



Perspektiv på hälsa bland ridsportens yrkesverksamma

Health among professional equestrians – a perspective

Evelina Hagehed & Andreas Jonsson



Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi/ Enheten för hippologutbildning

Hippologprogrammet

Uppsala 2022

Perspektiv på psykisk hälsa bland ridsportens yrkesverksamma

Evelina Hagehed & Andreas Jonsson

Handledare: Gabriella Thorell Palmqvist, SLU, Hippologenheten

Examinator: Susanne Lundesjö-Kvart, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi, Enheten för hippologutbildning

Omfattning: 15hp
Nivå och fördjupning: G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i hippologi
Kurskod: EX0864
Program/utbildning: Hippologi - kandidatprogram
Kursansvarig inst.: Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2022
Omslagsbild: Andreas Jonsson
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Serietitel: Examensarbete på kandidatnivå
Delnummer i serien: K139

Nyckelord: psykisk hälsa, hästnäringen, arbetsmiljö, egenföretagare, ridskolechef

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

Sammanfattning

Yrkesverksamma inom ridsporten är till stor del egenföretagare eller anställda på ridskolor. Arbetet med hästar innebär mycket fysisk aktivitet, långa dagar och varierande tider. Syftet med studien är att undersöka hur yrkesverksamma inom hästnäringen ser på sin egen fysiska och psykiska hälsa. Studien ämnar ge ökad förståelse för hur arbetsmiljön ser ut inom hästnäringen och därmed påverkar de verksamma. De frågeställningar som studien ämnar besvara är följande: Hur ser och upplever yrkesverksamma personer inom hästnäringen arbetsmiljö vad gäller fysisk och psykisk hälsa? Hur har yrkesvalet påverkat deras liv och psykiska hälsa?

Till studien valdes kvalitativ metod och åtta intervjuer med yrkesverksamma personer inom de två grupperna genomfördes. Efter intervjuerna gjordes en grundtranskribering och intervjuerna analyserades med ett fenomenografiskt förhållningssätt. Resultatet visade att de yrkesverksamma i båda grupperna såg sin arbetsmiljö som överlag god. Deras liv påverkades dock till stor del av att de arbetade med hästar på så sätt att de alltid behövde vara tillgängliga eftersom djuren behöver skötsel och tillsyn oavsett tidpunkt eller dag. Flera av respondenterna hade upplevt psykisk ohälsa. Den upplevda psykiska ohälsan hade för ett par personer berott på stress kopplat till tidspress. Ett par respondenter hade upplevt stress och press över prestationer vid tävlingssammanhang. Samtliga respondenter var trots detta nöjda med sitt yrkesval och ville inte byta karriär. Sammanfattningsvis visar studien att respondenterna såg positivt på sin arbetsmiljö och hästarna var den stora passionen och drivkraften. Den fysiska hälsan var god och respondenterna var inte oroliga över skaderisken trots att flera av dem hade skadat sig allvarligt. Den psykiska hälsan var varierande men sämre hos de yngre respondenterna. Yrkesvalet har påverkat deras liv på så sätt att de hade svårt att koppla av och vara lediga, på grund av deras position som ytterst ansvariga för den verksamhet de drev eller arbetade i. Erfarenhet och ålder ger en lägre risk för att drabbas av psykisk ohälsa. Den psykiska hälsan påverkades till stor del av stress, tidspress och press att prestera. Mental träning kan vara ett sätt att förebygga psykisk ohälsa.

Nyckelord: psykisk hälsa, hästnäringen, arbetsmiljö, egenföretagare, ridskolechef

Abstract

Professional equestrians are for the most part self-employed or employees at riding schools. Working with horses involves psychical work with long days and various hours. The purpose of this study is to investigate how professional equestrians view their own physical and mental health. This study is intended to get an increased pre-understanding of the work environment in the horse industry and its effects on the professionals. The issues this study aims to answer is the following: How does the professional equestrians view their working environment regarding physical and mental health? How has choice of carrier affected their life and mental health?

For this study a qualitative method was used and eight interviews, from two groups of professional equestrians were implemented. The interviews were transcribed and then analyzed with a phenomenographic approach. The result of this study showed that professional equestrians in both groups saw their work environment as generally good. However, their lives were greatly affected by the fact that they worked with horses in such a way that they always needed to be available because the animals needed care and supervision regardless of time or day. Some of the respondents had experienced mental illness. For some of those who experienced mental illness it was because of stress related to time pressure. A couple of the respondents had also experienced stress and pressure to perform in competitions.

In conclusion, this study shows that the respondents viewed positively on their work environment and the horses were the great passion and drive. The physical health was good and they were not worried by the safety risks even though several of them had been in severe accidents. The mental health status varied but was inferior among the younger respondents. The carrier choice has affected

their life by making it hard to relax and take time off, because of their position as utterly responsible of the business they ran or managed. Experience and age lower the risk of being affected by mental illness. The mental health was greatly affected by stress, time pressure and the pressure to perform. Mental training can be one way to prevent mental illness.

Keywords: mental health, horse industry, work environment, self-employed, riding center manager

Innehållsförteckning

Inledning	9
1.1 Problem.....	10
1.2 Syfte	10
1.3 Frågeställning.....	10
Teoriavsnitt	11
2.1 Hästens roll	11
2.2 Arbetsmiljö	12
2.3 Fysisk hälsa	13
2.4 Psykisk hälsa	14
2.4.1 Stress.....	14
2.4.2 Psykosocial arbetsmiljö	14
Material och metod.....	16
3.1 Sökning och urval av litteratur.....	16
3.2 Val av metod	16
3.3 Design	16
3.4 Urval av informanter.....	17
3.5 Genomförande	17
3.6 Analys av intervjuer.....	18
3.7 Forskningsetik	18
3.7.1 Informationskravet	18
3.7.2 Samtyckeskravet	18
3.7.3 Konfidentialitetskravet.....	18
3.7.4 Nyttjandekravet.....	19
3.8 Förförståelse	19
Resultat	20
4.1 Hästens roll	20
4.1.1 Ridlärare och ridskolechefer	20
4.1.2 Egenföretagare	21
4.2 Arbetsmiljö	22
4.2.1 Ridlärare och ridskolechefer	22
4.2.2 Egenföretagare	24
4.3 Fysisk hälsa	25

4.3.1	Ridlärare och ridskolechefer	26
4.3.2	Egenföretagare	26
4.4	Psykisk hälsa	27
4.4.1	Ridlärare och ridskolechefer	28
4.4.2	Egenföretagare	31
4.5	Summering av resultat	34
	Diskussion	35
5.1	Hästens roll	35
5.2	Arbetsmiljö	35
5.3	Fysisk hälsa	36
5.4	Psykisk hälsa	37
5.5	Framtida studier	38
5.6	Material och metod	39
	Slutsats	40
	Referenser.....	41
7.1	Internet	41
7.2	Litteratur	42
	Tack.....	44
	Bilaga 1.....	45
	Bilaga 2.....	46

Inledning

Psykisk hälsa är något som uppmärksammas mer och det forskas på inom yrkesgrupper i både skolvärlden och idrotten. Inom ridsporten har ämnet däremot inte studerats mycket än. World Health Organization (WHO 2018) definierar begreppet psykisk hälsa som; ett stadie av välmående där en individ förstår sina egna förmågor, kan hantera vardaglig stress, kan arbeta och bidra till samhället (WHO 2018). Folkhälsomyndigheten (2022a) skriver att begreppet psykisk hälsa ofta används i vardagliga samtal men kan ha olika innebörd. Därav har de tillsammans med Socialstyrelsen, Statens Beredning för Medicinsk och Social Utvärdering och Sveriges Kommuner och Regioner gemensamt tagit fram beskrivningar för olika begrepp inom området. Deras definition av psykisk hälsa är följande: ”Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp som omfattar psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd” (Folkhälsomyndigheten 2022a).

Olesen et al. (2012) menar att psykisk ohälsa är ett stort problem världen över. Symtom på psykisk ohälsa är huvudvärk, stress, sömnbesvär, trötthet och ångest (Malm & Isaksson 2017). Studier visar att ett sätt att behandla eller lindra psykisk ohälsa är fysisk aktivitet och träning. Det har även visat sig att regelbunden fysisk aktivitet kan ha en antidepressiv effekt på människor som lider av psykisk ohälsa i form av depression (Rosenbaum et al. (2014). Andra positiva effekter som visat sig uppkomma av fysisk aktivitet är ökad självkänsla, förbättrad koncentrationsförmåga och stresstålighet (Broocks et al. 1997).

För en person som arbetar inom ridsportens sektor ingår fysisk aktivitet i det vardagliga arbetet. Fysiskt ansträngande arbetsuppgifter såsom mockning, tunga lyft och ridning utförs dagligen (HästSverige 2020). Forskning visar att kontakt med djur har positiva effekter för hälsan och ridterapi är idag en behandlingsmetod som används för såväl olika funktionsnedsättningar som psykiska störningar (Silfverberg & Tillberg 2008). Ridterapi och umgänge med hästen kan bidra till en känsla av välbefinnande och ökad livskvalité (Silfverberg & Tillberg 2008).

I Sverige finns det ca 18 500 personer som arbetar heltid inom hästsektorn (Hästnäringen-i-siffror 2019). En del väljer att ta jobb på någon av landets 450 (SvRf 2019) ridskolor, medan andra driver eget företag. Oavsett vilken karriärsbana som valts så innebär arbetet mycket fysisk belastning och de som arbetar med hästar utsätts för flera olika risker (Löfqvist & Pinzke 2011). Det är välkänt att arbetet med hästar är både tungt fysiskt och riskfyllt. Det finns studier som visar hur mycket icke ergonomiska rörelser som utförs under stallarbete (Löfqvist & Pinzke 2011), men det är ännu inte undersökt hur personer som arbetar med hästar påverkas psykiskt av det i många fall påfrestande yrket.

1.1 Problem

Yrkesverksamma inom ridsporten är till stor del egenföretagare eller anställda på ridskolor. Oavsett vilken yrkesväg som valts innebär arbetet med hästar mycket fysisk aktivitet, ofta långa dagar och varierande tider. Förutom att kunna hantera ett stort djur i olika situationer kräver också arbetet med hästar stor social kompetens och ledarförmåga. Höga krav i kombination med långa dagar och få tillfällen till vila skulle kunna leda till stress och utmattning. Det finns idag ingen forskning på hur detta tunga yrke påverkar de yrkesverksamma psykiskt och den kunskap som erhålls kan ge viktiga indikationer till prevention för arbetsmiljö.

1.2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur yrkesverksamma inom hästnäringen ser på sin egen fysiska och psykiska hälsa. Studien ämnar ge ökad förståelse för hur arbetsmiljön ser ut inom hästnäringen och därmed påverkar de verksamma.

1.3 Frågeställning

Hur upplever yrkesverksamma personer inom hästnäringen arbetsmiljö vad gäller fysisk och psykisk hälsa?

Hur har yrkesvalet påverkat deras liv och psykiska hälsa?

Teoriavsnitt

2.1 Hästens roll

Fram till slutet på 1800-talet var ridning främst en aktivitet för män inom militären och personer från överklassen (Hedenborg et al 2021). Efter andra världskriget började armén avhästas och många av hästarna hamnade på någon av landets ridskolor som vuxit fram allt mer. Idag är ridsport den tredje största ungdomsidrotten i Sverige och 90% av utövarna är kvinnor (SvRf 2019). Det finns idag ca 900 ridklubbar i landet varav ungefär hälften driver ridskoleverksamhet (SvRf 2019). Sverige var år 2018 ett av de hästtätaste länderna i Europa med sina 360 000 hästar och hästnäringen bidrar till nästan 17 000 helårssysselsättningar (LRF 2018). Thorell (2017) skriver att ridsporten har genomgått en förändring. Från att ha varit ett verktyg inom det militära har hästen och ridsport blivit en folksport.

Studier har visat att människors hälsa påverkas positivt både psykiskt och fysiskt av att umgås med djur (Silfverberg & Tillberg 2008). Kontakt med djur har visat sig ge så positiva effekter på hälsan att det idag används inom vård, sociala omsorg och rehabilitering (Silfverberg & Tillberg 2008). Silfverberg och Tillberg (2008) undersökte behandlingsformen ridterapi för personer som drabbats av stroke. Forskarna beskriver ridterapi som en behandlingsform som har effekter på både olika fysiska och psykiska nedsättningar och problem. De kom fram till att hästumgänge och ridning bidrog till välbefinnande och livskvalitet.

I en rapport från Hästnäringens nationella stiftelse (2018) om hästunderstödda insatser vid psykisk ohälsa poängteras det att hästen i sin natur är social och öppen för kontakt. Hästunderstödda insatser innefattar såväl motorisk inlärning som ett socialt samspel mellan individer. Den naturliga stressreducerande miljö som stallet innebär är också en del av behandlingsmodellen. Hästens roll i behandlingen är att den ger närhet och beröring. Patienten får även uppleva hästens rörelser från ryggen. (Hästnäringens nationella stiftelse 2018)

I en studie utförd av Zetterqvist Blokhuis (2021) intervjuades nio olika dressyrtränare i Sverige och Polen. Samtliga tränare hade många års erfarenhet av ryttarträning. Tränarna fick själva välja ut tre elever var till studien som tränade regelbundet för dem. Författaren skriver att hästen är en viktig del av ryttarens lärandeprocess och att tränarna fokuserade mycket på att lära eleverna kommunicera med sin häst. Ryttare kan inte komma vidare i sin utbildning om de inte lär sig kommunicera med sin häst och känna av responsen de får av hästen på de signaler de

ger på tränarens kommando. Författaren tar också upp hur ryttaren påverkar hästen med sin egen fysiska och psykiska status, likaså påverkar hästen ryttaren.

2.2 Arbetsmiljö

I en studie av Löfqvist och Pinzke (2011) undersöktes hur kroppen belastas av arbetet i ett stall. Forskarna filmade 20 olika personer medan de utförde olika sysslor i stallet och noterade olika rörelser och ställningar som syntes. De kom fram till att många av de dagliga sysslor som utförs i stallet, så som mockning, sopning, hantering av foder och strö, innebär att personen som utför sysslan behöver arbeta med ryggen både böjd och vriden. Arbetarna hade armarna över axelhöjd under delar av arbetet och mestadels av arbetet utfördes stående eller gående. Studien visade att mockning var den tyngsta sysslan. Även hantering av strö och sopning var arbetsuppgifter som innebar att personen ofta arbetade med både böjd och vriden rygg. (Löfqvist & Pinzke 2011)

Det finns även studier på arbetsbelastningen för en ridinstruktör. I studien av Löfqvist et al. (2009) skickades enkäter ut till 545 ridlärare i Sverige. I enkäten fick ridlärarna ange vilka arbetsuppgifter de utförde och uppskatta om de upplevt smärta i olika kroppsdelar de senaste tolv månaderna på grund av dessa arbetsuppgifter. Studien visade att många ridinstruktörer hade problem med smärta, främst i axlar, ländrygg och nacke.

Förutom risken för förslitningsskador på grund av det icke ergonomiska arbetet i stallet finns det även ständigt olycksrisker med hantering av stora djur som hästar. Pinzke (2013) har skrivit en rapport om olycksriskerna i häststall. Enligt rapporten är olycksrisken på en hästgård tre gånger så stor som på en gård med växtproduktion. Rapporten anger transporter av hästar, hästskötsel, träning, utfodring, ridning och trav som de moment där flest skador inträffar. För att minska olycksrisken under arbetet i stallet rekommenderas att alltid rapportera risker, åtgärda brister, följa säkerhetsföreskrifter, använda skyddsutrustning, hålla ordning och ha en bra kommunikation. Att utrusta stallet med ergonomiska verktyg och maskiner rekommenderas också i rapporten. (Pinzke 2013)

Thorell och Hedenborg (2015) gjorde en studie på kulturen inom hästbranschen. Forskarna undersökte hur hästsporten och ridningens militära bakgrund har påverkat dagens så kallade stallbackskultur. Studien beskrev den tydliga hierarki som fanns och att eleverna som red och utbildade sig på bland annat Ridskolan Strömsholm behövde ha en viss attityd. Eleverna upplevde en tabu kring att ge upp eller vägra genomföra en viss uppgift. Det ställdes även höga krav på ordningen och hur stallarbetet utfördes. Forskarna diskuterar även hur ridsporten nu har förändrats när den blivit mer och mer kvinnlig men menar att de militära normerna trots det finns kvar till viss del. (Thorell & Hedenborg 2015)

Enligt §4 i Kollektivavtalet för Ridinstruktör/ridlärare, hästskötare och övrig personal hos ridhusföretag (rro.se 2019) är arbetstiden för en heltidsanställd 40 timmar i veckan. Enligt

kollektivavtalet är arbetstagare endast skyldiga att arbeta varannan sön- och helgdag och för varje kalenderår måste arbetstagaren ha ledigt minst 22 lördagar.

2.3 Fysisk hälsa

Forskning visar att fysisk aktivitet minskar risken att drabbas av sjukdomar som cancer, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och hälsoproblem kopplade till övervikt (Folkhälsomyndigheten 2021). Folkhälsomyndigheten (2022b) rekommenderar via WHO vuxna (18 - 64 år) att ägna sig åt minst 150–300 minuter pulshöjande träning i veckan samt att gå minst 10 000 steg varje dag. Karolinska Institutet (2021) rekommenderar att en person ska aktivera sig minst 30 minuter om dagen där arbetet ska göra att personen blir lätt andfådd och får lite svårt att prata samtidigt. Alexander Zetterman som är en professionell ryttare uppgav i en intervju av Esping & Linders (2010) att hans puls nådde 70% av hans max puls vid galopparbete. Det stärks i en studie utförd av Sätter (2015) där ryttares puls var 167 – 188 slag/minut vid intensivt galopparbete. Ridning kan dock inte ersätta konditionsträning eller muskelträning eftersom ett ridpass inte ger ryttaren ökad kardiorespiratorisk uthållighet (Meyers 2006). Därför anser Meyers (2006) att träning utöver ridning är viktigt för en hälsosamlivsstil.

I en studie utförd av Althoff et al (2017) visade det sig att svenskar i genomsnitt går 6000 steg om dagen, alltså 4000 steg mindre än vad WHO rekommenderar. Det går även att se att medelålders svenskar i åldern 50 – 64 år stillasittande mer än 60 procent av sin vakna tid och där endast 7 procent uppnår de riktlinjer om träning som WHO utlyst (Eckblom 2015). Särskilt unga rör sig mindre jämfört med tidigare år där endast 14 % av flickor i årskurs två i gymnasiet rör sig tillräckligt (Centrum för idrottsforskning 2020). Bland ungdomar är ridning den tredje största sporten och flickor utgör 92% av de aktiva inom ridning (SvRf 2019).

Inom ridskoleyrket är nio av tio ridlärare kvinnor, och medelåldern är 34 år. En fjärdedel av ridlärarna har upplevt problem med nacke, skuldror eller ländryggen under sin tid som yrkesverksamma. En ridlärares arbetsuppgifter kan variera beroende på arbetsplats men generellt ingår det arbetsuppgifter som innebär långa perioder ståendes i kalla ridhus. Yrket kan även innebära tunga lyft och hantering av hästar som ökar risken för skador. Ta av och på täcken och sadla upp hästar var en bidragande orsak till muskulära skador hos ridlärare. Fysisk träning, utöver ridning, kan minska risken för skador med upp till 50%. Ridning aktiverar ridlärarna fysiskt men det är viktigt att de även utför annan träning för att öka chansen att hålla sig friska och skadefria. Av de 545 som svarade på studien så ansåg sig 80% ha en bra hälsa och 90% var nöjda med sitt yrke. (Löfqvist et al. 2009)

2.4 Psykisk hälsa

Psykiska besvär, psykiskt välbefinnande och psykiatriska tillstånd går under begreppet psykisk hälsa. Psykiska besvär är något som påverkar en persons vardag negativt så som oro, sömnbesvär eller nedstämdhet. Dock inte i den grad att de kan ges en psykiatrisk diagnos. (Folkhälsomyndigheten 2022a)

Om personen kan ges en psykiatrisk diagnos befinner sig personen i ett psykiatriskt tillstånd. Ett par exempel av psykiatriska tillstånd är följande; ångest, tvångssyndrom, utmattningssyndrom, depressiva syndrom och skadligt bruk och beroende.

Psykiskt välbefinnande kan beskrivas som en av grundstenarna för den psykiska hälsan och hur en person kan övervinna livets svårigheter. En person som befinner sig i ett psykiskt välbefinnande har hittat en god balans mellan positiva och negativa känslor och anses vara en god resurs till samhället, både ekonomiskt och socialt. (SKR et al. 2020)

Vid längre tids stress kan utmattningssyndrom utvecklas. Symptom som utmattning, svårt att somna, ångest, känslighet för ljud, är vanliga. Plötsligt insjuknande i utmattningssyndrom är ovanligt utan det är något som vanligtvis byggs upp under en längre tid där väldigt få tillfällen ges till kroppen och hjärnan att återhämta sig. (Angelöw 2002)

2.4.1 Stress

Att utsättas för stress är inget farligt utan är en av kroppens försvarsmekanismer. När kroppen utsätts för stress aktiveras en så kallad kamp eller flyktreaktion vilket ger kroppen extra energi som den behöver för att komma undan eller förintä hot. Från hjärnan till kroppen via det sympatiska nervsystemet skickas signaler som ser till att stresshormoner pumpas ut i kroppen. Sympatiska nervsystemet ingår som en del av det autonoma nervsystemet och kan inte styras med tanken eller vilja. I dagens samhälle är det väldigt osannolikt att ställas inför situationer där en behöver kämpa för överlevnad, däremot aktiveras det sympatiska nervsystemet när hjärnan känner oro, sociala hot eller liknande. En annan del i kroppens försvarsmekanism är om hotet blir för stort eller känns övermäktigt, så stängs kroppens funktioner ner. Detta sköts av det parasympatiska nervsystemet vars uppgift är att dra ner på kroppens energi. Här kan personer uppleva symptom som handlingsförlamning, yrsel, trötthet eller låg puls. (Angelöw 2002)

2.4.2 Psykosocial arbetsmiljö

Enligt siffror från SCB (2013) är 99,4% av alla registrerade företag så kallade småföretag, där antal anställda är mellan 0 och 49 personer. I ett småföretag är det vanligt att den som har en chefsroll sköter flera delar av företaget, har längre arbetsdagar än sina anställda och de förväntas vara kontaktbara även när de inte är på arbetsplatsen (Wincent & Örtqvist 2008).

Sjukfrånvaro beroende av psykisk ohälsa är stor inom yrken som innefattar djurhållning och djurvård (Försäkringskassan 2020). Idag sjukskrivs 41,3 procent på grund av psykiska diagnoser och det har ökat sedan 1990-talet. Enligt rapporten innebär att bli sjukskriven med en psykisk diagnos längre sjukskrivningar och löper ofta i ett halvår eller längre. Vid akuta fall av stressreaktioner med utmattningssyndrom är sjukskrivningen cirka en månad. Män drabbas mer sällan av psykiska diagnoser än kvinnor. Kvinnor löper en 41 procentig högre risk. Stressrelaterad psykisk ohälsa är vanligt förekommande i åldern 30 – 39, för att vid 50 års ålder öka och efter 60 år avta (Försäkringskassan 2020). I en studie av Wolframm et al. (2015) undersöktes olika personlighetsdrag hos ryttare. Forskaren använde sig av enkäter som skickades ut till främst kvinnliga ryttare, enbart ett fåtal män medverkade i studien. Studiens resultat visade att äldre och mer erfarna tävlingsryttare hade en lägre nivå av neuroticism än de yngre ryttarna. En hög nivå av neuroticism innebär en större risk att känna stress, ångest och depression.

Johansson Sevä et al. (2016) har gjort en studie där de jämfört välbefinnandet hos egenföretagare och anställda. Studien visade att egenföretagare kände en högre nivå av livstillfredsställelse än anställda. De som kände högst livstillfredsställelse var de egenföretagare som även hade anställda. Det förklaras i studien med att de som har anställda även får social integration på jobbet, vilket den som driver företaget själv inte får i samma utsträckning. Resultatet visade att egenföretagare hade en större självständighet och kände större intresse för sitt yrke. Trots att egenföretagarna hade en större arbetsmängd än de som enbart var anställda, bedömdes hälsan och välbefinnandet vara bättre. Det kopplades till att egenföretagarna hade mer kontroll över sitt arbetsliv. (Johansson Sevä et al. 2016)

I en studie skriven av Butler-Coyne et al. (2019) påvisar de att idrottsutövare utsätts för press och stress oftare än en person som inte utövar någon idrott. Av de tillfrågade ryttarna uppgavs det att risker kopplat till hästägande och ridning bidrog till ökad stress och påverkade det psykiska välbefinnandet negativt. Sportsliga resultat, förväntningar på sin egen prestation och press från andra ryttare var även något som gav negativa effekter på välbefinnandet. (Butler-Coyne et al. 2019)

Material och metod

3.1 Sökning och urval av litteratur

Att hitta relevant litteratur som är kopplat till psykisk hälsa inom ridsporten har varit svårt. Väldigt få studier har tidigare gjorts, därav har litteratur hämtats från andra sporter där mer forskning gjorts. Sökning efter litteratur har skett via Sveriges lantbruksuniversitets bibliotek och dess tillgång till externa databaser. Sökningar har även gjorts via google.

Sökord som använts under litteratursökningen är följande: Mental health, Equestrian, self-employed, riding instructor.

3.2 Val av metod

För att undersöka den psykiska hälsan hos yrkesverksamma och få en djupare förståelse i vad dessa känner användes en kvalitativ metod. Syftet med en kvalitativ metod är att upptäcka företeelser, tolka och förstå innebörden av olika livsvärden och att beskriva olika uppfattningar (Patel & Davidsson 2011). En kvantitativ metod var inte aktuell eftersom studiens syfte var att få en mer djupgående och nyanserad bild.

3.3 Design

Intervjuerna var semistrukturerade, vilket innebär att frågorna som ställdes var delvis strukturerade, delvis ostrukturerade (Patel & Davidsson 2011). En grundmall med teman (Bilaga 2) gjordes på förhand och sedan anpassades frågorna till respektive respondent under intervjuerna. Tratt-teknik (Patel & Davidsson 2011) användes vid intervjutillfällena på så sätt att de första frågorna var öppna och generella och mot slutet på intervjun blev frågorna mer specifika och personliga.

3.4 Urval av informanter

Det finns många olika sätt att livnära sig inom ridsporten idag. En stor yrkesgrupp är ridlärare vars främsta uppgift är rytutarutbildning. En annan stor yrkesgrupp är de som utbildar och tävlar hästar. Även om hästen är i fokus kan dagarna skilja sig åt för dessa grupper. Till studien valdes fyra personer som är egenföretagare inom hästupbildning och tre personer som har chefsroll inom ridskola och en ridlärare som har erfarenhet av psykisk hälsa hos barn och unga. Urval till intervjuerna gjordes genom kontakter från tidigare anställning eller andra tillfällen, samtliga respondenter har därmed handplockats.

Studien begränsas till två olika grupper av yrkesverksamma inom ridsporten. Den första gruppen innehåller fyra personer som driver eget företag inom branschen med hästupbildning och tävling. I den andra gruppen har alla utom en person ledarrollen i form av anställning som ridskole/verksamhetschef. Den sista personen valdes till studien för att hon har ett större ansvar för barn och ungdomsverksamhet i sin yrkesroll.

Följande personer har intervjuats:

- *Ridlärare 1*” Kvinna 40 år. Arbetar heltid som instruktör på större ridskola. Yrkesverksam sedan 2017. (RL1)
- *”Ridskolechef 1*” Kvinna 47 år. Svensk ridlärare level II. Yrkesverksam i 30 år. Ridskolechef på större ridskola i mellan Sverige. (RC1)
- *”Ridskolechef 2*” Kvinna 63 år. Svensk ridlärare fellow. Ridskolechef på stor ridskola med cirka 900 uppsittningar i veckan. Ridskolechef sedan 1990. (RC2)
- *”Ridskolechef 3*” Kvinna 43 år. Svensk ridlärare level III, Hippolog. Ridskolechef för liten föreningsdriven ridskola i mellersta Sverige sedan 2012. (RC3)
- *”Egenföretagare 1*” Man 20 år. Utbildar och tävlar kunders hästar. Varit aktiv som egenföretagare i ett och ett halvt års tid. (EG1)
- *”Egenföretagare 2*” Kvinna 58 år. Driver gård tillsammans med familj i mellersta Sverige. Utbildar hästar och ryttere och driver inackorderingsstall. Varit yrkesverksam i 28 år. (EG2)
- *”Egenföretagare 3*” Kvinna 24 år. Utbildar och tävlar hästar. Varit verksam inom branschen i ca 10 års tid. (EG3)
- *”Egenföretagare 4*” Kvinna 36 år. Egenföretagare, utbildar och tävlar hästar inom hoppning. Varit yrkesverksam i över 20 år. (EG4)

3.5 Genomförande

För att samla in tillräckligt med information till studien genomfördes åtta intervjuer. Intervjuerna genomfördes under månaderna februari till april år 2022. Respondenterna kontaktades först via mejl eller sms. När personen tackat ja till att medverka fick hen fylla i en samtyckesblankett (Bilaga 1). En del intervjuer genomfördes digitalt över Teams eller telefon,

en del på plats. Samtliga intervjuer spelades in. Efter genomförd intervju gjordes en grundtranskribering.

3.6 Analys av intervjuer

Under analyseringen av intervjuerna användes ett fenomenografiskt förhållningssätt. Fenomenografi är en empirinära metod och används ofta för att analysera kvalitativa, öppna intervjuer och på så sätt kunna studera personers uppfattningar. Denna analysmetod kan delas upp i fyra delar. Först bekantar sig forskaren med det transkriberade textmaterialet och etablerar ett helhetsintryck. Likheter och skillnader uppmärksammas och därefter tas kategorier fram. Till sist studeras strukturer i de kategorier som uppkommit. (Patel & Davidsson 2011)

3.7 Forskningsetik

Vetenskapsrådet (2002) beskriver fyra viktiga begrepp att ha i åtanke vid en intervjustudie.

3.7.1 Informationskravet

Med informationskravet menas att deltagarna, i det här arbetet respondenterna, ska ha fått tillräcklig information om vad studien syftar till (Vetenskapsrådet 2002). Samtliga deltagare i studien ska informeras om vem som är ansvarig för projektet och vilken institution som forskningen är knuten till. De ska vara informerade om att deltagande är frivilligt och kan när som helst avbrytas. Deltagarna har även rätt till information om vart studien kommer publiceras. Respondenterna fick innan intervjun information om studien för att kunna avgöra om de vill medverka eller ej.

3.7.2 Samtyckeskravet

För att få utföra studien krävs att samtliga deltagare samtyckt till sin medverkan. Enligt samtyckeskravet får deltagarna avbryta och ta tillbaka sitt samtycke mitt i en pågående intervju utan negativa påföljder (Vetenskapsrådet 2002). Samtliga respondenter i studien har fyllt i en samtyckesblankett innan intervju genomförts.

3.7.3 Konfidentialitetskravet

Deltagarna i studien kommer behandlas konfidentiellt och informationen som ges ut i studien får inte leda till att en läsare kan avgöra vem personen är. Alla personuppgifter över respondenter är konfidentiella och uppgifterna ska hanteras på ett sådant sätt att de inte går att nås av utomstående (Vetenskapsrådet 2002). Respondenterna är informerade om att de kommer behandlas konfidentiellt.

3.7.4 Nyttjandekravet

Nyttjandekravet innebär att uppgifter som kommer fram genom studien enbart får användas till vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet 2002). Information får endast utlånas till andra forskare om dessa kan förbinda sig till samma förpliktelser som ursprungligen utlovats. Uppgifter som mottagits i den här studien kommer inte att delas till andra forskare.

3.8 Förförståelse

Yrkeserfarenhet inom hästbranschen har varit en fördel vid framställandet av intervjufrågorna och även vid intervjuerna då vi snabbt kunde föra intervjun vidare med hjälp av följdfrågor om respondenten ledde intervjun in på ett nytt ämne. Att som intervjuare känna till intervjupersonens språkbruk, gester och kroppsspråk är att föredra (Patel & Davidsson 2011).

Till ett par av respondenterna fanns en personlig relation. För att detta inte skulle påverka resultatet följdes en frågemall där samma grundfrågor ställdes till samtliga respondenter oavsett hur mycket kännedom som fanns kring personens yrkesliv sedan tidigare. Intervjuerna var semistrukturerade och gav respondenterna möjligheten att styra intervjun åt de håll de ville genom hur de tolkade frågorna. Därav minimerades risken att vi som intervjuare skulle styra intervjun för mycket.

Resultat

Resultatet är uppdelat i fyra kategorier. Inom varje kategorier presenteras först både likheter och skillnader i respondenternas svar. Sedan avslutas resultatavsnittet med en sammanfattning av de centrala stråken inom varje kategori.

4.1 Hästens roll

Samtliga intervjuer inleddes med ett par öppna frågor om hur personen valt sitt yrke och hur hästarna påverkar deras vardag på jobbet.

4.1.1 Ridlärare och ridskolechefer

Gemensamt för samtliga respondenter var att de alla pratade om passionen till hästen och att det var närheten till djuret som lockade mest med yrket. De såg hästarna som sina viktigaste kollegor och bra skolhästar var ett måste för att verksamheten skulle fungera. En av ridskolecheferna tog upp aspekten med skadade hästar och hur det påverkade arbetet tidsmässigt. Den av ridskolecheferna som varit verksam längst lyfte att hästen alltid kommer först, till och med före kunden.

Man brukar alltid säga så här, man jobbar med sitt intresse, och intresset har alltid varit hästarna. Det har varit grunden till allt. Sen är det kul med människor, men egentligen är det inte intresset, alltså människorna. Utan det är ju hästarna som ligger som grunden för alltihopa. Kärleken till hästen helt enkelt. (RC2)

Förutom kärleken till hästen så pratade samtliga som arbetade med undervisning i sin tjänst om hur de brann även för ryttarutveckling. RL1, ridläraren, var den enda som hade arbetat en längre period inom en annan bransch. Hon arbetade inom turismbranschen innan hon blev ridlärare och uttryckte att hon bytt bransch just för att komma närmre djuren och naturen. Sedan hade hon med åren börjat brinna mer och mer för ryttarutveckling. Flera kommenterade att när hästarna var sjuka, eller när de hade hästbrist, så påverkade det hela verksamheten och innebär en stressfaktor för personalen.

Ja de är ju väl som med allting annat, när de är friska och går bra då påverkar dom det positivt och sen kan de ju vara sjuka och skadade och då blir det lite mer att göra och rådda runt i. (RC3)

Vi har haft en period här nu när vi har haft hästbrist och vi har varit ganska stressade för att det har känts svårt att göra det bra för hästarna. (RL1)

Respondenterna såg en fördel med yrket på så sätt att de fick hjälpa andra människor hitta avkoppling i vardagen genom att få komma till ridskolan och vara med hästarna. För kunderna menade respondenterna att stallet blev en plats att koppla av och hämta energi. En av respondenterna påpekade däremot att stallet inte innebär samma avkoppling för henne vilket eleverna inte alltid förstod.

De är väl de att man kan hjälpa många att försöka komma bort från stressen, att dom hittar ett ställe där dom kan koppla av och njuta. De har jag haft mycket diskussioner med elever också, de kanske inte förstår varför jag inte hämtar min energi på ridskolan eller i stallet. Men de är ju det vi serverar för dom, så de är ju en stor fördel att man kan bidra med det. (RC3)

Kanske just det här med stressen att många behöver djuret och naturen för att må bra. De är inte så många som kan konkurrera med på samma sätt som stallet faktiskt kan göra. (RC1)

En av respondenterna stack ut på det sätt att hennes yrkesroll såg annorlunda ut jämfört med de andra tre. Hon hade mindre del undervisning i sin tjänst men hade däremot dagligen stalltjänst och ridning på sitt schema, vilket var självvalt. De andra respondenterna upplevde att de red alldeles för sällan på arbetstid och på skolhästarna. Tre av fyra respondenter hade egna hästar och red aktivt på fritiden.

Sen i min yrkesroll så är ju jag inte så väldigt mycket med hästarna dagligen. Men jag är med, jag har nånting med stalltjänst varje vecka. Det har jag medvetet lagt in för att jag vill vara där ute i stallet. Och jag har också en hel del ridning i min tjänst, så att ja ett par timmar i veckan är jag väl med hästarna. (RC1)

Vet inte om det hör hit, men kan säga det i alla fall. En sån här rolig kommentar från min dotters förskolepersonal. "Ja du ser väl mycket svamp du som är ute och rider i skogen hela dagarna". Ja jag vet inte jag har ju inte ridit på flera veckor, jag ser mest datorn. Söker bidrag, ringer runt och såna dagar. (RC3)

Samtliga respondenter, både ridskolecheferna och ridläraren, berättade att de inte spenderade så mycket tid just i stallet med hästarna, utan i deras tjänst ingick mycket administrativa uppgifter och många av dagens timmar satt de framför datorn.

4.1.2 Egenföretagare

Samtliga respondenter uttryckte en stark kärlek till hästen och att få jobba med hästarna var ett val de alla gjort och var nöjda med. En av respondenterna menade att få jobba med hästar på heltid hade varit en barndomsdröm som gick i uppfyllelse. En annan kallade det för en livsstil. Tre av respondenterna kom från hästfamiljer och hade föräldrar som själva varit i sporten.

Hästarna är vårt allt här, hästarna är i centrum och de är de som bestämmer hur vi ska lägga upp vår verksamhet, så att allt kretsar ju kring hästarna. (EG2)

Jag gör detta med mitt egna företag nu, det är alltifrån morgonfodringen till på kvällen så i princip det enda man gör är att vara med hästarna och de har jag drömt om sen jag började med hästarna. De är olika individer, man får göra allt möjligt, ibland önskar man ju kanske att man slapp lite mer av de tungrodda men jag tycker det är helt fantastiskt att få jobba med hästarna varje dag. (EG1)

Från allra första början var det att jag tyckte att det var så himla kul med hästarna och ridningen. (EG4)

Tror det bästa med mitt jobb är att få jobba med hästarna. Och ingen dag är den andra lik. Det är mycket fysiskt, det gillar jag, träffa folk, aktivt. Jobba med individer och kunna förstå sig på varandra och läsa av varandra. Och framför allt det jag brinner extra för att bygga upp hästar och ta fram dem. Hur långt kan vi gå tävlingsmässigt? Den biten brinner jag för. (EG3)

Tre av de fyra respondenterna i denna grupp tävlade aktivt och drevs mycket av hästarnas utveckling och att prestera med hästarna på tävlingsbanan. Trots att de drevs av passionen för tävling och sport så nämnde de två yngsta respondenterna flera gånger sin kärlek till djuret.

Men det är något speciellt att jobba med djur för man kan inte kommunicera med dom som man kan med människor. Och det för mig är väldigt fascinerade. Du jobbar med en individ som du inte kan prata fysiskt med utan man får läsa av varandra. (EG3)

Det är väl att det är så mycket jobb både innan och efter de där 2 minuterna inne på banan som man tycker är det allra roligaste och det jag brinner för allra mest att få fram den där resan både innan och efter tills dom resultatet man har satt upp som mål. (EG1)

Samtliga av respondenterna tyckte att hästarna påverkade deras vardag på ett positivt sätt, men ett par av dem nämnde att det kunde vara jobbigt om hästarna var bråkiga. Antalet hästar respondenterna hade i sin verksamhet varierade mellan åtta och ca 35 stycken. EG2 var den som hade flest hästar på gården.

4.2 Arbetsmiljö

Respondenterna ombads beskriva en vanlig arbetsdag, vilka sysslor som utförs och även hur många timmar en vanlig arbetsdag innebar. Samtliga fick även frågan hur de såg på sin arbetsmiljö och om det var något med sin egen arbetsmiljö de önskade ändra.

4.2.1 Ridlärare och ridskolechefer

Samtliga var över lag nöjda med sin egen arbetsmiljö och ansåg också att de själva var till stor del ansvariga för sin egen arbetsmiljö. Både RL1 och RC1 lyfte sina personalgrupper och tyckte att de hade en god stämning och gemenskap, vilket de ansåg var en viktig del av arbetsmiljön. Den som stack ut mest var RC3, som arbetade i en mindre verksamhet och hade därmed färre kollegor och träffade sällan alla sina kollegor.

Jag tycker att vi har en bra arbetsmiljö här, riktigt bra till och med. (RC1)

Jag ser på den som ganska god ändå för att jag är ju med och formar den, så att vore jag inte nöjd hade det ju varit lite mitt eget fel. Det är ju jag och styrelsen som är arbetsgivare så att jag är nöjd med den. (RC3)

I förhållande till vilket jobb jag har valt så tror jag att jag har en ganska bra arbetsmiljö där jag är idag. Isolerade ridhus och välsköta underlag, en fungerande anläggning liksom med bra kök och omklädningsrum och så vidare. Det kunde varit värre. (RL1)

Arbetstiderna varierade och ridskolecheferna upplevde att de i dagsläget hade bra arbetstider. De var eniga om att det hade blivit bättre med åren och att de lärt sig med erfarenhet att begränsa sina arbetsdagar för att hålla en balans. Flera av respondenterna hade när de var yngre och nyare i branschen jobbat väldigt mycket. Alla behövde dock arbeta kvällar och helger, det ingår i yrket. Den som uttryckte att hon jobbade väldigt mycket var RL1.

Just nu känns det som om jag jobbar jämt, alltså jämt. (RL1)

Ärlig talat så har jag jobbat alldeles för mycket och jag har trott att listan ska ta slut men de har den ju inte och sen har man fattat det kanske efter 200 timmars övertid att det inte blev bättre. (RC3)

Jag väljer ganska mycket själv, jag skulle säga att jag har blivit duktig på att hitta en balans. Jag vet vad jag får energi av och de ser jag till att hämta och jag vet när gränsen börjar närma sig. Men man måste vara disciplinerad med det, sen älskar jag mitt jobb jag har världens bästa jobb så jag skulle ju kunna jobba jättemycket mer. Men då försvinner den här balans, jag har barn också jag måste vara med dom med, och gård och egna hästar. Men det är jätteviktigt att hitta en balans och man måste planera vila. (RC1)

Nu är det faktiskt inte så farligt längre. Jag har schema cirka 35 timmar eller något sådant där. Men sen är det ju rätt mycket utanför det. Men det är inte som förr i tiden då hade jag schemat cirka 70 i veckan. (RC2)

Alla tre ridskolecheferna nämnde att de hade yttersta ansvar och därmed inte riktigt kunde stänga av helt på fritiden, eftersom de behövde vara tillgängliga för sin personal ifall något skulle inträffa. RC1 var den som var mest disciplinerad med att stänga av mobilen och försöka vara ledig på sin fritid. RL1 hade ingen ledarroll i sin tjänst och därmed inget ansvar för övrig personal eller liknande, däremot gjorde hon sig oftast tillgänglig för sina elever även på fritiden.

Nej, nej nej. telefonen är alltid på. Den är alltid bredvid mig, jag svarar alltid i telefon. Svarar jag inte i telefon så är det något som verkligen håller mig busy. Jag är tillgänglig precis jämt. Jag får panik om jag är någonstans där jag inte har mottagning. Och det här är jättejobbigt. Och det är inte bra, stressen som blir är ju ganska stor. (RC2)

Två av ridskolecheferna arbetade på helt nya anläggningar med bra personalutrymmen. Även ridläraren, RL1, ansåg att hon arbetade på en bra anläggning med aspekter som isolerade ridhus, välskötta underlag och bra kök och omklädningsrum för personalen. Ridskolechefen som kom från den mindre ridskolan såg också sin arbetsmiljö som över lag god, men kommenterade att anläggningen var gammal och hade till exempel inte isolerade ridhus. Isolerade ridhus var även något som ridskolechefen på den största ridskolan efterfrågade och inte hade i dagsläget.

Vi är ju på en väldigt gammal anläggning som byggdes på början av 80-talet så vi kämpar på och försöker hålla den så fräsch som möjligt. Men de är ju oisolerade ridhus, lite trånga dörrar, sånt där. Det finns ju mycket att jobba på. (RC4)

Tre av respondenterna i den här gruppen hade mycket lektioner. RL1 hade ibland fem lektioner på rad utan paus och även RC3 sa att hon kunde stå i ridhuset i upp till fem timmar. RL1 berättade att hon tog med sig mat som hon kunde äta på stående fot i ridhuset för att hålla humöret uppe hela arbetskvällen.

Men jag äter ju under pågående lektionstid annars mår jag nog inte så bra och inte mina elever heller. Jag har hittat ett sätt att lösa det på. (RL1)

4.2.2 Egenföretagare

Samtliga respondenter i den här gruppen driver sina egna företag och var nöjda med friheten det innebar att driva eget. Tre av dem driver företag som aktiebolag och en som enskild firma. Två av dem hyr in sig på andra anläggningar, en av dem har egen gård med verksamheten hemma och den sista håller i dagsläget på att bygga upp sin egen anläggning hemma med planen att kunna flytta hela verksamheten dit efterhand men behöver för tillfället även hyra in sig på en annan gård. En av respondenterna stod uppstallad på en mer modern anläggning med hö automater, vilket minskade en del av arbetsbördan för henne och hennes personal. Samtliga respondenter angav att både stallarbete, ridning, tävling och att hålla träningar ingick i deras arbetsuppgifter. Den som red och tävlade minst var den äldsta respondenter. Alla hade även anställd personal. Två av respondenterna jobbade även med familjemedlemmar och båda två tyckte att det fungerade bra. En av dem nämnde dock att det var speciellt att driva familjeföretag men att det fungerade för dem. Både EG3 och EG4 hade varsin person anställd i sina företag på heltid.

Vi har lyxigt då vi står uppstallade på ett säteri, en väldigt fin anläggning med nya ägare som moderniserar hela anläggningen. En grej som vi har är hö automater så hästarna får hö vid 7 på morgonen och vid 21 på kvällen så vi slipper ge hästarna hö där vilket är bra. (EG3)

Arbetsmiljön tycker jag är väldigt bra, i och med att jag har min syster att jobba med så nära, vi känner säkert varandra väldigt bra. Det funkar väldigt bra. (EG1)

Sen är det ju tungrovt, jag försöker göra de så roligt som möjligt. Det kan va små grejer, nu står jag inackorderad i ett större stall där det finns en annan verksamhet så vi försöker göra lite grejer ihop. Kanske bara äter lunch ihop eller fikar ihop. (EG1)

Den yngsta av respondenterna lyfte vid flera tillfällen att arbetet i stallet och med hästarna var väldigt tungt men att de försökte göra det bästa av det. Dels genom att umgås tillsammans över lunch eller fika. Han tyckte det var viktigt att ha kul tillsammans för att lyfta arbetsmiljön och såg det sociala som en stor del av arbetsmiljön. EG3 var noga med att hennes hästskötare skulle ha bra arbetsvillkor och trivas på jobbet, även de åt lunch eller fikade tillsammans för att öka sammanhållningen. Hos EG4 gjorde de inget aktivt för att öka det sociala emellan dem som jobbade men att de blev som en familj för att de jobbade så tätt ihop.

Om jag har fest hemma så bjuder jag dom som jobbar, så jag skulle inte säga att dom känner sig utanför. För de blir ju lite som familj, men sen gör vi ingenting aktivt veckovis om man säger så. (EG4)

Att få jobba med djur på det här sättet, det blir väldigt intimt och just det där man blir verkligen ett team, även med sin personal. Jag har jättekul med min hästskötare. Och hästägare och sponsorer, man har jätteroligt tillsammans. Det är en fascinerade bransch på det sättet. (EG3)

Tre av respondenterna red många hästar om dagen och utförde även till stor del stallsysslor. Den äldsta respondenter utförde också samtliga stallsysslor med mockning, fodring etc. Hon

red däremot inte lika många hästar per dag som de övriga. De andra tre red mellan sex och nio hästar per dag.

Ja, det är ju sällan kortare än 12 timmar på ett eller annat sätt. Och då är det mycket bilåkning för mig, men det är ju också jobbrelaterat. (EG4)

Vi börjar vid 7, kanske man är färdig vid fem snåret och sen så ger man ju natthö på kvällen. Försöker hålla oss där, sen blir det olika ifall man ska iväg nånstans. (EG1)

Man kan ju jobba hur mycket som helst, men man måste inse att man måste ha en bra arbetsplanering, och hålla arbetstider och det passar ju bra att hästarna behöver sina fasta tider. (EG2)

För samtliga respondenter blev arbetsdagarna långa. Tre av fyra respondenter hade även träningar på kvällstid, den respondenten som inte hade kvällsträningar hade lite kortare arbetsdagar. EG2 sa delvis att hon tyckte att det var viktigt med arbetsplaneringen och att hålla tider, men berättade också att hon jobbade upp till tolv timmar per dag. Flera respondenter svarade också att de hade svårt att släppa jobbet när de kom hem efter en arbetsdag, att de behövde vara stand-by ifall det skulle hända något med en häst eller annat och att det var en nackdel med branschen. Den som hade lättast att släppa jobbet och slappna av var den äldsta respondenten.

Ekonomi lyftes av flera av respondenterna. EG4 menade att det gick att tjäna pengar i branschen, men att pengarna ofta gick ut lika fort. Hon sa att det fanns delar av hästbranschen, till exempel att rida in hästar, ha turridning eller annat, som det gick att tjäna mer pengar på. Däremot var det svårare i hennes mening att tjäna pengar på tävlingshästar. En av respondenterna menade att branschen påverkades av ekonomin i samhället i stort, vilket innebar att om människorna som hyrde boxar eller tränade hos dem fick sämre ekonomi så skulle det även påverka deras verksamhet. Men de skyddade sig genom att vara verksamma inom flera grenar av branschen.

Jag vill att min hästskötare ska ha vit lön och försäkring, det är väldigt viktigt för mig att de har en ekonomisk trygghet och fysiskt. Men det gör att jag inte kan ta ut någon lön. Så jag jobbar 7 dagar i veckan och tjänar 0 kr just nu. Så ser verkligheten ut om man jobbar med hästar. (EG3)

Det är att om man får snurr på det och det rullar också in en del pengar det är väl mest bara att dom går ut igen direkt lik fort. Med tanke på att man bygger upp saker, behöver köpa nya saker och investera i olika grejer. Men möjligheten att tjäna pengar finns ju. (EG4)

Vi lever inte bara på det här utan vi jobbar även med andra saker, så vi har inte lagt alla ägg i samma korg. (EG2)

4.3 Fysisk hälsa

Frågor ställdes om skadehistorik, respondenternas syn på deras egen fysiska styrka och deras syn på egen träning.

4.3.1 Ridlärare och ridskolechefer

Två av respondenterna hade skadat sig på arbetet under hantering av hästarna. Olyckorna hade skett vid moment som longering och ridning. En av respondenterna har brutit båda handlederna, en gång vid egen ridning och vid ett tillfälle hon blev överriden i ridhuset. Den andra respondenten svarade att hon trillat av ett par gånger varav en gång mer allvarligt. Dock svarade hon att hon inte tagit ledigt ifrån arbetet efter olyckan.

Jag blev ganska söndersparkad en gång, ramlade av en bakskygg unghäst. Jag var gul och blå länge men inget annat, inget brutet. (RC3)

På frågan om respondenterna kände sig fysiskt starka var det endast en som svarade att hon inte kände sig stark, vilket delvis berodde på långvarig sjukdom. En av respondenterna stack ut när det gällde egen träning. Hon tränade crossfit fem dagar i veckan och ansåg att egen träningen var väldigt viktig.

Men det är jätteviktigt, jag skulle säga att jobba i det här yrket förutsätter att man tränar. Sen kanske man inte behöver träna crossfit fem timmar i veckan men man behöver träna både för mentalt och för att kroppen ska hålla. (RC1)

Jag försöker, har blivit bättre och bättre med åren. Jag går inte på gym, dit har jag inte vågat än, jag går promenader och åkt mycket längdskidor. (RC3)

Förutom respondenten som la mycket tid i veckan på crossfit så varierade mängden egen träning hos de andra. En svarade att hon gick hundpromenader men inte mer. En annan gick också promenader, åkte längdskidor och gjorde en del yoga och övningar hemma. Den sista respondenten sa att hon hade lagt mer tid på egen träning tidigare, men i dagsläget inte prioriterade det men önskade att hon hade mer tid till det. Ingen av respondenterna kände sig fysisk trött dagligen, men vid specifika tillfällen då arbetsbördan ökat. En av respondenterna lyfte vikten av att få tillräckligt med sömn per natt.

Ja, asså jag är världens mest kvällströtta människa, men jag vet att jag behöver mycket sömn. Jag sover minst 8 timmar varje natt, återigen det här med balansen, jätteviktigt. Jag är nästan aldrig sjuk och jag tror det är för att jag sover så mycket och jag försöker hålla en balans. (RC1)

4.3.2 Egenföretagare

Samtliga respondenter svarade att de någon gång hade skadat sig på jobbet men olika mycket. En av respondenterna stack ut när det gällde skador inom jobbet. EG3 hade gjort sig illa så pass mycket att hon uttryckte att hennes kropp inte skulle klara fler större olyckor. Hon hade varit med om livshotande skador flertalet gånger.

Jag har inte brutit något mer än fingrar. Jag har hållit mig väldigt skadefri. Jag har varit ikull med någon häst, men klarat mig, nån mindre hjärnskakning men inte brutit nått. (EG1)

Det har jag, jag har gjort illa mig ganska mycket. Så pass att min nu är det nog så att min kropp nog inte klarar en större skada, för då säger det nog kaputt helt. (...) är man med i leken så får man leken tåla om man ska jobba som ryttare. (EG3)

En av respondenterna lyfte att det finns många risker i branschen och det var därför viktigt med försäkringar både för sig själv och sin personal. Den respondent som varit mest utsatt för olyckor var också den som var mest mån om att träna sig själv utöver ridningen. Hon tränade fem dagar i veckan med PT samt gick till naprapat. Att ta hand om sig själv fysiskt var väldigt viktigt för henne, inte bara för att stärka sig själv och minimera risken för belastningsskador utan också för hästarnas skull. Hon menade till och med att om hon tränade på morgonen så red hon bättre eftersom då var musklerna aktiverade och hon kände sig jämn i kroppen. Respondenten var också noggrann med sin kost och använde sig av kostrådgivare. Kosten var ingenting som de andra respondenterna belyste.

Det är fysiskt krävande jobb som genererar mycket slitskador. (EG3)

Jag tränar 5 dagar i veckan varje morgon klockan 6 är jag på gymmet innan jag rider. (EG3)

EG1 tränade en del kondition men gjorde ingen regelbunden styrketräning och betonade att han kände sig tillräckligt fysiskt stark för att utföra sitt jobb. Den äldsta respondenten fokuserade sin egen träning mer på rehab i form av stretch och balansövningar. Hon gick även till massör och sjukgymnast regelbundet. Den respondent som inte la tid på egen träning var EG4, hon menade att tiden egentligen fanns men inte motivationen. Dock kände sig alla oavsett hur mycket eller lite de tränade överlag fysiskt starka och lyfte att jobbet i sig innebar mycket fysisk aktivitet.

Ja, jag är enormt stark. Jag är jättestark. (EG2)

Ingen av respondenterna kände sig fysiskt trött efter en vanlig dag, men menade att en del dagar var tyngre än andra. EG4 tyckte att en lång tävlingsdag med många starter gjorde henne trött. EG2 sa att rida flera hästar om dagen var det som gjorde henne trött i kroppen.

Hoppar jag fem hästar så är man lite mör absolut. Men annars skulle jag faktiskt inte säga att jag är så trött. I och med att det är så roligt så glömmer man lite bort om man är trött eller inte. (EG1)

Den yngsta respondenten uttryckte att han ibland blev trött, specifikt om han hoppade flertalet hästar på en dag. Men att jobbet var så kul för tillfället när det gick så bra med hästarna och tävlandet, att han glömde bort om han var trött. EG3 kände sig sällan fysiskt trött, däremot mer mentalt trött.

4.4 Psykisk hälsa

Frågor kring psykisk hälsa ställdes med viss försiktighet och respondenterna kunna själva välja hur djupt de var villiga att gå. Frågorna utgick från symtom på psykisk ohälsa, såsom stress och trötthet.

4.4.1 Ridlärare och ridskolechefer

Respondenterna fick frågan hur de såg på den psykosociala arbetsmiljön inom verksamheten. Samtliga såg den som god och flera lyfte vikten av god stämning inom personalgruppen som det första de tänkte på med just den psykosociala arbetsmiljön. RC1 tryckte på vikten av kommunikation och berättade att i hennes verksamhet hade de som policy att ta upp saker direkt för att undvika konflikter vilket hon upplevde fungerade bra för dem. Respondenten från den största verksamheten pratade om att människor är olika och alla kan inte trivas med alla och sa att sammanhållningen kunde svaja.

Här tycker jag att vi har ganska högt i tak, sen kan man ju aldrig vara säker på vad som rör sig i huvudet på ens kollegor. Den man tror sig kanske alltid är glad, kanske inte alls är det. Men det är jätteviktigt att man pratar. (RC1)

Jag får ofta höra så här att jag "vill inte jobba med den, utan med den" och jag försöker alltid tillgodose det i största möjliga mån. Så man kan få jobba tillsammans med den person man trivs med helst. Sen går det inte alltid hela tiden, och då får man faktiskt bita ihop lite. Och kanske låta bli att diskutera de här sakerna om man inte kan komma överens. (RC2)

Flera av respondenterna lyfte också att det fanns flera sätt att utveckla sig själv och sin personal inom branschen, med hjälp av kurser och vidareutbildning. Även erfarenheter som de samlade på sig under åren. RL1 kände också att när eleverna lyckades bra fick hon som en bekräftelse på att hon själv gjorde ett bra jobb och upplevde ett sorts självförverkligande genom det.

Men sen så utvecklas man ju genom åren med erfarenhet. När det byts personal eller när man ställs inför svårigheter så att man måste ta reda på nått eller läsa de där kollektivavtalet för att man inte fattar vad de var man skulle gjort eller såna där saker. Då utvecklas man. Annars skulle jag inte jobbat kvar känns de som om man inte utvecklas hela tiden. (RC3)

Att se någon lyckas det är ju en bekräftelse på att man gjort något bra själv också så finns ju en egoistisk vinkel på det. (RL1)

Respondenterna var flera gånger inne på att alla har ett eget ansvar över sin personliga utveckling. RC2 menade att kulturen ändrats, förr var inställningen mer att bita ihop och köra på. Hon upplevde idag att fler vill bara ha allting serverat, men specificerade inte om det syftade på elever eller kollegor. RL1 pratade om liknande upplevelser och att det var upp till var och en att ha ett eget driv. Även RC1 lyfte att hon ansåg att personalen hade eget ansvar om de tyckte att något var fel.

Sitter man still på stolen och väntar på att få det serverat händer det inte nånstans. En del funkare ju så men man kommer inte så långt då tror jag. (RL1)

Tycker man nånting då är det man själv som äger problemet då får man själv se till att lösa det. (RC1)

Alla förutom en av respondenterna upplevde mental trötthet. Ridläraren, RL1, upplevde den mentala tröttheten i samband med lektionerna och rädslan inför en del lektioner med mer

oerfarna elever och risken att de skulle göra sig illa. Även RC3 hade tidigare upplevt mental trötthet efter arbetsdagar och kvällar med lektioner, men sa att det var bättre idag.

Jag är oftast mest trött i huvudet. Jag tycker att det är sådär, när man står och är lite orolig för att det ska skita sig, det sliter mer än jobbet i sig. (RL1)

Men jag vet att nått år hade jag migrän jämnt när jag åkte från jobbet och trodde då att det hade nån annan fysisk orsak eller typ, min mamma sa att sådär hade jag också förut när jag var i din ålder, nå men det kanske bara var att vi stressade kanske min mamma gjorde det också. Tror jag nu med facit i hand! Men då tog man ju sina mediciner och så körde man på. (RC3)

RC2 betonar vikten av att hitta ett andningshål, tillåta sig själv att ta ledigt och varva ner. Även RC1 pratar fler gånger om att hålla en balans, med både sömn, lediga dagar och tid för sig själv. Det var något båda de här två ridskolecheferna såg till att skapa åt sig själva.

Man kan vara fruktansvärt trött när klockan är 14.00 och man ska jobba till 22.30. Fruktansvärt hur ska man överleva tänker man då. Sen när man kommer hem så "äsch jag är inte så trött". Så både och. Det är väl som allting, på något vis, jag har gjort det här rätt länge. Jag vet hur det känns, hur det är och så där. Så det gäller att när man kan ta ledigt, eller ta bort någonting eller kan göra något. Att göra det. Att man har något slags andningshål på något vis. Jag har ett landställe ute på en ö i skärgården. Det är fantastiskt att kunna åka dit och sitta och titta på vattnet, det är bra. (RC2)

Flera av respondenterna kopplade den mentala tröttheten till stress, att den mentala tröttheten berodde på stress. RL1 upplevde som tidigare nämnt stress över en del lektioner, vilket hon även visste att flera av hennes kollegor också gjorde. Det kunde delvis vara små barn som ska galoppa för första gången, eller äldre elever där skaderisken kändes hög. Ett annat tillfälle då respondenten upplevde stress var när hon inom ett projekt för barn och unga var den enda ur personalen på plats med ungdomarna och ungdomarna hade ingen hästerfarenhet.

Charlie 75 borde sluta rida för han hör inte, han vet inte vart bromsen sitter, men han tycker det är roligt. Då kan man ju stå där, där har vi en stress. Då för andra och för våra djur men inte så mycket tidsmässig stress. (RL1)

Flera av respondenterna lyfter att det inte går att stänga av och gå hem när det gäller arbetet med hästar. Att en del saker med djuren går inte att göra snabbare även om de försöker vara effektiva.

Jag har med åren blivit mycket mer bekväm med att omprioritera och vara flexibel. Det är ju ett yrke som, dyker det upp saker med djuren så måste man lösa det. Man kan inte bara stänga dörren och gå. (RC1)

På frågor kring hur de hanterade stress svarade de flesta att de var eller hade varit dåliga på att hantera stress. En respondent sa att det kunde gå ut över familjen och barnen hemma, att hon höll sig professionell på jobbet men släppte ut all frustration och irritation när hon kom hem.

Jag kan ibland komma på mig, nu kommer ni skratta, men när det är såhär stressigt då kan jag bli skitförbannad om jag plötsligt måste nysa för det tar tid. Och man blir kissnödig mitt i allting då får man liksom kissa hårt och bestämt så det går fort. Men då känner jag, när jag kommer på mig själv med att kissa hårt att nu måste jag varva ner. (RC1)

Ärlig talat så har jag jobbat alldeles för mycket och jag har trott att listan ska ta slut men de har den ju inte och sen har man fattat det kanske efter 200 timmars övertid att det inte blev bättre. (RC3)

RC2 berättade att hon inte alltid själv märkte av när hon var stressad, men kunde komma på sig själv efterhand med att bli grinig och skrika på folk. Inte bara på jobbet utan även hemma. Respondenten menade att hon idag hanterade stress mycket bättre, vilket även de andra ridskolecheferna lyfte. Att med erfarenheten efter många år i branschen har de lärt sig att prioritera och på så sätt hantera situationer som uppstår på ett bättre sätt. RC3 tar upp att sätta gränser är viktigt och att ingen annan kommer sätta gränserna utan det är eget ansvar. Respondenten menar att som ridskolechef är det många som drar i henne med frågor och att blir något fel i till exempel lönesystemet som hon inte kan påverka, blir det ändå hennes uppgift att lösa det som chef och yttersta ansvarig. Det var något som gjorde henne stressad och fick henne att känna att hon inte hade kontroll.

Stress över verksamhetens ekonomiska situation lyftes av två av respondenterna. Respondenten från den minsta verksamheten hade upplevt stress av dålig ekonomi när hon tog tjänsten som ridskolechef. Vilket resulterat i att hon gått ner i tjänst på papper för att ridskolan inte hade råd att betala henne för en heltid, men respondenten hade jobbat minst lika mycket som en heltid ändå.

Det handlar ju även om att ha en god ekonomi också. Att kunna göra sakerna på ett vettigt sätt. Det är också här jag tror det brister på många andra ställen, man är underbemannad för man har lite för dålig ekonomi. Man tycker inte att man kan anställa någon mer för man inte har pengar till det för man krasst kanske tar lite för lite betalt för de tjänsterna man har. Så är det. Och då kan man inte ta in extra personal, och då blir det jobbigt för dom som jobbar och så blir det stress, och då är ekorrhjulet i gång. (RC2)

Både och, när ekonomin inte går bra då är de tufft. Så var det ju när jag tog över ridskolan, först visste jag inte om det för då hade jag kanske inte tagit det jobbet men sen när det går upp för en. (RC3)

Mental träning var något som samtliga respondenter hade kommit i kontakt med på ett eller annat sätt. Flera av dem hade använt det inom sina arbetsgrupper och tyckt det var något användbart och bra.

Jag har haft ett par stycken tillfällen med coacher som har varit här och haft sittning med hela personalen. Jag tyckte det var jättebra, man måste lära sig tycka annorlunda. Man måste lära sig stoppa ner sina problem i en ryggsäck och sen ställa undan den i ett hörn. Och det måste man öva på. Man behöver öva på dom tankarna. Att man lär sig hur man ska jobba med sin egen hjärna. Tänka rätt och inte fastna i gammalt groll lixom. (RC2)

RL1 ansåg att mental träning är något positivt och kan användas för både elever och inom personalgruppen. Till exempel genom att hjälpas åt med att vända och inte fastna i negativa tankespiraler. RC1 ansåg att hon inte hade haft något behov själv av mental träning men hade förståelse för behovet av det. Gemensamt för alla respondenterna var att deras verksamheter hade haft eller ska ha någon form av föreläsning om mental träning. Både respondent RL1 och RC1 menade att mental träning kunde vara extra viktigt för de yngre på ridskolan, specifikt tonåringarna.

I alla fall när det handlar om prestation, jag har en tonårstjej som tävlar en del och allt det här med social media och så tror jag skapar en stress som min generation inte märker av för vi har liksom inte tiktok och allt vad det är. Men för dom tror jag att det blir viktigare och viktigare för att dom i lugn och ro ska kunna prestera utan att stressas av allt sånt. (RC1)

Vi hade en föreläsning med Johanna Lassnack på höstterminen, jag skulle gärna göra mer med dom och framförallt med tonåringarna för att de är så känsliga överlag. Dom är ju fantastiskt duktiga på att knäcka sig själva, där behöver ingen annan vara med. Det är ju svårt att vara tonåring. Ju tryggare man är i sig själv, desto bättre mår man ju. Och ju lättare är det att prestera och det är ju ändå det vi arbetar med att på något sätt öka prestation eller lära sig något. (RL1)

4.4.2 Egenföretagare

På frågan om den psykosociala arbetsmiljön i branschen kom flera av respondenterna in på hur det är att hantera relationer på jobbet. De menade att relationen mellan chef och anställd och samtidigt vara vänner kan vara svår att balansera. De båda yngre respondenterna tog upp tidigare erfarenheter som anställda där de tyckt att pressen från den dåvarande arbetsgivaren hade påverkat arbetsmiljön negativt. De båda ville idag i rollen som egenföretagare och arbetsledare skapa en trivsamt och god stämning i sina verksamheter.

Men jag tror egentligen att branschen i sin helhet är ganska svår, vi jobbar rätt på varandra heltiden. Och du skapar den här familjerelationen samtidigt som du ska ha den där gränsen att du är en arbetsgivare och anställd. (EG3)

Att man ställer lite höga krav, jobbar lite för långa dagar, inte får arbetsro så att det blir roligt utan väldigt tungrovt. I och med att det är så fysiskt så blir det psykiskt också, att man blir trött mentalt inte bara kroppen. (EG1)

Flera av respondenterna pratade om vikten av att jobba som ett team och undvika hierarkin som enligt dem finns i branschen.

Jag tror att man ska försöka jobba lite tätare i ett team och försöka undvika hierarkin, att arbetsgivaren de som är högst och de som jobbar i stallet är lite under, utan att man försöker jobba ihop även fast de är nån praktikant eller så, får man känna sig som om man jobbar i ett team. (EG1)

Både EG2 och EG4 nämnde att mycket av deras yrke går ut på att träna ryttare och i det ingick att stötta sina kunder även mentalt och inte bara med just ridningen. Det kunde enligt EG2 vara ganska känsliga problem som kunder ville ha hjälp med och menade att hennes utbildningar inom coachning har hjälpt henne med hur hon hanterar detta. EG4 upplevde mental trötthet efter att ha haft flera träningar på rad på grund av ansvaret hon hade som tränare för samtliga ekipage. Att hålla träning innebar enligt henne att ta många beslut som gällde andra.

När man är tränare så är man psykolog, tränare och terapeut man är ju allt möjligt (...) Så jag är mentalt väldigt väldigt trött efter att jag haft kurser eller flera dagar i rad med träning, men jag är inte lika trött om jag har tävlat flera dagar i rad på låg nivå. (EG4)

Samtliga respondenter hade någon gång känt sig mentalt trötta. EG2 svarade att hon sov gott om nätterna men belyste inte om det berodde på mental trötthet. EG1 hade känt av mental

trötthet tidigare när han hade hästägare eller arbetsgivare som satte mycket press, men upplevde inte det i dagsläget vilket han trodde berodde delvis på att han hade bra flyt med hästarna.

Men det är också för att jag är i ett litet stim nu, hästarna går väldigt bra. Inga problem med skador på vare sig mig eller hästarna, jag har förmån att jobba med väldigt fina hästar. (EG1)

Rent kroppsmässigt kan jag nog jobba hur mycket som helst, men det är huvudet som behöver ta en paus. (EG3)

EG3 försökte planera in två lediga dagar i månaden då hon umgås med familjen och gör något icke hästrelaterat, till exempel spelar paddel.

Det är stressigt, jag är väldigt dålig på att planera så jag hamnar ofta i stressiga situationer. (EG4)

Samtliga respondenter upplevde stress. Det var stress på grund av flera olika faktorer. EG4 upplevde att hon var dålig på att planera och därför hamnade i stressiga situationer. Hon uttryckte att arbeta med hästar innebar att kunna hålla högt tempo och agera snabbt i olika situationer som uppstår kring djuren. Både EG2 och EG4 uttryckte att kunna hantera stress och vara stresstålig, var en förutsättning för att arbeta med hästar. EG2 menade att kunna skifta snabbt mellan olika arbetsuppgifter också var något som krävdes.

Man måste vara stresstålig, man måste klara att det händer saker, man måste klara av att avbryta saker. (EG2)

Alla uttryckte på något sätt att de sällan eller aldrig kände sig lediga från jobbet på riktigt. De var jämt kontaktbara och upplevde det svårt att koppla av även när de kommit hem ifrån en arbetsdag. Respondenterna lyfte även att det spelade ingen roll om det var vardag eller helg, det var minst lika mycket att göra oavsett. För de som sysslade till stor del med tävlingshästar kunde helgerna vara mer stressiga än vardagarna.

Nej, det är jag nog aldrig, jag känner att jag aldrig är ledig. (EG3)

Jag kan faktiskt tycka att det är lite svårt att koppla av, det finns som sagt väldigt mycket både innan och efter det man håller på med som måste fixas. (EG1)

Och det är ju inte fredag-söndag att det är lugnare, ska det hända så ska det hända då och då spelar det ingen roll om det är måndag eller lördag. (EG4)

Två av respondenterna hade någon gång diagnosticerats med psykisk sjukdom. EG4 hade tidigare hållit väldigt högt tempo och då drabbats av utmattningssymtom. Hon höll idag ett lägre tempo och hade lärt sig att hon även behövde vila. Något som EG2 tog upp var att sätta gränser och tillåta sig att vara ledig.

Jag har nämligen gått in i väggen och varit sjuk innan i utmattningssyndrom eller vad de heter, innan hade jag ännu högre tempo men sen insåg jag att jag inte kommer orka med det. (EG4)

Jag har haft ångestattacker och sådant där, och dom jag jobbade för då sa att det var mitt fel att det är så. (EG3)

EG3 hade upplevt mycket stress och även ångest i relation till prestationer. Hon menade att leverera resultat till hästägare och sponsorer ledde till stress. EG1 upplevde inte stress i dagsläget men berättade att han vid uppstarten av sin verksamhet hade tagit in för många hästar och då känt att han inte hann med. Han menade också att hästarna känner av om de som hanterar dem är stressade och då är risken för olyckor större. På frågan hur respondenterna hanterade stress när den uppstod så svarade en att hon skrek och blev arg, en annan menade att hon ännu inte lärt sig hantera stress. EG2 svarade att hon försökte undvika stress i största möjliga mån och menade att stress var nedbrytande och ledde till kroniska sjukdomar.

Jag tror att medvetenheten om det i stort har ökat och att förr var det lite tabu över att ta hjälp och prata om sina egna känslor och tankar. (EG1)

De två yngre respondenterna upplevde en viss tabu kring att säga att de var trötta eller prata om sina känslor. Även EG4 uppmärksammade att tabun fanns men kände inte själv att det var svårt att erkänna om hon hade en dålig dag.

För mig blev det en uppenbarelse när jag hörde Peders sommarprat för något år sen när han prata om hur svårt han hade det efter han vann EM. Att komma tillbaka. På grund av den här stressen av att prestera. (EG3)

Det är såhär det är och det är pissjobbigt att jobba med hästar och de är svårt och sent och tidigt och hårt jobb. (EG4)

EG3 upplevde mycket press från personer runt omkring henne och kände inte alltid att det var något hon vågade uttrycka utan var rädd att verka svag. Hon önskade att det fanns ett mer öppet klimat inom branschen och att det var mer accepterat att uttrycka svåra känslor. Flera av respondenterna nämnde pressen att allt ska vara perfekt och att de fick ta emot mycket kritik ibland. Den som inte nämnde att hon kände av press eller en tabu var den äldsta respondenten.

Då ramlade jag av på två hästar och då blir det att man börjar tvivla på väldigt många olika saker och hade jag varit starkare mentalt då så hade jag kunnat skaka av mig det bättre. (EG4)

Samtliga respondenter tyckte att mental träning var användbart inom branschen. EG2 menade att alla framgångsrika människor använder sig av mental träning. En av respondenterna hade både en mental coach och gick till psykolog. EG1 hade ännu inte använt sig av en mental coach men kunde tänka sig att göra det i framtiden. Han hade läst idrottspsykologi i skolan och menade att han lärt sig mycket därifrån.

Jag hör många som i min ålder, YR och junior som man tävlar med, de flesta har inte bara ridsportsinriktade coacher utan lite coacher och terapeuter i stort. De flesta har det. Det är nått väldigt positivt tror jag. (EG1)

Framför allt vad händer när det du har sett fram emot, du har kommit dit, när det försvinner. Exempel en häst du tagit upp till elit, så går den och bryter benet, allt rycks undan, Vad gör du då? (EG2)

4.5 Summering av resultat

De strukturer som gick att utläsa av respondenternas svar under kategorin hästens roll var passionen för hästen och den undervisande rollen. Det var gemensamt för samtliga respondenter att kärleken till hästen var anledningen till den valda karriären. Specifikt för yrket är att det ingår ansvar för levande djur som behöver tillsyn oavsett dag och tid. Inom arbetsmiljö går det också att utläsa gemensamma strukturer för samtliga respondenter, alla var nöjda med sin arbetsmiljö men vittnade om långa dagar, stort ansvar och svårigheter att få ihop ekonomin. Kategorin fysisk hälsa handlade mycket om skador, risker och egen träning. Sju av åtta respondenter hade någon gång skadat sig inom yrket, varav flera allvarliga skador, däremot upplevde ingen av de svarande oro över skaderisken. Respondenterna kände sällan av fysisk trötthet men däremot var mental trötthet mer förekommande. Den psykiska hälsan varierade och det gick att utläsa skillnader mellan de äldre och yngre respondenterna inom den här kategorin. Fler strukturer som hittades var vikten av balans, ändrad kultur, stress och mental träning.

Diskussion

5.1 Hästens roll

Gemensamt för alla respondenter i båda grupperna var att hästen var grunden till allt. Oavsett om de i dagsläget jobbade med ryttarutveckling eller tävling så var hästen anledningen till att de valt den yrkesbana de hade. Den största skillnaden mellan de båda grupperna var att ridskolecheferna och ridläraren såg hästarna som kollegor medan egenföretagarna såg hästarna som en tillgång och nödvändighet för den egna prestationen. I en studie av Zetterqvist Blokhuis (2021) lyftes hur viktigt det är att ryttaren lär sig att kommunicera med hästen för att komma vidare i sin utbildning, vilket kan jämföras med att ridskolecheferna och ridläraren i den här studien menade att hästarna var deras viktigaste kollegor. Utan hästarna går det inte att genomföra ridundervisningen.

Silfverberg och Tillberg (2008) kom fram till i sin rapport att både ridning och hästumgänge bidrar till god livskvalité och välbefinnande. Vilket även resultatet i den här studien kan styrka. Egenföretagarna var samtliga väldigt nöjda med sitt yrkesval och sin vardag men var även tydliga med att jobbet innebar mycket fysiskt tungt arbete. Den största negativa påverkan hästen hade för egenföretagarna var att de aldrig egentligen var helt lediga utan behövde vara tillgängliga ifall det skulle hända något med hästarna. Det upplevdes även av ridskolecheferna. De positiva aspekterna vägde dock tyngre än de negativa och det var främst positiva ord som kom fram om hästarnas påverkan. Det var tydligt att hästarna oftast bidrog till glädje. I tidigare studier (Silfverberg & Tillberg 2008) som finns har det undersökts hur personer som redan insjuknat påverkas av att få vara nära hästen men inte hur hästarna påverkar de som arbetar med dem dagligen. Mer forskning på ämnet krävs men av den här studien går det att utläsa en positiv trend.

5.2 Arbetsmiljö

Samtliga respondenter svarade att de var nöjda med sin arbetsmiljö, däremot hade samtliga även synpunkter på den. Ridskolecheferna uttryckte att de tidigare jobbat väldigt mycket, men att de med åren lärt sig sätta gränser själva och på så sätt har arbetsmiljön blivit bättre. Alla tre ridskolecheferna pratade flera gånger om att sätta gränser, hålla en balans och tillåta sig själv att vara ledig. Ridläraren, som var lite mindre erfaren inom branschen, upplevde att hon jobbade väldigt mycket. Det går därför att anta att erfarenhet har gjort att de tre ridskolecheferna var bättre på att begränsa sin arbetstid jämfört med ridläraren. Samma trend sågs bland respondenterna i gruppen av egenföretagare. De två äldre egenföretagarna menade att de arbetade mycket, men berättade också att de lärt sig på vägen när de behövde ge sig

själva en paus. En av de yngre egenföretagarna berättade att hon jobbade sju dagar i veckan. En rapport från Försäkringskassan (2020) visar att personer över 60 år löper mindre risk att drabbas av psykisk ohälsa kopplad till stress, vilket styrker den här studiens antagande att ålder och erfarenhet har gjort personerna bättre på att disponera sin tid och hitta en balans när det kommer till arbetsmängd. Det styrks även av Wolframm et al. (2015) som i sin studie om tävlingsryttare påvisar att äldre personer hade en högre grad av självdisciplin och var bättre på att planera.

Egenföretagarna trivdes med friheten av att driva sin egen verksamhet. Johansson Sevä et al. (2016) kom i sin studie fram till att egenföretagare känner en större kontroll över sitt arbete, vilket kan kopplas till den frihet respondenterna tog upp. Författarna skriver också att egenföretagare med anställda kände en högre nivå av livstillfredsställelse än de egenföretagare som inte hade anställda. Det hörde enligt författarna till studien ihop med behovet av social integration. Det tog även flera av respondenterna i den här studien upp. De menade att för att orka med det tyngre arbetet i stallet spelade det sociala en stor roll. Respondenterna i båda grupperna hade anställda och personal under sig, men i olika utsträckning. Flera av egenföretagarna hade endast en anställd, vilket dels gjorde att den dagliga sociala integrationen blev lägre och-dels blev arbetsbördan högre. Löfqvist och Pinzke (2011) kom i sin studie fram till att den tyngsta arbetsuppgiften i ett stall är mockning, något som samtliga egenföretagare utförde dagligen. Egenföretagarna red även ofta minst sex hästar om dagen. Ridskolecheferna och ridläraren jobbade mycket administrativt och hade undervisning men över lag inte mycket rent stallarbete. För att utveckla studien skulle det vara intressant att även intervjua stallpersonal eller hästkötare, eftersom de med stor sannolikhet hade känt av mer av de förslitningsskador som bland annat Löfqvist och Pinzke (2011) beskriver i sin studie.

Både ridskolechefer och egenföretagare upplevde att det var svårt att koppla av när de var lediga, på grund av att hästarna alltid behöver tillsyn och att de var yttersta ansvariga i sin position som chef eller företagare. Det belyste en stor svårighet med branschen som är svår att komma ifrån. Hästarna behöver tillsyn dagligen, oavsett veckodag eller tidpunkt på dygnet, vilket gör att den som är ytterst ansvarig kan behöva arbeta långa dagar och har svårt att vara ledig. Enligt kollektivavtalet för Ridhusföretag (rro.se 2019) innebär en heltid inom yrket 40 arbetstimmar i veckan. Avtalet ställer även krav på att anställd personal har rätt till att vara lediga ett visst antal lördagar per år. Verkligheten ser däremot annorlunda ut för egenföretagarna, flera menade att de arbetade upp till tolv timmar per dag och ofta sju dagar i veckan. Även ridskolecheferna behövde ibland arbeta långa dagar och en av dem arbetade alltid helg. Personernas yrkesval påverkar dem till stor del på grund av den höga arbetsmängden, genom att de får mindre tid till att både vila och sysselsätta sig med andra aktiviteter.

5.3 Fysisk hälsa

Samtliga respondenter i båda grupperna upplevde att de var tillräckligt fysiskt starka för sitt yrke och kände sig sällan fysiskt trötta. I studien av Löfqvist et al. (2009) var 80% av respondenterna nöjda med sin hälsa vilket även styrker resultatet i den här studien i att de yrkesverksamma inom hästnäringen anser sig ha god fysisk hälsa. Det fysiska med arbetet lyfte flera respondenter som positivt och samtliga kommer upp i den mängd fysisk aktivitet som rekommenderas av Folkhälsomyndigheten (2022b). Egenföretagarna utförde överlag mer fysiskt arbete än ridskolecheferna och ridläraren och flera av dem lyfte att det dagliga arbetet var väldigt tungt. De tunga arbetsuppgifterna i ett stall som både Löfqvist et al. (2009) och

Löfqvist och Pinzke (2011) beskriver kan ge förslitningsskador och det är främst rygg, axlar och nacke som utsätts för stor belastning. Löfqvist et al. (2009) menar att fysisk träning utöver ridning kan minska risken med upp till 50%. Mängden fysisk träningen som respondenterna utförde varierade men det var endast två som la tid på styrketräning flera gånger i veckan. Det var en ridskolechef och en egenföretagare som tränade fem dagar i veckan och tyckte att träningen var väldigt viktigt för att klara av jobbet. Flera av de övriga respondenterna tyckte också att träning var viktigt, men la inte lika mycket tid på det. De skyllde inte på tidsbrist, vilket skulle kunna vara en rimlig förklaring med tanke på hur mycket de jobbade, utan mer på brist på motivation. Meyers (2006) påtalade i sin studie att ryttare bör utföra någon träning utöver ridning, eftersom ridningen inte ger tillräcklig kardiorespiratorisk uthållighet. Varför inte fler av respondenterna hade motivation till egen träning kan inte den här studien svara på.

Skador var väl förekommande men ingenting som någon av respondenterna verkade särskilt orolig över. Det var främst egenföretagarna som hade varit med om allvarliga olyckor. En av respondenterna stack ut när det kom till skador. Hon hade gjort sig illa så pass många gånger att hon trodde att hennes kropp nog inte skulle klara fler hårda smällar, men uttryckte ändå ingen oro eller tanke på att byta karriär. Gemensamt för alla de som berättade om skador var just att de inte verkade känna någon oro för att göra sig illa. Vilket motsätter sig resultatet i Butler-Coyne et al. (2019) studie som påvisade att många ryttare kände oro och stress över skaderisker. Respondenterna verkade inte heller tagit ledigt eller sjukskrivit sig efter skadorna. Enligt Thorell och Hedenborg (2015) finns det en viss militärisk kultur kvar inom ridsporten sedan arméns tid. Den här så kallade stallbackskulturen går i grund och botten ut på att inte visa sig svag, inte säga emot eller vägra utföra något som kan vara svårt eller obehagligt. Om det är den här kulturen som påverkat respondenterna i deras hanterande av olyckor går inte att säkerställa men det skulle vara en möjlig förklaring.

5.4 Psykisk hälsa

Tre av de åtta intervjuade uppgav att de någon gång drabbats av psykisk ohälsa. Den ena led av ångestattacker och de andra två hade drabbats av utmattningssyndrom. En av personerna som led av utmattningssyndrom hade inte fått en diagnos och använde inte själv ordet utmattningssyndrom, men berättade om daglig migrän som hon självmedicinerade emot och även att hon kommit på i efterhand att hon tagit ut sin jobbrelaterade stress på familjen hemma. Malm & Isaksson (2017) skriver bland annat att huvudvärk och sömnbesvär kan vara tecken på utmattningssymtom, vilket är de symtom respondenten beskriver. Hon var den yngsta av de intervjuade ridskolecheferna och jobbet som ridskolechef såg hon från början som en utmaning. Hon skulle minsann lyckas vända på den dåliga ekonomin och få ridskoleverksamheten att blomstra. Verksamheten var också ekonomiskt belastat vilket gjorde att hon fick jobba fler timmar än vad som var sagt. Hon belyste att ekonomin var dålig och att hon behövde gå ner i arbetstimmar för att verksamheten skulle ha råd att ha kvar henne. Angelöw (2002) förklarar att stress kopplat till oro inte är ovanligt, och att hjärnan inte kan skilja på om hotet är fysiskt eller något som enbart existerar i hjärnan.

För personen som upplevde ångestattacker så var detta kopplat till hennes prestation. Hon upplevde att hennes tidigare arbetsplats var hårda i sitt sätt att uttrycka sig, och hon menade att hon var mycket självkritisk och det tillsammans blev en dålig kombination. Butler-Coyne et al. (2019) skriver att idrottsutövare löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa eftersom de kan utsättas för press över prestationer. Butler-Coyne et al. (2019) kom även fram till att ryttare kände press och förväntningar från andra runtomkring. Detta lyfter även flera av

respondenterna som arbetade med tävling. De kände bland annat press från hästägare, sponsorer och ibland till och med familjemedlemmar.

Mental trötthet kopplat till olika typer av stress förekom hos samtliga respondenter. Även mentaltrötthet efter en längre krävande arbetsdag, ofta kopplat till ridundervisning. Flera av respondenterna, både ridskolechefer, ridläraren och en av egenföretagarna kunde känna mental trötthet efter en kväll med träningar eller lektioner. Den egenföretagare som höll flest träningar menade att som tränare var hon även både psykolog och terapeut. Enligt henne var det som gjorde henne trött att ha så stort ansvar för andras välmående, eftersom hur träningen gick påverkade hur nöjd eleven var med sig själv och sin häst efteråt. Samtliga respondenter såg positivt på mental träning och flera använde sig själva av någon form av mental träning som ett sätt att hantera stress och press.

Något som utmärkte sig under intervjuerna var hur svaren skiljde sig en del mellan de äldre och de yngre respondenterna. De äldre respondenterna uttryckte att de hade mycket eget ansvar för att sätta gränser och ta ledigt. Den äldsta av respondenterna menade att inställningen och kulturen ändrats, till de sämre i hennes ögon, att förr bet man ihop och körde på. Flera andra av de äldre respondenterna pratade om att det krävdes eget driv och att det inte går att få allt serverat. Detta går att koppla till studien av Thorell och Hedenborg (2015) som handlar om stallbackskultur. De äldre respondenterna har växt upp mer i den kulturen som beskrivs i studien, medan de yngre respondenterna fördömer den typen av kultur och hierarki. De två yngsta respondenterna pratade mycket om hur viktigt de var att ha roligt tillsammans på jobbet och vara respektfulla mot varandra. De pratade negativt om den tabu som finns kvar inom branschen, som de menade innebar att ingen vill säga att de är trötta eller mår dåligt. Vid jämförande av de båda grupperna, ridskolecheferna och egenföretagarna, hade den psykiska hälsan generellt varit sämre hos egenföretagarna. Den psykiska hälsan var även sämre hos de yngre respondenterna. Den äldsta egenföretagaren var den respondent från sin grupp som inte hade upplevt psykisk ohälsa eller press från andra, vilket även styrks av studien skriven av Wolframm et al. (2015).

5.5 Framtida studier

För att undersöka ämnet vidare hade det varit intressant att även intervjua stallpersonal och hästskötare som är anställda och inte har en ledarroll för att se hur de personerna ser på sin arbetsmiljö. Med stor sannolikhet hade de lyft andra svårigheter med yrket och branschen. Det skulle även vara intressant att göra en större studie och forska djupare på betydelsen av ålder i frågorna kring psykisk hälsa för yrkesverksamma inom hästbranschen, eftersom det var ett intressant resultat som påvisades i den här studien. För att kunna genomföra en större kartläggning skulle det kunna skickas ut enkäter och på så sätt nå ut till fler respondenter och därefter göra en urvalsprocess för personer att intervjua.

I framtida studier skulle även genusperspektivet kunna vägas in. I den här studien var respondenterna främst kvinnor, endast en man deltog, därav går det inte att undersöka skillnader mellan män och kvinnor. Hade en större studie med fler respondenter gjorts skulle det vara intressant att få in lika många svar från män som från kvinnor och därmed kunna jämföra skillnader mellan män och kvinnors syn på arbetsmiljö och psykisk hälsa.

5.6 Material och metod

Frågor kring psykisk hälsa kan vara privat och svårt att besvara. För att kunna gå ännu mer på djupet skulle det eventuellt ha behövts fler intervjuer med samma person. För att kunna göra en större kartläggning av den psykiska hälsan hos yrkesverksamma inom hästnäringen hade anonyma enkäter kunnat vara ett annat sätt. De egna erfarenheterna sedan tidigare formar den förförståelse som fanns vid studiens början. Erfarenhet som inkluderar både att arbeta inom branschen och att ha samtalat med många som arbetar inom branschen kan ha färgat oss innan intervjuerna. Det har motverkats genom att medvetandegöra den förförståelse som fanns och samtidigt försöka inta ett mer objektiva förhållningssätt genom att vara transparenta i tillvägagångssätt för forskningsprocessen

Endast tre av de åtta intervjuerna genomfördes fysiskt på plats, resterande gjordes över telefon. Detta kan ha påverkat hur lätt eller svårt respondenterna tyckte det var att svara på frågorna. Vid de intervjuer som gjordes fysiskt kunde även kroppsspråk och minspel hos respondenterna läsas av. Till ett par av respondenterna fanns en personlig relation sedan tidigare, vilket kan ha påverkat samtalen under intervjuerna. Vi upplevde det som positivt i den här studien eftersom stämningen var mer lättsam från intervjuens början och därmed blev vägen till de mer personliga frågorna enklare.

Slutsats

Sammanfattningsvis visar studien att respondenterna såg positivt på sin arbetsmiljö och hästarna var den stora passionen och drivkraften. Den fysiska hälsan var god och respondenterna var inte oroliga över skaderisken trots att flera av dem hade skadat sig allvarligt. Den psykiska hälsan var varierande men sämre hos de yngre respondenterna. Yrkesvalet har påverkat deras liv på så sätt att de hade svårt att koppla av och vara lediga, på grund av deras position som ytterst ansvariga för den verksamhet de drev eller arbetade i. Erfarenhet och ålder ger en lägre risk för att drabbas av psykisk ohälsa. Den psykiska hälsan påverkades till stor del av stress, tidspress och press att prestera. Mental träning kan vara ett sätt att förebygga psykisk ohälsa.

Referenser

7.1 Internet

Centrum för idrottsforskning 2022. *Unga rör sig för lite, särskilt på fritiden.* <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/halsa-traning-och-prestation/fysisk-inaktivitet> [hämtad 2022-02-14]

Folkhälsomyndigheten (2021). *Fysisk aktivitet.* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/> [hämtad 2022-02-13]

Folkhälsomyndigheten (2022a). *Vad är psykisk hälsa?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> [hämtad 2022-03-13]

Folkhälsomyndigheten (2022b). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande.* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [hämtad 2022-03-13]

Försäkringskassan 2020. *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser.* (Social Insurance Report 2020:8). Stockholm: Försäkringskassan

HästSverige (2011). *Hästen inom terapin* <https://hastsverige.se/hast-manniska/anvandningsomraden/hasten-inom-terapin/> [hämtad 2022-02-13]

HästSverige (2017 redigerad 2020) *Arbetsmiljön i stall* <https://hastsverige.se/hast-manniska/jobba-med-hastar/arbetsmiljo-stall/> [Hämtad 2022-02-13]

Hästnäringens Nationella Stiftelse (2018). *Hästen och folkhälsan.* (Serie 2018:nr). Stockholm: HNS <https://hastnaringen.se/app/uploads/2018/03/hasten-och-folkhalsan-web-180307.pdf> [Hämtad 2022-05-11]

Kollektivavtal Kommunal (2019). https://rro.se/wp-content/uploads/2019/11/Ridhusforetag2017_20120.pdf [Hämtad 2022-04-14]

Karolinska instutionen (2021). *Få upp pulsen 30 minuter per dag*. <https://ki.se/forskning/fa-upp-pulsen-30-minuter-per-dag> [Hämtad 2022-03-15]

LRF (2018). *Hästnäringen i siffror – nu har vi verktyget*. <https://www.lrf.se/om-lrf/organisation/branschavdelningar/lrfhast/aktuellt-fran-lrf-hast/hastnaringen-i-siffror--nu-har-vi-verktyget/> [Hämtad 2022-03-15]

Malm, C. & Isaksson, A (2017). *Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa*. (FoU-rapport 2017:1).https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017_1-idrottens-samhallsnytta.pdf#page=22 [hämtad 2022-02-07]

SvRf (2019). *Statistik*. <https://www.ridsport.se/Omoss/Statistik/> [Hämtad 2022-03-15]

Sveriges Kommuner och Regioner., Folkhälsomyndigheten. & Socialstyrelsen (2020). *Begrepp inom området psykisk hälsa*. https://skr.se/download/18.1c90461a17cda637a4363ded/1636721711698/PM_Begrepp_inom_omradet_psykisk_halsa-TA.pdf [Hämtad 2022-04-02]

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Ekblom 2015 [Idrottsforskning.se/svenskar-ror-sig-for-lite](https://www.idrottsforskning.se/svenskar-ror-sig-for-lite) [hämtad 2022-02-13]

WHO (2018) *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [Hämtad 2022-02-07]

7.2 Litteratur

Angelöw, B. (2002). *Friskare arbetsplatser. Att utveckla en attraktiv, hälsosam och välfungerande arbetsplats*. Lund: Studentlitteratur.

Broocks, A., Meyer, T. F., George, A., Pekrun, G., Hillmer-Vogel, U., Hajak, G., Bandelow, B. & Rüther, E. (1997) Value of sports in treatment of psychiatric illness.

Butler-Coyne, H., Shangmuganathan-F. V., Taylor, J. (2019). Mental Health in Equestrian Sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 13(3). 405–420.

Esping, K. & Linders, A. (2010). *En jämförande studie mellan hopp- och dressyrryttares fysik*. SverigesLantbruksuniversitet. Hippologenheten/Hippologprogrammet (Fördjupningsarbete 2010:386).

Hedenborg, S., Thorell Palmquist, G. & Rosén, A. (2021). The Emergence of the Swedish Horse-Riding School from the Mid-Twentieth Century. *The International Journal of the History of Sport*. 38(6), 607-630.

- Johansson Sevä, I., Vinberg, Stig., Nordenmark, M. & Strandh, M. (2016). Subjective well-being among the self-employed in Europe: macroeconomy, gender and immigrant status. *Small Business Economics*, 46, 239-253.
- Löfqvist, L., Pinzke, S., Ståhl, M. & Lundqvist, P. (2009) Riding Instructors, Their Musculoskeletal Health and Working Conditions. *Journal of Agricultural Safety and Health*. 15(3), 241-254.
- Löfqvist, L. & Pinzke, S. (2011) Working with horses: An OWAS Work Task Analysis. *Journal of Agricultural Safety and Health*. 17, 3-14.
- Meyers, M. C. (2006). Effect of equitation training on health and physical fitness of college females. *European J. Applied Physiol*. 98(2), 177-184.
- Olesen, J., Gustavsson A., Svensson, M., Wittchen, H. U. & Jonsson, B. (2012) The economic cost of brain disorders in Europe. *European Journal of Neurology*. 19(1), 155-162.
- Patel, R & Davidsson, B. (2011) *Forskningsmetodikens grunder*. 4:1 uppl., Lund: Studentlitteratur AB.
- Pinzke, S. (2013) Säkerhet i häststallet. Rapport 2013:32. SLU Alnarp.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014) Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry*. 75(9), 964-974.
- Silfverberg, G. & Tillberg, P. (2008) Hästen som terapeutiskt verktyg. *Rehabilitering en etisk utmaning för vården*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola.
- Wincent, J. & Örtqvist, D. (2009). A comprehensive model of entrepreneur role stress antecedents and consequences. *Journal of business and psychology*. 24(2), 225–243
- Wolframm, I.A., Williams, J. & Marlin, D. (2015). The role of personality in equestrian sports: an investigation. *Comparative Exercise Physiology*. 11 (3), 133–144.
- Zetterqvist Blokhuis, M. (2021). Teching Horse Riding: Is the role of the horse Recognized? *Society & Animals*.

Tack

Vi vill rikta ett stort tack till alla respondenter som ställde upp på intervjuer och frikostigt delade med sig av sina erfarenheter och tankar. Vi vill även tacka vår handledare Gabriella för all hjälp, stöttning och peppning under hela arbetet med studien.

Bilaga 1

Samtyckesblankett

- Jag har tagit del av tillhörande informationsbrev.
- Jag samtycker till att delta i studien ”Perspektiv på psykisk hälsa bland ridsportens yrkesverksamma”
- Jag godkänner att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i informationsbrevet.
- Jag godkänner att mitt svar spelas in med ljudinspelningsapparat och förvaras på det sätt som angetts i erhållet informationsbrev.

Plats och datum

Underskrift

Namnförtydligande

Bilaga 2

Intervjuguide:

1. Hästens roll:

Bakgrundsfrågor: ålder, antal aktiva år i branschen?

Vad fick dig att välja ditt yrke?

Vad är det bästa respektive sämsta med ditt jobb?

Hur påverkar hästarna din vardag på jobbet?

2. Arbetsmiljö:

Hur ser verksamheten ut?

Driver du företaget själv?

Vad ser du för utmaningar inom din bransch?

Vad ser du för fördelar med din bransch?

Berätta hur en vanlig dag på ditt jobb ser ut, när dagen börjar och slutar och allt däremellan.

Hur ser du själv på din arbetsmiljö? Är det något du skulle vilja ändra på med din arbetsmiljö?

3. Fysisk hälsa

Har du någon gång skadat dig på jobbet?

Lägger du tid på egen träning, utöver ridning och stallarbete?

Känner du dig fysiskt stark?

Hur känns kroppen efter en arbetsdag, blir du fysiskt trött?

4. Psykisk hälsa

Hur ser du på den psykosociala arbetsmiljön inom branschen och din verksamhet?

Hur ser du på stress i relation till din verksamhet och branschen? Hur hanterar du stress om det förekommer?

Känner du dig ofta trött?

Hur ser du på mental träning, ser du det som något användbart inom den här branschen?

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Läs om SLU:s publiceringsavtal här:

- <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

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