



Hästnäringens Nationella Stiftelse

# HÄSTEN OCH FOLK- HÄLSAN

---

forskning - fakta - goda exempel

# FÖRORD

*Intresset för hästen som resurs för folkhälsan växer. Idag fungerar hästen som medhjälpare inom rehabilitering, habilitering, psykiatri, social omsorg och specialpedagogisk verksamhet. Ridning är också en viktig fritids- och friskvårdsaktivitet för många barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning.*

*Sambällsutmaningar inom vård, skola och omsorg har öppnat upp för nytänkande arbetsätt och gränsöverskridande samverkan mellan offentlig sektor, intresseorganisationer, sociala företag och ideella föreningar. Sverige har goda förutsättningar att öka tillgängligheten till hästanknutna insatser. Det finns redan flera exempel på nyskapande terapeutiska samt pedagogiska initiativ och den svenska hästnäringen har en stor bredd vad gäller hästar och verksamheter. Det kommunala stödet till ridskolor i kombination med ett omfattande ideellt engagemang gör tillgängligheten till hästar unik i ett internationellt perspektiv. Även landets travbanor välkomnar barn, ungdomar och vuxna till möten med hästen via Travskolorna.*

*Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS) är en parafyorganisation som arbetar för och med hästnäringen. Organisationen för Hästunderstödda Insatser (OHI) är en intresseorganisation som verkar för ökad kunskap om och ökat användande av hästunderstödd terapi. Skriften Hästen och folkhälsan är framtagen i samverkan och belyser översiktligt hur hästsektorn kan bidra till en jämlik folkhälsa. Genom att visa exempel på framgångsrika hästunderstödda verksamheter hoppas vi att många kan använda rapporten som inspiration.*

***Tillsammans kan vi öka tillgängligheten till verksamheter där hästen medverkar till att främja hälsa, lärande och ett gott liv för personer i behov av stöd och insatser.***

*Trevlig läsning!*

*Stockholm, februari 2018*

*Hästnäringens Nationella Stiftelse*

*Organisationen för Hästunderstödda Insatser*

*Stefan Johanson  
Vd*

*Pia Tillberg  
Ordförande*



*Hästen och folkhälsan är framtagen av Christina Risshytt-Collman (Kultura) på uppdrag av Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS) i samverkan med Organisationen för Hästunderstödda Insatser (OHI).*

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Hästen och folkhälsan</b>	<b>3</b>
Det unika med hästen	
<b>Hästen - en resurs att möta hälsoutmaningar?</b>	<b>5</b>
Kunskapsstöd för användandet av hästunderstödda insatser	
Ersta Sköndal Bräcke Högskola	
<b>Hästunderstödd Terapi inom neurologisk rehabilitering</b>	<b>7</b>
Terapi för strokepatienter	
Hästen som rehabiliteringsinsats i Dalarna	
<b>Hästen som resurs inom habilitering</b>	<b>9</b>
Habilitering i Stockholm	
Söderåsens Forsgård	
<b>Hästunderstödda insatser vid psykisk ohälsa</b>	<b>11</b>
Hästunderstödd traumaterapi	
Humlamaden Rehab	
Långsiktigt arbete i Skellefteå	
<b>Socialt arbete och behandling med hästen som resurs</b>	<b>14</b>
Stall Xena	
Stall Nyckelby	
Stallyckan	
<b>Hästen och stallet som pedagogisk resurs</b>	<b>17</b>
Stiftelsen Hippocampus	
Stall 43	
Sofies Gård	
<b>Ridning som fritid och friskvård</b>	<b>20</b>
Malmö Ridklubb	
Volt Ryttaförening	
Göteborgs Handikappridklubb	
<b>Organisationen för Hästunderstödda Insatser (OHI)</b>	<b>23</b>
Etisk kod	
Tilläggsutbildning HUI	
<b>Referenser</b>	<b>24</b>
Forskning	
Fakta	
<b>Kontaktuppgifter</b>	<b>26</b>



*Many years after completion of treatment, the horses were still remembered as the most important individuals in the informants' lives during the time of treatment.*

Tuuvas et al, 2017

## HÄSTEN OCH FOLKHÄLSAN

Kunskapen om hästens betydelse för människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande ökar. Hästunderstödda insatser (HUI) spänner idag över ett brett fält av terapeutiska, sociala och pedagogiska inriktningar där hästen och hästens miljö används i syfte att ge stöd och behandling.

### DET UNIKA MED HÄSTEN

Det unika med de aktiviteter som samvaron med hästar erbjuder är den självklara kombinationen av fysisk aktivitet, kognitiva utmaningar, social interaktion, känslomässigt engagemang samt djur och natur.

- Hästens miljö och de aktiviteter som ingår kan bland annat beskrivas som meningsskapande, varierade, motiverande, fysiska, engagerande och verkliga.
- Samvaron med hästar ger utrymme för många olika känslor och kräver närvaro.
- Innehållet går att anpassa till individuella behov men bygger samtidigt på de rutiner som finns för hästarnas välbefinnande samt för både vår och deras säkerhet. Det skapar en miljö som är förutsägbar men ändå innehållsrik.
- Nödvändigheten att kommunicera med hästen stimulerar till ett aktivt och engagerat deltagande vilket skapar en god miljö för inläring.

Hästens rörelser och ridningens terapeutiska egenskaper är komplexa och berör många aspekter av en persons förmågor.

- Då hästen rör sig i gångarten skritt överförs tredimensionella rörelser till ryttaren så att dennes bäcken och bål rör sig likt normal gång. Rygggradens muskler påverkas av hästens rörelser att repetitivt och rytmiskt aktiveras, samtidigt som ryttaren ständigt försätts ur balans.
- Nödvändigheten att förhålla sig till hästens rörelser ger en frekvent men lågbelastande styrke- och balansträning.
- De olika övningar som häst och ryttare gör tillsammans ställer även krav på kommunikation, koordination och kroppskännedom hos ryttaren samt erbjuder en outsinlig källa till variation och ökad svårighetsgrad.

*I skritt ger hästen ca 100 rörelseimpulser per minut i växelvis höger- och vänsterinverkan på ryttarens bål, precis som om denne skulle gå själv. Det kräver balansering, upprättningsreaktioner och ständig aktiviering av bålmuskulaturen. Ett skrittpass på 30 minuter ger totalt 3000 impulser som ska pareras genom ständig rörelseaktivering. Konditionsvärdet av ridning i skritt motsvarar en lätt promenad, trav en joggingtur och galopp en intensiv fotbollsmatch.*

#### Forskning

*Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities.*

Ainsworth et al, 1993



Ryttare med funktionsnedsättningar anger hästens inverkan på livskvaliteten som avgörande för att utöva sin fritidsaktivitet.

- Ridningen ger identitet som ryttare.
- Fokus är på vad man kan åstadkomma och inte på vem man är eller på individens begränsningar.
- Ungdomar som har hästar som fritidsintresse får en ökad förmåga att klara utmanande uppgifter och ökar förmågan att tillgodogöra sig socialt stöd jämfört med de som inte håller på med hästar.

# HÄSTEN – EN RESURS ATT MÖTA HÄLSOUTMANINGAR?

Folkhälsa är en prioriterad samhällsutmaning och det blir alltmer angeläget att främja hälsa och förebygga ohälsa. Även vikten av fysisk aktivitet poängteras allt mer inom folkhälsoarbetet. Den goda hälsan är dock inte jämnt fördelad i befolkningen. Ojämlighet i hälsa uppkommer genom skillnader i fråga om villkor och möjligheter för olika samhällsgrupper. Regeringen har slagit fast att de påverkbara hälsoklyftorna i samhället ska slutas inom en generation (Regeringen, 2016).

Nya idéer, metoder och samarbeten ses idag som en väg att möta samhällsutmaningar inom hälsoområdet. I denna skrift presenteras ett antal innovativa exempel där hästen på olika sätt används som en resurs för människans hälsa inom varierande områden. En avgörande faktor för framgång i alla dessa fall har varit mobilisering av olika aktörer med ansvar kring mänsklig hälsa eller intresse för användning av hästen som resurs.

## KUNSKAPSSTÖD FÖR ANVÄNDANDET AV HÄSTUNDERSTÖDDA INSATSER

Kunskapen om hälsorelaterade effekter av att använda hästar i vård, skola och omsorg växer. Det finns vetenskapligt stöd för att hästunderstödda insatser samtidigt påverkar kroppsstruktur, kroppsstruktur, aktivitetsförmåga och delaktighet samt påverkar personlighetsfaktorer och omgivningsfaktorer enligt ICF:s nomenklatur. De vetenskapliga rapporterna och publikationerna belyser användningsområden, uppnådda effekter samt förklaringsmodeller som berör på vilka sätt insatserna påverkar människor ur ett terapeutiskt och pedagogiskt perspektiv. En del av dessa är nämnda i dokumentet och finns med på referenslistan.

Hästunderstödda insatser passar väl in i begreppet evidensbaserad praktik där samverkan mellan klientens kontext och upplevda behov, bästa tillgängliga kunskap och terapeutens/pedagogens professionella kunskap och erfarenhet ska leda fram till val av insats.



Stiftelsen Hästforskning har under flera år beviljat medel till forskning som rör samexistens mellan människa och häst. Idag är ett av stiftelsens två programområden *Samhällsvetenskap och Humaniora* (d.v.s. hästens roll för människan, samhället och miljön) och 40% av den årliga utlysningen är vikt åt projekt inom området.



## ERSTA SKÖNDAHL BRÄCKE HÖGSKOLA

Vid Ersta Sköndal Bräcke Högskola pågår sedan 10 år tillbaka forskningsprogrammet *Hästen, hunden och den mänskliga hälsan*. Programmet har som övergripande målsättning att bidra till allsidig kunskap om djurens betydelse, roll och funktion för människors hälsa, livskvalitet och välbefinnande. Forskningsprogrammet är tvärvetenskapligt. Merparten av den forskning som hittills utförts inom programmet handlar om hästens roll i rehabiliteringen av strokedrabbade personer och om betydelsen av hästunderstödda insatser för flickor med svår psykosocial problematik. Vidare undersöks hästens specifika roll som terapeutisk resurs. Programmet koordineras av professor Gunilla Silfverberg.

### Forskning

*Hästen, hunden och den mänskliga hälsan: vård, behandling och terapi.*

Silfverberg & Lerner, 2014

*Ridterapi - fakta och framtid.*

Silfverberg & Tillberg, 2011

# HÄSTUNDERSTÖDD TERAPI INOM NEUROLOGISK REHABILITERING

Personer med neurologisk sjukdom eller skada är en grupp som har små möjligheter att tillgodogöra sig friskvård som innebär fysisk aktivitet. En skada på hjärnan kan påverka en rad förmågor avseende till exempel rörelse, kognition och språk. Studier visar att träning efter en hjärnskada bör upplevas som meningsfull och innehålla aktiv problemlösning för att ge bästa resultat. Hästunderstödd terapi är ett exempel på en komplex och mångfacetterad aktivitet som tillgodoser dessa krav. Ur ett etiskt perspektiv innehåller hästunderstödda insatser de komponenter som skall känneteckna god rehabilitering – utmana deltagarens mod, skapa värdighet i situationen och ge möjlighet att hela tiden lyckas trots nedsatt funktion.

Hästunderstödd terapi och aktivitet har i tidigare verksamheter och med stöd av forskning visat sig vara en lämplig rehabiliteringsform och typ av låg- till medelintensiv fysisk aktivitet som passar målgruppen personer med neurologisk skada eller sjukdom.

## Forskning

*Hästen i rehabiliteringen.*

Silfverberg & Tillberg, 2008

## TERAPI FÖR STROKEPATIENTER

En studie från Sahlgrenska akademien visar att människor som drabbats av stroke själva upplever att de blir bättre om de får rida eller genomgå rytm- och musikbaserad terapi. I studien ingick 123 svenska män och kvinnor, i åldrarna 50 till 75 år. De hade alla drabbats av stroke mellan tio månader och fem år tidigare. Studiedeltagarna lottades till att få rytm- och musikbaserad terapi, ridterapi eller ingå i en kontrollgrupp som fick behandling i ett senare skede. Terapierna gavs två gånger i veckan under 12 veckor.

Direkt efter behandlingen, samt tre och sex månader senare, fick studiedeltagarna ange om de tyckte att de hade förbättrats när det gäller upplevd återhämtning. Dessutom genomgick de tester av gång, balans, greppstyrka och kognition. Deltagarna i både rid- och rytm- och musikterapigruppen skattade sin upplevda återhämtning högre efter interventionen jämfört med deltagarna i kontrollgruppen. Av de som upplevde en ökad återhämtning återfanns 56 procent i ridgruppen, 38 procent i gruppen med rytm- och musikterapi och 17 procent i kontrollgruppen.

## Forskning

*Long term improvement after multimodal rehabilitation in late phase after stroke.*

Bunketorp-Käll et al, 2017





## HÄSTEN SOM REHABILITERINGSINSATS I DALARNA

Landstinget Dalarna har hästunderstödd terapi som rehabiliteringsinsats inom landstingets behandlingsutbud, med riktlinjer och rutiner för de hästunderstödda insatserna. Rehabiliteringen bedrivs framförallt av sjukgymnaster och arbetsterapeuter. För att främja likvärdighet och erfarenhetsutbyte har en nätverksgrupp inrättats. Det finns även en mall för avtal mellan klinik och lokal ridklubb till stöd för verksamheten.

Neuroförbundet Falun och norra Dalarna drev under perioden 2012-2015 projektet *Aktiv Rehab & Ridterapi* med medel från Arvsfonden. Syftet var att bredda landstingets rehabiliteringsutbud och bidra till att minska skillnader i hälsa genom kommunernas folkhälsoarbete.

Som ett resultat av Neuroförbundets projekt har en modell med förstärkt friskvård och egen träning för personer med neurologisk funktionsnedsättning implementerats i flera av länets kommuner. En kedja har etablerats där hästunderstödd terapi erbjuds via landstinget för att sedan övergå i egen träning på de ridklubbar som erbjuder ridning som förstärkt friskvård i samverkan med kommunen.

Personer med neurologisk diagnos kan ha svårt att hitta en ”lagom” fysisk träningsaktivitet. Löpande utvärdering under projekttiden visar att deltagarna upplever att ridningen är en fysisk aktivitet som både ger och spar kraft och att aktiviteten fyller en viktig social funktion. Andra effekter som upplevs positiva är att ridningen bidrar till ökad styrka och gångförmåga, minskad läkemedelskonsumtion samt bättre ork i vardagen. En vetenskaplig utvärdering av projektet genomförs av SLU, Alnarp. Publicering av resultat planeras under första halvåret 2018.

### Fakta

*Aktiv Rehab & Ridterapi*

Neuroförbundet, 2012

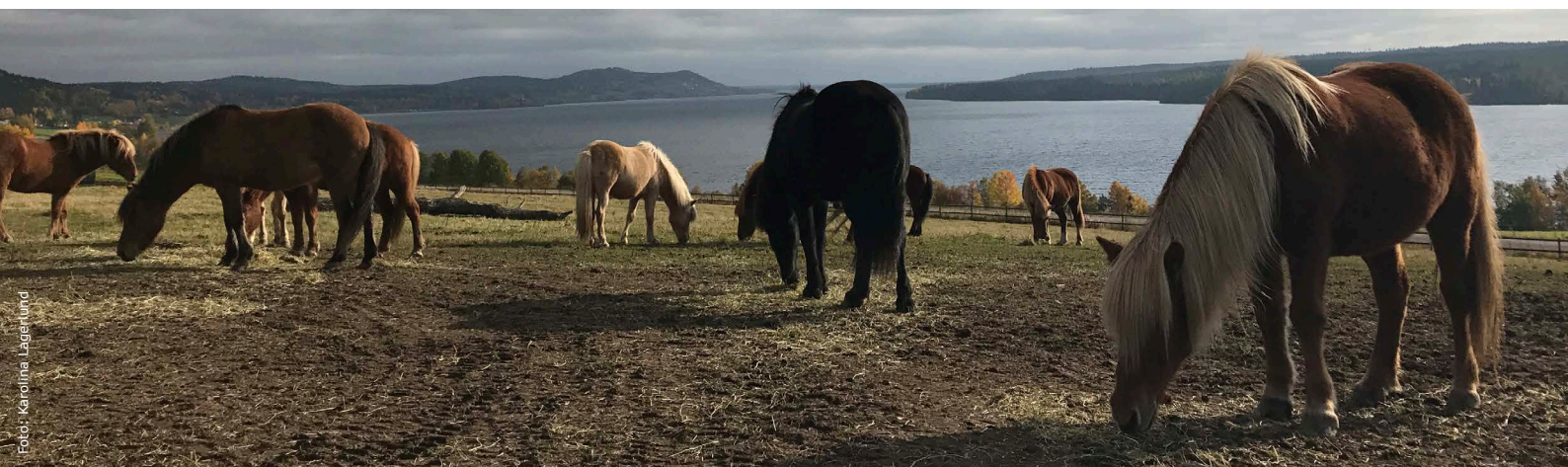
# HÄSTEN SOM RESURS INOM HABILITERINGEN

Ridning har varit en del av habiliteringens behandlingsarbete sedan 70-talet. Habiliteringens insatser syftar till att personer med funktionsnedsättning ska kunna leva ett så självständigt liv som möjligt. Idag finns flertalet publicerade artiklar som tillsammans med den positiva beprövade erfarenheten ger en grund för evidensbaserad praktik. Habiliteringsenheterna har i många fall egen personal med terapeutisk kompetens och kunskap om hästunderstödd terapi. Klinikerna kan även köpa in tjänster från privata vårdgivare, vanligtvis sjukgymnast/fysioterapeut, men även andra professioner såsom arbetsterapeut, specialpedagog och logoped.

## Forskning

*Cardiac adaptation to equestrian rehabilitation: A heart rate variability analysis.*

Artuso et al, 2012



## HABILITERING I STOCKHOLM

De flesta habiliteringscentra i Stockholms läns landsting tillhandahåller behandlingsridning för barn med motoriska svårigheter, det vill säga rörelsenedsättning. En metodbok har tagits fram för att de olika enheterna ska kunna erbjuda likvärdig habilitering. Den beskriver det behandlingskoncept som utvecklats i verksamheten av personer som fördjupat sig i behandlingsridning och ger förslag på kliniskt viktiga utvärderingsformer. Det är oftast fysioterapeut (sjukgymnast) eller arbetsterapeut som är ansvariga.

Verksamheten är förlagd till olika ridanläggningar och ridskolor i länet. Förutsättningarna är olika vad gäller anläggningarnas faciliteter och utrustning, personalens kompetens samt hästarnas utbildning. Barnen i åldrarna 4-12 år erbjuds vanligtvis ridning under en period av 1-2 år och 10 gånger per termin, 30-60 minuter per tillfälle. Insatserna utvärderas utifrån varje barns individuella mål.

## Fakta

*Effekt av ridning som behandling: sammanställning av evidens.*

Shaw, 2015

För personer med omfattande funktionsnedsättningar vilket gör att de inte har förmågan att själva motionera är en ridtur i skritt jämförbar med hög fysisk belastning mätt med HRV (Heart Rate Variability). Detta indikerar att de blir aktiva på hästryggen.

Artuso et al, 2012

### SÖDERÅSENS FORSGÅRD

Söderåsens Forsgård i Åstorps kommun erbjuder individuellt inriktad sjukgymnastik på hästryggen för bland annat barn och ungdomar inom rehabiliteringen. Verksamheten leds av Ulrika Stengard-Olsson som är legitimerad sjukgymnast med tilläggsutbildning till ridsjukgymnast/ridfysioterapeut.

Ridsjukgymnastiken sker individuellt, framför allt ute i naturen och på specialutbildade hästar. Byggnader, naturområde och verksamheter är anpassade för att vara tillgängliga för personer med funktionsnedsättning. Behandlingen har tydligt uppsatta mål knutna till vardagen vilka utvärderas kontinuerligt.

Ridsjukgymnastiken kan fås vid enstaka tillfällen, behandlingsperioder och som intensiv rehabiliteringsvecka då man också bor på gården. Region Skåne har sedan år 2000 haft ridsjukgymnastikläger veckovis som intensiv sjukgymnastisk behandlingsform. En studie visar att efter en veckas ridläger/terapi rapporteras barn med cerebral pares bli mer aktiva hemma och på fritid genom att de går mer, lär sig cykla och/eller klarar trappgång.

#### Forskning

*Intensiv målinriktad träning på hästryggen - utvärdering av ridsjukgymnastik i samband med en veckas lägervistelse.*

Larsson et al, 2007



Foto: Görgen Persson

# HÄSTUNDERSTÖDDA INSATSER VID PSYKISK OHÄLSA

Hästen har många kompetenser av värde vid behandling av ångest, stress och trauma. Hästen reagerar direkt i situationen. Hästens natur är också social. Den är öppen för kontakt och berör såväl taktilt som emotionellt. Inom hästunderstödd terapi kombineras motorisk inlärning, stabilitetsträning, motivation, kroppskännedomsövningar, stresshantering och socialt samspel mellan individer. Terapin sker ofta i en naturligt stressreducerande miljö.



## HÄSTUNDERSTÖDD TRAUMATERAPI

Hästunderstödd traumaterapi syftar till att återvinna förmågan att förstå kroppens signaler och därmed reglera vardagens stress. Margareta Håkanson, Med lic. leg. sjukgymnast, specialist i psykiatri och psykosomatik samt forskare, har mångårig erfarenhet av kliniskt arbete inom psykiatri i Västra Götalandsregionen och av hästunderstödd terapi för patienter med psykisk ohälsa, ångest, depression, utbrändhet, trauma och långvarig smärta.

Behandlingsmodellen kombinerar kroppsterapi, grön miljö och hästunderstödd terapi. Den kroppsterapeutiska metoden *resursorienterad färdighetsträning*, fokuserar på att deltagaren lär sig bli medveten om kroppsliga signaler. Hästen ger närhet och beröring och låter ryttaren uppleva hur det känns att låta sig bli buren och hur det känns när hästens rörelser fortplantas i kroppen. Hästens roll blir även metafor och spegel genom det sociala spelet i hästflocken.

### Forskning

*"It's Like Being in Another World": Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability.*

Bizub et al, 2003

## HUMLAMADEN REHAB

Humlamaden Rehab i Lunds kommun erbjuder rehabilitering för vuxna, samt förebyggande stresshantering för företag och enskilda och hästunderstödd terapi. Verksamheten leds av Lis-Lott Andersson som är leg. specialistsjuksköterska och OHI certifierad i hästunderstödda insatser. Klienterna kommer via landsting, kommuner och företag men även privat.

I rehabiliteringen är Humlamaden Rehab specialiserade på utmattningssyndrom, ångest, depression och långvarig smärta. Humlamaden var också en av ”pilotgårdarna” från starten av Region Skånes försöksverksamhet med Naturunderstödd Rehabilitering, NUR, som implementerats inom primärvården i Region Skåne. Under rehabiliteringen slussas deltagarna vidare i ett program där hästar, hundar och naturen är verksamma verktyg. Behandlingen sker i en vilsam miljö som är tillåtande, anpassad och kravlös, vilket ger förutsättningarna för en god läkning och tillfrisknande.

Forskningen visar gynnsamma effekter av att vistas i en terapeutisk, naturnära miljö. Humlamaden Rehab arbetar även förebyggande då det är viktigt att tidigt upptäcka och behandla personer som befinner sig i riskzonen.



### Forskning

*Attachment to pets. An integrative view of human animal relationships with implications for therapeutic practice.*

Julius et al, 2012

*A systematic review of the efficiency of equine-assisted interventions on psychological outcomes.*

Kendall et al, 2015



Foto: Jessica Ortiz Bergström

### LÅNGSIKTIGT ARBETE I SKELLEFTEÅ

Psykiatriska kliniken i Skellefteå har bedrivit hästunderstödd behandling sedan 1998. Det startade med projektet *Passage* och permanentades år 2003 som behandlingsform. Arbetet bygger på psykoedukation. Förekommande diagnoser är ångest, depression, utmattning, sömnproblem, ätstörning, personlighetsstörning, psykoser och självskadebeteende. Behandlingsmetoden bygger på compassionfokuserad terapi, kognitiv terapi och fasspecifik traumabehandling.

Klinikens hästar och deras insats för de olika patientgrupperna kan kopplas samman med metodernas centrala begrepp från en stödjande kontakt till en förändrande och terapeutisk kontakt. Erfarenheten visar att hästen kan ha en roll som motivator och för att lugna och stabilisera. Den kan också fungera som relationsbyggare, en metafor för det egna beteendet. Hästar läser av kroppsspråk vilket ger goda möjligheter till träning och ”att göra annorlunda”.

# SOCIALT ARBETE OCH BEHANDLING MED HÄSTEN SOM RESURS

Social omsorg handlar om samhällets stöd och hjälp till människor som är särskilt utsatta eller i svårigheter. Mål för den sociala omsorgen är att stärka förmågan och möjligheten till social delaktighet samt ett aktivt och jämlikt deltagande i samhällsgemenskapen.

## Forskning

*Mentalizing and emotional labor facilitate equine-assisted social work with self-harming adolescents.*

Carlsson et al, 2015

*Hästunderstött socialt arbete – ett samtalsrum med potentiella möjligheter för ungdomar med självskadebeteenden och deras personal.*

Carlsson, 2017

## STALL XENA

Stall Xena, strax utanför Västerås, erbjuder behandling kombinerat med en hästskötarutbildning till flickor, mellan 13 och 25 år, som befinner sig i riskzonen till en ogynnsam utveckling. Verksamheten leds av föreståndare Marianne Tuuvas, leg psykoterapeut. Behandlingsarbetet sker i en miljöterapeutisk form där kognitiv beteendeterapi med tonvikt på samspelet mellan individen och omgivningen är ett viktigt inslag. Stall Xena tar emot flickor från hela landet.

På Stall Xena sker en stor del av behandlingsarbetet i stallet som är en rik och terapeutisk miljö som både lockar och ställer krav. En miljö som ger möjlighet till möten, samtal och samvaro. Under behandlingen får flickan en ”egen” häst som hon får följa i utbildning och utveckling. Vid en tät kontakt mellan flickan och hästen byggs ett starkt band mellan dem och en process startar där flickan får utveckla sin förmåga till samspel.



Unga människor som befinner sig i en för dem ogynnsam utveckling behöver en utvecklande och strukturerad vardag, som med hjälp och stöttning kan motivera till en förändring. Där förmågan att klara sig själv samt viljan att ingå i samhället på ett positivt sätt ökar. Att lära känna sig själv, och genom det bättre kunna avgöra vad som är bra eller dåligt för sig själv, är Stall Xenas målsättning med behandlingen. Arbetet med hästen blir ett sätt att återfå tilliten till sig själv och sin omvärld.

Marianne Tuuvas gjorde 2015 en studie, *Hästassisterad psykoterapi, en läkande relation*. Resultatet visade på att hästen fungerat som en läkande relation och därmed genom det som kallas för en ”förvärvad trygghet” bidragit till att klienten förändrat en otrygg inre arbetsmodell av själv och andra till en trygg inre modell.

#### Forskning

*A healing relationship: Client's experiences of the long-term relational significance of the horse in horse assisted psychotherapy.*

Tuuvas et al, 2017

*Improving adolescent social competence and behavior: A randomized trial of an 11-week equine facilitated learning prevention program.*

Pendry et al, 2014

## STALL NYCKELBY

Motala kommun bedriver hästassisterad aktivitet, Hopp-HAA, i samverkan med Region Östergötland för unga vuxna med psykisk ohälsa. Arbetet utgår från evidensbaserade metoder och aktuell forskning. Verksamheten är förlagd till Stall Nyckelby (som också har ridskola) och pågår med två grupper per år under 12-veckor per grupp. Syftet är att skapa meningsfull sysselsättning mot socialt behandlingsarbete i närområdet. Målgrupp är unga vuxna (16-24 år) med psykisk ohälsa i form av självskadebeteende, fobier och ångesttillstånd som har svårigheter att klara praktikplats eller studier. Nyckelbymodellens utgångspunkt är att stallet fokuserar på det friska samt ansvarar för den praktiska utbildningen och arbetsledningen i stallet. Kommunen ansvarar för det terapeutiska arbetet.

Utvärdering av verksamheten visar goda resultat i form av förbättrad psykisk och fysisk hälsa. Exempel är; förbättrad sömn, aptit och kondition, minskad oro och ångest, samt förbättrat socialt umgänge. Andra positiva resultat är att deltagarna känner sig mer modiga och självsäkra tillsammans med hästarna samt får ökad motivation att ”ta tag i andra saker” i livet.







## STALLYCKAN

Stallyckan är en mindre hästgård belägen i Marks kommun som bedriver individanpassad daglig verksamhet med sex platser som är godkänd enligt Borås stads valfrihetssystem, för personer med djur och naturintresse. Den dagliga verksamheten, Kusehuset, är för personer som omfattas av LSS - personkrets 1 (personer med utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd).

I sitt dagliga arbete får arbetstagarna ta del av alla de sysslor som finns på gården och arbetet anpassas efter varje individs förmåga och önskemål. Verksamheten utvärderas utifrån dokumentation. Stallyckan samarbetar även med Arbetsförmedlingen och arbetar för att hjälpa individer ur långtidsarbetslöshet. Erfarenheten visar att riktiga arbetsuppgifter ökar motivationen, stallet och djuren erbjuder möjligheter att utvärdera arbetsförmåga på ett positivt sätt, stallet som arbetsplats erbjuder utrymme att möta individuella behov.

# HÄSTEN OCH STALLET SOM PEDAGOGISK RESURS

Stallet, miljön kring hästen, samt de aktiviteter som är knutna till den, kan bli en värdefull pedagogisk resurs för barn och unga med exempelvis neuropsykiatriska diagnoser samt kognitiva handikapp. Hästunderstödd aktivitet kan vara förlagd på skoltid och ingå i det pedagogiska utbudet. Den kan även vara förlagd under skoldagens fritidstid med medföljande skolpersonal.

Hästens miljö bygger på rutiner och säkerhetsaspekter, som gör den strukturerad och till stor del förutsägbar. Det skapar en trygg och lugn miljö för barn och unga med svårigheter att klara oförutsägbara förändringar. Aktiviteterna bygger på faktiska behov, som kan användas i ett pedagogiskt syfte eller som en meningsfull fritidsverksamhet. Enligt den pedagogiska personalen kan den hästanknutna aktiviteten fungera motiverande och stödja elevens utveckling av förmågor enligt läroplanen. Den kan också bidra till en positiv föräldrakontakt.



För eleverna kan tiden i stallet inspirera till lek, stärka förmågan att behålla fokus i en aktivitet samt stimulera utvecklande av mod och minskad rädsla. Aktiviteterna i stallmiljön motiverar och underlättar kommunikation och att få stöd för sin motorik genom hästens rörelse ger ökad möjlighet att observera omvärlden. Stallet och umgänget med hästarna kan träna förmågan att följa instruktioner, klara motgångar och uppleva känsla av att lyckas. Det kan stärka lärande, självständighet och initiativförmåga och sist men inte minst - upplevelsen att känna glädje.

## STIFTELSEN HIPPOCAMPUS

Stiftelsen Hippocampus bedriver hästunderstödd verksamhet för barn- och ungdomar med autismspektrumdiagnos i Stockholms län på tre olika hästanläggningar. Verksamheten leds av leg. fysioterapeut Pia Tillberg, OHI certifierad i hästunderstödda insatser. Stiftelsen arbetar med behandlingsverksamhet, metodutveckling, utbildning och informationsspridning. År 2011-2013 genomfördes projektet *Hästanknuten verksamhet för barn med autism* med stöd av Arvsfonden.

### Forskning

*The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism.*

Bass et al, 2009

### Fakta

*Hästanknuten verksamhet för barn med autism.*

Stiftelsen Hippocampus, 2014

Den hästunderstödda verksamheten syftar till att stötta barn- och ungdomar med autismspektrumdiagnos i deras utveckling genom en meningsskapande och lustfylld aktivitet. Stiftelsen samverkar med grundsärskolan samt erbjuder verksamhet för barn som kommer i privat regi. Samarbetet med skolans pedagoger, utgår från att vistelsen i stallet och aktiviteten ska stödja läroplanens mål utifrån varje elevs individuella situation. Aktiviteterna i stallet och med hästarna anpassas utifrån motivation, lust, nyfikenhet, förmåga, behov och dagsform.





## STALL 43

Stall 43 på Solvalla erbjuder barn och unga med autismspektrumdiagnos att lära sig köra och hantera häst. Med alla moment det innebär skapas en miljö där det är möjligt att behålla motivation och fokus. Att köra en häst kräver mycket av kusken som måste känna in och kommunicera med hästen. Det fordrar tillit, lyhördhet och förmåga att läsa hästens signaler. Att lära sig kommunicera med en kraftfull och respektingivande travhäst, ökar både självkänsla och självförtroende.

I verksamheten läggs stor vikt vid att ge eleverna utrymme och tid att skapa goda relationer med personalen för att bygga upp ett förtroende och skapa trygghet. Stöd ges utifrån elevens individuella behov för att kunna delta på ett självständigt sätt. Stall 43 ska vara en fristad där man i lugn och ro ska få lära känna hästen genom delaktighet.

### Forskning

*Prospective trial of equine-assisted activities in autism spectrum disorder.*

Kern et al, 2011

## SOFIES GÅRD

Sofies Gård är ett alternativt fritidshem som öppnade sin verksamhet i Söderköping januari 1998. Idag driver Sofies Gård fyra olika verksamheter; skolbarnomsorg (fritids), förlängd skolbarnomsorg (fritids för barn och ungdomar som omfattas av LSS - lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade) samt daglig verksamhet och korttidsboende.

På gården finns bland annat hästar, får, getter, grisar, kaniner, höns, ankor och katter. Alla barn och ungdomar på Sofies Gård deltar i kurser i djurskötsel för att förstå och lära sig att ta hand om djuren. Aktiviteterna anpassas individuellt efter behov och intresse. Strävan är att genom ett gemensamt förhållningssätt präglad av glädje och struktur stärka varje persons självkänsla och förmåga att klara av saker på egen hand.

# RIDNING SOM FRITID OCH FRISKVÅRD

Studier visar att ryttare med funktionsnedsättningar anger hästens inverkan på livskvaliteten som avgörande för att utöva sin fritidsaktivitet. Ridningen ger identitet som ryttare, fokuserar på vad man kan åstadkomma och inte på vem man är eller individens begränsningar.

Med rätt stöd kan en person med funktionsnedsättning vara mindre funktionshindrad som ryttare än i sin vardag. Det handlar om tillgänglighet, information och möjligheten till hjälp i vistelsemiljön. Med fritidsridning avses ridning då den funktionshindrade främst är ryttare. Det kan till exempel vara i form av lektionsridning på ridskola, tävlingar eller som enskild fritidsridning. Svenska Ridsportförbundet arbetar för att göra ridsporten tillgänglig för alla. Ett led i detta arbete är ledarutbildningen Funktionsnedsättning och delaktighet.

Närheten till en ridskola ger goda möjligheter för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning att ta del av häst- och naturbaserade aktiviteter. En del ryttare behöver anpassade grupper, utifrån ryttarnas funktionsnedsättning. Andra ryttare kan delta i ordinarie verksamhet. Ibland kan det räcka att bara vara i stallet och att möta hästarna.

## Forskning

*Disability, riding and identity: A qualitative study on the influence of riding on the identity construction of people with disabilities.*

Lundqvist Wanneberg, 2014

*Equine assisted activities for adolescents and the impact on social support and task specific mastery.*

Hauge, 2013





## MALMÖ RIDKLUBB

Malmö Ridklubb drivs som ideell förening och erbjuder sedan fyrtio år anpassad ridning för ryttare med funktionsnedsättning. Anläggningen har rullstolsramp, trappa och lift, välskolade hästar i olika storlekar och utbildad personal. Föreningen satsar också på aktiviteter som bygger på samvaron med hästen. De särskilda grupperna för ryttare med funktionsnedsättning är mindre och det finns en medhjälpare till varje elev och häst. Deltagarna har olika funktionsnedsättningar från multihandikapp till lindrig utvecklingsstörning.

Under vardagar har ridklubben också individuell fritidsridning för ryttare med funktionsnedsättning. Ryttarna betalar samma lektionspris som övriga ryttare. Föreningens merkostnader i form av färre deltagare per grupp och medhjälpare täcks av bidrag från exempelvis fonder som söks av föreningen. Sommartid arrangeras dagridläger i Klagshamn, där hästarna går på sommarbete. Grupperna består av 5-8 deltagare och deltagarnas ålder kan variera från åtta till femtio år. Ryttarna kommer från föreningens ridgrupper och många återkommer år efter år. Malmö Fritid ger bidrag till lägerverksamheten.

Barn- och ungdomshabiliteringen i Malmö har ridning i behandlingsutbudet och samverkan med Malmö Ridklubb. De barn och unga som ansvarig sjukgymnast bedömer att det är lämpligt för kan slussas över till egen aktivitet i form av föreningens anpassade ridgrupper.

## VOLT RYTTFÖRENING

Volt Ryttnärförening i Jönköpings kommun erbjuder ridning enbart till personer med funktionsnedsättning. Verksamheten startade år 2004 i liten skala med syftet att ge personer med funktionsnedsättning möjlighet till ridning och hästaktivitet på egna villkor, i små grupper och utifrån individens intresse och möjlighet. Den riktar sig till särskola, fritidsverksamhet, Daglig verksamhet enligt LSS, föreningar och privatpersoner.

## GÖTEBORGS HANDIKAPPRIDKLUBB

Göteborgs Handikappridklubb (GHRK) har en integrerad ridskola för ryttare med och utan funktionshinder. Klubbens viktigaste syfte är att verka för att erbjuda ridning för funktionshindrade, särskilt barn och ungdomar. GHRK drivs som en ideell förening med anställd personal. Verksamheten är förlagd till föreningens egna anläggning, Lunna Gård på norra Hisingen. GHRK har bl.a. samarbete med Barn- och vuxenhabiliteringen inom Rehabilitering och Hälsa i Västra Götalandsregionen, ett särskolegymnasium och Arbetsförmedlingen.



# ORGANISATIONEN FÖR HÄSTUNDERSTÖDDA INSATSER (OHI)

OHI verkar för ökad kunskap om och ökat användande av hästunderstödd terapi samt för möjlighet till utbildning för terapeuter och pedagoger som använder hästunderstödd terapi. Bland OHI:s medlemmar finns sjukgymnaster, arbetsterapeuter, sjuksköterskor, socionomer, socialpedagoger, beteendevetare, läkare, psykologer, psykoterapeuter och specialpedagoger. OHI utfärdar också certifikat för terapeuter och pedagoger som arbetar med HUI. Certifieringen syftar till en kvalitetssäkring/kvalitetsbeskrivning av de personer som bedriver behandlande och pedagogisk verksamhet med hästar som medhjälpare. Avsikten är att värna om patientsäkerhet och djurskydd samt krav på en hög professionell och etisk yrkesutövning.

## ETISK KOD

OHI har formulerat en etisk kod för hästunderstödda insatser. Den etiska koden syftar till känslighet och förståelse. Utveckling av etisk känsla och skicklighet i att omvandla detta till dagligt liv och terapi är en komplex process. Handling, tanke och känslor behöver ständigt utmanas för att hög standard skall kunna bibehållas.

Den etiska koden formulerar att det är terapeutens ansvar gentemot hästarna:

- Att utgå från hästens behov av omsorg och välmående och komma ihåg att hästar är levande djur med individuella behov i såväl arbete som vila.
- Att välja passande hästar utifrån klientens behov och beakta att en god relation mellan människa och häst är väsentligt för en framgångsrik terapi.
- Att sköta och träna hästen på ett korrekt sätt med hänsyn till hästens ålder och erfarenhet.



## TILLÄGGSUTBILDNING HUI

Hösten 2017 startade en tilläggsutbildning, Hästunderstödda insatser – inriktning terapi & specialpedagogik vid Hästsportens Folkhögskola på Ridskolan Strömsholm. Utbildningen är framtagen i samverkan mellan HNS, OHI, Ridskolan Strömsholm och Hästsportens Folkhögskola. Syftet med utbildningen är att ge deltagarna kunskap om, och kompetens att använda hästar och dess miljö som terapeutisk/pedagogisk resurs inom hälso- och sjukvård, socialt arbete och skola. Den vänder sig till yrkesverksamma personer inom nämnda områden.



# REFERENSER

## FORSKNING

- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Leon, A.S., Jacobs, D.R. Jr., Montoye, H.J., Sallis, J.F., Paffenbarger, R.S. Jr. (1993) Compendium of Physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 25, 71-80. Updated 2005, 2011.
- Artuso, A., Barbonetti, C., Maggioni, M.A., Merati, G. (2012) Cardiac adaptation to Equestrian Rehabilitation: A Heart Rate Variability Analysis. *Proceedings XIV Congress of Therapeutic Horse Riding*. Aten, Grekland 24-27 april.
- Bass, M.M., Duchowny, C.A., Llabre, M.M. (2009) The Effect of Therapeutic Horseback Riding on Social Functioning in Children with Autism. *The Journal of Autism and Developmental Disorders* 39, 1261–1267. DOI 10.1007/s10803-009-0734-3
- Bizub, A.L., Joy, A., Davidson, L. (2003) "It's Like Being in Another World": Demonstrating the Benefits of Therapeutic Horseback Riding for Individuals with Psychiatric Disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 26, 377-384.
- Byström, K. & Lundqvist Persson, C. (2015) The Meaning of Companion Animals for Children and Adolescents with Autism: The Parents' Perspective. *Anthrozoös* 28, 263-275.
- Bunketorp-Käll, L., Lundgren-Nilsson, Å., Samuelsson, H., Pekny, T., Blomvé, K., Pekna, M., Pekny, M., Blomstrand, C., Nilsson, M. (2017) Long term improvement after multimodal rehabilitation in late phase after stroke: A randomized controlled trial. *Stroke* 48, 1916-1924. DOI.10.1161/STROKE.AHA.116.016433
- Carlsson, C., Nilsson Ranta, D., Traeen, B. (2015). Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine-Assisted Social Work with Self-harming Adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal* 32, 329-339. ISSN 0738-0151, E-ISSN 1573-2797
- Carlsson, C. (2017) *Hästunderstött socialt arbete – ett samtalsrum med potentiella möjligheter för ungdomar med självska debeteenden och deras personal*. Diss. Linnaeus University Dissertations No 283/2017. Linnaeus University Press, Växjö. ISBN: 978-91-8835770-0
- Hauge, H. (2013) *Equine assisted activities for adolescents and the impact on social support and task specific mastery*. Diss. Norwegian University of Life Sciences. Ås, Norge.
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D.C., Uvnaes-Moberg, K. (2012) *Attachment to pets: An integrative view of human animal relationships with implications for therapeutic practice*. Hogrefe, Boston, USA. ISBN-13: 978-0889374423
- Kendall, E., Maujean, A., Pepping, C.A., Downes, M., Lakhani, A., Byrne, J., Macfarlane, K. (2015) A systematic review of the efficacy of equine-assisted interventions on psychological outcomes. *European Journal of Psychotherapy and Counselling* 17, 1-23.
- Kern, J.K., Fletcher, C.L., Garver, C.R., Metha, J.A., Grannemann, B.D., Knox, K.R., Richardson, T.A., Trivedi, M.H. (2011) Prospective trial of equine-assisted activities in autism spectrum disorder. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 17, 14-20.
- Lundqvist Wanneberg, P. (2014) Disability, Riding and Identity: A qualitative study on the Influence of Riding on the Identity Construction of People with Disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education* 61, 67-79.
- Pendry, P., Carr, A.M., Smith, A.N., Roeter, S.M. (2014) Improving adolescent social competence and behavior: A randomized trial of an 11-week equine facilitated learning prevention program. *The Journal of Primary Prevention* 35, 281-293.
- Silfverberg, G. & Lerner, H. (red) (2014) *Hästen, bunden och den mänskliga hälsan: vård, behandling och terapi*. Ersta Sköndal högskola Förlag. Stockholm: Norstedts Juridik.
- Silfverberg, G. & Tillberg, P. (2008) Hästen i rehabiliteringen. I: Silfverberg, G. (red), *Rehabilitering – en etisk utmaning för vården*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola Förlag. 65-96.
- Silfverberg, G. & Tillberg, P. (2011) *Ridterapi - fakta och framtid*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola (Arbetsrapport, 75).
- Tuuvas, M., Carlsson, J., Norberg, J. (2017) A healing relationship: Client's experiences of the long-term relational significance of the horse in horse assisted psychotherapy. *European Journal of Psychotherapy & Counselling* 19, 307-328.

## FAKTA

- Larsson, I. (2007) *Intensiv målinriktad träning på hästryggen - utvärdering av ridsjukgymnastik i samband med en veckas lägnervistelse*. Habilitering & Hjälpmedel, FoU-enheten, Region Skåne (FoU rapport, 2007:2).
- Neuroförbundet (2012) *Aktiv Rehab & Ridterapi*. Tillgänglig: <http://neuroforbundet.se/aktiv-rehab-ridterapi> [2018-01-29]
- Regeringen (2016) *Kunskap i samverkan - för samhällets utmaningar och stärkt konkurrenskraft*. Regeringens Proposition 2016/17:50, 82. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/4adad0/contentassets/72faaf7629a845af9b30fde-1ef6b5067/kunskap-i-samverkan--for-samhallets-utmaningar-och-starkt-konkurrenskraft-prop.-20161750.pdf> [2018-02-28]
- Shaw, K. (2015) *Effekt av ridning som behandling: sammanställning av evidens*. Stockholm: Habilitering & Hälsa, Stockholms läns landsting (Evidensrapport, 2015:7). Tillgänglig: <http://pubhab.wklive.net/sites/pubhab.wklive.net/files/product-files/2015-07-effekt-av-ridning-som-behandling-evidensrapport-7-2015.pdf> [2018-02-27]
- Stiftelsen Hippocampus (2014) *Hästan knuten verksamhet för barn med autism*. Stockholm (slutrapport Arvsfondsprojekt). Tillgänglig: <http://stiftelsenhippocampus.se/onewebmedia/Slutrapport%20AA%20F%C3%B6r%20publicering.pdf> [2018-02-26]

# KONTAKTUPPGIFTER

## GÖTEBORGS HANDIKAPPRIDKLUBB

Hemsida: [www.ghrk.se](http://www.ghrk.se)  
E-post: [ghrk@telia.com](mailto:ghrk@telia.com)  
Telefon: 030-324 93 25

## HUMLAMADEN REHAB

Hemsida: [www.huamlamaden.com](http://www.huamlamaden.com)  
Kontaktperson: Lis-Lott Andersson, verksamhetschef  
E-post: [lis-lott@huamlamaden.com](mailto:lis-lott@huamlamaden.com)  
Telefon: 070-257 72 33

## LANDSTINGET DALARNA

Kontaktperson: Marie Gudmundsson, leg. arbetsterapeut/projektledare  
E-post: [marie.gudmundsson@ltdalarna.se](mailto:marie.gudmundsson@ltdalarna.se)  
Telefon: 070-385 92 98

## MALMÖ RIDKLUBB

Hemsida: [www.malmoridklubb.se](http://www.malmoridklubb.se)  
Kontaktperson: Ebba Larsson, ridlärare och ansvarig för ryttare med funktionsnedsättning  
E-post: [kansliet@malmoridklubb.se](mailto:kansliet@malmoridklubb.se)  
Telefon: 040-13 49 00

## ORGANISATIONEN FÖR HÄSTUNDERSTÖDDA INSATSER (OHI)

Hemsida: [www.ohi.nu](http://www.ohi.nu)  
Kontaktperson: Margareta Håkanson, Med lic leg sjukgymnast  
E-post: [margareta.hakanson@comhem.se](mailto:margareta.hakanson@comhem.se)  
Telefon: 070-946 10 35

## SOFIES GÅRD

Hemsida: [www.sofiesgard.se](http://www.sofiesgard.se)  
E-post: [info@sofiesgard.se](mailto:info@sofiesgard.se)  
Telefon: 0121-100 28

## STALL 43

Hemsida: [www.stall43.se](http://www.stall43.se)  
Kontaktpersoner: Cecilia Skogh / Johnny Karlsson, verksamhetsansvariga  
E-post: [stall43trav@gmail.com](mailto:stall43trav@gmail.com)  
Telefon: 070-332 23 69 / 070-605 99 73

## STALLYCKAN

Hemsida: [www.stallyckan-mark.se](http://www.stallyckan-mark.se)  
Kontaktperson: Helena Eriksson, verksamhetschef  
E-post: [info@stallyckan-mark.se](mailto:info@stallyckan-mark.se)

## STALL NYCKELBY

Hemsida: [www.stallnyckelby.se](http://www.stallnyckelby.se)  
Kontaktperson: Margareta Forsberg, verksamhetschef  
E-post: [maggan@stallnyckelby.se](mailto:maggan@stallnyckelby.se)  
Telefon: 076-340 26 15

## **STALL XENA**

Hemsida: [www.stallxena.com](http://www.stallxena.com)

Kontaktperson: Marianne Tuuvas, föreståndare

E-post: [marianne.tuuvas@stallxena.se](mailto:marianne.tuuvas@stallxena.se)

Telefon: 070-174 95 11

## **STIFTELSEN HIPPOCAMPUS**

Hemsida: [www.stiftelsenhippocampus.se](http://www.stiftelsenhippocampus.se)

Kontaktperson: Pia Tillberg, verksamhetsansvarig

E-post: [pia.tillberg@stiftelsenhippocampus.se](mailto:pia.tillberg@stiftelsenhippocampus.se)

Telefon: 070-403 71 09

## **SÖDERÅSENS FORSGÅRD**

Kontaktperson: Ulrika Stengard-Olsson, verksamhetschef

E-post: [ulrika@soderasensforsgard.se](mailto:ulrika@soderasensforsgard.se)

Telefon: 070-619 11 92

## **VOLT RYTTARFÖRENING**

Hemsida: <http://idrottonline.se/VoltRF-Handikappidrott/>

Kontaktpersoner: Annika Sterner-Andreassen / Sara Xavier

E-post: [voltrf@hotmail.com](mailto:voltrf@hotmail.com)

Telefon: 073-415 82 31 / 070-628 56 33



*Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS) arbetar för och med den svenska hästnäringen. HNS är en paraflyorganisation med uppdrag att genom kunskap och samverkan långsiktigt stärka och utveckla svensk hästsektor. Detta blir verklighet genom satsningar på bland annat utbildning, hästuppfödning och ungdomsverksamhet. HNS ansvarar också för en hållbar och rationell verksamhet av Hästnäringens Riksanläggningar – Flyinge, Ridskolan Strömsholm och Wängen, samt forskning och utveckling via Stiftelsen Hästforskning.*

*HNS - Hästen utvecklar och förenar Sverige*

*[www.hastnaringen.se](http://www.hastnaringen.se)*