meningsbärande enheterna kortades sedan ned till koder. De koder som hade gemensamt tema kategoriserades in i tre olika kategorier, *ridning som friskvård*, *hästen* samt *ridskolans roll*. Kategorin *ridning som friskvård*, delades sedan även in i tre kategorier; de fysiska fördelarna, de psykiska fördelarna samt friskvårdsbidraget.

4. Resultat

4.1 Ridning som friskvård

Samtliga informanter ombads definiera begreppet friskvård och vad det innebar för dem. Informanterna definierade friskvård som en aktivitet av något slag för att hitta välbefinnande både fysiskt och psykiskt. Informant A förklarade friskvården som samma funktion som sömnen, en andningspaus så att kroppen kan börja bygga upp sig igen. På liknande sätt förklarade informant E att friskvården är livsviktig för människors välmående, men att friskvård inte behöver innebära just fysisk aktivitet för alla. Informant E menade att det kan vara lika mycket friskvård att sitta på en pall i solen som en timmes träningspass. I frågan om informanterna tyckte att upplevelsen av hälsa vid ridning på ridskola relaterar till friskvård, svarade alla utom en av informanterna att de tyckte att ridning är friskvård. Den av informanterna som avvek sade att hon inte såg på ridning som friskvård, men att ridningen hade alla fördelar som friskvård ger. Denne informant ansåg att om det för hen skulle vara friskvård så ska det vara ”*jobbigt, lite tråkigt men göra nytta*”. Hen menade att ridningen bara är rolig och att de hälsorelaterade effekterna då inte upplevs som friskvård.

4.1.1 Det fysiska fördelarna

Samtliga informanter i studien uppgav att de märkte en skillnad på sin fysiska hälsa tack vare ridningen. De berättade om träningsvärk efter ridpass och en känsla av att bli starkare i händer och mage. Två av informanterna berättade också om en känsla av att bli smidigare i kroppen och en upplevelse av större rörlighet, tack vare ridningen. Även koordinationen uppgavs att den förbättrades av ridningen.

”Man blir svett och de immar igen på glasögonen så något gör man ju rent fysiskt de e ju helt klart, så dom som säger att ridning inte är fysiskt dom har nog inte ridit, nej.”
(Informant B)

En av informanterna förklarade att ridningen på ridskola medförde en vilja att träna även utanför ridningen, för att bättre kunna utveckla sin ridning. Informant D talade om nyttan av starka ben från erfarenheter inom annan idrott som gör ridningen enklare.

” Ja men de e som nu jag är jättetrött och har jätteont i ryggen och känner att rimligen så borde jag gå hem, men sen här jag vet de när jag kommer till stallet. Och träffar folk och hästarna, framför allt hästarna. Och sen när man sitter upp och de e ju bara en total frigörelse! Liksom allt bara försvinner! ” (Informant A)

En av informanterna förklarade att ridningen för hen hade fungerat som rehabilitering under vissa tider i livet då hen hade drabbats av sjukdom. Hen förklarade att ridningen hade stärkt upp hens kropp så mycket att ett normalt liv

inte hade varit möjligt utan ridningen, på grund av sjukdomen. Hen förklarade även att nu när sjukdomen var mer stabil så fungerar ridningen som friskvård, nu menade hen att ridningen absolut borde finnas på recept.

”Jag tycker att det är konstigt att det inte finns mer ridning på recept!” (Informant A)

4.1.2 Det psykiska fördelarna

Informant C uppgav att hen hade tvingats att glömma allt annat i livet när hen kom till ridskolan. Hen menade att om man tog med sig stressen upp på hästryggen så gick det inte bra att rida. I likhet menade informant D att det var en förutsättning för att ridningen ska fungera att ryttaren fokuserar på nuet. I intervjuerna framkom det att stallet var en plats där det fanns möjlighet att komma ifrån familj och vardagssysslor, att stallet under vissa perioder i livet kunde vara en fristad.

” jag blir mycket gladare. Man blir väldigt positiv, det är liksom så att när man kommer hit så kopplar man bort allt annat. ” (Informant D)

Informant D sade att hen blev positivt bemött både på hästryggen och i stallet av såväl instruktör som andra ryttare. Hen berättade att en stor del av det positiva intrycket av ridningen var att även om det inte alltid går så bra att rida så fanns det alltid någonting som gick bra. Då informant D hade spelat fotboll tidigare så menade hen att skillnaden var att i lagsporten så finns det bara två alternativ, antingen vann man och var bäst eller så förlorade man och då var man sämst. I fotbollen var tävlingsmomentet den stora delen. I ridningen däremot fick man alltid någon form av positiv feedback, oavsett hur det kändes eller hur övningen gick, du behövde inte vinna för att vara bra.

Enligt informant B var lyckan över att klara av nya individer en stor del av upplevelsen av mentalt välbefinnande. På ridskolan fick hen möjligheten att med instruktörens hjälp klara av hästar som från början kändes för svåra, det gav en känsla av stolthet och självförtroende. Informant E pratade även om känslan av en kick när allting plötsligt fungerade på hästryggen. Informant E menade att det många gånger kan ta flera veckor att komma underfund med en speciell häst, men att glädjen slog allt slit när allt fungerade.

4.1.3 Friskvårdsbidraget

I frågan om friskvårdsbidraget uppgav samtliga informanter att de hade använt friskvårdsbidraget till ridning om så var möjligt. Beslutet om friskvårdsbidragets användbarhet för ridsport kom först efter intervjuerna i denna studie hade avslutats.

4.2 Hästen

Hästens roll i informanternas upplevelse av hälsa tog en mycket stor del, framför allt i upplevelsen av mentalt välbefinnande. Hästen hade en stor del i att kunna koppla av och varva ner. Enligt informant D så tvingade hästen människan till att vara närvarande och alert på hästryggen, för sin egen säkerhets skull tvingas människan glömma allt annat. Informant B talade om samma känsla av att hästen märkte tydligt om ryttaren var spänd, då blev hästen spänd och ingenting fungerade.

”Ja men om vårt samspel inte funkar då funkar de ju inte alls. Den måste ju få min energi och jag måste få dennes energi, vi måste ju på något sätt samarbeta så att har man en dålig dag så kan ju det faktiskt också spegla på hästen. De märker jag ju är jag spänd så blir hästen spänd. Man måste väl hitta den där harmonin liksom, och jag måste liksom tänka framåt om vi ska framåt. Man måste vara i samma sinnesstämning som hästen.”
(Informant D)

Enligt informant A så var tiden före och efter ridlektionen lika viktig om inte viktigare än själva ridlektionen. Hen menade att det var där man hittade relationen och samhörigheten med hästen, att stå inne i boxen hos hästen fick hen att hitta ett lugn. Möjligheten att bara stå och andas tillsammans med hästen var halva grejen med ridningen enligt informant D. Liknande menade informant E att hästen var den bästa psykolog som går att hitta, hästen lyssnade på alla problem utan att döma. Informant D sade också att hen inte hade sökt sig till ridskolan om det bara var ridning på en färdigt iordninggjord häst. Att göra i ordning eller ta hand om efter hade en stor del i helhets känslan av välbefinnande.

”Gå bara igenom ett stall på kvällen när hästarna står och tuggar, eller gå in när man fryser om händerna och köra in händerna i manen eller bara stå och borsta, om man står och borstar på en häst som riktigt tycker om det och man hittar rätt ställen och man bara ser hur dom njuter. De ger ju så mycket och bara en sån tanke, så stor djur dom skulle ju kunna knuffa ut oss, välla oss, trampa på oss. Om dom inte, om man inte gör på rätt sätt eller svarar upp till vad man tycker. Och dom måste ju få ut något av oss också, och det är ju den, mötet där som är så enormt för både kropp och själ.” (Informant A)

4.3 Ridskolans roll

I intervjuerna uppgav flera av informanterna att en av de stora delarna i det upplevda välbefinnandet på ridskolan handlade om gemenskapen med andra ridande på ridskolan. Ridskolan gav en känsla av samhörighet genom det gemensamma intresset för hästen. Enligt en av informanterna så hade ridskolan varit nyckeln till livslånga vänner som hen aldrig hade mött om det inte varit för ridskolan.

Ridningen på ridskolan kan även medföra föreningsengagemang, om detta pratade informant E. Hen menade att engagemanget i föreningen hade varit en lika stor del i hens välbefinnande som själva ridningen varit. Att engagera sig i föreningen menade informant E hade bidragit till ökad självsäkerhet. Informant E, som varit

engagerad i klubbens ungdomssektion i många år, menade att detta hade gett hen stora fördelar i sitt nuvarande yrkesliv. Genom ungdomssektionen hade informant E lärt sig hur en styrelse fungerar samt stora kunskaper i att kommunicera med människor. Även informant A nämnde att hen trodde att hästarna och ridningen ger unga tjejer en ökad självsäkerhet och många verktyg att kommunicera med människor.

”Att planera en aktivitet, lägga fram för styrelse, räkna budget, fixa med folk och datum för att sen till slut genomföra aktivitet och se människor delta. Det är så roligt!(...) Att se andra glada tillsammans med hästar, det är en enorm kraft i det som man bara kan bli lycklig av.” (Informant E)

Ridskolan ger också en möjlighet att få spendera tid med familj, både barn och barnbarn, när intresset för hästarna har följt i generationer. För två av informanterna hade anledningen till att börja rida varit att barnen hade visat intresse för hästar. Stallet blev en mötesplats och gav en möjlighet för människor oavsett ålder eller kön att mötas under samma förutsättningar, menade informant B. Gemenskapen med de andra i gruppen och att få se när det gick bra för andra var en stor del i känslan av glädje på ridskolan enligt informant D. Informant E talade om att gemenskapen med gruppen också gjorde att det skapades en vi-känsla där alla hjälptes åt. Hen menade att en lång vana av stallmiljö gjorde att alla naturligt hjälptes åt att göra i ordning hästarna för ridning eller plockade undan i stallet efter ridning. Den vi-känslan menade även informant E finns på grund av den gemensamma känslan av ansvar för hästarna.

Informant B menade att skillnaden mellan att vara aktiv på ridskola och privat var att det finns större möjlighet för utmaning på ridskola. Om informant B hade ridit privat skulle hen till exempel aldrig ha hoppat eller fått möjlighet att rida så många olika individer. Hoppningen menade hen är ett moment som skapade mycket nervositet men som genererade mycket glädje och stolthet när det var utfört. Detta moment, menade informant B, hade gått hen förlorad om ridningen inte skedde på ridskola. Samma typ av känsla av nervositet och stolthet över utförandet berättade intervjuperson A och C också om i sina intervjuer.

”...det flyttar också mentala gränser de här med hoppning som jag känner ett visst obehag för när jag rider eller rider när jag åker hit, och när jag väl rider så funkar det ändå. Efteråt så är man ju super nöjd och de e någonting jag helt enkelt inte skulle utöva själv.” (Informant B)

Även den stora variationen av olika hästar bidrog till en känsla av stolthet över att klara av en ny häst menade informant B. Hen menade att den källan till lycka inte skulle finnas om ridningen skedde privat, ridskolan var unik på det sättet.

5. Diskussion

5.1 Fysiska och psykiska hälsoeffekter

I likhet med undersökningen genomförd av Håkansson et al. (2008) berättade informanterna i denna studie om känslor såsom lugn, glädje och ett förbättrat humör i närvaron med hästen. Även känslor som stolthet, samhörighet och allmänt välmående, var känslor som informanterna beskrev som en av de stora fördelarna med ridningen. Dessa känslor beskrevs även i studierna gjorda av Håkansson et al. (2008) och Andersson (2010). Uppkomsten av dessa typer av känslor beskrev informanterna både i samspel med hästen i boxen och på hästryggen. Det var alltid samspelet med hästen som var det väsentliga för dessa typer av känslor.

Flera av informanterna i denna studie berättade om en upplevd förbättrad styrka och smidighet i kroppen. I likhet med detta beskrev funktionshindrade i studien gjord av Holmstedt och Holt (2011) att de upplevde att ridningen gjorde dem starkare både fysiskt och psykiskt. Informanterna i denna studie beskrev dock att hästarna har en lugnande effekt på psyket snarare än att det stärker. Vidare berättade de även om att ridskolan blir en andningspaus i vardagen. En av informanterna pratade även om att ridskolan gjorde det möjligt att lämna all stress. I likhet med detta beskrevs i studien gjord av Larsson (2006) att ridsportföreningar tyckte sig känna av en stressreducerande effekt av hästarna på både ridande och instruktörer. Den effekten skulle kunna bero på att hästarnas flyktinstinkt gör att människan måste vara mycket lugna för att inte skrämma hästen. När vi är i närheten av hästarna lär vi oss att vi måste vara lugna och upplever då att hästarna har en lugnande effekt. I själva verket kanske lugnet vi upplever bara är en självbevarelsedrift i hanteringen av ett så stort djur. Informanterna berättade om vilken respekt hästen har för oss människor, då ett så stort djur har ett fysiskt övertag mot oss människor. Trots det så låter hästarna oss rida och hantera dem, insikten om detta ger oss ödmjukhet inför hästarna. Det skulle också kunna vara så att denna ödmjukhet gör att vi anstränger oss mera runt hästarna och därför upplever den lugnande effekten så starkt.

I Larsson (2006) beskrevs även att ridsporten lägger stor vikt vid socialt stöd i sitt arbete mot friskvård och även detta återfanns i denna studie. En av informanterna beskrev att ridskolan har bidragit till livslånga vänner. Det beskrevs hur vänskap och gemenskap över både kön- och åldersgränser är en stor del av ridskolan. Ridskolan verkade alltså vara en plattform för ett socialt liv. Trots att ridsporten inte är en lagsport, så känner alltså de ridande på ridskola en gemenskap med de andra ridande. Informanterna pratade om känslan av lycka när det går bra för andra och att vännerna på ridskolan stöttade när det var tungt. Det verkade alltså finnas en stark vi-känsla trots att de ridande inte arbetade i lag.

Informanterna pratade om att ridskolan stärkte deras självförtroende. Tack vare stödet från instruktörerna klarade de av saker de inte trodde var möjligt och de

upplevde att instruktörerna uppmuntrade dem i sin undervisning. Detta skrev även Thorell (2017) om i sin studie gjord på ungdomar. En parallell kan därför antas om att dessa känslor uppkom såväl hos de yngre på ridskolan så som hos de äldre. Dessa positiva känslor med ökat självförtroende och att våga saker man inte trodde, verkar sträcka sig genom alla åldrar och kön på ridskolor. Detta skulle vara intressant att jämföra med andra sporter.

Informant D pratade om skillnaden mellan fotbollen och ridningen, hen menade att ridningen inte är lika tävlingsinriktad som fotbollen. Hedenborg (2009) skrev om detta i sin artikel, där hon genom sin studie av Ridfrämjandet kommit fram till att ridningen var föreningsfostrande och inte tävlingsfostrande. Informant D pratade om att det alltid fanns någonting positivt i ridningen, att inte allt handlade om att vara bäst, till skillnad från fotbollen. I Hedenborgs (2009) artikel beskrevs även att ungdomar på ridskola inte primärt ägnade sin tid till att rida. Detta styrktes även i denna studie, där informanterna pratade om ridskolan som en plats att umgås och träffa familj och vänner. Informant A pratade framför allt om att ridskolan var en plats där barnen umgicks och växte i sina personligheter, vilket är i linje med Hedenborg (2009) och Thorell et al. (2017).

Informant C lyfte att de psykiska fördelarna med att rida på ridskola var att det gav hen möjligheten att komma ifrån och att på hästryggen tvingades hen glömma allt annat. Sudmann och Agdal (2014) visade att personer med drogmissbruk fick ett större här-och-nu-tänk efter erfarenheter av att arbeta med hästar. Även informant D talade om det lugn som infinner sig tillsammans med hästarna. Den gemensamma faktorn verkade på många plan vara just hästen, att ridskolan utan djuret inte hade bidragit med samma starka psykiska fördelar. När informanterna i studien jämförde ridningen med andra sporter eller aktiviteter, återkom de till att det var hästen som gjorde att ryttaren tvingades att vara lugn och koncentrerad på nuet.

5.2 Mervärde av hästen och ridskolan

Resultat från tidigare studier om människors känslor av att umgås med hästar och tillbringa sin tid på ridskola talar för en ökad känsla av ansvar och en vilja att känna samhörighet med andra (Thorell et al. 2017). Ungdomar ansåg att det gynnade andra och hästarna med en ökad disciplin och att de vill hjälpa till i stallet på ridskolan (Thorell et al. 2017). Detta framkom även från informanterna i denna studie. Sudmann och Agdal (2014) diskuterade att just dessa känslor av ansvar och samhörighet hade en stor del i vuxna och ungdomars förändringsprocesser bort från drogmissbruk. En stark känslan av samhörighet och att vilja hjälpa varandra samt lyckan i att se andra lyckas framkom även av informanternas svar i den nu genomförda studien. En av informanterna i denna studie drog en direkt parallell mellan samhörighet och ansvar med hästen. Informanterna nämner också att ridskolan handlar till stor del om gemenskapen med andra ridande. En av informanterna benämner ridskolan som nyckeln till

livslång vänskap. Holmstedt och Hult (2011) visar också att ridskolan bidrar till ett större socialt nätverk.

I likhet med resultat från Håkanson et al. (2008) berättade informanterna om att umgänget med hästen skapar ett lugn. En informant beskrev att ryttarens lugn och frihet från stress är ett måste för att skapa en säker situation tillsammans med hästen. Informanterna uttryckte även att samspelet med hästen är en förutsättning för att allt ska fungera. I studien gjord av Andersson (2010) beskrivs samma upplevelser av ett samspel och att bli ett med hästen. En informant pratade om relationen till hästen som en perfekt psykolog, någon som alltid lyssnar. Det vore intressant att titta vidare hästens användningsområde ur en terapeutisk synvinkel.

5.3 Friskvård

Fyra av fem informanter svarade att de tyckte att ridning är friskvård. För dessa informanter var det självklart att ridningen är friskvård. En av informanterna tyckte dock att friskvård måste vara lite jobbig och tråkig för att det ska kännas som friskvård. Denne informant sade att ridningen för hen gav alla de hälsorelaterade fördelar som friskvård ska ge, men att hens känsla inte var att det skulle klassas som friskvård för att det var så roligt. Detta visade på en individuell värdering av vad friskvård innebär. Eftersom friskvård definieras som individens egen aktiva insats i hälsofrämjande syfte, så kan det antas att även denna informant utövade friskvård. Trots detta vill inte informanten benämna ridning så, även om hen anser att ridningen är friskvårdsrelaterad och gav de önskade effekterna. Det kan tolkas som en emotionell anknytning till ordet friskvård och inte den definitiva innebörden av det.

5.4 Studiens styrkor och svagheter

Svaren från informanterna i denna studie är ganska lika. Det hade varit intressant att jämföra flera ridskolor för att undersöka om det då skulle finnas en högre grad av variation i svaren. En fokusgruppintervju hade även varit ett intressant alternativ för vidare studier i ämnet. Det skulle var värdefullt att veta hur informanterna hade samtalat om ämnet kollektivt. I denna studie hamnade samtliga deltagare i ett läge där de upprepade sig. Om det i stället hade varit flera personer som diskuterade hade kanske flera begrepp och vinklingar kommit in i intervjuerna.

Initialt var studiens syfte att undersöka om ridande på ridskola ansåg ridning fungera som friskvård samt om deltagarna skulle utnyttja friskvårdsbidraget till ridningen om det var möjligt. Under studiens gång kom dock ett beslut från Skatteverket att ridning nu innefattas av friskvårdsbidraget. Det är ett genombrott för svensk ridsport och med hjälp av denna studie kan det gå att styrka att det finns positiva effekter både fysiskt och psykiskt med att rida på ridskola.

5.5 Slutsats

Samtliga deltagare ansåg att ridning fungerar som friskvård. De hälsorelaterade positiva upplevelsorna med att rida är många. Informanterna framhöll de psykiska fördelarna framför de fysiska effekterna. Samspelet med hästen ansågs spela stor roll för upplevelsen. Informanterna nämnde positiva upplevelser med gemenskap på ridskola och känslor som glädje, positivitet, samhörighet, stolthet, fysisk styrka och smidighet samt lugn.

Referenser

- Aftonbladet (2013) .*Nyheter*. <https://www.aftonbladet.se/nyheter/article17104808.ab>. [2018.05.06]
- Andersson, J. (2010). *Upplevelser med häst – en miljöpsykologisk studie på Island om ryttarens upplevelse av det omgivande landskapet, samspelet med hästen samt sin egen hälsa*. Sveriges lantbruksuniversitet. Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap/ Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi (Examensarbete)
- Arbetsmiljöupplysningen. (2017). *Friskvård*. Tillgänglig: <http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Amnen/Friskvard/> [2017.09.13]
- Burman, A. (2023) *Friskare med friskvård? En kvalitativ studie om hälsofrämjande insatser ur ett medarbetarperspektiv*. Umeå universitet. (Examensarbete i pedagogik med inriktning mot personal- och arbetslivsfrågor)
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Folkhälsopolitiska mål*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/folkhalsopolitiska-mal/>. [2017.10.20]
- 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)
- Hagman, A. & Klaesson, M. H. (2007). *Hälsopromotion- fokus på företaget och personalens hälsa*. Högskolan i Borås. Institutionen för data och affärsvetenskap. Magisteruppsats, 2007MF41.
- Hedenborg, S. (2009). *Till vad fostrar ridsporten? En studie av ridsportens utbildningar med utgångspunkt i begreppen tävlingsfostran, föreningsfostran och omvårdnadsfostran*. Malmö högskola. Ss. 60-78. ISSN 1653-1868
- Hippson. (2012). *Krönika: "vi skrämmar sportjournalisterna"*. <https://www.hippson.se/artikelarkivet/kronikor/kronika-vi-skrammer-sportjournalisterna.htm>. [2018.05.06]
- Holmstedt, S & Holt, N. (2011). *Ridning som hälsofrämjande och lärande aktivitet för personer med funktionshinder En kvalitativ intervjustudie*. Högskolan Kristianstad. Sektionen för Hälsa och Samhälle Folkhälsovetenskap och Pedagogik (Uppsats för filosofie kandidatexamen)
- Håkansson, M., Palmgren-Karlsson, C., Sallander, M. & Henriksson, G. (2008). *Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa*. SLU.

- Johansson, N. (2014). *Röster och rörelse: Fokusgruppen som postkvalitativ metod*. Lunds universitet. Sociologiska institutionen, Avdelningen för Pedagogik (issn 1401-6788)
- Larsson, J. (2006). *Hur diskuterar idrottsföreningar hälsa? En studie om hälsa hos fyra idrottsföreningar i Västra Götaland*. Högskolan väst. Institution för Omvårdnad, Hälsa och Kultur. (examensarbete i pedagogik)
- Lindskog, B. & Zetterberg, B. (1993). *Medicinsk terminologi lexikon*. Stockholm: Nordiska bokhandels förlag.
- Mastnack, W. (2017). Sports and martial arts activities for public health purposes: the musician's risk profiles and exercise-based health care as a model. *Journal of public health*, vol. 25, ss. 231-241.
- Nationalencyklopedin. (2017). *Friskvård*. www.ne.se [2017.09.12]
- Nilsson, M & Lidman, A. (2007). *Friskvård inom företag - Vilka effekter ger det på personalens arbetsmotivation och stress?* Handelshögskolan vid Umeå universitet. Samhällsvetenskaplig fakultet. (kandidatexamensuppsats)
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen – Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Upplaga 4. Liber AB: Stockholm.
- Skatteverket (2018). *Skatteverkets pressmeddelande*.
<https://www.skatteverket.se/omoss/press/pressmeddelanden/2018/2018/friskvardsbidragnuavenfordyraresporter.5.4a4d586616058d860bc5c59.html>. [2017.09.13]
- Skatteverket. (2017). *Personalvårdsförmån, motion och friskvård*. Tillgänglig:
<https://www.skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmotionochfriskvard.4.7459477810df5bccdd4800014540.html> [2017.09.13]
- Sudmann, T.T. & Agdal, R. (2014) Tenk at jeg kan få ri! Hesteassisererte aktiviteter for ungdom og voksne med rusrelaterede problemer. *Psyke & logos*. Vol. 35. Ss. 69-84.
- Svenska Ridsportförbundet. (2012). *RIDSPORTEN VILL Idéprogram för Svenska Ridsportförbundet*. Strömsholm, Svenska ridsport förbundet [Broschyr][13-09-17]
- Svenska Ridsportförbundet. (2016). *Argument för friska ryttare*.
<http://www.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Opinion/Valet2014/Argumentforfriskaryttare/> [2018.05.17]
- Svenska Ridsportförbundet. (2017). *Hästen i dagens samhälle*.
http://www.ridsport.se/ImageVault/Images/id_9115/ImageVaultHandler.aspx
 [2017.09.28]
- Thorell, G. (2017). *Framåt marsch! Ridlärarrollen från dåtid till samtid med perspektiv på framtid*. Diss. Göteborgs universitet.
- Thorell, G., Augustsson, C., Stråhlman, O. & Morgan, K. (2017). The Swedish riding school: a social arena for young riders. *Sports in society*. DOI: 10.1080/17430437.2017.1390564

WHO. (2018) *The Ottawa chart for health promotion*.

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> [2017.10.20]

Bilaga 1. Intervjuguide

Informant:

Datum:

- Hur kommer det sig att du har ett hästintresse?
- Hur länge har du ridit på ridskola (har de tex ridit på andra ridskolor eller samma hela tiden)?
- Hur många gånger i veckan rider du?
- Vilken ålders kategori är du? 30-40, 40-50, 50-60, 60-70?
- Varför har du valt just denna ridskola (finns det gemensamma nämnare, eller olika uppfattningar)?

Friskvård

- hur tycker du att din fysiska hälsa påverkas av att rida på ridskola?
Finns det någon skillnad från andra sporter? Innan ridningen?
- finns det någon psykisk positiv effekt med att rida på ridskola?
- vilken roll har hästen i upplevelsen av både fysisk och psykisk hälsa på ridskolan? Vad är viktigast för dig, att umgås med hästen eller själva ridningen?
- Vad tror du ridskolan har för roll? Tror du det hade varit någon skillnad på att rida privat jämfört med ridskola?
- Vad tycker du definierar friskvård?
- Tycker du att upplevelsen av hälsa på ridskola relaterar till friskvård, och på vilket sätt?
- Utnyttjar du friskvårdsbidraget? Till vad?
- Något mer du skulle vilja lyfta inom detta ämne?

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, Mirja Johansson 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.