



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Frisk med hästar

**- En interventionsstudie för att kartlägga erfarenheter hos kvinnor med
stillasittande arbete kring friskvård och hästhantering**

Moa Joelsson

Kandidatuppsats 15 hp
Program Hälsopromotionsprogrammet - Idrottsvetenskap
Vt 2016
Handledare: Peter Korp
Examinator: Natalie Barker-Ruchti
Rapportnummer: VT16-02

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT16-02
Titel:	Frisk med hästar - en interventionsstudie för att kartlägga erfarenheter hos kvinnor med stillasittande arbeten kring friskvård och hästhantering
Författare:	Moa Joelsson
Program:	Hälsopromotionsprogrammet - Idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Peter Korp
Examinator:	Natalie Barker-Ruchti
Antal sidor:	29 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2016
Nyckelord:	Friskvård, Ridning, Friskvårdsbidrag, Gruppintervju, Intervention,

Sammanfattning

Ridning och hästhantering är en fritidssysselsättning för många människor och en av de mest populära sporterna i Sverige. Många talar om hur hästhantering är positivt för ledarskapsförmågan och för att ”våga ta i”. I forskningen finns det flertalet studier om hästens funktion i rehabiliteringsarbete för både fysiskt och psykiskt handikappade, men inte mycket om hästens påverkan i den förebyggande träningen. Tidigare studier om naturens betydelse för hälsan tas upp. I dagsläget kan man inte använda friskvårdsbidraget för ridning, även om både hästhantering och naturens påverkan har bevis för hälsofördelar. Syftet med denna studie var att genom en intervention kartlägga hur erfarenheter kring hur ridning och umgänge med hästen kan vara friskvårdande samt intresset för att använda friskvårdsbidraget till ridning. För att göra detta gjordes en kvalitativ interventionsstudie med gruppintervjuer. Tre studiedeltagare med stillasittande arbeten i åldern 40-65 fick vid två tillfällen intervjuas i grupp och göra en intervention. Vid interventionen fick deltagarna ta hand om varsin häst och få en enklare ridlektion. Istället för en ridlektion red de ut i skogen vid andra tillfället. Studien visar att hästhantering och ridning kan göra att man upplever ett lugn och avslappnad, att det är en rolig aktivitet och den är motiverande att fortsätta med. Resultaten visar på både positiva mentala och fysiska effekter. Paralleller går att dra mellan resultatet och de studier som finns om rehabilitering med häst. Slutsatsen av denna studie är att ridning och hästhantering skulle kunna användas i friskvården, men att det finns för lite studier i ämnet.

Innehållsförteckning

Förord	4
Introduktion	5
Begreppsdefinitioner	6
Syfte	7
Frågeställningar	7
Bakgrund	7
Människan och djuren	7
Människan och naturen	9
Friskvårdsbidraget	10
Metod	10
Design	10
Urval	11
Datainsamling	11
Databearbetning och analys	12
Etiska övervägande	12
Interventionen	12
Resultat	13
Positiv mental påverkan	13
Positiv fysisk påverkan	15
Angående friskvårdsbidraget	16
Diskussion	17
Metoddiskussion	17
Resultatdiskussion	19
Slutsatser och implikationer	21
Referenser	23
Bilagor	27
Bilaga 1	27
Bilaga 2	28
Bilaga 3	29

Förord

Denna uppsats har varit en spännande uppsats att skriva, då jag även genomförde en intervention. Ämnet som jag tar upp är ett outforskat ämne, vilket har gjort det svårt med litteratursökningen och det har inte heller funnits tidigare studier att inspireras av. Det har gjort att jag fått söka mig till studier inom ämnet rehabilitering och hästar och sedan översätta så gott jag kunnat till de ämnet jag behandlat här. Det är ett viktigt ämne att ta upp, ridsporten är en väldigt stor sport i Sverige och antalet hästmänniskor i Sverige är än mycket större.

Jag vill tacka de personer runt omkring mig som haft stor betydelse för mig så jag kunnat genomföra denna studie. Först och främst vill jag tacka mina studiedeltagare som ställt upp, trots att det har blivit sena kvällar och resvägen varit lång. Utan er hade det varken blivit ett resultat eller någon studie. Vidare vill jag tacka Ösjönäs för lånet av de trygga och snälla hästarna, de hjälpte till att få det positiva resultat som det blev. Tack till mina studievänner och min sambo som fått agera bollplank vid vissa funderingar. Slutligen vill jag tacka min handledare Peter Korp för den rådgivning du gett mig och för att även du agerat bollplank när tankarna stått still.

Tack!

Moa Joelsson

Göteborg, maj 2016

Introduktion

Mitt eget hästintresse startade i tidig ålder, jag kan inte ens minnas första gången jag satt på en häst. I mitt liv har jag hunnit gå på ridskola, ha sommarhäst, åka på ridläger och idag äger jag en egen häst som jag själv rider in. Nu har jag fått möjligheten att arbeta med hästar i fem år genom att leda turridning, vilket har varit något bland det mest utvecklande jag gjort. I det arbetet har jag, flertalet gånger, fått vara med när människor för första gången suttit på en häst och fått uppleva en kontakt med djuret de sitter på. Genom detta, och tillsammans med kunskapen jag besittit i min utbildning, har jag fått en nyfikenhet om hur hästhantering kan vara friskvårdande för människan och vilka effekter det ger.

Denna idé till intervention har funnits med mig länge då jag i mitt arbete med hästar och människor har sett vad för effekt hästarna har på dem. Det är oerhört stort att få vara med vid det tillfället en person för första gången märker att den klarar av att kontrollera en häst och jag har nästan kunnat se hur de har vuxit lite grann. Ridningen har format mig på många olika sätt. Både till det fysiska då jag upplever mig ha en bra balans och grundstyrka, men även till det psykiska som visar sig genom att jag kan hantera ledarskap på ett bra sätt och även kan vara lyhörd för signaler, för att nämna några egenskaper. Då jag personligen upplever många delar av ridningen som gör att jag mår bättre och även sett på och hört från andra människor är min uppfattning att ridning är bra för det egna välmåendet. Därför har mina funderingar även gått vidare till varför denna fritidsaktivitet inte finns som ett alternativ bland aktiviteterna för friskvårdsbidraget.

Det är inte bara själva hästen och ridningen som gör att de som jag rider med och jag själv tycker att det är en härlig upplevelse. Miljön, alltså skogen, som vi rider i är stor del av det hela. Jag har tillbringat stor del av mitt liv utomhus och känner själv att det gör mycket för min hälsa att vara ute. Genom ridningen blir det naturligt att komma ut i naturen och jag känner att jag mår riktigt bra.

Ridning i Sverige

I Sverige är ridning en stor sport, det är en av de mest populäraste sporterna bland barn och ungdomar och av aktiva är den allra största andelen tjejer (Riksidrottsförbundet, 2015). Förutom att användas inom sport kan hästar och ridning bli till en livsstil för många där vardagen byggs runt denna livsstil (Svenska Ridsportförbundet, 2015).

Hälsovinster med utomhusaktiviteter för arbetande kvinnor

Stress är en del i många arbetsvardag. Kvinnor som arbetar löper stor risk att drabbas av stress när de har en full arbetsdag och en fullt planerad fritid. För att reducera den stress som kan uppstå har träning visat sig vara ett väldigt effektivt sätt att hjälpa detta men det är även viktigt att ta sig tiden till att göra detta (Coulter, Dickman och Maradiegue, 2009). Tillsammans med träning har det visats att utomhusaktiviteter, där i räknas allt från en promenad till trädgårdsarbete till fysiska sporter, ger positiva effekter på inte bara stressnivåerna (Mackay och Neill, 2010), utan för kvinnor har det även

visat på förbättrat bland annat självförtroende och självbild samt att det kan bidra till en ny syn på både sig själv och på andra människor runt omkring (Pohl, Borne och Patterson, 2000).

I dagsläget finns det inte mycket vetenskaplig litteratur om hur ridning kan användas i ett hälsopromotivt syfte, den forskning som finns idag om hästar och hälsa är mer inriktad på rehabilitering och terapi med hjälp av hästar (Debusse, Chandler och Gibb, 2005). Forsberg (2012) berättar om hur det finns kopplingar mellan att kvinnor idag arbetar på chefspositioner och att de tidigare hållit på eller fortfarande håller på med hästar har påverkat deras karriär. Utöver detta finns det teorier från olika personer där de skriver tidningsartiklar om hur hästhantering är positivt för flickor (Östersundsposten, 2012; Dagens Nyheter, 2007). Jag har genom denna studie velat ta reda på hur andra upplever ridningen, framför allt spännande är det att se om och i så fall hur åsikten har förändrats innan man får chansen till denna upplevelse och efter.

Friskvårdsbidraget

I och med att friskvårdsbidraget i dagsläget inte går att använda skattefritt till ridning (Skatteverket, 2015) finns det inte som alternativ på de flesta arbetsplatser i Sverige. Jag har som tillägg i denna studie velat ta reda på om intresset överhuvudtaget finns till att använda bidraget till just detta, dock utan intention på att försöka påverka bestämmelserna kring det.

Begreppsdefinitioner

Friskvårdande - Friskvård är ”individens egna aktiva insatser i hälsofrämjande syfte” (Nationalencyklopedin, 2016), vilket betyder att med friskvårdande menas en hälsofrämjande aktivitet.

Hästhantering - Med hästhantering menas allting som görs med hästen, vilket inkluderar bland annat hämta häst från hage, rykta hästen, kratsa hovarna, leda hästen, arbeta med hästen från marken, arbeta med hästen från ryggen, köra hästen och med mera.

Ridning - Med ridning menas den aktiviteten du gör med hästen när du sitter på hästen.

Paddock - Liten, oftast rektangulär, inhägnad där träning av häst eller ridlektion kan ske.

Syfte

Syftet med denna interventionstudie är att kartlägga erfarenheter kring hur ridning och hästhantering kan vara friskvårdande. Vidare anses med denna uppsats att utforska intresset för att använda friskvårdsbidrag till ridaktiviteter.

Frågeställningar

Vad är deltagarnas uppfattning om hälsa och om ridning och dess förhållande till varandra?

Hur upplever deltagarna i interventionen att ridning och hästhantering påverkar deras välmående?

Hur ser deltagarna i interventionen på ridning i naturen i förhållande till friskvård och arbetsförmåga?

Finns det ett intresse hos deltagarna i interventionen att använda friskvårdsbidraget till ridning?

Bakgrund

Det som hittades närmast ämnet ridning och friskvård i litteratursökningen handlar om förhållandet mellan stallflickor och antalet kvinnliga chefer i hästverksamhet (Forsberg, 2012) samt studier om användandet av hästar i rehabiliteringsverksamheter (Creagan, Bauer, Thomley och Borg, 2015; Kamioka et al., 2014; Lee, Dakin och McLure, 2014; Heine, 1997). I denna bakgrund beskrivs dels erfarenheter från olika människor om hur hästhanteringen påverkat de som hanterat hästar och den lilla forskning som finns om hur hästen påverkar friska personer till det positiva. För att få lite mer kunskap om hur hästen kan påverka människan har även studier om rehabilitering med hjälp av hästar tagits med. Då även naturen som tas upp i frågeställningarna finns här en del om vad som skrivits om människans förhållande till naturen gällande hälsa. Avslutningsvis beskrivs i bakgrunden de ställningstaganden från Skatteverket som finns angående friskvårdsbidraget och vilka aktiviteter de kan användas till.

Människan och djuren

Från början var det huvudsakligen inom det militära som hästen användes som riddjur, men under 1900-talet har hästen försvunnit från armén och gått till att användas som ett fritidsdjur. På 1940-talet startades en förening under Svenska Ridsportförbundet (SRF), Svenska Lantliga Ryttaföreningars Centralförbund, till syfte för att hålla kvar ridhästen i Sverige och för att ha ett jämt hästbestånd. Sedan den tiden har antalet hästar i Sverige minskat, från cirka 700 000 stycket på 1920-talet (SRF, 2015) till inte ens 300 000 år 2004 (Jordbruksverket, 2005). Den senare siffran har dock ökat med 10 procent de senaste åren (Jordbruksverket, 2010). Idag är det cirka en halv miljon svenskar som ägnar sig åt ridning och hästhantering på något sätt, både till syfte för tävling och fritidssysselsättning. Av de som är föreningsaktiva är 90 % kvinnor (Riksidrottsförbundet, 2015), vilket gör hästsporten till den mest kvinnodominerade idrotten i Sverige.

Ridning och hästsport har bland människor utanför ridsporten ansetts som en ”tjej-sport”, med en negativ betoning. Jens Ganman skriver i en krönika (Östersundsposten, 2012) om stalltjejer, hur

fördomen om dem som ”pimpinetta” finns hos många människor. Han beskriver istället stalltjejen som raka motsatsen, en hårdhudad person som har mod till att hantera ett djur som väger tio gånger så mycket. Han menar på att hästhantering är utvecklande för tjejer till att få en mental styrka. Liknande ämne tar Malin Fransson upp (Dagens Nyheter, 2007). Hon skriver om hur hästtjejer får med sig ett flertal fördelaktiga personlighetsdrag i och med hästhantering. Bland annat tar hon upp att de lär sig att samarbeta, att ta ansvar och att planera. Något som bekräftas i en doktorsavhandling från Luleå universitet, där sambandet mellan kvinnor på chefspositioner och hästtjejer undersökts. Forsberg (2012) menar på att flickor som ägnar stor del av sin tid i stall utvecklar tillsammans en miljö där de som är modiga och handlingskraftiga sätter normen och blir förebilder till de andra i stallet. Följden till detta visar sig bli att de motsatta egenskaperna, så som till exempel oföretagsamhet, anses som oattraktivt och är något de vill ta avstånd från att uppfattas som. De egenskaper och personlighetsdrag stalltjejen får är lämpliga egenskaper att ha som entreprenör och vid just chefspositionen.

Det finns som sagt få studier som inriktar sig på friskvård för människan i umgänget med djuren allmänhet, de studier som finns idag inriktas huvudsakligen animal assisted therapy (AAT) (Fine, 2010), djur som assisterar vid terapi och rehabilitering, och Equine Assisted Therapy (EAT) (Mandrell, 2006). Genom att ha närkontakt med ett djur, att till exempel klappa det, gör att det utsöndras hormoner i kroppen som får personen att bli lugn och harmonisk (Creagan, Bauer, Thomley och Borg, 2015). Att låta djur medverka vid rehabilitering och terapisesioner har visats ge andra resultat än om djuren inte varit närvarande. Braun, Strangler, Narveson och Pettingel (2009) berättar om hur de märkte en skillnad på smärtnivåerna hos barn som var inlagda på sjukhus och som fått träffa en hund vid ett tillfälle. Barnen visade tendenser till både psykologiska och fysiska förändringar. Genom att de fick förändrat humör ledde det till att hormonerna förändrades genom ett känslöstyrkt stimuli. Endorfiner utsöndrades och skillnader märktes på det parasympatiska nervsystemets aktivitet. Liknande resultat skriver Creagan et al. (2015) om där patienter med fibromyalgi kände mindre smärta och stress när de fick AAT.

De områden som visats kunna underlättas med hjälp av AAT är framför allt vid mental ohälsa och psykiska sjukdomar. Vid fysiska sjukdomar har det dock visats tendenser till en snabbare förändring av tillfrisknandet (Kamioka et al., 2014). Dock kan inte AAT ensamt bota psykiska sjukdomar eller fysiska åkommor, men det har visats kunna vara en hjälp som snabbar på läkningsprocesserna. Creagan et al. (2015) berättar i en review att djurägare visar starka tendenser till att uppleva mindre ensamhet än andra människor. Dessutom har det visat sig att äldre patienter som äger ett husdjur har lägre blodtryck, bättre kondition och är mer välmående än de som inte äger ett husdjur. Vidare berättar de om personer, vars arbeten är stressfyllda, där visade det sig att de personer som ägde ett husdjur återhämtade sig fortare än de utan husdjur (Creagan et al., 2015). Även Bernabei et al. (2012) beskriver i en review att personer med demens får lättare för att interagera i sociala sammanhang och får lättare att hantera humörsvängningar när de utsätts för AAT.

Hästar har under årtionden använts som ett terapidjur vid fysiska åkommor. Redan 1960 praktiserades ridning och klassisk hippoterapi vid rehabilitering för att få tillbaka kroppskontroll och styrka (Lee, Dakin och McLure, 2014; Heine, 1997). Hästarna och ridningen används därför att ridning är en komplex träningsform där det ställs krav på att överkroppens muskler kan hålla upp kroppen och hålla balansen för att sitta kvar. Hästarna har en rytm i sin rörelse när de rör sig som få andra rehabiliteringsmetoder har. Genom att vara tvungna att använda bålens muskler har det visat sig att barn med cerebral pares har fått en ökad muskelstyrka (Debusse, Chandler och Gibb, 2005). Kim och Lee (2014) har sett samma mönster på strokepatienter som fått balansträning genom ridning och därigenom även utvecklat sin förmåga att gå utan andra stödmedel.

Equine Assisted Therapy (EAT), hästar som assisterar vid rehabilitering, har även visats kunna vara användbart vid psykiska åkommor berättar Nurenberg et al. (2015). Personer med psykiska sjukdomar som visar tendenser till våldsamhet kan vara hjälpta av EAT för att bli mer lugna och få lättare att fungera i sociala sammanhang (Nurenberg et al., 2015). Det finns även metoder där hästen används som ett verktyg för terapisten för att komma närmare patienten, då hästen ger en lugnande effekt och patienten kan öppna sig mer. Terapisten kan även använda sig av hästens beteende, då den på ett tydligt sätt kan reflektera patientens känslor. Om patienten är stressad eller nervös känner hästen av det och blir även den stressad och nervös, detta på grund av att den aktiverar flyktbeteendet. Vidare har det visats att hästhantering har effekter på patienters självförtroende. Genom att få en känsla av att klara av att hantera ett sådant stort djur kan det skapa en god självkänsla och hög self-efficacy hos patienten (Bachi, 2014).

Människan och naturen

Människan har använt naturen som källa för återhämtningen genom århundraden. Nightingale hade teorier om att det var viktigt för patienternas tillfrisknande att åtminstone få se naturen från ett fönster (citerad i McDonald, 2009). Idag används naturen i rehabiliterande syften på många olika sätt. Det finns flera olika studier som gjorts för olika användningsområden för naturen. Ett sätt att använda sig av den är genom att använda ljud hämtade från naturområden, så som till exempel havsljud eller fågelljud. Patienter har fått lyssna på ljud hämtade från naturen en stund på dagen vilket har lett till förbättrade fysiologiska värden så som hjärtslag och andning (Saadatmand, Rejeh, Heravi-Karimooi, Tadrissi, Zayeri, Vaismoradi och Jasper, 2012). Genom att utsätta studiedeltagare för visuella bilder eller videoklipp med naturen som motiv, både havsmiljö, skogsmiljö och bergsmiljö, har det visat möjligheter för att minska risken för stressrelaterade sjukdomar i arbetsmiljön (Cadman, 2013). Dock kan vissa filmade miljöer ge motsatt effekt på vissa individer, där videoklipp filmade från höga höjder kan bli en stressfaktor för individer med höjdrädsla eller videoklipp på undervattensmiljöer kan vara svårt att se för människor med vattenrädsla. I en studie av Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles och Zelson (1991) utsätts deltagarna för en stressfaktor, ett filmklipp, som sedan följs upp av ett filmklipp som ska anses vara lugnande. De lugnande klippen är av olika versioner, en version där en skog med fågelkvitter och vind i träden är motivet, en med en skog och en bäck, en med ett köpcenter, en med en lätt trafikerad gata och den sista med en tungt

trafikerad gata. De fick signifikanta resultat på att återhämtningen var snabbare och mer effektiv när deltagarna utsattes för de klippen med naturen som motiv. Deltagarnas självvärderingar visade på att de klippen med natur-motiv gav en större positiv känsla. Genom att bli utsatt för bilder eller ljud från naturen kan alltså olika stressymtom reduceras och det kan ge en lugnande effekt på individen.

Vidare finns det andra sätt att utnyttja möjligheterna för återhämtning i naturen. Vid rehabilitering av stress har naturliga miljöer visats användbara. Palsdottir, Grahn och Persson (2013) visade på att långtidssjukskrivna patienter med stressrelaterade sjukdomar fick signifikant positiva skillnader av symtomen för stress, där i inräknat muskulära, mentala och autonoma symtom. De fick även fram resultat på signifikanta skillnader av den egna upplevelsen och det vardagliga livet. Detta genom att använda sig av natur-baserad arbetsrehabilitering, där själva rehabiliteringen utfördes i trädgårdar. Även Marklund (2014) berättar om hur veteraner som led av posttraumatisk stress använde naturen i kombination med terapeutiska samtal för att kunna komma tillbaka till ett vanligt liv.

Att fysisk aktivitet ger positiva effekter på hälsan är väl känt (Raustorp, 2013). Många människor väljer att gå till ett gym för att träna, men vissa är mer lockade till utomhusaktiviteter. Trots väderleken i Sverige väljer många att utföra olika sorters träningspass utomhus, från promenader till löprundor och träningspass på utomhusgym. De fysiologiska skillnaderna mellan att träna inomhus och utomhus kan visa sig genom ett minskat blodtryck för de som tränar utomhus (Calogiuri, Evensen, Weydahl, Andersson, Patil, Ihlebæk och Raanaas, 2014). Framför allt kan det ge positiv påverkan på motivationen och inställningen till träning.

Friskvårdsbidraget

På arbetsplatsen kan arbetsgivaren dela ut personalförmåner av olika slag. Bland annat kan arbetsgivaren skatte- och avgiftsfritt bidra med friskvårdsförmåner av det enklare slaget och för det mindre värdet. Inom kategorin ”det enklare slaget” räknas aktiviteter så som gym, fotboll, massage, rökavvänjning och yoga. Vilket värde som räknas för högt eller inte fastställs av arbetsgivaren. Bland de aktiviteter som arbetsgivaren inte kan erbjuda skatte- eller avdragsfritt finns bland annat coachingsamtal, sömnkurser, friluftaktiviteter, golf och ridning. Även om arbetsgivaren bara betalar en liten del av en avgift kan detta inte göras skatte- eller avdragsfritt på aktiviteter som till exempel golf eller ridning, då de inte räknas som aktiviteter av det enklare slaget (Skatteverket, 2015).

Metod

Design

Detta är en interventionsstudie av explorativ karaktär med kvalitativ metod. Det är en interventionsstudie därför att deltagarna i studien utsätts för en intervention, en förändring av något slag (Socialstyrelsen, 2016). Eftersom det inte finns många studier kring detta ämne blir det en explorativ karaktär på denna studie, alltså att den söker till att öka förståelsen kring ämnet (Sällnäs,

2007). Då denna studie utgår från interventionen till att vidare skapa en teori utifrån vad som framkommer i resultatet visar detta på ett induktivt synsätt på studien (Bryman, 2011). Metoden som användes var kvalitativ, då intentionen var att samla in resultat om vad deltagarna erfarit i interventionen genom semistrukturerade gruppintervjuer.

Urval

Deltagarna som söktes till denna studie var tvungna att vara mellan 35 och 65 år, detta därför att deltagarna skulle vara i arbetsför ålder och dessutom ha arbetat ett antal år. Varför personer mellan 15 och 34 år uteslöts var därför att de var tvungna att vara myndiga samt ha flera år av arbetserfarenhet. De var tvungna att ha stillasittande arbeten där huvudsakligen delen av arbetsdagen utfördes sittande. För att informanterna inte redan innan studien skulle ha en färdig åsikt om hästhantering och ridning fanns ett ytterligare kriterium att de inte skulle ha haft någon tidigare rid- eller hästvana. Slutligen fanns kravet att de inte skulle ha en vikt på över 85 kilogram. I interventionen användes små hästar där viktgränsen för att rida på dem låg på just detta. Förfrågan skickades ut till fem olika arbetsplatser där många anställda var huvudsakligen stillasittande. På dessa arbetsplatser svarade tre personer på förfrågan. De tre deltagare som anmälde sig var mellan 40 och 60 år, kvinnor med stillasittande arbeten och hade ingen tidigare eller mycket liten erfarenhet av hästar eller ridning samt var inom rätt viktgräns. På grund av litet gensvar och tidsbrist blev det inte fler studiedeltagare.

Datainsamling

Datainsamlingen skedde med hjälp av en gruppintervjuer med fasta frågor båda intervjuerna. Intervjuer valdes därför att det som söktes var kvalitativ data, alltså mer utförliga svar än vid ja- och nej-frågor. Varför gruppintervju valdes var dels för att spara tid men även för att skapa en diskussion mellan deltagarna (Bryman, 2011). Deltagarna satt i en grupp och diskuterade frågorna som ställdes utifrån en intervjuguide (Se bilaga 1). Frågorna som ställdes inleddes med allmänna frågor om deras kunskaper om fysisk aktivitet, detta av anledningen till att få dem att tänka i de banorna, för att sedan gå in på frågor som var relevanta för denna studie. Efter första intervjun genomfördes en intervention där deltagarna under två tillfällen fick prova på att sköta om en häst samt rida. Anledningen till att interventionen genomfördes i studien var därför att intentionen med studien var att undersöka deltagarnas erfarenheter innan respektive efter att deltagarna fått uppleva hur det varit. Vidare visste författaren på detta vis att deltagarna fick dessa erfarenheter och det var enkelt och kostnadsfritt för deltagarna. I dessa ridtillfällen ingick att hämta hästen, rykta, göra iordning hästen inför ridning. Vidare fick deltagarna en enklare ridlektion första gången och gången därefter red de ut en längre tur i skogsmiljö. Efter ridlektionen och ridturen fick deltagarna ta hand om sin häst till det att den släpptes ut i hagen. Detta tog mellan två och två och en halv timme per gång från det att hästen hämtats och hästen släpptes ut i hagen igen. Allt skedde tillsammans med författaren som arbetar som instruktör och har flera års erfarenhet av att guida nybörjare. Hästarna som användes var islandshästar som till vardags används i en verksamhet med turridning. Dessa var alltså inte utbildade specifikt för terapi eller rehabilitering. Längre ner beskrivs interventionen mer

ingående. Idéen med interventionen har varit att efterlikna ridverksamhet så som den är på ridskolor och andra ställen som är tillgängliga för alla. Efter andra ridtillfället hölls den andra intervjun, där användes samma intervjuguide som vid första tillfället.

Båda intervjuerna tog cirka 20 minuter vardera. Deltagarna fick i samband med intervjuerna fika och en chans att lära känna varandra lite för att bli mer bekväma med att samtala med varandra. Intervjuerna spelades in med en MacBook. Mellan första och andra tillfället för intervention och intervju gick det två veckor. För att försöka undvika bias på grund av att författaren påverkat deltagarna var författaren så neutral som möjligt under diskussionerna och undvek att kommentera deltagarnas svar under själva intervjun.

Databearbetning och analys

Intervjuerna transkriberades för att sedan analyseras. På de texter och dokument som uppstått utfördes sedan kvalitativ dataanalys. Intervjuutskrifter analyserades med hjälp av kodning, detta därför att det är ett effektivt sätt att analysera data under processens gång. Analys och datainsamling skedde parallellt. Analysen genomfördes med kodning av datamaterialet, där textstycken plockades ut från datamaterialet som ansågs användbara och dessa kodades med korta beståndsdelar från textstycket. Kodningar som framkom handlade till exempel om att naturen kan vara avstressande, att de kan finna en vänskap till hästen och må bra utav den kontakten eller att det ger en hormonell påverkan på kroppen när de umgås med hästen. Vidare samlades koderna in i teman. Teman som framkom i första intervjun var: 1) att vara uthållig; 2) ändring av fokus; 3) ett ställe för återhämnning; 4) hästens påverkan på oss mentalt; 5) förväntan; och 6) fysisk träning. Teman som framkom i andra intervjun var: 1) Uthållighet; 2) Mentalt avkopplande; 3) glädje; 4) samarbete med hästen 5) självkänsla; 6) ledarskap; 7) något att se fram emot; 8) fysisk träning; 9) andning; 10) friskare; och 11) uthållighet. Dessa teman resulterade i sin tur till två huvudsakliga kategorier: 1) positiva mentala effekter; och 2) positiva fysiska effekter. Utifrån detta jämfördes sedan svaren mellan första intervjun och sista intervjun.

Etiska övervägande

Samtliga deltagare samtyckte skriftligt till att delta i studien och i interventionen och information om studien skickades ut innan (Se bilaga 2). Inför första interventionstillfället skickades information ut till alla deltagarna om vad som skulle hända, vad de behövde ha med sig samt vad som förväntades av dem (Se bilaga 3). På detta sätt är både samtyckeskravet och informationskravet uppfyllt. Deltagarna informerades vid första mötet om konfidentialitetskravet, nyttjandekravet och att intervjuerna skulle presenteras anonymt.

Interventionen

Interventionen gick till på så sätt att deltagarna blev tilldelade varsin häst av instruktören efter vad hon tyckte skulle passa dem. Vid första tillfället gick de tillsammans ut i hagen för att hämta respektive häst och varje deltagare fick sedan göra i ordning sin egen häst. Detta innebar att de först

ryktade hästen så den inte hade lera eller annat som kunde skava under sadeln och kratsa hovarna för att se till att hästen inte hade stenar eller kottar fastklämt mellan hov och sko vilket i så fall kunde skada hästen. När detta var gjort sattes sedan sadeln och träs på hästen. Alla moment skedde under vägledning av instruktören som visade på sin häst hur de skulle gå till väga, men även hjälpte till på deltagarnas hästar. När samtliga hästar var färdiga leddes de ner till paddocken där instruktören höll en kort introduktion till ridning och sedan hjälptes deltagarna upp i sadlarna. Därefter fick deltagarna öva på att få sina hästar att gå framåt, åt sidan och stanna. En lättare slalombana ställdes i ordning för övnings skull. Aktiviteten i paddocken pågick under cirka en timmes tid från det att instruktörens introduktion påbörjades. Efter detta red de ut i cirka 20 minuter innan de kom tillbaka till stallet där de tog av sadel och träs samt gav hästarna var sin hink med havre. Avslutningsvis släpptes hästarna ut i hagen.

Andra tillfället för interventionen påbörjades på samma sätt som första med att deltagarna gjorde i ordning sina egna hästar. Samma hästar användes denna gång, detta av anledning till att deltagarna fått lära känna sin häst och bli trygg med den. Medan de gjorde i ordning hästarna frågade instruktören olika frågor för att deltagarna skulle påminna sig om vad som sades vid första tillfället. Vid även detta tillfälle leddes hästarna ner till paddocken, men denna gång satt deltagarna upp direkt på sin häst. De fick möjlighet att även här påminna sig om vad de lärt sig första gången genom att prova att driva framåt, styra och stanna sin häst. Därefter red de ut en längre tur där gångarterna skritt, tölt och galopp prövades. Ridturen tog cirka en och en halv timme. När de kom tillbaka till stallet gjordes samma procedur som vid första tillfället innan hästarna släpptes ut i hagen.

Deltagarna fick vid båda ridtillfällena låna hjälm av ridanläggningen.

Resultat

Vid kodning och analysering uppkom två tydliga kategorier: hur det mentala påverkas till det positiva samt hur det fysiska påverkas till det positiva. Här nedan följer en redovisning av resultaten från intervjuerna, presenterade genom de olika teman som uppkom vid analyseringen.

Positiv mental påverkan

Ett ställe för återhämtning och för förändring av fokus

Inledande frågor handlade om deras syn på fysisk aktivitet i allmänhet och vad det kan göra för hälsan och arbetsförmågan. De talar om att det är viktigt med återhämtning och att vid den fysiska aktiviteten, de tar framför allt upp exemplet cykling, får de möjlighet att bearbeta arbetsdagen och komma på nya idéer.

[...]det tar en halvtimme för mig att cykla hem, och då går jag igenom det där på jobbet och sedan liksom, när jag kommer hem, då är det borta.

- Deltagare 1, intervju 1

Vid andra intervjun talar de om liknande ämnen kring den fysiska aktiviteten som vid första samtalet. Deltagare 2 nämner även att det är positivt för koncentrationsnivån och krishantering. Vid frågan om naturens påverkan talar de vid första intervjun kort om att det är en bra behandling mot depression att vara ute i naturen. De anser att naturen är ett bra ställe för återhämtning, bland annat genom den friska luften och känslan att komma tillbaka till ursprunget. Frånvaron av motorljud och tutande och den tystnad som finns där bidrar till avkoppling och tar bort känslan av stress. När de vid den andra intervjun talar om naturens effekter tar uttrycker de ord som till exempel avstressande. Deltagare 1 påpekar att det är bra med miljöombyte och just att den friska luften påverkar återhämtningen positivt.

Hästens påverkan på människan mentalt

Vidare talar deltagarna om varför ridsporten är så stor i Sverige och hästarnas betydelse för hälsa och arbetsförmåga. Inledningsvis i första intervjun talar de om att ridning är en väldigt vid sport och att många intressen kan täckas, det finns hoppning, dressyr och att bara rida i naturen är några exempel på vad som kommer fram. De tror även att det kan vara både en mental och en fysisk sport och att det påverkar det stora intresset i Sverige. Vidare spekulerar alla tre deltagare om huruvida djur påverkar människor på ett lugnande sätt, de talar om hästarna som lugna och trygga och att det verkar fridfullt att arbeta med dem. De tänker att de när de klappar hästen kan vara bra mot stress. Deltagare 1 och 3 diskuterar även kring att unga tjejer finner en vän i hästen när det finns en avsaknad av vänner i vardagen. Att hästen kan ge en trygghet, värme och acceptans som det kan finnas behov utav.

Kan det vara så här också att unga tjejer känner sig lite osäkra med kompisar och så där, men i en häst hittar de sin vän.

- Deltagare 1, intervju 1

Samarbete med hästen

Efter interventionen och vid andra intervjun talar de, på frågan om varför det är så populärt, istället om samspelet med hästen. De talar om hela proceduren med att sköta om hästen, göra i ordning den inför ridning och sedan om själva ridningen i naturen. Vid detta tillfälle talar de även mer om att känna värmen från det stora, varma djuret och den häftiga känslan att få den att göra det som önskas av den och att det är vad som gör ridningen så populär.

Det fina samspelet man får med en häst. Att både få sköta om en häst och också komma upp på hästryggen och komma ut i naturen. Men jag tycker också att det här vi gör innan vi rider, det är ju minst lika värdefullt liksom. Närheten till ett stort varmt djur som... ja... som man kan få det att förstå vad man själv vill så är det en ganska häftig känsla.

- Deltagare 2, intervju 2

Mentalt avkopplande och förväntan

Vid intervju ett spekulerade de kring vad ridning och hästhantering kunde ha för effekter på deras hälsa. De tror att det kan vara avslappnande och de berättar att de hört från vänner som börjat med

ridning som vuxna att det är väldigt avkopplande att rida ute i naturen. De tror att de skulle kunna få positiv energi från ridningen som de sedan skulle kunna ta med till sitt arbete. De känner även en förväntan inför ridningen och en förhoppning om att kunna lära sig mer om hästar och ridning.

Jag har så gärna velat att rida så därför är jag säker på att det här blir roligt. Allt annat vore hemskt.
- Deltagare 3, intervju 1

Ja men jag skulle vilja lära... alltså kunna! Jag skulle vilja känna att jag kan så mycket så jag är ett med hästen. Så man känner sig trygg när man sitter där...
- Deltagare 1, intervju 1

Glädje, något att se fram emot och självkänsla

Vid andra intervjun kom andra tankar upp kring hur hälsan kan påverkas av hästhantering och ridning. Deltagare 2 upplevde en "endorfinkick" som fick henne att må bra och bli glad, vilket de andra deltagarna höll med om. De talar om att de känner en glädje och att de känner sig lyckliga efter ridturen. Tillsammans med detta nämner de att det är bra att ha något roligt att se fram emot varje vecka och att det kan påverka arbetsförmågan till det positiva. Ytterligare tar de upp ämnet om känslan av att klara av något som innan känts svårt och lite läskigt. Alla tre deltagarna talar om en stolthet över sig själva över att de har klarat av det.

Jag kan ju bara ta det exemplet med att jag var orolig och nervös innan. Nu är det något helt annat.
- Deltagare 1, intervju 2

Ledarskap

De känner att de kan visa ett ledarskap över hästen och bestämma att hästen ska röra sig i en viss riktning eller en viss hastighet, vilket de också nämner som utvecklande för ledarskapet i arbetssituationer.

Jag kände bara när jag ledde hästen att 'Nä men hallå där, nu går vi' liksom och kände mig riktigt trygg där och som att jag var ledaren.
- Deltagare 2, intervju 2

Positiv fysisk påverkan

Fysisk träning

Precis som deltagarna har en kunskap vid första intervjun om att fysisk aktivitet är bra för återhämtning och bearbetning av arbetsdagen, visar de på en kunskap om att det även ger fysiska fördelar med fysisk aktivitet. De nämner att det är bra för hjärtat och att de orkar mer när de är fysiskt aktiva. De känner även till de negativa effekterna som stillasittande bidrar med.

Jag märker att om jag inte cyklar på en eller två veckor, då blir jag väldigt seg. När jag inte rör på mig.
- Deltagare 3, intervju 1

Vid det andra intervjutillfället tar de upp liknande ämnen kring hur det kan påverka fysiskt. De upplever att de klarar av mer i arbetet om de tränar och att de håller längre i arbetslivet. De talar

även om att fysisk aktivitet gör att de är friskare och att det är bra för sömnen, vilket gör dem mer uthålliga. De talar även om att pulsen går ned, vilket de anser är positivt.

På ett mycket positivt sätt. Fysisk aktivitet vet man om att det är bra. [...] Man blir ju uthållig naturligtvis. Man får lägre puls när man rör sig mycket.

- Deltagare 3, intervju 2

Andning och friskare

Vid den första intervjun tar de inte upp några fysiska fördelar med att vara ute i naturen, men vid andra tillfället har de flera idéer om hur det kan påverka dem fysiskt. Deltagare 2 tar upp vikten av solljus och frisk luft och att även det påverkar sömnen positivt. De upplever att de andas på ett annat sätt i naturen och att luften känns annorlunda. Genom frisk luft kan de hålla sig friskare.

Nej men det är väl så att frisk luft är väl förebyggande mot sjukdomar och så med. Och sen solljuset behöver vi ju med för att både sova och för att vara frisk. [...] Jag tror inte det finns något negativt med att vara ute i naturen.

- Deltagare 2, intervju 2

Styrka

De nämner inget om träning av styrka genom ridning vid första intervjun, men vid den andra upplevde de att de fick fysisk träning som skulle kunna påverka den fysiska styrkan och att muskelstyrka skulle kunna byggas vid mycket hästhantering.

Angående friskvårdsbidraget

Vid första intervjun, innan interventionen kunde två av tre deltagare tänka sig att använda friskvårdsbidraget till ridning, om det skulle varit möjligt. Vid frågan om varför svarade deltagare 2 att hon har en önskan om att få kunskap om ridning och hästhantering så hon kan känna sig trygg på hästen och både hon och Deltagare 3 förväntade sig att det skulle vara en rolig aktivitet. De diskuterade om att det verkar vara en bra kombination av avslappning och träning, då framför allt träning av bålstabiliteten. Deltagaren som svarade att hon förmodligen inte skulle vara intresserad av att använda friskvårdsbidraget till detta kände att den här aktiviteten antagligen inte var något för henne.

Jo, för jag tror att det är en jättebra kombination av... ja, som jag sa tidigare, det verkar så kul att rida! Kombination av natur och djur, det verkar toppen.

- Deltagare 3, intervju 1

Ridning måste ju vara en sån här ypperlig så här, för det man pratar så mycket om det är ju att träna sådan här bålstabilitet. Det måste ju vara ypperligt med ridning.

- Deltagare 2, intervju 1

Vid andra intervjun är alla tre eniga om att det är en bra aktivitet att använda friskvårdsbidraget till. Även om bidraget endast skulle räcka till några gånger, kände de att de även få gånger på ett år skulle ge mycket positivt för dem, framför allt mentalt. De alla tre är eniga om att ridning är bra för

både de mentala aspekterna, så som återhämtning och att det är en rolig aktivitet i vardagen, och de fysiska aspekterna, bland annat att de får röra på sig en del som när de kratsar hovar, ryktar hästen eller sitter på hästen. De upplever att de får mycket tillbaka från aktiviteten och nämner positiva känslor kring helheten med hästen och naturen.

Helheten, naturupplevelsen, samspelet med hästen, det fantastiska att sitta där och nästan känna sig som ett...
och friheten.

- Deltagare 2, intervju 2

Deltagare 2 nämner att ridning som friskvårdande aktivitet måste hållas isär från ridningen som sport, och att det är stor skillnad vad gäller kostnader och behov av material. Hon reflekterar över om bestämmelserna till bidraget sett annorlunda ut om tankesättet varit på det sättet.

Diskussion

Metoddiskussion

Urval

Det som först och främst bör tas upp är antalet deltagare. Till denna intervention användes endast tre deltagare, vilket kan anses som ett väldigt lågt antal (Bryman, 2011). Detta hade kunnat bli annorlunda om stället för interventionen varit mer centralt, närmare större städer. Vid träffarna krävdes mycket tid av deltagarnas vardag, vilket för vissa kan vara svårt. Vidare hade kanske deltagarantalet blivit annorlunda om sökningen efter deltagare börjat tidigare eller om längre tid för studien funnits. Om det istället varit en kvantitativ undersökning med enkäter hade fler deltagare kunnat rekryteras. Genom en enkätundersökning hade det varit enklare för människor att svara på frågorna. Dessutom hade fler frågor inom ämnet kunnat svaras på. Nackdelen med ett stort deltagarantal hade varit att interventionen då inte kunnat genomföras. I en kvalitativ interventionsstudie kan det finnas en risk för bortfall vilket inte hände i denna studie, tack vare ett lågt deltagarantal från start. Tack vare det låga antalet gick det att planera när intervju- och interventionstillfällena skulle ske så samtliga deltagare kunde delta på båda gångerna.

Samtliga deltagare i denna studie var nöjda med sitt deltagande och var redan från början positivt inställda till hästar och ridning. Hade resultatet visat annorlunda om deltagarna var mindre positivt inställda? Risken för bias i det fallet är litet eftersom studien inriktar sig på människor som är just intresserade av att lära sig mer om hästhantering och ridning. De personer som skulle använda sig av ridning i friskvårdande syfte har valt just ridning av ett egenintresse. Vidare går det att diskutera kring om urvalet istället varit med erfarna ryttare. De hade förmodligen redan vid första träffen haft kunskap om vad hästen har för inverkan och varken interventionen eller en andra intervju hade behövts. Det hade ur en praktisk synpunkt kunnat vara enklare att gå till väga på det sättet, men de oerfarnas synvinkel, som var den som söktes, hade gått helt förlorad.

Det går vidare att diskutera vad resultatet blivit om urvalet varit uteslutande män. I detta resultat låg fokus mycket på de mentala effekterna, men kanske hade männens svar varit mer fokuserat på de fysiska effekterna. Det går även att diskutera huruvida ämnet om ledarskap hade tagits upp, då det kan vara något mer självklart för män än för kvinnor.

Metod för datainsamling

Fördelen med intervjuer är att deltagarna känslostadier kan räknas med i svaren på frågorna (Bryman, 2011). Istället för att endast få ett skrivet eller talat svar kan ansiktsuttryck och röstlägen spela roll i hur svaren ska tolkas. Att använda gruppintervjuer ger deltagarna en möjlighet till diskussion, dock kan deltagarnas svar färgas av varandra vilket inte hade skett i individuella intervjuer. I denna studie var det till fördel att använda gruppintervju då tiden var knapp, vilket istället kan vara en nackdel med individuella intervjuer.

Intervjufrågorna som användes var de samma båda gångerna, vilket medförde att deltagarna vid andra intervjutillfället visste på förhand vilka frågor som skulle komma. Detta kan ha påverkat svaren från gång till gång då de fått tid att fundera på deras åsikter och tankar kring dessa områden. För att ha likställt de båda tillfällena kunde intervjufrågorna skickats ut två veckor innan första intervjun för att deltagarna skulle kunnat reflektera över dem. Intervjufrågorna var välformulerade, deltagarna hade inga problem att förstå dem.

Ingen pilotintervju genomfördes, vilket är en nackdel. Det hade varit bra att genomföra för att på så sätt kunna säkerställa kvaliteten på frågorna (Bryman, 2011).

Intervention

Idéen med interventionen var ge deltagarna en uppfattning om hästhantering och ridning och på detta sätt undersöka skillnader på uppfattning mellan första intervjutillfället och andra tillfället. Utan intervention hade resultaten möjligtvis sett annorlunda ut. En fördel med en intervention är att deltagarna just den att få en uppfattning. Nackdel med det är att det är tidskrävande och det kan ge en låg extern reliabilitet (Bryman, 2011). Det kan vara en styrka att författaren själv ansvarade för interventionen, dels därför att varje steg kan redovisas noggrant, dels därför att interventionen då skedde på det vis som var planerat. Det kan dock finnas nackdelar med att det var författaren själv som ansvarade för interventionen och som var instruktör. Detta kan då skapa ett bias då det ligger i författarens intresse att få positiva resultat. Genom att medvetet arbeta på att styra deras åsikter skulle författaren skapa ett felaktigt resultat. Då instruktören och författaren är samma person finns även en risk för att deltagarna vid intervjun vill säga "rätt" svar eller undviker att kritisera eller säga något negativt om interventionen.

Istället för att använda deltagare utan erfarenhet av hästar hade erfarna ryttare kunnat vara ett alternativ. Dock hade även resultatet då kunnat bli annorlunda, då de erfarna ryttarna redan från

början har en annan inställning. Erfarna ryttare hade inte heller visat hög överförbarhet eftersom frågeställningarna är riktade till just personer utan någon erfarenhet.

Resultatdiskussion

Som tidigare nämnt finns inte mycket litteratur i ämnet friskvård med häst. I resultatet kom det dock fram en del svar som går att dra paralleller till från tidigare studier i de ämnen som tas upp i bakgrunden. Diskussionen presenteras under rubrikerna: 1) hur naturen påverkar; 2) relationen mellan ryttare och häst; 3) glädjen; 4) ledarskap; 5) fysiska effekter 6) friskvård; och slutligen 7) angående friskvårdsbidraget.

Hur naturen påverkar

Det som förvånade mest i resultaten var att den övervägande positiva effekten var den mentala effekten ridning tillsammans med naturen hade på deltagarna. I den inledande intervjun är deltagarna övervägande överens om vad naturen gör för deras välbefinnande. Framför allt tar de upp att naturen har en avstressande och lugnande effekt. Precis som Ulrich et al. (1991) tar upp visar deltagarna en positiv inställning till naturen och deltagarna upplever sig mer positiva över lag. De visar på att återhämtning snabbar på när naturliga inslag sätts in i processen, vilket stämmer väl in med vad deltagarna i denna studie menar. Precis som Palsdottir et al. (2013) visar i sin studie kan naturen vara ett effektivt sätt att hantera känslor av stress, vilket är något som kommer fram i denna studie. Det finns en relation mellan naturen och avkoppling som får människor att slappna av. Intressant är dock att deltagarna uteslutande inriktar sig på de effekterna det ger mentalt. De talar om en känsla av att vara tillbaka till ursprunget och lägger vikt på den avslappnade miljön. Det tyder på att det som gör naturen avslappnande är en kravlös miljö utan dagens störningsmoment, ljud från bilar och tutande.

Relationen mellan ryttare och häst

Deltagarna har vid första intervjun en idé om vad ridning kan göra för dem. De diskuterar huruvida djuren påverkar människorna på ett lugnande sätt som får människor att slappna av. Detta kan bekräftas i flera studier. Precis som hästen används i EAT för att få patienten lugnare och mer harmonisk (Nurenberg et al., 2015) känner deltagarna i denna studie samma lugn. I och med att de fick sköta om hästen och hantera den på olika sätt fick deltagarna en närhet och förståelse till djuret och lärde på så sätt känna djuret. De som har närhet till ett djur återhämtar sig fortare enligt Creagan et al. (2015) och att få känna harmoni och ett lugn kan vara en del av detta. Inte nog med att en häst kan göra att en person blir lugn och avstressad, det är något som krävs av människan i situationen för att hästen inte själv ska bli stressad (Nurenberg et al., 2015).

Ett djur kan vara så mycket mer än enbart ett djur. För en del människor kan ensamhet vara ett stort problem och det kan leda till depression och psykisk ohälsa. I denna studie kommer det upp att anledningen till att ridning är så populärt också är för att de finner en vän i djuren. Liksom

djurägare har en mindre risk att uppleva ensamhet (Creagan et al., 2015) finner stallflickor sin vän i en häst. Även på detta vis skapar djuren ett välbefinnande hos människan.

Erfarenheterna som deltagarna besitter i och med interventionen leder dock till andra tankar. Fortfarande märks det att närheten till det stora och varma djuret värdesätts, men vid andra tillfället har de upplevt ett samarbete med hästen där de kan kommunicera på ett annat sätt. Istället för att tänka att hästen enbart sprider ett lugn visar deltagarna tendenser till att uppleva en kontakt på ett annat plan med hästen. Hur detta kan påverka hälsan ska tills vidare vara osagt.

Glädjen

Innan interventionen talade deltagarna om ridningen som huvudsakligen avstressande och avkopplande, medan de efter interventionen var fyllda av glädje och kände sig lyckliga. En viktig del i välmåendet är att få känna att det finns roliga aktiviteter i vardagen, det menar studiedeltagarna. De kände väldigt positiva känslor för att rida ute i naturen på ett varmt djur och blev glada utav tanken på det. Vid just aktiviteter utomhus kan motivationen och den positiva inställningen påverkas (Calogiuri et al., 2014). Friskvård är till för att hålla människor friska och för att göra det är motivationen en viktig faktor. Därför kan det vara av stor vikt att aktiviteten är rolig och lusten för att fortsätta utöva aktiviteten är stor. Det kan även vara viktigt, vilket kommenteras i denna studie, att det i arbetet finns något att se fram emot och att det är positivt för välbefinnandet. Efter en riddtur kan det upplevas som en hormonförändring. Endorfiner och andra hormoner utsöndras i kroppen och får aktiviteten på det parasympatiska nervsystemet att påverkas (Braun et al., 2009; Creagan et al., 2015). Detta var en tydlig effekt som framgick i denna studie, en känsla deltagarna hade efter riddturena.

Ledarskap

Inom ridning är ledarskap en stor del för att kunna hantera en häst. Det krävs av människan att våga visa att det är den som bestämmer. Deltagarna visade på en stolthet över sig själva när de känt att de klarat av att hantera hästarna och visat för dem att det är de som bestämmer. Det kan vara viktigt för en persons självförtroende och till följd psykiska hälsa att känna att den kan klara av något (Bachi, 2014) och just med en häst är det speciellt. Här berättar deltagarna om att de innan var osäkra på sig själva, med tanke på det stora djuret, men att de efteråt hade helt andra känslor. Det är dessutom bra övning för framför allt flickor att lära sig att ta plats och sätta ned foten, då det är vad som krävs när en häst säger ifrån (Forsberg, 2012). Genom hästhanteringen kan en person utveckla sitt ledarskap och samarbetsförmåga och därmed få bra kompetens till höga yrkespositioner. Precis detta reflekterar en av deltagarna kring, att hon får användning av detta på sin arbetsplats där hon sitter på en chefsposition. Genom att utveckla sin ledarförmåga med hästen kan hon applicera erfarenheterna till sin position i arbetet.

Fysiska effekter

I denna studie framkommer huvudsakligen mentala fördelar med hästhantering och ridning, men några fysiska aspekter tas upp. Kunskapen om att fysisk aktivitet är viktigt är något som alla

besitter. Vilken form av fysisk aktivitet är mindre viktig, utan det som är av störst vikt är just att människor rör på sig och inte blir stillasittande. Resultaten i denna studie visar att deltagarna har kunskap om just detta och effekterna utav det. Deltagarna upplevde att det vid hästhanteringen skulle kunna påverka styrkan då det fanns moment där de fick ta i ordentligt. Genom ridningen och hästhanteringen skulle den träningen de anser vara bra för att klara av att arbeta kunna tillgodoses. Ridning används på många ställen vid rehabilitering, framför allt av barn med cerebral pares (Debusse, Chandler och Gibb, 2005) och människor med stroke (Kim och Lee, 2014). Vad som har setts är att det gett positiva effekter på överkroppens muskulatur och balansen, vilket stämmer väl överens med vad deltagarna i denna studie upplevde. Innan interventionen hade deltagarna ingen förväntan på positiva fysiska effekter, medan de vid andra intervjun tog upp att de upplevde en fysisk ansträngning. Därpå tyder det på en föreställningen om att ridning och hästhantering av oerfarna ryttare ses som en aktivitet med enbart mentalt friskvårdande effekter.

Friskvård

Vad kan det då vara med djuret som är friskvårdande? Kan den goda hälsan bero på att det krävs mer fysisk aktivitet av att ha djur, än just djuret själv? Att ha hund eller häst kräver att skötaren tar hand om den på bästa sätt, vilket genererar fysisk aktivitet. Dock kan närhet och kroppskontakt visa på hormonförändringar som gör människor glada och lyckliga. Det finns nackdelar med att använda hästar i friskvård och i sjukvård. Personer med allergier kan inte ta del på samma sätt och för de människor med någon form av rädsla för hästar kan det snarare bli en stressande faktor än en avslappnande faktor. Liksom i denna studie kräver hästar ofta mycket tid, det kan ibland vara lång resväg för att komma till stallet och i många fall kräver det en del pengar. På så sätt skapas hinder och gör att vissa människor inte har tillgång till en häst.

Angående friskvårdsbidraget

När deltagarna provat hur det känns att rida delade de alla samma åsikt om att ridning skulle kunna vara användbart som friskvård och de svarade att de kunde tänka sig att använda friskvårdsbidraget till denna aktivitet. Skatteverkets (2015) resonemang kring att inte tillåta ridning som handlar om en komplexitet i sporten. En deltagare diskuterar kring synsättet på aktiviteten där en del ridning skiljer sig från annan ridning. Friskvårdande ridning har inte samma krav på rätt material som ridsporten, vilket gör en stor skillnad på de ekonomiska utgifterna. Dock kan det bli svårigheter för Skatteverket då definitionen mellan friskvårdande ridning och ridsport i längden kan bli diffus. Friskvårdande ridning skulle istället för att lägga fokuset på prestation lägga fokuset på just friskvård och att utveckla egenskaper hos ryttaren som kan förebygga sjukdomar och skador.

Slutsatser och implikationer

Resultaten i denna studie pekar på huvudsakligen mentalt positiva upplevelser av ridning och hästhantering, men även positiva fysiska upplevelser. En häst kan till exempel ingjuta ett lugn i en person som kan vara användbart för återhämtning och hanteringen av hästen kan leda till förbättrade ledarskapsegenskaper. Vidare kan hästhanteringen och ridningen leda till förbättrade fysiska

egenskaper. De positiva upplevelserna som deltagarna får i och med denna studie och intervention visar tendenser till att ridning och hästhantering kan vara friskvårdande och kan göra så en person bibehåller en god hälsa, både fysiskt och psykiskt. Som idrottsvetare finns det definitivt användning av denna kunskap. Genom att använda ridning som friskvård, liksom det kan användas vid rehabilitering, kan människor hållas friska och starka längre tid i livet genom en kul aktivitet. Studien visar även på ett intresse bland studiedeltagarna att använda friskvårdsbidraget till ridning och hästhantering.

Det finns många studier om att ridning är bra i just rehabiliterande syfte, men frågan är vad det gör för ryttare i förebyggande syfte. Friskvård med hästar är i forskningen ett nytt ämne och det finns i dagsläget inte många studier om det, vilket gör det svårt att jämföra denna studie med vad som finns skrivet tidigare. Därför krävs det vidare studier i ämnet om hur ridning kan vara friskvårdande och om sjukskrivningar och mentala sjukdomar kan undvikas tack vare hästhantering. Det skulle även i vidare forskning vara intressant huruvida ridning och hästhantering påverkar de sociala relationerna i en individs omgivning och hur det i sin tur kan påverka hälsan.

Referenser

- Bachi, K. (2013). Application of attachment theory to equine-facilitated psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(3), 187-196. doi:10.1007/s10879-013-9232-1
- Bernabei, V., De Ronchi, D., La Ferla, T., Moretti, F., Tonelli, L., Ferrari, B., ... Atti, A. R. (2013). Animal-assisted interventions for elderly patients affected by dementia or psychiatric disorders: A review. *Journal of Psychiatric Research*, 47(6), 762-773. doi:10.1016/j.jpsychires.2012.12.014
- Braun, C., Stangler, T., Narveson, J., & Pettingell, S. (2009). Animal-assisted therapy as a pain relief intervention for children. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 105-109. doi:10.1016/j.ctcp.2009.02.008
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Cadman, S. J. (2014). Evaluation of a passive nature viewing program set to music. *Journal of Holistic Nursing*, 32(3), 219-225.
- Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebaek, C., & Raanaas, R. K. (2016). Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. results from a pilot study. *Work (Reading, Mass.)*, 53(1), 99-111.
- Coulter, P. A., Dickman, K., & Maradiegue, A. (2009). The effects of exercise on stress in working women. *The Journal for Nurse Practitioners*, 5(6), 408-413. doi:10.1016/j.nurpra.2008.05.008
- Creagan, E. T., Bauer, B. A., Thomley, B. S., & Borg, J. M. (2015). Animal-assisted therapy at mayo clinic: The time is now. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 101-104. doi:10.1016/j.ctcp.2015.03.002
- Debusse, D., Chandler, C., & Gibb, C. (2005). An exploration of German and British physiotherapists' views on the effects of hippotherapy and their measurement. *Physiotherapy Theory and Practice*, 21(4), 219-242. doi:10.1080/09593980500321143
- Fine, A. H. (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3.th ed.). London: Elsevier/Academic Press.
- Forsberg, L. (2012). *Manegen är krattad - om flickors och kvinnors företagsamhet i hästrelaterade verksamheter* (Doctoral thesis, Luleå University of Technology). Luleå: Luleå tekniska universitet. Hämtad 2016-05-11 från [http://pure.ltu.se/portal/sv/publications/manegen-ar-krattad\(6a9bef95-37e5-4ee0-88f8-89a2236cd4d7\).html](http://pure.ltu.se/portal/sv/publications/manegen-ar-krattad(6a9bef95-37e5-4ee0-88f8-89a2236cd4d7).html)

Fransson, M. (2007, 2 december). Hästtjejer är av det rätta virket. *Dagens nyheter*. Hämtad 2016-05-11 från <http://www.dn.se/sport/hasttjejer-ar-av-det-ratta-virket/>

Ganman, J. (2012, 30 mars) Hästtjejer vs machomän. *Östersundsposten*. Hämtad 2016-05-11 från <http://www.op.se/kultur/hasttjejer-vs-machoman>

Heine, B. (1997). Introduction to hippotherapy. *NAHRA strides magazine*, 3(2). Hämtad 2016-05-11 från http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/tr_hippo.pdf

Jordbruksverket. (2011). *Hästkattningar 2004 och 2010 - en analys utifrån näringens perspektiv*. Jönköping: Jordbruksverket.

Kamioka, H., Okada, S., Tsutani, K., Park, H., Okuizumi, H., Handa, S., ... Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(2), 371-390. doi:10.1016/j.ctim.2013.12.016

Kim, Y., & Lee, D. (2015). Effects of horse-riding exercise on balance, gait, and activities of daily living in stroke patients. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(3), 607-609. doi:10.1589/jpts.27.607

Lee, P., Dakin, E., & McLure, M. (2016;2015;). Narrative synthesis of equine-assisted psychotherapy literature: Current knowledge and future research directions. *Health & Social Care in the Community*, 24(3), 225-246. doi:10.1111/hsc.12201

Mackay, G. J., & Neill, J. T. (2010). The effect of "green exercise" on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(3), 238-245. doi:10.1016/j.psychsport.2010.01.002

Mandrell, P. (2006). *Introduction to equine-assisted psychotherapy*. Maitland: Xulonpress.

McDonald, L. (2009). *Florence Nightingale: The Nightingale School*. Waterloo: Wilfrid Laurier University Press

Nationalencyklopedin. (2016). *Friskvård*. Hämtad 2016-05-20 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/friskvard>

Nurenberg, J. R., Schleifer, S. J., Shaffer, T. M., Yellin, M., Desai, P. J., Amin, R., ... Montalvo, C. (2015). Animal-assisted therapy with chronic psychiatric inpatients: Equine-assisted psychotherapy and aggressive behavior. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 66(1), 80-86. doi:10.1176/appi.ps.201300524

Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., Persson, D., Institutionen för hälsa, vård och samhälle, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Department of Health Sciences. Lund University. (2014). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(1), 58-68. doi:10.3109/11038128.2013.832794

Pohl, S. L., Borne, W. T., & Patterson, M. E. (2000). Women, wilderness, and everyday life: A documentation of the connection between wilderness recreation and women's everyday lives. *Journal of Leisure Research*, 32(4), 415.

Raustorp, A. (2013). *Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Riksidrottsförbundet. (2015). *Idrotten i siffror*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Saadatmand, V., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S. D., Zayeri, F., Vaismoradi, M., & Jasper, M. (2013). Effect of nature-based sounds' intervention on agitation, anxiety, and stress in patients under mechanical ventilator support: A randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 50(7), 895-904. doi:10.1016

Skatteverket. (2015). *Arbetsgivares subvention av motion och friskvård i vissa fall*. Hämtad 2016-05-13 från <http://www4.skatteverket.se/rattsligvagledning/338510.html>

Socialstyrelsen. (2016). *Ordlista till metodguiden för socialt arbete*. Hämtad 2016-05-20 från <http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/metodguide/ordlista>

Svenska Ridsportsförbundet. (2015). *Vår historia*. Hämtad 2016-05-11 från <http://www3.ridsport.se/100ar/Varhistoria/>

Sällnäs. (2007). *Beteendevetenskaplig metod - vetenskapliga grundbegrepp*. Hämtad 2016-05-20 från <http://www.nada.kth.se/kurser/kth/2D1630/Vetenskaplighet07.pdf>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. doi:10.1016/S0272-4944(05)80184-7

Westlund, S. (2015). 'Becoming human again': Exploring connections between nature and recovery from stress and post-traumatic distress. *Work (Reading, Mass.)*, 50(1), 161-174.

Bilagor

Bilaga 1

Diskussionsfrågor

1. På vilket sätt tror du att fysisk aktivitet påverkar din hälsa?
 1. På vilket sätt tror du att din arbetsförmåga kan påverkas av fysisk aktivitet?
2. Vilken inverkan tror du att vistelse i naturen kan ha på din hälsa?
 1. På vilket sätt tror du att din arbetsförmåga kan påverkas av att på din fritid vistas i naturen?
3. Av vilken anledning, tror du, är ridning och hästhantering en sådan populär fritidssysselsättning i Sverige?
4. Vilken inverkan tror du att ridning och hästhantering kan komma att ha på din hälsa?
 1. På vilket sätt tror du att din arbetsförmåga kan påverkas av ridning och hästhantering?
5. I dagsläget kan man inte få skattereducerat friskvårdsbidrag för ridning och hästhantering och många arbetsplatser erbjuder det inte överhuvudtaget. Om det var möjligt, skulle du då använda ditt friskvårdsbidrag till ridning och hästhantering? Varför/varför inte?

Första informationsbrevet

Hej!

Mitt namn är Moa Joelsson och jag studerar nu sista terminen vid Göteborgs universitet på ett program som heter Hälsopromotion. I vår (april-juni) ska jag göra min C-uppsats vilket jag tänkt ska handla om hur inställningen till fysisk aktivitet, hälsa och att använda friskvårdsbidraget till ridning ser ut. Detta tänkte jag göra genom en liten studie (väldigt kort) där jag skulle behöva fyra-fem personer att göra studien på. Du som deltagare i studien skulle då en gång i veckan under tre veckors tid i april vara med mig till stallet (Ösjönäs i Tiveden) för att umgås och utöva enkel hantering av hästar samt rida ut på en kortare ridtur, allt under ledning av mig. Innan första tillfället och efter sista tillfället görs en intervju där jag vill höra dina och de andras åsikter och tankar kring fysisk aktivitet, hälsa och att använda friskvårdsbidrag till ridning.

Du som är deltagare ska ha ett arbete där du ofta sitter vid skrivbord, vara mellan 35 och 65 år och ha ganska liten eller ingen erfarenhet av hästar. Du får inte väga över 85 kg (vi har islandshästar). Det kommer inte kosta något och är det svårt att hitta eller få till skjuts kan jag anordna hämtning. Det som kommer krävas i tid av dig är att du kommer ägna en kväll i veckan (förslagsvis onsdagkvällar) under tre veckors tid till detta projekt, där vi hanterar hästarna, rider och fikar i sammanlagt två-tre timmar. Detta är ett utmärkt tillfälle om du vill testa på något nytt eller har funderat på att testa detta.

Är detta något som låter intressant för dig? Skriv ett mejl till mig snarast med lite information om dig själv samt kontaktuppgifter till moa@joelsson.nu.

Med varma hälsningar
Moa Joelsson

Andra informationsbrevet

Hej!

Här kommer lite information inför vår första träff 13/4 kl 17.30.

Program:

Vi kommer börja med att sitta ned och prata och fika, presentera oss för varandra och jag kommer berätta om min studie. Sedan kommer jag ha en gruppintervju med er alla tre tillsammans där ni får diskutera kring de frågor jag kommer med.

Efter detta går vi ut till hästarna. Allt kommer ske under ledning av mig, jag har flera års erfarenhet av att vara turridningsledare så jag hoppas du kommer känna dig trygg med mig. Du kommer bli tilldelade en häst som du får lära känna dessa gånger, lära dig att förbereda den för ridning och sedan de första grunderna i ridning. Vi rider även ut en liten sväng.

Jag räknar med att vi är klara senast 20.30.

Det du behöver ha med dig:

- Bekväma kläder att röra dig i som också tål att bli smutsiga.
- Kläder efter väder, om det regnar är det bra med bra regnkläder. Det kan också bli lite kyligt dessa vårkvällar så ta på dig varmt.
- Sko med en liten klack (typ gummistövel).
- Handskar eller fingervantar som kan bli smutsiga.

De ämnen jag kommer ta upp för diskussionen är bland annat inställning till friskvård, inställning till ridning och friskvård, teori kring huruvida ridning påverkar stressnivåer, inställning till användandet av friskvårdsbidraget till ridning osv. Detta kommer vi diskutera första gången vi ses och sista gången vi ses, avsikten är att jag vill få höra om dina tankar har förändrats.

Jag tycker detta ska bli väldigt kul och spännande och ser fram emot att träffa dig på onsdag!

Varmt Välkommen!

Moa