



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

Institutionen för anatomi, fysiologi och  
biokemi

”Glädjen är större än rädslan”

– En kvalitativ studie om ridning och rädsla

*The fear of riding and why riders do it anyway*

Fanny Kristoffersson



**Examensarbete • 15 hp**

Hippolog - kandidatprogram

Examensarbete på kandidatnivå, K113

Enheten för hippologutbildning

Uppsala 2020

# Ridning, rädsla och varför man rider ändå

*The fear of riding and why riders do it anyway*

Fanny Kristoffersson

**Handledare:** Susanne Lundesjö-Kvart, Hippologenheten SLU  
**Bitr. handledare:** Joanna Sätter, Wången  
**Examinator:** Gabriella Thorell, Ridskolan Strömsholm

**Omfattning:** 15 hp  
**Nivå och fördjupning:** Grundnivå, G2E  
**Kurstitel:** Examensarbete i hippologi  
**Kurskod:** EX0864  
**Program/utbildning:** Hippolog – kandidatprogram  
**Kursansvarig institution:** Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

**Utgivningsort:** Uppsala  
**Utgivningsår:** 2020  
**Omslagsbild:** Viktoria Kjellin  
**Serietitel:** Examensarbete på kandidatnivå  
**Delnummer i serien:** K113  
**Elektronisk publicering:** <https://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** Ridsport, häst, norm, jargong, stallkultur, instruktör, undervisning, motivation

**Sveriges lantbruksuniversitet**  
**Swedish University of Agricultural Sciences**

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap  
Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi  
Enheten för hippologutbildning

## INNEHÅLL

INNEHÅLL .....	1
ABSTRACT.....	3
The fear of riding and why riders do it anyway .....	3
INTRODUKTION .....	3
Problem .....	4
Syfte .....	4
Frågeställningar.....	4
TEORIAVSNITT.....	5
Normer inom ridsporten.....	5
Ridningens positiva sidor.....	6
Rädslans effekt på hästen .....	6
Fysiologiska och psykiska reaktioner som kan orsaka rädsla.....	6
Självkänsla, självförtroende och motivation .....	8
MATERIAL OCH METODER .....	9
Val av metod .....	9
Genomförande.....	9
Etiska överväganden .....	9
Bearbetning av resultat.....	10
RESULTAT .....	10
Ryttares rädslor .....	10
Ryttares fysiska och psykiska symtom på rädsla .....	11
Rädslans påverkan på hästen .....	13
Ryttares sätt att hantera rädsla.....	14
Instruktörens roll angående rädsla .....	15
Jargongen kring rädsla i ridsporten .....	15
Instruktörer och rädsla.....	16
Varför ryttare rider trots att de är rädda .....	19
Sammanfattning resultat.....	21
Det kända och det okända.....	21
Upplevelsen .....	21
Våga gå sin egen väg.....	21
Tillsammans mot acceptans.....	21
Glädjen är större än rädslan .....	21
DISKUSSION.....	21
Metodval och framtida studier .....	24
Slutsatser .....	26
SAMMANFATTNING.....	26

FÖRFATTARENS TACK.....	27
REFERENSER .....	27
Litteratur.....	27
Internet .....	28
BILAGOR.....	29
Bilaga 1. Informationsbrev.....	29
Bilaga 2. Intervjumall.....	30

## ABSTRACT

### **The fear of riding and why riders do it anyway**

This study examined adults' experiences and perceptions about riding and fear and why they ride despite a feeling of fear. Equestrian sports are the eighth largest sport in Sweden with about half a million practitioners in all ages. Studies have shown physical and psychological advantages of riding but studies also show the existence of negative emotions. It is clear in studies that fear is a feeling that all equestrians feel sometimes, not seldom due to earlier falls where they hurt themselves. Despite of a sometimes-strong fear, equestrians still continue riding. Instructors regularly meet riders with fear. This study was built on focus group interviews where 18 adult equestrians distributed in four groups was interviewed about riding and fear. The result shows that equestrians could have a fear of falling off the horse, that they would hurt themselves or that the horse would get hurt. They were also afraid to lose control or to fail. Physical symptoms of fear could be shallow breathing, a high pulse and tense muscles which could cause a tense seat. Psychological symptoms of fear could be anxiety or a bad conscience. The fear could cause the equestrians to limit themselves which also limited the horse. Ways of handling the fear could be accepting it, admitting it and to talk about it. Surrounding themselves with people of whom they felt safe with also helped. The equestrians could also handle the fear by dismounting the horse when they felt afraid, despite of what they had learned. Instructors could handle their students fear by show that it is okay and normal to be afraid. The instructors could also show acceptance to make the student feel safe and teach from the riders' and horses' point of view. The equestrians continued riding despite a feeling of fear because of the lifestyle that followed and because the positive impact was bigger than the negative ones.

## INTRODUKTION

Denna studie handlar om vuxna ryttares upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla. Det finns studier som visar att ryttare åsidosätter sin rädsla för att det så att säga hör till inom ridsporten att man är rädd ibland (Hofmann 2004; Thorell & Hedenborg 2015). Med tanke på att ridsporten är den åttonde största sporten i Sverige med cirka en halv miljon svenskar som utövare så är ämnet högst relevant att studera (SvRF 2019). Ridsporten attraherar utövare i alla åldrar med en stor andel kvinnor. Svenska ridsportförbundet omfattar tio olika grenar och inom förbundet finns det 860 klubbar. Utöver Svenska ridsportförbundets tio grenar finns det dessutom andra inriktningar med egna förbund, till exempel Svenska islandshästförbundet med 6700 medlemmar (SIF 2018; SvRF 2019)

Det finns en del tidigare forskning som visar att rädsla kan påverka människan både psykiskt och fysiskt (t.ex. Hofmann 2004; Lundesjö-Öhrström 1998). Lundesjö-Öhrström (1998) redovisar resultat från fler studier om en rad olika symptom och effekter på människor som blir rädda. Rädsla, ångest eller oro påverkar inlärningsprocessen så att minnet och mottagligheten blir sämre samt att kroppen blir fysiskt påverkad genom att bli spänd. Andra fysiska och psykiska symptom på rädsla är fjärilar i magen, koncentrationssvårigheter och minskad motivation. Vidare beskriver Lundesjö-Öhrström (1998) att en lärare har en roll i detta genom att en elevs rädsla och oro kan påverkas av lärarens beröm, bestraffningar och ordval. Elevens förväntningar på framgång eller misslyckande och inställning till rädsla hos personer i omgivningen påverkar alltså rädslan hos eleven.

Enligt många ryttare tillhör det sporten att ramla av och uppleva rädsla i samband med ridning. I Hofmanns (2004) studie nämner informanterna rädsla i sammanhanget att de ramlat av, skadat sig och blivit rädda men trots det fortsatt med ridsport. Även i andra sporter förekommer rädsla. Utövare är rädda för att tappa kontrollen, skada sig eller att misslyckas vilket bidrar till brist på motivation och till och med i längden kan skapa nedstämdhet (Giotis och Nilsson 2006).

Det finns fler tecken på att ridning kan ha negativa sidor. Lunde (2014) skriver hur hästtjejer kunde ha en problematisk syn på sin kropp vilket bidrog till att de ägnade sig åt viktnedskningsbeteenden. Men det finns också studier som visar på ridningens positiva effekt. Hofmann (2004) intervjuade hästtjejer på en ridskola som bland annat beskrev hur stallet agerade som en frizon från exempelvis skönhetsideal och destruktiva beteenden så som alkohol och droger, och att det är en plats där hästintresserade i alla åldrar kan skapa relationer. I Hofmanns (2004) studie är det således tydligt att informanterna upplevde positiva effekter från ridningen på självförtroende, självkänsla och socialt liv. Ridning har även visat sig vara positivt i terapisyfte både fysiskt och psykiskt genom att patienter med fysiska och psykiska problem reducerat sina symptom och fått ett högre självförtroende och självkänsla som kunde överföras till vardagslivet (Burgon 2003; Håkansson et al. 2009).

Thorell och Hedenborg (2015) visar på att militära normer finns kvar på dagens ridskolor och att stallkulturen inbjuder den auktoritära ridläraren att förmedla till ryttaren att denna inte får ”fega ur” och uppmuntrar ryttarna till att utföra uppgifter som är svåra och utmanande. Auty (2008) beskriver hur instruktörer regelbundet möter rädda ryttare. Det saknas dock kunskap om vad instruktörer kan göra för att hjälpa rädda elever att komma över sin rädsla.

## **Problem**

Studier finns som visar ridningens positiva effekt fysiskt och psykiskt. Däremot finns det inte så mycket forskning gällande ryttares upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla och varför man rider ändå, trots att det finns information om att det existerar. Att undersöka ryttares uppfattning om ridning och rädsla och varför ryttare fortsätter rida trots att de är rädda kan öka förståelsen i sporten och för de som är verksamma i den, vilket i sin tur gör att ryttare kan få hjälp med rädsla.

## **Syfte**

Studiens syfte är att undersöka vuxna ryttares upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla och varför man rider trots att man är rädd.

## **Frågeställningar**

- Vad kommer sig rädslan av?
- Hur kan rädsla uppenbara sig?
- Hur kan rädsla hanteras?
- Hur kan instruktörer hantera sina elevers rädsla?

## TEORIAVSNITT

### Normer inom ridsporten

Det finns en stark kultur kring ridsport och ett flertal studier har undersökt de normer som finns samt de effekter på ryttare och hästintresserade som dessa lett till. Hofmann (2004) undersökte vilken identitet det är som skapas och gynnas i stallet för unga hästtjejer och hur manligt och kvinnligt uppfattas i stallet. Hofmann (2004) intervjuade sex flickor mellan 12 och 21 år om ämnet. Flickorna upplevde stallet som en frizon från skolan, skönhetsideal och vardagens måsten. I stallet skapade de en gemenskap med andra hästtjejer och de kunde umgås med och ta hand om hästarna vilket lärde dem om ansvar. Hofmanns (2004) informanter pratade även om hur de ramlat av och skadat sig. Att ramla av hörde till ridningen enligt flickorna och att hoppa upp igen efter ett fall var en självklarhet. De tyckte att det tillhör utmaningen med ridsporten och att det inte var värt att sluta för det. Att ridsporten innebär en risk för att ramla av var vedertaget. En informant hade blivit rädd efter en avramling som resulterade i skador och ifrågasatt sitt hästintresse, men med hjälp av en snäll häst fick hon tillbaka modet till att rida igen. Denne informant berättade att hennes envishet i kombination med den snälla hästen gjorde att hon fortsatte rida, men hon kände till många som ramlat av och slutat rida till följd av rädslan som uppstod.

Forsberg (2012) undersökte 14–16 åriga flickors identitetsskapande processer i stallet genom att följa en grupp flickor i stallet vid ett flertal tillfällen för att sedan göra uppföljande intervjuer med dessa. I denna studie framgick det att flickorna genom gemenskapen i stallet kunde stå emot skönhetsideal och att hästarna gav dem en självbild av tydlighet, mod och handling. Flickorna var flitiga och ordningsamma men ville ha ett mervärde till det arbete dem utförde och hästarnas välmående var ett sådant.

Lunde (2014) beskriver en annan sida av hästsporten än Hofmann (2004) där hästtjejer har en negativ syn på sina kroppar. TJEJ:ISKT, ett forskningsprojekt av Göteborgs universitet som handlade om flickors självbild, kroppsuppfattning och idrottande involverade 800 flickor mellan 14 och 20 år och ungefär 260 av dessa var ryttare. Flickor som rider visade sig ha ett problematiskt förhållande till sin kropp och hade den högsta graden av missnöje över sin kropp. Denna problematiska kroppsuppfattning resulterade i mer ätstörning- och viktminskningsbeteenden jämfört med andra. Ryttarna visade inte heller lika stort intresse för hälsa och fitness som andra deltagare, vilket kopplades till att mycket fokus låg på hästen. En anledning till detta kunde vara att 70% uppgav att de fått lära sig om hästens hälsa och fysik medan 10% fått lära sig även om ryttarens hälsa och fysik, alltså är hästens hälsa i fokus även i utbildningssammanhang. I projektet framkom det även att stallet inte alltid uppfattades som en fristad från skönhetsideal till skillnad från vad som beskrivs i andra studier. Ryttarna i projektet upplevde ett starkt krav på att vara smal vilket berodde på viktgränser på vissa hästar och att man som ryttare skulle se proportionerlig ut på hästen. Utöver detta så upplevdes också att man som ryttare skulle ha kläder och utrustning av särskilda märken. Det projekt som Lunde (2014) skriver om visar alltså på att stallet inte är den fristad från skönhetsideal som det ibland yrkas på.

Thorell och Hedenborg (2015) hade som syfte att undersöka varför militär kultur och maskulinitet fortfarande präglar stallkulturen. I övergången mellan att militärer lärde ut ridning till att civila personer kunde bli instruktörer blev fler kvinnor involverade i sporten men den militära kulturen fortlevde då instruktörerna fortsatt hade militär bakgrund. Den militära kulturen byggde på hierarki, auktoritet, status och kontroll över

de som stod under och denna kultur med dess egenskaper fördes över till ridsporten. Elever hade en stor respekt för sina instruktörer. Om instruktörer bad eleverna att utföra ett svårt och utmanande hinder så ifrågasatte inte eleverna sin lärare. Instruktörerna förmedlade även vikten av att inte ”fega ur”.

## **Ridningens positiva sidor**

Oavsett vilka normer som präglar ridning och ridsport så har tidigare studier visat att ridning har positiva fysiska och psykiska effekter på människor. Håkansson et al. (2007) visar att ridning i terapisyfte (EAT, equine assisted therapy) har en effekt på människor med ryggproblem. Tjugofyra patienter med ryggproblem och andra hälsoproblem som påverkade vardagslivet deltog i ett ridterapiprogram där kroppsmedvetenhet stod i fokus. Huruvida det minskade symtomen och påverkade patienternas generella hälsa undersöktes. Ridterapi minskade patienternas smärta orsakade av ryggproblemen och även andra hälsoproblem blev färre. Utöver de fysiska skillnaderna så hade ridterapi en positiv effekt på patienternas självbild.

Burgon (2003) undersökte genom fältstudier och intervjuer den psykiska effekten av ridterapi på sex vuxna med problem med mental ohälsa, så som depression, schizofreni och psykotiska sjukdomar. Deltagarna som tog del av programmet fick utöver ridning ta del av stallarbete och skötsel av hästarna. Deltagarna fick genom programmet ett ökat självförtroende, självkänsla och sociala förmågor vilket också fördes över till deltagarnas vardagsliv.

## **Rädslans effekt på hästen**

Vid ridning sker en kommunikation och ett samspel mellan häst och ryttare (Zetterqvist-Blokhuis 2019). Det finns ett fåtal studier som visar hästars respons på människors beteende, exempelvis hållning och hjärtfrekvens. Till exempel har Keeling, Jonare och Lanneborn (2009) visat att hästar kan få en ökad hjärtfrekvens när deras ryttare eller ledare får det. De lät 20 människor leda eller rida en häst längs en sträcka fram och tillbaka, där ett paraply skulle fällas upp i slutet av den fjärde sträckan, menat att skrämma hästen. Paraplyet fälldes inte upp, men förväntningen av det höjde människornas hjärtfrekvens och så även hästarnas. Detta tyder på att hästar kan känna av och reagera fysiologiskt på människors ängslan.

Ridning är oftast baserad på operant betingning vilket innebär att hästen kopplar ihop ett visst beteende med belöning (McGreevy 2012). Ett exempel är att hästen går framåt när ryttarens skänkel ger ett tryck mot hästens sidor. Genom att hästen går framåt så upphör trycket från ryttarens skänklar vilket i denna situation agerar som belöning. Wolframm (2014) beskriver att ryttarens kontroll över sin kropp och sina känslor är nödvändigt för att ge rätt signaler till hästen. Rädsla, prestationsångest, brist på motivation och trötthet är exempel på känslolägen som kan påverka ryttarens signaler då fokuseringssvårigheter och spändhet uppstår, vilket försämrar finmotoriken och timingen vilket omedvetet kan ändra signalerna ryttaren ger till hästen och en känsla av att hästen inte lyssnar kan uppstå. Detta skapar frustration hos ryttaren och således måste en ryttare lära sig att förhindra eller hantera känslolägen som skapar svårigheter i kommunikationen mellan häst och ryttare, då farliga situationer kan uppstå utan det.

## **Fysiologiska och psykiska reaktioner som kan orsaka rädsla**

Ett vanligt känslotillstånd för ryttare är ängslan och stress. Känslan kan vara obehaglig för ryttaren och kan då påverka kommunikationen med hästen. Tävlingsryttare kan



känna en ängslan över att prestera sitt bästa på tävlingsplatsen, men hobbyryttare kan känna en lika stark ängslan över hur hästen ska reagera i olika situationer på hemmaplan. Ryttaren tvekar alltså på sin kompetens vilket med hästar kan bli farligt när ryttaren tvekar och inte tar snabba beslut när det behövs oavsett vilken situation det handlar om. (Wolframm 2014)

Ängslan kan delas in i två delar; kognitiv och somatisk. Kognitiv ängslan syftar på tänkande, alltså hur ryttaren tänker när hen känner sig ängslig. Exempel är att ryttaren tvekar på sin kompetens och kanske undrar om hen kommer klara av en viss situation som hen står inför. Somatisk ängslan syftar på fysiologiska symptom som ryttaren får när hen känner sig ängslig. Spända muskler, ökad puls, ändrad andningsfrekvens och svettningar är exempel på somatisk ängslan. Kognitiv ängslan kan till en viss del förbättra en prestation genom att eftertänksamheten ökar. En för hög grad av kognitiv ängslan skapar dock en för hög eftertänksamhet vilket gör att ryttaren tänker på irrelevanta saker, orostankar, vilket tar uppmärksamhet från prestationen och alltså sänks den. Mer motoriska uppgifter påverkas mindre av en hög grad av kognitiv ängslan än uppgifter som kräver tankeverksamhet. Exempelvis så påverkas en hoppryttare mindre på en hoppbana än en dressyryttare som utför ett dressyrprogram, då dressyrprogrammet utförs över en längre tid och kräver mer minne för att komma ihåg banan. (Wolframm 2014)

”Arousal” är en fysiologisk aktivitet som sker som svar på ett visst stimuli. ”Arousal” kan beskrivas som en fysiologisk upphetsning. Puls, blodtryck, andningsfrekvens och utsöndring av stresshormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin är fysiologisk aktivitet som sker. Graden av ”arousal” påverkar prestation på olika sätt. Beroende på vad för sorts prestation det är som ska utföras så behöver graden av ”arousal” vara olika och alltså anpassat till situationen. En hög grad av ”arousal” lämpar sig till grovmotoriska och enkla prestationer och en låg grad av ”arousal” lämpar sig till finmotoriska och mer komplicerade prestationer. Kunskap och erfarenhet inom området där prestationen ska ske spelar också roll, en nybörjare behöver vanligtvis en låg grad av ”arousal” för att koncentrera sig och klara uppgiften. Psykologiskt sett så kan graden av ”arousal” upplevas olika och påverka prestationen olika. En hög grad av ”arousal” kan upplevas som rädsla eller nervositet och en låg grad av ”arousal” kan upplevas som att man är lugn och trygg eller rent av uttråkad. Hur det upplevs beror på personens kunskapsnivå och erfarenheter. (Hassmén, Hassmén & Plate 2003)

Stress kan agera som ett samlingsord för skillnaden mellan vad man vill eller måste uppnå och vad man klarar av. ”Coping” är ett begrepp som kan beskriva hur stress hanteras och styr hur olika situationer upplevs i hänsyn till stressnivå. ”Coping” är exempelvis hälsa, självkänsla, erfarenheter och kunskaper men även resurser utifrån. ”Coping” kan delas in i två kategorier; problemfokuserade och emotionsfokuserade. Det förstnämnda handlar om att hantera och ändra på situationen som skapar stress. Alltså att analysera och lösa ett problem, ta hjälp utifrån och ändra tankesätt. Emotionsfokusering handlar om att ändra innebörden av situationen som skapar stress, eller upplevelsen av stressen i sig. Det kan man göra genom att få utlopp för sina känslor genom exempelvis humor, att ta avstånd från situationen eller andra personer eller att använda sig av droger eller medicinering. Vilken metod av ”coping” som används är ofta utvecklat i ung ålder och stannar kvar genom livet och kan således påverka hur personer hanterar stressande situationer. Det kan dock läras om i vuxen ålder. (Hassmén, Hassmén & Plate 2003)

Giotis och Nilsson (2006) undersökte förekomsten och hanteringen av rädsla inom kvinnlig trupp gymnastik. Förekomsten av rädsla visade sig vara vanlig och rädsorna handlade bland annat om att göra sig illa, att tappa kontrollen och att misslyckas. Genom

att göra fysiska och psykologiska övningar som föreslogs av studien så upplevde trupp gymnasterna att de kunde hantera rädslan bättre och att den blir mindre. Det mest effektiva sättet att hantera rädsla var en kombination av fysiska och psykologiska metoder.

Perfektion är en vanligt förekommande strävan i sportsammanhang. Perfektion anses uppnås genom tillräckligt mycket träning, och kan anses vara nödvändig för att nå framgång. Perfektionism kan vara positivt då strävan efter framgång och perfektion agerar som en drivkraft. Däremot så kan perfektionism leda till en rädsla för misslyckande då inget annat än det perfekta duger. Den rädslan kan hindra framsteg då fokus hamnar på misstag som har gjorts eller kan göras, och tvivel på sin prestation uppstår. (Hassmén, Hassmén & Plate 2003)

Auty (2008) beskriver hur instruktörer regelbundet möter ryttare med rädsla, vilket är hämmande på hästryggen då det kan påverka hästens mottaglighet. Ryttare med lite erfarenhet har ofta hört och tror på påståenden som exempelvis att hästar känner av rädsla, att bakåtstrukna öron betyder att hästen är arg och att man måste ramla av 100 gånger för att bli en bra ryttare vilket betyder att det är oundvikligt att ramla av. Vidare beskriver Auty (2008) att ryttare kan vara rädda på grund av en nervös personlighet, att de hört andras historier om exempelvis ridolyckor, att de haft obehagliga upplevelser på hästryggen, att de haft paus och tappat kunskap eller att de har personliga problem och hästen blir en stor utmaning att hantera. Enligt Auty (2008) är det viktigt att instruktörer lär sig att läsa av sin elevs känslotillstånd och planera lektionen efter det.

## **Självkänsla, självförtroende och motivation**

Självkänsla är en grundläggande del i en människa som handlar om hur en människa uppfattar och värderar sig själv. Självkänslan utvecklas tidigt i livet och håller sig relativt stadig i det fortsatta vuxenlivet och är således relativt svår att påverka. Självkänsla kan delas in i två delar, bassjälvkänsla och prestationsbaserad självkänsla. Den förstnämnda handlar om hur en människa värderar sig själv på en grundläggande nivå. Prestationsbaserad självkänsla handlar om människans strävan efter framgång och krav på bekräftelse från andra. Detta gör att den typen av självkänsla påverkas mer av olika situationer än bassjälvkänslan. Självförtroende handlar om hur en människa uppfattar sig själv i särskilda situationer eller uppgifter, exempelvis i sociala situationer eller i sportsammanhang. Självförtroendet är lättare att påverka än självkänslan. Självkänsla och självförtroende kan hänga ihop på så sätt att en människa med hög självkänsla troligtvis även har ett högt självförtroende, och vice versa. Även om det inte är så i alla fall så kan självkänslan höjas i samband med att självförtroendet gör det. (Hassmén, Hassmén & Plate 2003)

Motivation handlar om de inre eller yttre drivkrafter som får en människa att rikta uppmärksamhet och energi åt något särskilt ändamål. Inre motivation kommer från en själv och handlar om att man vill utföra något för sakens skull vilket ger tillfredsställelse. Yttre motivation kommer utifrån och utförandet av något sker för att man får något för det, exempelvis bekräftelse eller belöning. Det finns också amotivation vilket är avsaknaden av motivation. Oftast är amotivation kopplat till känslor av inkompetens och hjälplöshet. (Hassmén, Hassmén & Plate 2003)

## **MATERIAL OCH METODER**

### **Val av metod**

Studiens syfte var att undersöka vuxna ryttares upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla och varför man rider ändå, därför genomfördes studien med en kvalitativ metod. Genom en kvalitativ metod är det möjligt att undersöka hur ett fenomen upplevs av individen (Olsson & Sörensen 2011). Studien gick ut på fokusgruppintervjuer i vilka deltagarna, som var representativa för studiens målgrupp, skulle diskutera ett angivet ämne. I en fokusgrupp kan deltagarnas ingående tankar och uppfattningar om det angivna ämnet komma fram genom frågor och samtal deltagarna emellan (Bell 2014). I fokusgrupper kan deltagarna få stöd och inspiration från varandra vilket gör att mycket information går att få fram. (Olsson & Sörensen 2011)

### **Genomförande**

Deltagare till studien efterlystes genom kontakter och sociala medier. Kravet för att delta var att vara en aktiv ryttare i vuxen ålder som kunde ta sig till bestämd plats för intervju samt kände sig bekväm med att prata om ämnet ridning och rädsla. Mail skickades ut till ridskolor i området, men besvarades inte vilket troligtvis berodde på att det var i slutet av december och verksamheterna hade uppehåll. De som var intresserade av att delta fick ett informationsbrev och dag och tid bestämdes över vidare kontakt. Arton deltagare kunde delta och de delades in i fyra grupper med fyra eller fem deltagare i varje. Alla deltagare var kvinnor av en ålder på cirka 20 år och uppåt. Grupperna var relativt jämnt fördelade åldersmässigt. Den uppskattade medelåldern var 40–50 år. De hade ridit i två till trettio år och de tränade i olika discipliner. Intervjuerna skedde på två olika orter, på den ena orten skedde en intervju och resterande tre intervjuer på den andra.

Intervjuerna skedde på lugna platser där deltagarna kunde prata ostört. Intervjuerna hade en låg grad av strukturering vilket innebär att frågorna var öppna för tolkning av deltagarna (Olsson & Sörensen 2011). Intervjuerna modererades av studiens författare. Intervjuerna började med att deltagarna fyllde i ett kortare frågeformulär för att få igång tankarna om ämnet samt ge studiens författare en bild av vilka deltagarna var. Bilder på olika scenarion visades tidigt under intervjun för att få igång en diskussion deltagarna emellan. Deltagarna diskuterade självständigt och behövde lite eller inget stöd från moderatorn bortsett från frågorna. En grupp höll sig enbart till frågorna medan de andra tre grupperna begränsades till frågorna av moderatorn för att hålla sig inom ämnet. Deltagarna berättade både om egna upplevelser och vad de trodde generellt. Intervjuerna tog mellan en timme och en timme och 40 minuter.

### **Etiska överväganden**

Som forskare är det viktigt att förhålla sig till de etiska riktlinjer som vetenskapsrådet tagit fram (Vetenskapsrådet 2017). Deltagandet i studien var frivilligt och materialet behandlades konfidentiellt. Alla deltagare var myndiga och gav skriftligt medgivande på att resultaten fick användas i studien. Deltagarna informerades om att de när som helst kunde avbryta deltagandet i studien men alla var positiva till att delta. Deltagarnas konfidentialitet säkrades genom att de gavs fingerade namn i studiens resultat och diskussion samt att all information som på något sätt kan identifiera deltagarna har tagits bort.

## Bearbetning av resultat

Fokusgruppintervjuerna spelades in och transkriberades sedan där allt deltagarna sagt skrivits ned men utan markeringar av pauser och betoningar av ord. Resultaten har bearbetats med en fenomenologisk ansats vilket innebär att deltagarnas upplevelser och uppfattningar om ett fenomen står i fokus och likheter och skillnader lyfts fram samt analyseras (Olsson och Sörensen 2011). Citat är nedkortade i de fall där ord inte har med meningen att göra, till exempel ”ja precis” som svar på någon annans påstående.

## RESULTAT

De flesta av studiens deltagare hade gått på ridskola för att sedan gå över till egen häst. Några av studiens deltagare studerade häst på universitetsnivå. De flesta red tre till fem gånger i veckan på en eller flera olika hästar. Deltagarna drömde om allt från att kunna rida obehindrat utan rädsla, till att tävla på internationell nivå och driva företag inom hästsektorn. De var positivt inställda till att deras dröm kunde uppfyllas, genom att arbeta för det.

## Ryttares rädslor

Alla grupper nämnde samma eller snarlika saker som man kan vara rädd för. Att ramla av var det första som nämndes. Vissa deltagare hade ramlat av tidigare och blivit rädda eller gjort sig illa vilket skapade en rädsla för att det skulle hända igen. Andra deltagare hade inte ramlat av eller gjort det för länge sedan, vilket skapade en rädsla genom att de inte visste hur det skulle vara eller kännas.

*Gerd grupp 2: Men det har man ju varit med om när man var yngre då studsar man till oftast och sen är det upp igen, nu är det smash och så har man gjort illa sig någonstans, man hoppar inte upp liksom på en gång.  
Helen grupp 2: Nej och jag kan säga såhär att det är lite, då har jag ju liksom rädsla för att åka av för jag har inget minne av att jag någonsin ramlat av och gjort illa mig. När jag hade ponny och storhäst. Så jag har inga referenspunkter och det är obehagligt för jag vet ju någon dag då kommer man ramla av, men jag har ingen, alltså då har jag egentligen rädslan för hur ont kommer det göra.*

Att göra sig illa eller att hästen skulle göra sig illa var en vanlig rädsla bland deltagarna. Vissa deltagare upplevde sällan eller aldrig rädsla för att ramla av eller göra sig själva illa men tanken på att hästen skulle göra sig illa var skrämmande. Det kom även på tal att man var rädd för att göra sig illa för att man inte skulle kunna ta hand om hästen då. Många tankar var alltså på hästens välmående istället för ryttarens.

*Nina grupp 3: Alltså där tänkte jag ändå, för jag som ryttare är ganska orädd, för mig själv. Men jag kom på att jag kan vara ganska rädd när jag är ute och rider för att hästen ska göra illa sig. Där känner jag ganska ofta rädsla det har jag inte tänkt på innan. Häromdagen var jag ute och så red jag på en äng där det var liksom skare och en meter snö, och då fick jag hoppa av för jag blir såhär ja hästen kommer bryta benen liksom trampa ner och så går det upp till magen och så blir jag liksom, jag blir ju inte nojig över mig själv att det ska hända mig någonting men jag blir lite såhär, ja men jag vill inte göra illa hästen.*

Att tappa kontrollen var en känsla flera deltagare var rädda för. Det kopplades ihop med något de kallade katastrof- och konsekvenstänk. Bristen på kontroll skapade en ovetskap

om vad som skulle ske. Deltagarna diskuterade om ett konsekvenstänk som de upplevde att de fått i vuxen ålder. Som barn tänkte de inte på vad deras handlingar kunde få för konsekvenser men med mer erfarenhet, upplevelser och kunskap förstod de hur farligt det kunde vara att rida. Vad händer om hästen blir rädd för bilen som kommer? Kommer jag våga rida igen om jag ramlar av? Många ”tänk om” som gjorde ryttarna osäkra. Av några deltagare kopplades detta ihop med ett katastroftänk som de upplevde, att alltid se det farliga i situationer med rädsla som följd utan att något behövt hända. Konsekvenstänket orsakade också rädsla då man visste vad som kunde hända, man var alltså medveten om de risker som fanns med hästar och ridning.

*Pia grupp 4: Jag har ju blivit, ja smart ska jag inte säga, men om man jämför med för några år sedan så satt jag upp på allt egentligen. Jag vet inte om det är något konsekvenstänk eller vad det är men, eller om det bara är rädslan att man ska göra sig illa. Att man inte tar tjuren vid hornen eller hur jag ska säga, på samma sätt som ja.*

Prestationsångest och rädsla för att misslyckas diskuterades av deltagarna. Många deltagare upplevde att prestationsångest och rädsla för att misslyckas tog upp en stor del av deras tankar. Orsaken till prestationsångest och rädsla för att misslyckas gissade deltagarna var att man hade för hög press på sig själv och att man var rädd för vad andra skulle tycka. Vissa deltagare tog upp hur det blev jobbigt på kurser eller tävlingar där åskådare fanns vilket skapade en oro för vad dessa skulle tycka. Det fanns upplevelser där deltagare upplevt negativa kommentarer och dessa kommentarer vägde tyngre än positiva även om de positiva kommentarerna var fler i antalet. Däremot så kunde deltagare vara oroliga för vad andra skulle tycka även utan erfarenhet av negativa kommentarer.

*Olivia grupp 3: /.../ men att man är rädd för att misslyckas. Och det är väl ofta mer, eller ofta det kan vara både och men jag tänker att det kan komma inifrån dig själv, att du kanske har höga krav på dig själv och så tycker du att du misslyckas. Men det kan ju också vara att man tror att andra tycker att man misslyckats eller att det är det man är rädd för, men jag tänker att den rädd för att misslyckas finns ju på båda, att man kan vara rädd för att misslyckas för sig själv och för andra.*

## **Ryttares fysiska och psykiska symtom på rädsla**

Rädsla kunde visa sig både fysiskt och psykiskt för deltagarna. Fysiska symtom på rädsla som deltagarna hade upplevt var bland annat ökad puls, ytlig andning och spända muskler. För några deltagare hade sitsen påverkats av rädsla. Sitsen påverkades på dessa deltagare genom att de satt framåtlutade i sadeln. En deltagare beskrev hur orsaken till den typen av sits var en särskild häst som under en period gjort att sitsen blivit mer framåtlutad, en annan deltagare hänvisade till en enda olycka.

*Freja grupp 1: Jag har en tendens att alltid, alltså luta mig lite framåt på ponnyn, för jag har flera situationer där den har helt plötsligt sprungit iväg och så har jag gjort bakåtkullerbyttan liksom. Och det sitter fortfarande kvar att så fort den gör något då blir jag såhär spänd så ja. Det sitter fortfarande kvar även fast det var längesedan den stack nu. Så finns det där hela tiden.*

*Eva grupp 1: Det var som den olyckan jag hänvisar till på pappret det var ju 2001 tror jag och jag tror jag har suttit framåtlutad i säkert 15 år.*

Deltagarna pratade om hur rädslan kunde påverka ryttare psykiskt på flera olika sätt. I sadeln kunde rädsla påverka genom att man red sämre då signalerna blev otydliga på

grund av osäkerhet i situationen. Rädsla kunde även vara begränsande genom att ryttare undviker att rida på vissa platser eller i vissa väder som exempel. Detta på grund av rädslan att det skulle hända någonting då eller på grund av att det hänt någonting förut som gjort ryttaren rädd för att det ska hända igen. Deltagarna upplevde att ursäkter var vanligt, både för att inte visa sin rädsla för andra men de hade även resonemanget att man inte ville erkänna rädslan för sig själv. Rädslan kunde ha varit rationell en gång i tiden men deltagarna upplevde det vanligt att den övergår till att bli irrationell. Detta på grund av risken för att något ska hända blivit så liten på grund av exempelvis mer kunskap eller en tryggare häst.

*Freja grupp 1: Jag vet en jag stod i samma stall med som hade en häst och hen kom alltid med ursäkter. Nej men hästen är rädd för traktorer, nej vi kan inte rida där för hästen är rädd där, nej jag kan inte där för, nej hästen blir så pigg, nej det, nej jag har ont i mitt knä. Alltså ursäkter kan inte kan inte kan inte. Och så rider någon annan och bara, gudasnäll häst. Och gammal häst också.*

Ridrädsla kunde på grund av begränsningarna som uppkom skapa känslor av dåligt samvete och orostankar. Tankar som att klarar jag av det här? Varför håller jag på? Känslan av att inte räkna till för sin häst eller att inte vara tillräckligt duktig för att rida och klara av vissa saker som man ansåg vara viktiga. Dessa känslor och tankar kunde ta upp en stor del av deltagarnas liv.

*Cecilia grupp 1: Ridrädsla kan ge ångest. Lite det här att gud jag borde rida. Nej men jag törs inte. Eller när man kommer till nästa fas att ja men det är min häst ska jag göra mig av med den? Eller, det skapar ångest, ridrädsla, kan göra. Om man låter det vara.*

Rädsla hade till störst del en negativ klang för deltagarna. Däremot så togs det upp att rädsla inte bara var negativt, utan att det i vissa situationer kunde vara bra förutsatt att rädslan inte blev irrationell. Rädsla i ett positivt perspektiv kunde vara att ryttaren blev beredd på vad som kunde hända och då kunde tänka igenom och hantera situationen eller att ryttaren kunde undvika att situationen hände.

*Lena grupp 3: /.../ sedan finns det ju en rädsla där du tänker att något kan hända, i förväg. Som kanske inte alls kommer att hända. Och det är väl egentligen en ganska bra rädsla för då har du lite framförhållning på vad som kan, om du inte stannar upp.*

*Rut grupp 4: Jag sätter mig inte i vissa situationer, alltså psykiskt såhär att man tänker igenom mer innan är det här verkligen smart.*

Två känslor diskuterades främst när deltagarna pratade om när de blivit rädda. Den ena känslan var ilska och den andra passivitet. Ilska kunde deltagarna uppleva om de hamnade i en situation som de tyckte att de hade kunnat undvika. Det var en ilska på sig själv för att de inte, enligt dem, hanterat situationen bättre. Ilskan kunde också vara en reaktion på stressen och rädslan som man upplevde i kombination med att hästen inte lyssnade till ryttarens, enligt deltagarnas, otydliga signaler som uppstår när man var rädd. Den andra känslan, passivitet, vad en känsla av att inte göra någonting alls för att hantera situationen nästan som att ryttaren fryser fast. Passiviteten trodde deltagarna uppkom om ryttaren inte hade kunskap eller erfarenhet för att veta vad man skulle göra, eller att ryttaren inte trodde på den kunskap eller erfarenhet som fanns tillgänglig. Med andra ord så hade de ett dåligt självförtroende. Vissa deltagare kunde uppleva både ilska och passivitet, beroende på situationen. Vad som avgjorde vilken känsla de fick berodde

på tidigare erfarenheter. Till exempel så blev en av deltagarna passiv om en häst skenade då deltagaren skadat sig i en sådan situation tidigare. Det fanns även en oro här då tankarna alltid fanns på hur hästen påverkades, deltagarna var måna om att hästen skulle förstå och må bra och de upplevde att rädslan kunde hota det.

*Rut grupp 4: Jag kan känna igen mig i den väldigt mycket att när jag väl blir riktigt rädd, så blir jag också oftast arg. Men för mig blir det oftast så att jag blir arg på mig själv över att jag har låtit situationen, alltså en från början kanske inte alls så farlig situation då blir farlig eller så jag blir rädd för den. Och alltså det som du säger det är en så fin gräns på att man bara är arg själv eller att man råkar göra någonting mot hästen alltså inte att man slår hästen och sådär menar jag inte men att man alltså visar att man är arg så att hästen blir rädd eller irriterad tillbaka.*

Beroende på situation så reagerade deltagarna olika när de blev rädda. Det handlade om huruvida deltagarna var rädda för att skada sig själv eller för att hästen skulle skada sig. Om de var rädda för sin egen skull kunde de dra sig tillbaka något och förlora handlingskraft. Om de var rädda för att hästen skulle skada sig kunde de istället agera mer och göra det som krävdes för att rädda situationen. Hästen hade också betydelse i reaktionen. Deltagare berättade om hästar som varit hotfulla att hantera eller rida, dessa hästar gjorde att deltagarna hellre backade undan och undvek situationer. Här berodde det på hur väl deltagarna kände hästarna och hur bekväma de var med att hantera sådana situationer. Deltagarna diskuterade även huruvida de kände sig tryggast från marken eller uppsuttet vilket varierade och berodde på deras erfarenhet och tidigare upplevelser.

*Jenny grupp 2: En gång har jag skrikat det var när det var en björn som sprang ut tio meter framför mig. Jag satt på min unghäst som var fyra år och det var första gången vi red ut. Den vart lika rädd för oss som vi vart för den. Men jag tänkte att man kanske reagerar kroppsligt också beroende på om man är rädd för att skada sig själv, eller för att hästen ska bli skadad eller för alltså typ ett plötsligt ljud eller något som skrämmer en så. Blir man rädd för att hästen ska skada sig, då brukar det ju inte spela så mycket roll alltså då tänker man ju inte så mycket, då gör man ju det som, alltså då bryter väl jag armen om det behövs eller något för att klara hästen liksom. Men är man rädd för hästen, då blir, man reagerar olika fysiskt liksom det blir väl mer skyddsinstinkt om det är nåt sådant.*

### **Rädslans påverkan på hästen**

Deltagarna var överens om att ryttarens rädsla kan påverka hästen och att hästen kände av ryttarens rädsla. De resonerade att hästen uppfattade ändringar i ryttarens fysik och beteende. Exempel på ändringar i ryttarens fysik och beteende kunde vara att pulsen höjs, att andningen blir ytligare och att ryttaren blir spänd i musklerna. Detta poängterade deltagarna kunde förvärra situationen och skapa en ond cirkel ifall att en rädd ryttare gav signaler till hästen som gjorde den rädd vilket kan resultera i en olycka.

*Karin grupp 2: Jag tänker också om man är, för det har jag hört att om man är medveten om att man är rädd, medveten om att när min puls höjs så vet, alltså så känner hästen det. Då blir det som du säger att man bara oj, nu kommer en lastbil, och så är det såhär 400 meter bort men alltså, då börjar man ju trigga igång sig själv, och så triggar man igång hästen, och så tänker man direkt att å nej nu har jag triggat igång hästen. Och så blir det bara att det liksom, tar inte stopp någonstans.*

En deltagare tog även upp hur en rädd ryttares signaler till hästen kunde bli fel. Detta på

grund av att hästen belönades med en eftergift om den gjorde något för att komma undan i en viss situation och ryttaren blev passiv. Deltagaren påpekade att negativ förstärkning var ett vanligt sätt att träna hästar på. Resonemanget var att en rädd ryttare tillslut kunde befästa ett oönskat beteende genom att omedvetet eller oavsiktligt ha belönat hästen i fel tillfälle.

*Brita grupp 4: Där är det sådan otrolig balansgång om du ser att nu kommer hästen göra någonting och man backar undan så automatiskt så blir det också en belöning för att hästen har gjort det och risken är ju att den lär sig, ja gör jag såhär så kommer du backa och sen så blir det liksom...*

## **Ryttares sätt att hantera rädsla**

Några av deltagarna hade aktivt jobbat med sin rädsla under en längre tid då de upplevt en så stark rädsla att det upplevde att de behövde få hjälp att hantera den. Andra deltagare hade inte arbetat med sin rädsla eller arbetat med den på egen hand och en del deltagare upplevde inte rädslan så stark att de behövde arbeta med den.

Flera deltagare var överens om att ett sätt att hantera rädsla på var att acceptera den. Genom att tillkännage rädslan så avdramatiserades den och kunde bli enklare att hantera, istället för att försöka dölja det och kanske utsätta sig för situationer man egentligen inte ville vara med om på grund av gruppträck eller liknande.

*Olivia grupp 3: /.../ jag tänker om man själv är, om jag själv är rädd eller har prestationsångest eller är rädd för att misslyckas så vet jag ju att det blir, alltså vissa grejer i vissa situationer kan tillochmed, bara jag säger det högt så kan det försvinna, kan jag sluta vara rädd. Men känner man inte tillit någonstans att prata om det, som till exempel i hästvärlden, med sin instruktör det är ju, skulle inte jag göra tror jag, inte med alla i alla fall, så, kan man inte komma vidare heller liksom det är svårt att göra det på egen hand.*

*Freja grupp 1: Jag tror att man har lite för höga förväntningar på sig själv, att man tänker att det här kommer hända och hur ska jag hantera det och hur ska jag reagera för att lösa det, ja men tänk istället ja vad gör det, acceptera att det kanske händer. Att oj nu kände jag att jag blev lite rädd, ja men då hoppar jag av, och så går jag.*

Flera deltagare beskrev hur de brukade hoppa av hästen när rädslan tog över eller i situationer som var obekväma, exempelvis vid möte med trafik. Genom att hoppa av beskrev de hur hästen slapp påverkas av ryttarens rädsla och hur de själva kunde slappna av igen. Flera deltagare upplevde att det dem lärt sig var att sitta kvar och rida hästen fram så att hästen så att säga inte skulle vinna. Att hoppa av hästen gav dock deltagarna ro till att slappna av igen efter en rädsla eller tendens till en rädsla vilket de också upplevde skapade en bättre relation till hästen. Deltagarna tyckte också att det var lättare att acceptera rädslan om man var ensam eller i ett sällskap man kände sig trygg med. Om de däremot var i ett sällskap som de inte kände sig trygga med så hade de försökt dölja rädslan för att inte riskera att bli dömda.

*Brita grupp 4: /.../ man måste vara ödmjuk och känna att det är okej att jag känner såhär och det är okej att låta bli att göra det här liksom. Och sen att man då önskvärt bemöts av att ja det är okej att du känner såhär stå över det om du inte känner dig bekväm med det. För man är ju så eller jag vet att jag har ju satt mig i situationer som jag inte känner mig bekväm i just för att jag är rädd för vad den andra personen ska tycka om att jag inte är bekväm i det*



*liksom så där är ju verkligen någonting som liksom båda parter behöver jobba på, att man kan ge och ta emot sådan information.*

Ett annat sätt att hantera rädslan tyckte flera deltagare var att träna på att vara rädd. Med det menade dem att man kunde lära sig hur man skulle vara på hästryggen om man blev rädd för att lättare hantera situationen man är rädd i. Genom att identifiera hur man agerade i en situation där man var rädd kunde man förbereda sig och bli säker på hur man skulle göra om en skrämmande situation uppstod. Vissa deltagare tänkte mycket på sin andning eftersom den blivit ytlig i skrämmande situationer. Andra deltagare tänkte på sin sits och sina signaler eftersom de visste att de tenderade att spänna sig när de blev rädda. Deltagarna poängterade även att med kunskap och erfarenhet kunde man hantera situationer bättre. Om de visste hur de skulle agera för att hantera situationen så kände de sig mer självsäkra.

*Lena grupp 3: Jag kom att tänka på en sak som man ibland glömmer bort, det är att man verkligen mentalt ska träna sig genom situationerna. Och tänka igenom vad ska jag göra, speciellt om man känner sig ängslig för någonting. Alltifrån det att man sitter upp till hur man ska göra olika saker, så att man har en beredskap.*

*Karin grupp 2: Alltså jag blir mer spänd, det vet jag på en gång. Så jag måste ju tänka på det då. Att jag blir mycket mer spänd, sedan får jag mycket högre puls och jag andas ju mycket snabbare, och då får jag liksom, ja men då när jag tränat lite på att vara rädd så får jag egentligen tänka på det att så fort jag blir rädd så får jag tänka tvärtom, alltså att jag ska vara lealös som en hösäck verkligen och då hamnar jag någonstans i mitten liksom. Och så får jag tänka att jag inte får bli, för sitter jag på hästen så kommer jag definitivt bli hård i handen och så kommer jag inte använda mina skänklar, och då kommer jag bara säga en massa andra dumma grejer till hästen liksom. Så jag vet att när jag blir rädd eller osäker, då måste jag börja använda mina ben och släppa handen för annars så kommer jag göra hästen mer stressad liksom.*

Några deltagare ansåg det vara viktigt att omge sig med människor som man kände sig trygg med. I ett tryggt umgänge kunde ryttaren i lugn och ro få arbeta med sin rädsla utan att oroa sig över vad andra människor tycker och om rädsla är accepterat av dem. Att det hjälpte att vara trygg i sin omgivning och sitt umgänge var alla deltagare överens om.

*Cecilia grupp 1: Generellt sett om ridrädslor, att välj ditt umgänge för om du någon gång ska få ett självförtroende, så måste du ha människor runt om dig som accepterar dig för den du är. Och stödja varandra.*

## **Instruktörens roll angående rädsla**

### **Jargongen kring rädsla i ridsporten**

Alla deltagare upplevde att rädsla var mycket vanligt inom ridsporten men att det inte pratades om. De upplevde att det fanns en slags tabu över ämnet trots att de trodde att det var så förekommande. Många deltagare upplevde att tabun gjorde att ryttare gjorde saker de egentligen inte vågade på grund av gruppsyck eller press från ridläraren, eftersom de inte vågade prata om rädslan med andra och inte erkänna att den fanns.

*Malin grupp 3: Jag kan tänka mig att det är så det kanske är mina förutfattade fördomar men att man pushar varandra, att det är klart att man*

*är ju rädd någon gång i någon situation för det är ju levande varelser som har humör, och kanske inte har någon bra dag eller hur det nu kan vara. Så kan det råka ut för en situation, och så känner jag att men jag är inte bekväm med det här. Men ändå genom grupstryck och allt vad det nu kan vara så gör man det ändå fast man egentligen inte alls känner att man törs. Och man säger ingenting heller för ja men vadå, du har ju jobbat med det här du har ju den här utbildningen eller du har ju gjort det här och det här. Du ska väl inte vara rädd. Och då säger man ingenting heller.*

Att rädsla, stor som liten, fanns hos alla var alla deltagare överens om. Deltagarna hade även samma tro på att rädsla finns hos alla ryttare oavsett kunskapsnivå. Vissa kunde hantera rädslan och andra inte men den fanns enligt deltagarna garanterat mer eller mindre hos alla. Problemet kvarstod dock att det var ovanligt att ryttare pratade om sin rädsla och att de istället skämdes för den eller försökte dölja den.

*Pia grupp 4: Någon slags rädsla finns i alla. Även om man är liksom proffstränare och tränar liksom fem, tio hästar om dagen så tror jag att man ibland hamnar i någon slags situation där det liksom börjar hända något i hjärnan. Just det där att man är så, man har erfarenheterna av vad som kan hända. Sen kanske det inte blir den här riktiga där man bara fryser fast och blir rädd så men att det kommer en tanke till på vad som kan hända.*

*Rut grupp 4: Ja alltså jag vet ju också det att eller jag har stött på en person som åkte av rätt rejält och skadade sig, och hen är ganska stor inom sportvärlden, och hen var också lite såhär smått orolig att sitta upp igen och var mer, eller det hen var orolig för var väl också det här att åker jag av igen och det går ännu värre, vad gör min familj då, för hen har barn liksom. Och så efteråt så var hen också såhär att sitter jag inte upp, vad säger hästsverige då. Jag tror det var mycket sånt för hen, för det är ganska alltså är du stor så tror jag att det är ännu mindre alltså tillåtet att du får bli rädd. För att ja men du är så duktig du är så stor så att det är väl ingen fara.*

Alla deltagare var överens om att ridrädsla behövde pratas mer om av alla i ridsporten och att det normaliserades. Detta tänkte de eftersom alla upplever rädsla någon gång, stor som liten, och de tyckte inte att det var något man behövde skämmas för. Ingen av deltagarna kopplade ihop ridrädsla med kunskap men upplevde att andra i sporten kunde göra det, modig är lika med duktig beskrev en deltagare det som. Genom att prata öppet om ämnet och normalisera det skulle det enligt deltagarna bli lättare att acceptera rädslor och arbeta med dem.

*Irene grupp 2: Sedan tror jag det inte är, alltså skulle någon av oss [i sin ridgrupp] säga att vi är rädda, alltså vi är en sådan liten grupp också, vi känner ju varandra väldigt väl, det kanske skulle vara en annan situation om vi var 15 pers, det vet jag inte, men jag personligen skulle inte vara rädd att säga om jag hamnar i en situation att säga att jag är rädd, och jag skulle inte tycka det var konstigt överhuvudtaget om någon sa det till mig.*

*Gerd grupp 2: Tänk att man kommer på ridskola och så är du ensam som ny i en grupp det är klart att man, det kanske inte är det första man säger liksom, att här är jag jag är rädd. Det gör man inte.*

*Irene grupp 2: Nej det gör man ju inte.*

## **Instruktörer och rädsla**

Några av deltagarna hade tagit hjälp med sin rädsla av en professionell instruktör med erfarenhet av ridrädsla hos ryttare. Andra red regelbundet för instruktör men tog sällan

eller aldrig upp rädsor de hade stora som små. Deltagarna som hade tagit hjälp hade upplevt en stark ridrädsla och över tid bildat en grupp tillsammans och tog hjälp av en ridinstruktör som även var mental tränare och terapeut. Denna instruktör hade gett dessa deltagare förståelse och verktyg för att övervinna sina rädsor. Det fanns deltagare som hade upplevt starka rädsor men inte tagit hjälp på samma sätt. Dessa deltagare hade jobbat med sina rädsor på egen hand och gav störst ära till hästar som fått dem att våga rida igen. Även om de kom tillbaka upp på hästryggen igen och fortsatte rida så erkände de att en del rädsla fanns kvar i dem och att de trodde att det skulle vara annorlunda om de tagit hjälp med rädslan från början.

*Siv grupp 4: Ja jag tog ju inte heller hjälp med min olycka utan jag kämpade mig igenom det själv men jag såg till att jag hade att jag blev medryttare på en häst som ägaren visste var lugn och, men en gammal valack som inte gör så mycket liksom trygg i sig själv och är liksom bara allmänt snäll och jag tror att om jag inte hade hittat den hästen då tror jag inte att jag skulle ha suttit på hästryggen idag. Utan jag tror mer att hästarna har agerat psykologer för mig och hjälpt mig genom det jobbiga. Men alltså det skulle säkert ha gjort saken tusen gånger lättare om jag hade gått och pratat med någon om hur jag kände och liksom hur jag skulle få hjälp hur jag skulle gå tillväga och såhär hur man kan tänka på saker. Men sedan har jag ju ett väldigt bra sätt att se på mina nederlag att jag tänker på det som en ny lärdom att jag kan lära mig mer till nästa gång, även om jag också har ångest över att jag inte klarar saker så vill jag ändå se det positivt för att ändå hålla igång och inte trycka ner mig själv.*

Utöver dessa deltagare så fanns även de som inte hade upplevt en så stark rädsla att de ansåg att de behövde hjälp med den. De höll dock med de deltagare som hade rädsor att instruktören har en viktig roll i att förändra jargongen kring ridrädsla och att hjälpa ryttare med att hantera och övervinna sina rädsor, stora som små. Det var viktigt för deltagarna att en instruktör hade kännedom om både häst och ryttare så att de kunde utveckla båda parterna och inte bara fokusera på hästen.

*Anna grupp 1: Sedan tror jag också att börjar man prata om det, och det blir mer öppet och att fler folk vågar erkänna sin rädsla, så tror jag också att det ställer större krav på instruktörerna som kommer att komma och som finns idag. Att dem måste även se den biten, det är inte bara att fokusera på gångarterna och få drivet och flashet och framåt och ställa och styra och få hästarna i fin form. För jag menar, så länge som du sitter och är rädd, så kan du aldrig få till det där. Det går inte. Sitter man och tänker att gud nu sitter dem och snackar skit eller jag ser ut si och så och händerna hit och dit eller hästen går som ett ök, du tar inte till dig det minsta lilla dem säger. Utan jag tror att, jag tror att pratar man om rädsor och det blir mer öppet, så ställs det andra krav på instruktörerna. Och sen är det många som väljer att inte göra det ja men då, det måste ju finnas både och. Nu har vi ju haft tur och hittat dem som passar oss. Och vi pratar också om det.*

Deltagarna hade till störst del en positiv syn på instruktörer de haft. Däremot så pratades det om upplevelser om instruktörer som sänkt vissa deltagares självförtroende och gjort dem osäkra, särskilt i undervisningssammanhang.

*Cecilia grupp 1: /.../ men vad snabbt en man tror ska veta kan plocka undan självförtroendet. Och hen var ju, hade ju trots allt varit instruktör ett tag. Visst spelar ingen roll att jag är vuxen, men några få ord kan plocka ner en snabbt. Och det tar tid att bygga upp. För man vill vara till lags. Både till instruktören och hästen och...*

Anna grupp 1: *Alla som satt på läktaren.*

Cecilia grupp 1: *Ja.*

Något som deltagarna upplevde var vanligt hos instruktörer var att de inte accepterade eller förstod ryttares rädslor. Fokus låg på hästen och ryttarens kunskaper och erfarenheter åsidosattes. Deltagarna ansåg att det var viktigt att instruktörer undervisade hästen och ryttaren som ett ekipage och tog hänsyn till ryttarens känslor.

Freja grupp 1: */.../ för sedan finns det ju de instruktörerna som bara kan häst, och skiter i människan. Det är liksom, vadå rädd, men galoppera, ja men galopp. Ja men alltså skärp dig nu. Det är liksom du har en häst då kan du galoppera.*

Anna grupp 1: *Hästen kan så det är bara att följa med.*

Freja grupp 1: *Ja det är bara att göra.*

Brita grupp 4: *Alltså jag har ju jättemycket prestationsångest i typ allt jag gör, och det tär ju ganska hårt på självkänslan generellt liksom och speciellt när jag rider för någon och den kräver någonting som jag kanske inte förstår eller alltså som jag inte vet riktigt egentligen vad den vill att jag ska göra och då blir det så lätt att jag inte tänker att ja den här personen kanske har svårt att uttrycka sig, utan det blir lätt att jag gör det personligt att gud varför fattar jag inte, varför gör jag inte som den bara vill liksom.*

Deltagarna tog upp att även om instruktören hade en stor roll i att hjälpa ryttare med sina rädslor så underlättar det för dem om ryttare vågar berätta. Detta kräver enligt deltagarna att både instruktörer och ryttare pratar om rädsla och visar att det finns och att rädsla inte är något att skämmas över.

Olivia grupp 3: *Som instruktör är det, hur vi vill ha det, så tänker jag att det är så mycket lättare att hantera när en person vågar säga att jag är rädd, för då har de också erkänt för sig själva att de är rädd. Och det är mycket lättare också att man vet, att man kan prata om det. Vad är det du känner dig rädd för? Och att man kan diskutera det.*

Ett exempel på hur instruktörer kunde hantera ryttares rädsla och få ryttare att våga berätta var att uppmärksamma det från början, alltså berätta för ryttaren att det var okej att säga till om något inte kändes bra. Genom att instruktören gjorde på det sättet tänkte deltagarna att ryttare fick trygghet och en känsla av att det var fritt fram att prata med sin instruktör och att de då kunde få hjälp.

Irene grupp 2: *Det hade ju varit en önskvärd jargong att det uppmärksammas redan från början och ger trygghet att...*

Gerd grupp 2: *Att inte du själv ska behöva komma och liksom säga att, utan att du får redskapen redan från början, att känns det obehagligt känner du dig obekvämt så säger du till mig så hittar vi en annan lösning på det.*

Irene grupp 2: *Ja och då blir det ju också att man har liksom inte misslyckats att man kryper till korset utan att man är duktig för att man sa till, så det är en helt annan approach på det.*

Några deltagare tog upp hur de upplevde det som att ridrädsla saknas i utbildningar. Några deltagare hade gått kurser och utbildningar inom sina discipliner i ridsporten men rädsla var inget de hade lärt sig om. De tyckte att det skulle bidra till kunskap och acceptans om rädsla togs upp i utbildningar så att instruktörer kunde lära sig hur man kunde hantera det.

Pia grupp 4: *Jag tror just det att det inte finns någon kunskap om det eller*

*liksom på papper just med ridning och rädsla, och att folk inte tänker på det på det sättet. Det är som psykisk ohälsa liksom det har ju blivit sådan stor grej och att du måste utbilda dig mer inom ämnet för då kommer folk våga ta hjälp också. Så någonstans måste man ändå börja ta upp ämnet för att folk kan börja ta hjälp för nu är det ja men man tragglar på själv liksom. Man hittar en snällare häst eller man pushar sig själv lite till men ja jag tror att just bara att få det lite mer på papper och att det är mer vanligt och att alla blir mer medvetna om det och inte bara dom som är lite rädda liksom utan lite större folk. Bara att det kan läggas in i någon liten kurs liksom bara nåt litet liksom hur liksom hur behandlar du en rädd ryttare*

## **Varför ryttare rider trots att de är rädda**

Alla deltagare hade liknande tankar om vad som motiverade dem till att rida. Motivationen kom bland annat från de stunderna där ridningen gick bra och den känslan kunde snabbt ta över och få deltagarna att glömma annat som hände i livet. Även om deltagarna var överens om att en bra känsla snabbt kunde bli en dålig så kunde en liten stund av glädje motivera deltagarna till att fortsätta rida.

*Eva grupp 1: Då är det ju också precis den känslan när man kommer tillbaka med leendet så är det ju också en färskvara, så vill man ju rida igen för man vill hitta tillbaks så det blir ju nästan som en drog, att man vill hela tiden ha den där känslan.*

Deltagarna upplevde ridningen som en livsstil som var svår att leva utan. Hur rädda de än kunde vara, hur dåligt det än kunde gå att rida, så var livsstilen något de inte ville vara utan. För deltagarna fanns det inget som kunde ersätta ridningen och livsstilen som hör till. Lyckan som kunde uppstå i ridningen var en färskvara så man ville fortsätta för att kunna uppnå den känslan igen. Flera deltagare uttryckte hur de varit nära på att sluta med ridningen och sälja sina hästar på grund av känslor av uppgivenhet, att rädslan var för stor, dåligt samvete och så vidare. Det var livsstilen som fick deltagarna att fortsätta ändå, tanken på att leva utan hästar var mer skrämmande än rädslan för att rida.

*Anna grupp 1: Men det är det som är så konstigt att man hittar tillbaka alltså jag har ju verkligen varit på väg och gjort största misstaget i hela mitt liv, att göra mig av med dem. Det var ju så nära. Men nu vart det inte så. Och det beror ju först på att jag drog i marken, och sedan blev jag tokrädd efter det. Men sedan hittade jag inte tillbaka från den avåkningen riktigt förens, det vart liksom satt på sin spets att ska jag ha det här livet eller inte. Han [maken] är ju med hela tiden och stöttar men jag såg det ju inte då, utan det var ju andra omständigheter som gjorde, och det var ju en häst som gjorde att jag hittade tillbaka till hästlivet igen. Och då när man hittar det så är det ju liksom, där har du känslan av att ha hästarna, hästlivet, samvaron, allt.*

I alla grupper sades i princip samma mening; glädjen är större än rädslan. För en del deltagare var rädslan inte konstant och tog upp en sådan liten del av ridningen att det inte fick dem att ifrågasätta den. Dessa deltagare nämnde att de inte trodde att de skulle fortsätta rida om de var rädda hela tiden.

*Gerd grupp 2: Rädslan är ju inte konstant, rädslan uppstår ju i vissa situationer och kanske inte jätteofta i alla fall och dom situationerna så går det ju nästan alltid bra, så att ja, som sagt fördelarna överväger så mycket. Men jag tror som du säger att skulle man vara rädd jämt, eller ha en häst som gör illa en jämt då tror jag inte, jag skulle ledsna jag skulle sluta.*

Det fanns deltagare som hade upplevt en stark rädsla under längre perioder och ifrågasatt varför de höll på med ridning. Dessa deltagare fortsatte ändå på grund av kärleken till hästarna och att de positiva stunderna fortfarande övervägde de negativa. De här deltagare hade också funnit ett umgänge med likasinnade där de kände sig trygga med varandra och kunde skratta och gråta tillsammans vilket skapade en gemenskap som var positiv och trygg. En deltagare hade tidigare slutat rida i perioder på grund av rädsla, men återkommit då saknaden efter hästarna och livsstilen som hör till blev för stor.

*Rut grupp 4: /.../ när jag höll på med storhäst så har jag ju slutat en hel del gånger att rida, nej men att vafan det här nu går det åt helvete. Men då också det här att lova dyrt och heligt att jag ska aldrig sätta mig upp på en häst igen. Men efter ett halvår då är suget efter hästarna riktigt stort ändå. Just för att det är någonting levande man håller på med och som ger så mycket kärlek så länge man behandlar dem rätt.*

Flera deltagare upplevde att ridningen spelade en stor roll i sin självkänsla och sitt självförtroende. Vissa upplevde hästarna som en stor del av sin självbild vilket gjorde att det var svårt att göra skillnad på sig själv och det man presterade inom ridningen. Om ett ridpass gick dåligt så kände sig deltagarna inte bara dåliga som ryttare utan känslan fördes över till vardagen. Det motsatta hände även när ett ridpass gick bra, deltagarna upplevde då ett starkare självförtroende både i ridningen och vardagen.

*Nina grupp 3: Där känner jag väl i hela mitt liv som jag har ridit att det går så mycket upp och ner, alltså jag blir aldrig så knäckt som när det går dåligt med hästarna, och jag blir aldrig så glad heller, får ett sånt höjt självförtroende, som när det är inom hästarna.*

En av deltagarna upplevde inte ridningen som en del av sin självbild. Denna deltagare hade ridit som ung och sedan haft ett uppehåll för att sedan ta upp ridningen igen i vuxen ålder. Ridningen var ett sätt för denna deltagare att koppla bort vardagen och slappna av och det fanns inga krav på prestation. Deltagaren hade en tydlig skillnad på ridningen som hobby och sin vardag.

*Helen grupp 2: Jag tänker ju att jag har tagit upp ridning igen, i sen ålder kan man säga. Jag har haft en paus på 25 år typ, och då, då tänker jag att för mig blir det inte kopplat till självkänsla på samma sätt tänker jag. /.../ Alltså, och det, jag har inte lika mycket kopplat till, mer än att jag tycker jag mår bra när jag rider och när jag är med hästar. Så det är inte, ja men jag har det inte kopplat till prestation /.../*

Det fanns deltagare som kände av båda delar av ovanstående. Att rida hemma var inga problem, men att åka iväg på kurs eller annat som är utanför ens komfortzon kunde påverka självförtroendet. Deltagarna kopplade det till rädslan för vad andra skulle tycka. Hemma kunde de rida som de ville utan att någon kunde se men att rida på bortaplan innebar också att andra skulle vara där och titta. De upplevde sig vara känsliga för kritik och poängterade att en majoritet av positiva kommentarer inte vägde lika tungt som en minoritet av negativa kommentarer.

*Doris grupp 1: Självkänslan ger sig ju också till känna i det här när man kommer utanför sin komfortzon. Jag tänker som, ja men jag har väl inga problem bra dagar att rida hemma, det är inga konstigheter, men att åka iväg på kurs sju kilometer hemifrån, var definitivt inte roligt. Det var absolut inget kul. Nej, det blir ett obehag jag har en fruktansvärd prestationsångest, och man kunde även så känna, sen om det är så eller inte, men jag kunde känna att attityden från publiken, det fanns jättemycket trevliga människor,*

*och så fanns det sådana som man kände bara, uff. Det räckte med två ruttna och 14 bra, då tar de ruttna övertaget.*

## **Sammanfattning resultat**

### **Det kända och det okända**

Rädsla kunde enligt deltagarna komma i olika former och situationer. Det vanligaste var rädsla för att ramla av, göra sig illa, att hästen gör sig illa, att tappa kontrollen och rädsla för att misslyckas. Rädslan hade sitt ursprung från egna upplevelser men även vad andra varit med om. Vissa hade till exempel minnen av att det gjort ont att ramla av medan andra inte själva upplevt det och var rädda då det inte visste hur det skulle vara. Rädslan kunde ha sitt ursprung både från tidigare upplevelser och bristen av dem. Utan egna upplevelser fanns en rädsla för det okända. Prestationsångest och rädsla för att misslyckas var vanligt och kunde påverka deltagarna lika mycket som andra rädslor.

### **Upplevelsen**

Deltagarna beskrev både fysiska och psykiska symptom på rädsla. Fysiska symptom på rädsla var yttlig andning, höjd puls och spända muskler vilket kunde befästa sig och göra ryttaren spänd i sin sits. Psykiska symptom var oro, ångest och dåligt samvete. Rädslan kunde enligt deltagarna begränsa sig själv och därmed även hästen. Begränsning innebar undvikande av vissa situationer eller platser att rida på.

### **Våga gå sin egen väg**

För att hantera rädslan tyckte deltagarna att man kunde acceptera och erkänna rädslan samt prata om den. Att omge sig med människor som man kände sig trygg med var ett sätt att acceptera rädslan på. Deltagarna kunde även hantera rädslan genom att våga göra det som var rätt för dem själva, till exempel att sitta av hästen när de upplevde rädsla och inte sitta kvar som de sade att de lärt sig. Genom att veta hur man reagerade på rädsla kunde man träna på att vara rädd och lära sig vad som fungerar för att hantera den på ett så bra sätt som möjligt för en själv.

### **Tillsammans mot acceptans**

Deltagarna tyckte att instruktörer kunde hantera sina elevers rädsla genom att prata om det och visa att det är okej och normalt att vara rädd. Instruktörer kunde också visa acceptans för elevens rädsla och utgå från ekipagets nivå och perspektiv. Ridning och rädsla hade en negativ jargong enligt deltagarna och de ansåg att instruktörer och ryttare tillsammans kunde ändra på jargongen och normalisera rädsla inom ridsporten.

### **Glädjen är större än rädslan**

Enligt deltagarna så var glädjen med ridning större än rädslan. De ansåg att ridning kom med en livsstil som de inte ville vara utan. Motivationen kunde variera och självförtroendet likaså, men topparna upplevdes starkare än dalarna. Både positiva och negativa känslor upplevda i ridningen kunde bestå i andra delar av livet, men det positiva övervägde även här.

## **DISKUSSION**

Den här studien hade som syfte att ta reda på vuxna ryttares upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla och varför man rider trots att man är rädd. Det som

är genomgående i studien är att deltagarna var överens om i stort sett alla frågor. På enstaka frågeställningar var det någon deltagare som skiljde sig från gruppen med en viss upplevelse eller uppfattning men i stort sett så höll de med varandra. Med tanke på att deltagarna upplevde att ridrädsla var vanligt och att jargongen runt ridrädsla var till största delen negativ så visar det på att det är något som behöver arbetas med i ridsporten. I studierna gjorda av Forsberg (2012) och Hofmann (2004) framställdes stallmiljön som något positivt där man upplever en gemenskap och som en plats där man kunde komma undan från vardagens stress och ideal. Deltagarna i den här studien verkade hålla med om dessa positiva attribut då de pratade om att livsstilen med hästarna gav ro och gemenskap i deras liv.

I studien gjord av Hofmann (2004) nämnde deltagarna också att det hörde till ridningen att ramla av och att man fortsatte även om man blivit rädd. Deltagarna i denna studien var ungdomar vilket kan påverka resultatet eftersom att uppfattningarna verkar skilja sig beroende på ålder. I denna studie deltog vuxna ryttare som ridit i många år och de belyste att de upplevde rädsla annorlunda som vuxna än när de var yngre. Deltagarna i denna studie trodde att det berodde på att man i yngre ålder inte hade konsekvenstänket som de upplevde att man utvecklade senare och att man inte hade lika mycket erfarenheter om vad som kunde hända i en miljö med hästar. De nämnde även att de som unga inte upplevde avramlingar på samma sätt som de gjorde i vuxen ålder, både för att det inte gjorde lika ont och för att det inte berörde dem på samma sätt psykiskt. Bland annat på grund av konsekvenstänket de pratade om. Deltagarna hade till viss del samma uppfattning om avramlingar som deltagarna i Hofmanns (2004) studie, att det hör till ridningen och att man fortsätter ändå. Dock så berättade några deltagare att de antagligen inte skulle fortsätta rida om de var rädda hela tiden. Det fanns deltagare i den här studien som upplevt en mycket stark rädsla och haft tankar på att sluta men inte gjort det. Frågan är då om de deltagare som inte trodde att de skulle fortsätta om rädslan tog över, faktiskt skulle göra det eller om de också skulle ha kämpat sig igenom det.

Rädslan för att ramla av var bekant för några deltagare vilket främst berodde på att det kunde göra ont. De var överens om att man som ung snabbt kunde hoppa upp i sadeln igen efter att ha ramlat av, men att man som vuxen kände sig stel och lättare fick ont av fall. Enligt Lunde (2014) så var hästen i störst fokus för ryttarna som deltog i projektet. I den här studien framkom det att hästen i flera fall prioriterades först. I situationer där hästen riskerade att skada sig så nämnde några deltagare hur de då prioriterat hästens hälsa framför sin egen. En deltagare sade att hon skulle prioritera hästen framför sig själv även om det skulle innebära att hon bröt en arm. Att hästen prioriterades först innebar också att ryttarnas egna hälsa åsidosattes, vilket även visar sig i projektet som Lunde (2014) skriver om. Genom att uppmärksamma ryttarens egen hälsa och inte bara hästens skulle ryttare kunna förbättra sin fysik och kroppskännedom och därmed ha en möjlighet att klara av avramlingar bättre.

Många deltagare upplevde prestationsångest och hade en rädsla för att misslyckas. Detta kan bero på att de hade en låg prestationsbaserad självkänsla som Hassmén, Hassmén och Plate (2003) skriver om. En låg prestationsbaserad självkänsla gör att de har ett stort krav på bekräftelse och en strävan efter framgång vilket kan resultera i en rädsla för vad andra ska tycka. Deltagarna som upplevde prestationsångest och hade en rädsla för att misslyckas kan kopplas till att de strävade efter perfektionism, vilket enligt Hassmén, Hassmén och Plate (2003) delvis kan agera som en drivkraft men även leda till en stark rädsla för att misslyckas då inget annat än de perfekta duger. Alltså ställs för höga krav på sin egen prestation och målet blir onåbart, vilket kan skapa en känsla av misslyckande. Perfektionism diskuterades inte i studien men starka indikationer på detta



fanns.

Hassmén, Hassmén och Plate (2003) beskriver och förklarar begreppet "arousal" och hur det upplevs olika av olika personer. Deltagarna i den här studien beskrev att de upplevt symtom på en hög grad av "arousal" men inte alla verkade uppleva det som rädsla. Detta bekräftar att "arousal" kan upplevas olika av olika personer. Enligt Hassmén, Hassmén och Plate (2003) så lämpar sig en hög grad av "arousal" till grovmotoriska och enkla prestationer och en låg grad av "arousal" till finmotoriska och mer komplicerade prestationer. Ridning kräver finmotoriska rörelser vilket tyder på att ryttare inte är lämpade att ha en för hög grad av "arousal". Däremot kan en hög grad av "arousal" hjälpa i potentiellt farliga situationer, så att ryttaren kan ta sig och hästen bort från den.

Deltagarna trodde starkt på att ryttarens rädsla kunde påverka hästen. Detta visar Keeling, Jonare och Lanneborn (2009) i sin studie där hästens respons på människans stress undersöktes. Alltså finns det en sanning i det många deltagarna hade lärt sig tidigt i ridningen, att hästen kan känna av människans rädsla. Det kan därför vara viktigt att ryttare hittar en metod för att hantera symtomen på sin rädsla för att undvika att den påverkar hästen. Många deltagare i den här studien hade lärt sig att inte hoppa av hästen om den inte lyssnade till sin ryttare. Om det däremot hjälpte ryttarna att slappna av efter att ha upplevt rädsla så kan det vara ett bättre alternativ än att sitta kvar på hästen och utföra något man inte vågade. En rädd ryttare kan också ge fel signaler till hästen, något som både togs upp av deltagare i den här studien och skrivs om av McGreevy (2012). Fel signaler till hästen i en situation där rädsla kan uppstå kan förvärra situationen och potentiellt skapa ett inlärt beteende hos hästen. På grund av det är det viktigt att ryttare kan hantera sin rädsla på ett sätt som fungerar för dem för att kunna undvika farliga situationer. Att hitta ett sätt att hantera rädsla på är något som en instruktör kan vara till hjälp med om rätt kunskap finns.

Deltagarna i den här studien tyckte att ridrädsla var ett ämne som behövde uppmärksammas mer. De upplevde jargongen kring ämnet som negativt och att negativa känslor var kopplade till att uppleva det själv. I Thorell och Hedenborgs (2015) studie beskrivs det att ridsporten ännu har anor från militären vilket utgör en miljö där man inte ska visa svagheter såsom rädsla. Detta kan vara en orsak till att deltagarna i denna studie upplevde att jargongen runt ridrädsla var negativt betonad och att det inte pratades om utan istället var något man skulle dölja. Deltagarna tyckte att instruktörer hade en stor roll i att uppmärksamma det samt ändra jargongen.

I Thorell och Hedenborgs (2015) studie framgick det att instruktörer med militär bakgrund betonade vikten av att inte "fega ur" till sina elever. Att pressa sina elever på det sättet kunde ha gett självförtroende vilket informanterna i studien även beskrev, men dessa var också elever som klarade av utmaningarna de ställdes inför. Att en instruktör som eleverna hade mycket respekt för sade till sina elever att man inte skulle "fega ur" kan ha skapat en rädsla för att visa rädsla. Detta kan ha bidragit till den norm som deltagarna i denna studie upplevde om att rädsla inte pratades om och att man inte pratade högt om det till vem som helst.

Flera deltagare pratade om att man kunde träna på att vara rädd. Genom att lära sig hur man reagerade när man blev rädd så kunde man också hitta sätt att motverka symtomen som uppstår. Till exempel Karin i grupp tre som visste att hon blev spänd i kroppen när hon blev rädd, på grund av det kunde hon hantera rädslan genom att andas och tänka att hon var lealös som en hösäck. Giotis och Nilsson (2006) visade att en kombination av fysiska och psykologiska hjälpmedel var mest effektivt för att hantera rädsla. För att ryttare ska kunna hantera rädslor kan det alltså vara nödvändigt att identifiera symtom

som uppstår i samband med rädsla. För att göra detta kan det hjälpa att ha en utomstående, förslagsvis en instruktör, som kan hjälpa ryttaren att identifiera symtomen på rädsla och vidare hjälpa ryttaren att hantera dem. För att instruktörer ska kunna göra detta krävs kunskap och förståelse om rädslor.

Auty (2008) skriver att instruktörer regelbundet möter rädsla hos elever. Om rädsla är något som instruktörer regelbundet stöter på så kan kunskap om det och hur man hanterar det vara till hjälp. Genom att instruktörer har kunskap om rädsla och vet hur de kan hjälpa sina elever så kan det skapa en miljö där ryttare känner sig trygga med att ta hjälp. Vissa deltagare i studien hade häst- och ridutbildning i olika former men rädsla var inget de hade gått igenom. Ett steg mot att rädsla blir accepterat och normaliserat inom ridsporten är att lära ut det i utbildningar. Som exempel så kan instruktörer lära sig hur de kan hjälpa sina elever med rädsla, ungdomsledare kan lära sig om hur de kan stötta yngre ryttare om de upplever rädsla och hästtränare kan med acceptans och förståelse utbilda hästar till att passa sin ryttare om hen är rädd. För att inkludera ämnet ridning och rädsla i utbildningar behövs kunskap om det. Bland annat hur rädsla uppstår, vad den beror på och hur man kan hantera den. För att hämta kunskap kan det vara en fördel att söka utanför ridsporten. Exempelvis så kan mental träning och gymnastik vara något att tillämpa i ridsporten. Mental träning skulle kunna hjälpa ryttare att acceptera sin rädsla och hantera de psykiska symtomen som upplevs. Gymnastik eller någon annan typ av ryttarträning skulle kunna öka ryttares kroppskontroll- och kännedom vilket kan vara till hjälp för att hantera fysiska symtom på rädsla. Brist på kunskap om ridning och rädsla är en sannolik anledning till att det inte pratas om och är normaliserat i ridsporten. Deltagarna i den här studien tog upp flera exempel på hur ridlärare bemött rädsla på ett, enligt dem, negativt sätt. Bland annat genom att vifta bort rädslan genom att exempelvis säga ”det är ingen fara” och genom det inte ta hänsyn till ryttarens rädsla. Denna attityd, medveten eller omedveten, kan vara en bidragande orsak till den negativa jargongen som deltagarna i den här studien upplevde. Rädsla blir till något man inte pratar om då det inte upplevs accepterat på grund av bemötandet man kan få. För att ändra jargongen kring ridning och rädsla behövs alltså, utöver kunskap, även acceptans. Om ridrädsla är accepterat och normaliserat inom ridsporten kan kunskap hämtas och verktyg för att hantera ridrädsla hittas. Genom kunskap och acceptans kan också förståelse för rädsla skapas vilket kan skapa en ny positiv jargong kring ridrädsla.

I studierna gjorda av Håkansson et al. (2009) och Burgon (2003) fick patienterna/deltagarna en bättre självkänsla och självförtroende av ridterapi vilket även överfördes till vardagslivet. Detta upplever även deltagarna i denna studie som beskriver hur känslorna de upplevde på hästryggen följde med även avsuttet. Ett bra ridpass gjorde deltagarna glada generellt i livet och ett dåligt ridpass kunde göra dem nedstämda. Var självförtroendet bra i ridningen så var det även det i vardagslivet, och detsamma gällde om självförtroendet var lågt. Det kan tyda på att ridning kan ta upp en stor del av ryttarens självbild (vilket även nämndes av deltagarna) och känslor och egenskaper de får av ridningen består även i andra delar av livet vilket gäller både positiva och negativa känslor. Deltagarna nämnde att livsstilen som hör till ridningen var viktig för dem och i kombination med att känslor förs över från ridningen till vardagslivet så tar det upp en stor del av deltagarnas liv. Med tanke på att ridningen och det som hör till tar upp en så stor del av deras liv så är det möjligt att de fortsätter rida på grund av att inte förlora de känslor och egenskaper som ridningen ger.

## **Metodval och framtida studier**

Den här studien baserades på fokusgruppintervjuer då syftet var att ta reda på vuxna

ryttares upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla och varför man rider ändå. I fokusgrupperna fanns det några deltagare som var bekanta med varandra och några som aldrig träffats förut. Fokusgrupperna var relativt jämnt fördelade i ålder och bekantskap. Deltagarna i respektive grupper hade lätt att diskutera med varandra och var villiga att dela med sig om upplevelser och uppfattningar. I alla grupper utom en fick deltagarna begränsas till frågorna då de lätt diskuterade vidare om saker som togs upp men inte var direkt anslutna till studiens frågeställningar. Jag som studiens författare och fokusgruppintervjuernas moderator behövde inte blanda mig i diskussionerna då deltagarna i alla grupper var aktiva. Genom att analysera resultatet utifrån en fenomenologisk ansats kunde likheter och skillnader i deltagarnas upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla lyftas fram. Det var främst likheter som kunde hittas då deltagarna var överens om i stort sett alla frågor. Vid enstaka tillfällen kunde en viss skillnad i upplevelse eller uppfattning ses men deltagarna visade ändå stor förståelse för varandra.

Jag som utfört den här studien är en ryttare som själv har upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla. Jag har varit observant på denna förståelse för att inte förvänta mig ett särskilt resultat och därmed påverka det. Jag har analyserat transkriberingarna noggrant för att få ett så korrekt resultat som möjligt utifrån studiens fokusgruppintervjuer och inte utesluta någon upplevelse eller uppfattning. Min förståelse var en fördel i det avseende att jag kunde förstå deltagarnas utsagor och på så sätt kunde jag sätta mig in i deras tankesätt.

I den här studien var alla deltagare kvinnor vilket inte var ett krav. Enligt statistik från SvRF (2019) så är majoriteten av sportens utövare kvinnor vilket gör att det statistiskt sett är mer sannolikt att få tag på kvinnliga deltagare. Det skulle vara intressant att undersöka mäns perspektiv på ämnet och om deras upplevelser och uppfattningar skiljer sig från deltagarna i den här studien, kanske även vinkla studien till att omfatta kuskar som tränar och tävlar inom travet och jockeys inom galoppsporten. Det skulle även vara intressant att undersöka hur instruktörer uppfattar ämnet. Att få mäns och instruktörers perspektiv på rädsla vid ridning skulle ge en bredare bild av hur ämnet uppfattas i ridsporten och därmed en vägledning till vad som kan göras för att få en positiv jargong kring ämnet. Den här studien var inriktad på vuxna ryttares upplevelser och uppfattningar då tanken var att de skulle ha lättare för att dela med sig och diskutera med varandra. Barn och ungdomars perspektiv skulle kunna tillföra en annan och större bild av ridning och rädsla. En sådan studie skulle dock kunna behöva utformas på ett annat sätt på grund av etiska perspektiv samt för att värna om deras integritet. Att få en bild av spridningen av ridning och rädsla mellan bland annat ålder och disciplin skulle vara intressant för att se hur förekommande det är. Detta skulle kunna undersökas genom en kvantitativ studie, exempelvis genom en enkätundersökning.

Det skulle vara intressant att se experimentella studier om ridning och rädsla. Ett exempel på en sådan studie är att undersöka om mental träning gör någon skillnad för ryttare under ridpass. Man skulle kunna jämföra en "klassisk" auktoritär instruktör med en mer inkännande. Man skulle kunna undersöka olika fysiska och psykologiska metoder för att hantera rädsla för att se vilket som är mest effektivt. Från ett instruktörsperspektiv skulle det vara intressant att kartlägga hur ryttare väljer instruktör att rida för. Alltså vad ryttare har för kriterier och vart de vänder sig för att hitta en instruktör. Det skulle kunna visa hur instruktörer kan nå ut till ryttare och potentiella kunder vilket också ökar möjligheten för ryttare att hitta en instruktör som passar. Få studier visar effekten av ryttares rädslor på hästen. Mer kunskap om hur hästen påverkas av ryttares rädslor är relevant för att öka förståelsen av ridning och rädsla.

## Slutsatser

De främsta orsakerna till rädsla kopplat till ridning är att ramla av, att göra sig illa eller att hästen gör illa sig. Deltagarna påtalade även en rädsla för att tappa kontrollen och att misslyckas. Fysiska och psykiska symtom på rädsla som lyftes fram var höjd puls, ytlig andning, spänning, ångest och begränsningar av sig själv och sin häst. Deltagarna upplevde en negativ jargong kring ridning och rädsla i ridsporten. För att hantera rädsla är det viktigt att den till en början är accepterad både av individen och av omgivningen. Deltagarna i den här studien upplevde att ryttare och instruktörer på alla nivåer behöver prata mer om ridning och rädsla. Slutligen var deltagarna överens om att ridning ger mer glädje än vad rädslan tar och livsstilen som hör till fick många att vilja fortsätta rida trots motgångar.

## SAMMANFATTNING

Ridsporten är den åttonde största sporten i Sverige med cirka en halv miljon utövare i olika åldrar. Studier visar att det finns fysiska och psykiska fördelar med ridning, men det finns även studier som visar på negativa känslotillstånd. Det framkommer i studier att rädsla är en känsla som ryttare ibland upplever, inte sällan på grund av att de ramlat av och skadat sig. Trots att rädslan kan upplevas som mycket stark hos ryttare så fortsätter de rida. Militära normer finns kvar på dagens ridskolor vilket inbjuder den auktoritära instruktören till att förmedla hur ryttare inte ska "fega ur". Instruktörer möter regelbundet ryttare som är rädda och det är viktigt att de känner igen elevens känslotillstånd och planera lektionen efter det. Problemet i den här studien är fokuserat på att det förekommer information om att ryttare kan vara rädda men rider ändå. Det saknas kunskap om ryttares upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla. Studiens syfte var således att undersöka vuxna ryttares upplevelser och uppfattningar om ridning och rädsla och varför man rider trots att man är rädd. Frågeställningarna var; vad kommer sig rädslan av? Hur kan rädsla uppenbara sig? Hur kan rädsla hanteras? Hur kan instruktörer hantera sina elevers rädsla? Studien baserades på fokusgruppintervjuer där 18 vuxna ryttare fördelade på fyra grupper intervjuades om ämnet ridning och rädsla.

Resultatet visar att deltagarna kunde vara rädda för att ramla av, att skada sig eller att hästen skadar sig, att tappa kontrollen och att misslyckas. Fysiska symptom på rädslan kunde vara ytlig andning, höjd puls och spända muskler vilket kunde befästa sig och skapa en spänd sits. Psykiska symptom på rädslan kunde vara oro, ångest och dåligt samvete. Rädslan kunde få deltagarna att begränsa sig i sin ridning och därmed även hästen. Sätt att hantera rädslan på var att acceptera, erkänna och prata om den. Det var en fördel att omge sig med människor som deltagarna kände sig trygga med. Deltagarna kunde även hantera rädslan genom att exempelvis sitta av när rädslan tog över, istället för att sitta kvar på hästen som många lärt sig var det rätta. Deltagarna upplevde en negativ jargong kring ridning och rädsla. De ansåg att ryttare och instruktörer tillsammans behövde normalisera rädsla och visa att det är okej att vara rädd. Instruktörer kunde hantera sina elevers rädsla genom att visa att det är okej och normalt att vara rädd. Instruktörer kunde även visa acceptans för att få eleven att känna sig trygg och utgå från ekipagets perspektiv i undervisningen. Deltagarna red trots rädsla på grund av livsstilen som hörde till ridningen och att det positiva övervägde det negativa. Ridningen var en stor del av deltagarnas självbild och känslolägen som upplevdes i ridningen kunde föras över till andra delar av livet.

Tidigare studier har visat både positiva och negativa sidor av ridsporten. Stallmiljön kunde skapa gemenskap och agera som en frizon från vardagslivet vilket deltagarna i

den här studien hade liknande uppfattningar om. Tidigare studier beskriver hur hästens hälsa och välmående var prioriterat före människans vilket även framgick i den här studien. Deltagarna i den här studien upplevde en negativ jargong kring ridning och rädsla vilket kan kopplas till en militär kultur som finns kvar i ridsporten. Den militära kulturen som var uppbyggd på att inte ifrågasätta instruktioner kan ha bidragit till en jargong där rädsla inte uppmärksammas. I relation till det är ett viktigt resultat i den här studien deltagarnas uppfattning om att rädsla behöver pratas om av ryttare och instruktörer och därmed accepteras i ridsporten. Det finns information om att instruktörer regelbundet möter ryttare med rädsla och behöver kunna hantera det. Genom kunskap om ämnet ridning och rädsla samt att de inkluderas i utbildningar kan ryttare få rätt bemötande och hjälp gällande rädslor.

De främsta orsakerna till rädsla kopplat till ridning är att ramla av, att göra sig illa eller att hästen gör illa sig. Deltagarna påtalade även en rädsla för att tappa kontrollen och att misslyckas. Fysiska och psykiska symtom på rädsla som lyftes fram var höjd puls, ytlig andning, spänning, ångest och begränsningar av sig själv och sin häst. Deltagarna upplevde en negativ jargong kring ridning och rädsla i ridsporten. För att hantera rädsla är det viktigt att den till en början är accepterad både av individen och av omgivningen. Deltagarna i den här studien upplevde att ryttare och instruktörer på alla nivåer behöver prata mer om ridning och rädsla. Slutligen var deltagarna överens om att ridning ger mer glädje än vad rädslan tar och livsstilen som hör till fick många att vilja fortsätta rida trots motgångar.

## FÖRFATTARENS TACK

Stort tack till min handledare, Susanne Lundesjö Kvart, som engagerat sig och tagit sig tid till att guida mig genom den här studien trots att hon under våren disputerat och säkerligen haft fullt upp med det. Tack till min biträdande handledare, Joanna Sätter, som även hon engagerat sig och funnits som stöd.

Stort tack till alla deltagare, som ställde upp och kom för att prata om ett ämne som ni själva upplevde det fanns en negativ jargong kring. Ni var modiga och har gett mig motivation både till att arbeta med den här studien men också till min egen ridning och mitt yrke som instruktör. Tack för att ni ville ta del av att upplysa detta ämne.

Tack till mina klasskamrater, Elsa och Tamara. Efter med- och motgång är vi slutligen här och jag är så glad att det är med er jag har fått spendera tiden på hippologutbildningen med.

## REFERENSER

### Litteratur

Auty, I. (2008). *Coaching skills for riding teachers*. Kenilworth Press Ltd.

Bell, Judith. (2014). *Introduktion till forskningsmetodik*. Femte upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Burgon, H. (2003) Case Studies of Adults Receiving Horse-Riding Therapy. *Anthrozoös* 16.3: 263–276.

Forsberg, L. (2012). *Manegen är krattad - Om flickors och kvinnors företagsamhet i hästrelaterade verksamheter*. Diss. Luleå: Luleå tekniska universitet.

Giotis, A-M., Nilsson, A. (2006). *Våga vägra vara rädd! - En studie av rädsla inom kvinnlig truggymnastik*. Gymnastik- och idrottshögskolan. Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap. Examensarbete.

Hassmén, N., Hassmén, N. & Plate, J. (2003) *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Hofmann, A. (2004). *Hästtjejer – Identitetsskapande och könsföreställningar i stallet*. Lunds universitet. Etnologiska institutionen. C-uppsats.

Håkanson, M. et al. (2009) The Horse as the healer—A Study of Riding in Patients with Back Pain. *Journal of Bodywork & Movement Therapies* 13.1: 43–52.

Keeling, L. J., Jonare, L., Lanneborn, L. (2009). Investigating Horse–human Interactions: The Effect of a Nervous Human. *The Veterinary Journal* 181.1: 70–71.

Lunde, C. (2014) *Ridtjejer mer negativa till sina kroppar*. Svensk Idrottsforskning Nr 3(2014).

Lundesjö-Öhrström, S. (1998) *Ridlektion, ett triangeldrama mellan elev, häst och lärare*. CD-uppsats, Pedagogiska institutionen, Uppsala: Uppsala universitet.

McGreevy, Paul. (2012). *Equine Behaviour – A Guide for Veterinarians and Equine Scientists*. Andra upplagan. Houston: Elsevier ltd.

Olsson, H., Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Tredje upplagan. Stockholm: Liber.

Thorell, G. & Hedenborg, S. (2015). Riding Instructors, Gender, Militarism, and Stable Culture in Sweden: Continuity and Change in the Twentieth Century. *The International Journal of the History of sport*, vol. 32(5), ss. 650-666.

Wolframm, I. (2014). *The Science of Equestrian Sports. Theory, Practice and Performance of the Equestrian Rider*. London: Routledge.

Vetenskapsrådet. (2017). *God Forskningssed*. VR1708, ISBN 978-91-7307-352-3

Zetterqvist Blokhuis, M. (2019) *Interaction Between Rider, Horse and Equestrian Trainer – a challenging puzzle*. Södertörn doctoral dissertations 162. Elanders, Stockholm.

## Internet

Svenska ridsportförbundet. (2019). *Statistik*. <https://www.ridsport.se/Omoss/Statistik> (hämtat 2020-05-05)

Svenska ridsportförbundet. (UÅ). *Grenar*. <https://www.ridsport.se/Grenar/> (hämtat 2020-05-05)

Svenska islandshästförbundet. (2018). *Detta är SIF*. <https://www.icelandichorse.se/dettaarsif/> (hämtat 2020-05-05)

## BILAGOR

### Bilaga 1. Informationsbrev

*''Ridning, rädsla och varför man rider ändå.''*

Hej!

Det här är ett informationsbrev som vänder sig till aktiva ryttare i vuxen ålder i närheten av Ludvika och Wången.

Jag heter Fanny Kristoffersson och studerar mitt tredje år på Hippologprogrammet, Sveriges Lantbruksuniversitet SLU. Under min resterande tid som student 2019/2020 skriver jag ett examensarbete som handlar om ridning och rädsla hos vuxna ryttare. Rädsla finns i olika former och kan påverka inlärningsprocessen och kroppsliga funktioner. Jag vill ta reda på vuxna ryttares uppfattning och upplevelser angående ridning och rädsla för att skapa förståelse samt ett underlag som bland annat kan användas av instruktörer så att de kan hjälpa elever med rädsla kopplat till ridning.

Jag söker vuxna, aktiva ryttare som är villiga att delta i studien och dela med sig av egna uppfattningar och upplevelser om ridning och rädsla. Studien kommer bygga på fokusgruppintervjuer där 4–6 deltagare träffas och diskuterar kring olika frågeställningar. Intervjun beräknas ta cirka en timme. Jag bjuder på fika!

Preliminär plats och tid är:

Ludvika v.2.

Wången v.3.

Jag hoppas att det här examensarbetet är lockande att delta i, för att bidra till mer kunskap och förståelse av ämnet. Alla deltagares intervju svar kommer att behandlas anonymt. Du har som deltagare rätt att avbryta din medverkan i studien när du vill. Ni är varmt välkomna att kontakta mig eller mina handledare för frågor om studien.

Med vänliga hälsningar,

Fanny Kristoffersson  
Studerande vid Hippologprogrammet, SLU  
[kristofferssonfanny@hotmail.com](mailto:kristofferssonfanny@hotmail.com)  
0730317080

Susanne Lundesjö Kvart  
Handledare, Hippologenheten SLU  
[Susanne.Lundesjo-Kvart@slu.se](mailto:Susanne.Lundesjo-Kvart@slu.se)  
0705358941

Joanna sätter  
Biträdande handledare, Wången  
[joanna.satter@wangen.se](mailto:joanna.satter@wangen.se)  
0705712189

## Bilaga 2. Intervjumall

### INTERVJUMALL

1. Presentation av mig och uppsatsen.
2. Berätta hur intervjun går till.
3. Deltagarna fyller i frågeformulär.
4. Inspelningen startar.

### Individuella frågor på frågeformulär

5. Beskriv kort din bakgrund som ryttare.
6. Hur utövar du ridsporten idag (t.ex. går på ridskola, har egen häst m.m.)?
7. Hur ofta rider du?
8. Skriv ned det du först tänker på när du ser/hör: ridning och rädsla
9. Beskriv kortfattat en situation inom hästar och ridning där du varit rädd, alternativt beskriv en situation du hört någon berätta om.
10. Har du någon dröm gällande hästar och ridning?  
Är det möjligt för dig att uppnå den drömmen? Om inte, varför?

### Inledande opersonliga frågor

11. Vilka typer av rädsla finns? (vid behov ge exempel)
12. Vilka situationer tror ni man kan känna rädsla för i samband med hästar och ridning?
13. Hur kan självkänsla och självförtroende påverkas av hästar och ridning?  
Följdfråga: kan rädslan påverka självkänslan/självförtroendet i andra situationer än hästar och ridning?

### Visning av bilder med olika scenarion







### Uppfattning/åsikter om ridning och rädsla

14. Hur förekommande tror ni det är att ryttare är rädda?
15. Hur går jargongen om ridning och rädsla inom ridsporten och er omgivning?  
Följdfråga: hur tycker ni att det bör hanteras?
16. Varför rider ryttare trots att dem är rädda?
17. Övriga kommentarer?

### Upplevelser av ridning och rädsla

18. Vad motiverar er till att rida? (Gå ett varv runt och låt var och en berätta)
19. Hur påverkar ridningen er självkänsla och ert självförtroende?
20. Har ni varit rädda i samband med hästar och ridning?  
Följdfråga: vill ni berätta?  
Finns rädslan där hela tiden eller är det i särskilda situationer?  
Är det någon situation som utlöst rädslan?  
Om inte, var tror ni rädslan kommer ifrån?
21. Hur påverkar rädslan er i samband med hästar och ridning fysiskt och psykiskt?
22. Hur kan man hantera rädslan?  
Följdfråga: hur gör ni?
23. Har ni överunnit en rädsla någon gång?  
Följdfråga: hur kändes det?  
Hur påverkade det motivationen?
24. Hur vill ni att andra ska bemöta rädsla?
25. Varför rider ni trots att ni är rädda?
26. Tror ni att rädsla kan vara ett hinder i samband med hästar och ridning?  
Följdfråga: på vilka sätt?
27. Hur tror ni hästar reagerar på rädsla hos ryttare?

28. Övriga kommentarer?

### **Lektionsridning/instruktörer**

29. Har ni tagit hjälp för rädsla någon gång, eller funderat på att göra det?

Följdfråga: om inte, varför?

30. Hur vill ni att en instruktör ska bemöta rädsla?

31. Vad vill ni ha för stöd från instruktören avseende er rädsla?

32. Hur väljer ni instruktör att rida lektion för?

33. Övriga kommentarer?

### **Avslutning**

- Något som någon vill tillägga?
- Avsluta inspelningen
- Chans att skriva ned något på baksidan av frågeformuläret om någon vill tillägga något eller ge annan kommentar bara till mig.

---

**DISTRIBUTION:**

**Sveriges Lantbruksuniversitet  
Enheten för hippologutbildning  
Box 7046 750 07 UPPSALA  
Tel: 018-67 21 43**

**Swedish University of Agricultural Sciences  
Unit for Equine Science  
Box 7046 750 07 UPPSALA  
Tel: +46-18 67 21 43**

---