



## Hästen – en resurs för folkhälsan

---

- I stallet är det ingen som frågar vad du inte kan, utan vad man kan. Man får en annan identitet än sin sjukdom, man får självförtroende och ett socialt sammanhang. Det gäller särskilt personer med långvarig psykisk sjukdom.

Sjukgymnasten Margareta Håkanson vet vad hon pratar om. Sedan början av 1990-talet har hon arbetat hästassisterad terapi i olika former och för många diagnoser; ätstörningar, olika smärttillstånd, psykiska sjukdomar, stroke och fysiska funktionsnedsättningar. När det gäller unga tjejer med ätstörningar är grunden för ett tillfrisknande att acceptera sin kropp.

- Jag fann att många av de här tonåringarna hade ridning som hobby och för att bli en bra ryttare krävs att man kan kommunicera med hästen genom kroppen och för det krävs att man har en bra relation till sin kropp. Så just ridningen kan bli vägen till ett normalt förhållningssätt till kroppen, säger Margareta.

För människor med fysiska funktionsnedsättningar och kroniska sjukdomar kan hästen vara en förutsättning för ett värdigt liv, menar Margareta. Man bibehåller kroppens funktioner och kan bygga både kondition och muskelstyrka även om kroppen inte är fullt fungerande, vilket bevisades i det som kan sägas blev startskottet för ridterapi: Olympiska sommarspelen 1952...

- Javisst! Danskans Lis Hartel tog silver i individuell dressyr och blev den första kvinnliga medaljören i ridsport.

Lis Hartel drabbades av polio 1944 och blev totalförlamad. Med envishet och en vilja av stål påbörjade hon ett intensivt träningsprogram och lyckades ta tillbaka rörligheten i armarna och delvis även i benen. 1947 hade hon tagit sig till den Skandinaviska eliten och trots att hon var helt förlamad från knäna och neråt lyckades hon alltså ta olympiska medaljer.

- Den stora skillnaden mellan hästars och hundars inverkan på människors hälsa ligger i att hästen kan bära människan och direkt påverka ryttaren med sina rörelser, säger Margareta. Dessutom har hästen, såvitt jag vet, inga kulturella eller religiösa negativa laddningar.

När det gäller forskning kring olika former av hästunderstödd terapi, pågår ett flertal intressanta projekt. Från att ha varit en del av träningen för personer med olika typer av fysiska funktionsnedsättningar och sjukdomar, ser vi nu allt mer hästassisterade insatser för exempelvis barn med autismspektrumstörning eller för att behandla stress och ångest. Det är dock svårt att få anslag till tvärdisciplinär forskning, menar Margareta Håkanson.

- Det finns många formella hinder, inte minst när det gäller att få anslag till den här typen av forskning. Inom humansidan anser man att det handlar för mycket om häst och på hästsidan tycker man att det handlar för mycket om människor...

Ridning är en dyr sport, det vet alla som ägnat sig åt ridning som hobby. Det finns dock möjligheter att få aktivitetsstöd från Försäkringskassan för ridningen, en möjlighet som inte finns efter att man fyllt 30 år. När aktivitetsstödet upphör, försvinner kostnadstäckningen för ryttaren och då blir det ofta för dyrt.

- Vi talar om en liten del av befolkningen som är i stort behov av att kunna fortsätta sin träning för att bibehålla sina funktioner, men har man aldrig kunnat arbeta och har sjukersättning som enda inkomst, har man små ekonomiska möjligheter. Det skulle inte

kosta samhället särskilt mycket; tvärtom skulle ridningen hålla de här människorna borta från sjukvård och ge dem ett friskare liv såväl fysiskt som psykiskt, säger Margareta med eftertryck.

I den forskning som finns om hästar som resurs och/eller terapi inom vård och omsorg saknas ofta jämförande studier. Man undersöker vilken betydelse hästunderstödda insatser har för människor med till exempel cerebral pares, autism, Alzheimers sjukdom, utmattningssyndrom, PTSD och ett flertal andra diagnoser, men det saknas jämförelse med motsvarande behandlingar utan häst.

- I Norge har just publicerats en studie över rehabilitering av missbrukare och hur många det är som fullföljer sin behandling. Det visade sig att bland dem som hade hästunderstödd rehabilitering var det åtta gånger fler som fullföljde behandlingen, jämfört med de missbrukare som genomgick traditionell rehabilitering utan häst! Vi skulle behöva mer sådan forskning, menar Margareta. Dessutom skulle vi behöva mer forskning som ger en heltäckande översikt över hälsoeffekterna och där alla djur finns representerade.

I Manimalisrapporten som publicerades i september 2017 finns några aktuella forskningsprojekt presenterade. I dagarna släpps också slutrapporten för projektet "Hästen som resurs inom hälsa, vård, skola och omsorg".

Under mars månad arrangeras också Hästsportcafé med temat "Ryttare med funktionsvariationer och sadelns inverkan på positionen" vid Chalmers i Göteborg (15/3), OHI (Organisationen för hästunderstödda insatser) har en utbildningsdag "Etiska aspekter av hästunderstödda insatser för människor och för hästar" vid Chalmers (16/3) samt en doktorandkurs Animal Assisted Interventions den 19-23 mars vid SLU i Skara.

#### LÄNKAR:

Manimalis-rapporten 2017:

<http://manimalis.com/wp-content/uploads/2017/05/Manimalisrapporten-2017-web-1710.pdf>

Stiftelsen Hippocampus:

<http://www.stiftelsenhippocampus.se>

OHI – Organisationen för hästunderstödda insatser:

<http://www.irt-ridterapi.se>

Text: Lena Heimlén

Foto: Pixabay

Manimalis är en fristående ideell organisation med syftet att öka kännedomen om sällskapsdjurens positiva effekter på den enskilda människan och samhället.

Kontakt: Ulla Björnehammar 070-322 30 77 [info@manimalis.com](mailto:info@manimalis.com) [www.manimalis.com](http://www.manimalis.com)

Manimalis sponsras av: Agria Djurförsäkring, AniCura, Ceva Animal Health AB, Doggy AB, Evidensia djursjukvård, Imazo AB, Royal Canin, Sveland djurförsäkringar, Svenska Kennelklubben och Zoobranschens Riksförbund ZOORF