



GILLA
HÄST

Fullt fokus på jobb

för både hästskeptiker och hästfrälsta



LEDARE

Jobb finnes

Hästen erbjuder karriärmöjligheter och jobb. Korrekta villkor, god arbetsmiljö och en trygg omgivning kännetecknar seriösa verksamheter. Verksamheter som förhoppningsvis kan attrahera fler personer till hästnäringen.

Hästnäringen omsätter 32 miljarder kronor. Här ryms 18 500 helårsjobb fördelade på närmare 38 000 människor. Men fler behövs. Vår näring är i stort behov av att få in ny arbetskraft runt om i hela landet och med så många olika typer av jobb finns även många olika vägar in. Det finns både jobb där steget till anställning är kort, och andra där det är en längre akademisk väg att vandra.

Travränarna har i flera år flaggat för utmaningen att hitta personal till stallen. I travsporten efterfrågas såväl hästskötare som personal med koll på motordrivna hästkrafter, och det gäller även andra delar av branschen.

HÄSTJOBB FÖR O-HÄST-FRÄLSTA

Många förutsätter att man måste älska hästar för att söka jobb i hästnäringen. För många arbeten är kärleken till hästen en förutsättning, men här finns även plats för hästskeptiker och o-häst-frälsta. För många hästnärdd jobb kan det räcka med att man gillar ett aktivt, praktiskt jobb, att man vill vara utomhus mycket eller behöver ett arbete på landsbygden. Att vi bidrar till sysselsättning på landsbygden, är något vi är lite extra stolta över.

Förutom det faktum att man får ett jobb, kan man få ett intresse på kuppen. Det finns flera fina exempel på hur människor som tidigare stod långt från stallen, har fått ett hästintresse genom sitt jobb i en hästverksamhet. Det får man väl se som en positiv bieffekt av sitt jobb. I den här bilagan vill vi visa på olika delar av hästnäringen.

Hoppas att vi ses i stallet!
Elin LeeApple, arbetsmarknadsansvarig på Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS).



GILLA HÄST #1

Redaktör: Jessica Ortiz Bergström
E-post: jessica@gillahast.se
Grafisk form: Dizain
Omslagsfoto: Jessica Ortiz Bergström
Tryck: Åtta45 tryckeri, 2023
Upplaga: 2000 ex

OM HNS:

Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS) är en paraplyorganisation som vill förbättra förutsättningarna för alla hästar och människorna runt omkring dem. Gemensamt för våra samarbetsorganisationer är hästen. Verksamheten utgår från stiftelseurkunden samt en treårig strategiplan som tillsammans med vår vision är det vi strävar efter långsiktigt. Visionen är: Hästen utvecklar och förenar Sverige. Missionen beskriver det vi gör till vardags: Med kunskap, kvalitet och samverkan bidrar HNS till en långsiktigt hållbar svensk hästnäring.

HÄSTEN I SAMHÄLLET & GLOBALA MÅLEN

Hästnäringen bidrar bland annat till det åttonde globala målet.

8 ANSTÄNDIGA ARBETSVILLKOR OCH EKONOMISK TILLVÄXT



INNEHÅLL

16

KREATIVA YRKEN
Journalist, tv-reporter, influencer, fotograf.

18

HÄSTNÄRA JOBB
Banskötare, vaktmästare, gårdskarlar.

24

NATURVÅRD
Brukshäst, skogs- och stadsnära tjänster, slätter.

28

HÄSTVÅRD
Djurvårdare, veterinär, hovslagare, rehabilitering och foderrådgivare är exempel på yrken där jobbet handlar om att bidra till hästens välmående.

30

TURISM OCH UPPLEVELSER
Turridning, uppdragskörningar, hästhotell.



AVEL OCH UPPFÖDNING
Seminpersonal, hästskötare.

04

STADSNÄRA JOBB

Polisrytteriet, den beridna högvakten och parkskötsel är exempel på när hästar tar plats i stadsnära miljöer.

06

UTBILDNING

Ridlärare, tränare, travskoleinstruktör, lärare naturbrukslyceum.

10

HÄSTUNDERSTÖDDA INSATSER

Terapeut, pedagog och socionom.

12

TÄVLING OCH TRÄNING

Tävlingsryttare, catchdriver, jockey, arbetsryttare, unghästutbildare, tränare och hästskötare i olika verksamheter.

Har du koll på jobben?

Här är ett gäng exempel på jobb som ryms i hästnäringen, flera av jobben kan du läsa mer om här i tidningen.

ADMINISTRATIVA ROLLER

Travbanepersonal, arbete inom hästnäringens sport- och avelsorganisationer, försäkringstjänster.



Hästarna har en lugnande effekt

Landets ridande poliser arbetar med vanliga polisuppgifter, fast till häst.

– Jag kan agera som polis i nästintill alla situationer med hästen, och det är väldigt häftigt, säger **KAJSA JANS DOTTER**.

TEXT OCH FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

Det finns rytterier i Stockholm, Västra Götaland och Skåne, men de kan även rycka ut i andra delar av landet. Sammanlagt finns omkring 60 polishästar. Hästarna som passar för jobbet är nyfikna, med så liten flyktinstinkt* som möjligt.

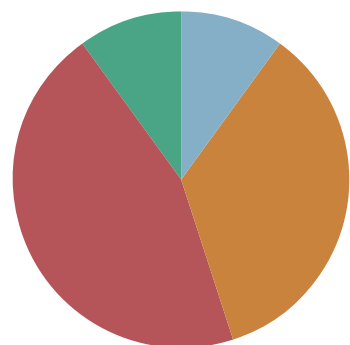
– Poliser som passar att söka polisrytteriet är rid- och hästkunniga, trygga i polisrollen och bra lagspelare. Som polisryttare jobbar man ofta i grupp, berättar Kajsa Jansdotter.

En av fördelarna med polishästarna är att djur har en lugnande effekt på människor. Det skapar bättre förutsättningar för samtal med de människor som poliserna möter och att goda relationer kan byggas. Hästarna kan

3 anledningar till att du gillar ditt jobb som ridande polis:

- 1 Det kan låta klyschigt, men ingen dag är den andra lik. Vi kan komma hit på morgonen med en plan A för dagen, och eventuellt en plan B, men sen blir det oftast plan C eller D. Det är så mycket som händer just när man har med människor och djur att göra.
- 2 Sedan är det såklart att få jobba med djuret – med hästen. Det är superroligt att få kombinera sitt jobb med sin hobby.
- 3 Att vara polis fast till häst. Jag kan agera som polis i nästintill alla situationer med hästen, och det är väldigt häftigt.

även patrullera i områden där det är svårt att ta sig fram med bil, till exempel i parker och festivalområden. Fler fördelar med ridande poliser är att de både ser och syns bättre från hästryggen. I stökiga situationer kan polis till häst skydda folksamlingar, byggnader eller platser. Om svårare ordningsstörningar skulle uppstå kan hästarna även skingra och fösa undan våldsamma folksamlingar så att grövre våld inte behöver användas. ●



- Hästkunskap
- Hästhantering
- Utbildning
- Lagspelare

Innan du kan bli ridande polis, måste du först jobba som polis i ett antal år.



* Hästen är ett flock- och flyktdjur och har ett beteende som den utvecklats under miljontals år, och därför kommer hästens inre signaler – instinkter – alltid att vara starkare än de yttre signaler som vi lär den. Det är många gånger hästens instinkter som styr hur den beter sig, till exempel när den skyggar undan från något som den upplever vara en fara är det flyktinstinkten som "kickar in".

UTBILDNINGAR

80%

av eleverna upplever utbildningen bättre och mer motiverade än under högstadiet.

Häst på schemat

I Sverige finns en mängd utbildningar för dig som vill arbeta med häst. Du kan utbilda dig till hippolog, ridlärare, unghästutbildare, kusk, hästskötare, djursjukskötare, veterinär, hovslagare, hästmassör eller inom sport och sällskapsdjur. För att nämna en del.

TEXT OCH FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

UTBILDNINGAR

GYMNASIUM

I Sverige finns drygt 60 gymnasium som erbjuder naturbruksprogrammet med inriktning häst. På gymnasiet kan du till exempel välja att läsa ett naturbruksgymnasium med hästinriktning, men det finns även andra gymnasieprogram där du har möjlighet att lägga till häst på schemat på olika sätt. Gymnasieutbildningar skapar möjlighet att jobba inom olika discipliner och yrkesinriktningen är bred. Naturbruk.se samlar information om Naturbruksprogrammets olika Hästutbildningar.

UNIVERSITET

Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) är de gröna näringarnas lärosäte. På universitetet sker forskning och utbildning inom många områden men det finns utbildningar som har häst på schemat.

Hippolog

Hippolog är Sveriges enda universitetsutbildning till häst. Hippologutbildningen är en treårig kandidatutbildning med inriktningarna ridhäst, travhäst och islandshäst som genomförs på Hästnäringens tre riksanslagningar: Flyinge, Strömsholm och Wängen.

Hippologer är utbildade på hantering och träning av hästar. De har dessutom kunskap om att driva näringsverksamhet i hästbranschen. Hippologer arbetar ofta som stallchefer, ridlärare eller tränare av rid- eller travhästar. Vanliga arbetsplatser är ridskolor, stuterier, hästkliniker och hästorganisationer. Utbildningen innehåller teoretiska och praktiska moment i ungefär lika stor omfattning. Oavsett inriktning ger utbildningen mycket goda grunder i hästens biologi och handhavande.

Övriga universitetsutbildningar som kan leda till jobb i hästnäringen: djursjukskötare, veterinär, agronom, etologi och djurskydd.

FOLKHÖGSKOLA

Det särskilda syftet med Hästsportens Folkhögskolas profil är att öka det allmänna hästkunnandet inom rid-, trav- och galoppsporterna. Från skolan erbjuds bland annat utbildning till proffstränare inom trav- och galoppsport, jockey och tilläggsutbildning inom hästunderstödda insatser (HUD).

YRKESUTBILDNINGAR

Yrkeshögskolan är eftergymnasial och genomförs i nära samarbete med arbetslivet. Inom yrkeshögskolan varvas teori med praktik på de flesta utbildningarna. Praktiken kallas Lärande i Arbete, LIA, och är förlagd ute på en arbetsplats. Inom YH finns till exempel utbildningar till hovslagare, beridare*, unghästutbildare och kusk. ●



Läs mer om gymnasieutbildningar



Läs mer om hästsportens folkhögskola



Läs mer om yrkesutbildningar

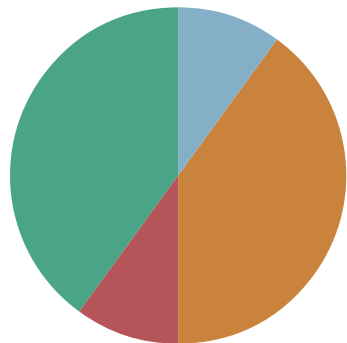
* Beridare jobbar med att utbilda hästar i alla ridsportens discipliner, från inriktning till och med lägst medelsvår nivå. I beridarens jobb ingår även att rekrytera, tävla, marknadsföra och sälja hästar. Beridaren ansvarar för hästarnas välmående och är självklart en förebild i både ridning och hästhantering.

Glädje och gemenskap

För närmare åtta år sedan startades **TRAVBANEGRUPPEN** på Bergsåkers travbana i Sundsvall, en arbetsplats för unga vuxna med funktionsvariation. Till en början var de två, idag är det närmare tjugo personer som ingår i gruppen.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM / PRIVAT

Det finns 33 travbanor i Sverige och på varje bana finns massor av arbetsuppgifter, allra helst på de banor där hästar står uppstallade permanent. Något som man på Bergsåker travbana, tillsammans med Sundsvalls kommun, tog fasta på när man startade den kommunala företagsgruppen Travbanegruppen. Allt eftersom har initiativet vuxit och upplägget utvecklats till vad det är idag: En lika uppskattad som självklar del av Bergsåkers stallbacke.



- Hästkunskap
- Hästhantering
- Utbildning
- Rutiner

Att jobba i en kommunal företagsgrupp är ett första steg på vägen till ett jobb, där lärandet och handledningen är en viktig del av verksamheten.

någon travtränare som behöver hjälp. Det finns många varierande arbetsuppgifter på banan, vilket gör att man till stor del kan individanpassa uppgifterna efter intresse och förmåga.

– Vi erbjuder helt enkelt en bra arbetsplats. Hästar och stallmiljön har en god effekt på människors mående. Arbetet innebär värdefulla rutiner och här får ungdomarna ta ansvar. Det är också tydligt hur många som uppskattar deras insatser, att de är eftertraktade här på banan, vilket självklart också stärker självkänslan hos deltagarna, berättar Linda Frisell, en av handledarna. ●

ALLA VINNARE

Idag har man ett väl fungerande upplägg med handledare med rätt kompetens både vad det gäller pedagogik och hästar. Travbanegruppen sköter i första hand travskolans hästar och stall, men de rycker även in om det är

VILL DU VETA MER OM TRAVBANEGRUPPEN?

I ett avsnitt av Gilla Häst-podden kan du ta del av ett längre samtal med bland annat Annika Söderholm, initiativtagare till Travbanegruppen, och Christoffer Niemele, deltagare. Du hittar den där poddar finns.



JOANITA LUGERO HAR VARIT DELTAGARE I TRAVBANEGRUPPEN. SÅ HÄR BESKRIVER HON SIN RESA:

”Livet är verkligen fyllt av överraskningar. För snart två år sedan började jag arbetsträna på Bergsåkerstravet i Travbanegruppen efter att ha varit sjuk i flera år och inte kunnat arbeta. Jag började med två dagar i veckan, men det dröjde inte länge innan jag utökade mina dagar då jag trivdes otroligt bra. Varje dag längtade jag efter att få komma till mitt arbete. Det är en känsla jag inte har haft på mina tidigare arbeten.

Jag blev varmt välkommen i Travbanegruppen och kom in i gruppen ganska snabbt. Jag hade inte något riktigt intresse för trav innan, men jag älskar hästar och har alltid drömt om att äga en egen häst. Under min tid på Bergsåker har jag lärt mig otroligt mycket om hästar och trav och är hela tiden nyfiken på att lära mig nya saker. Det här jobbet har påverkat min personliga utveckling extremt mycket utan att jag har tänkt på det. Jag är otroligt tacksam över de fantastiska människorna som har trott på mig och alltid sett saker med mig som jag själv inte ser.

Min självkänsla och mitt självförtroende är fortfarande inte bra, men det är betydligt mycket bättre tack vare det här jobbet. Och vem trodde att det här skulle leda till att jag från och med januari 2023 har en fast anställning i ett år framöver med förhoppning om att det blir förlängt. Det känns helt otroligt! JAG har fått en anställning! För bara två år sedan kunde jag inte ens se mig själv klara av ett heltidsjobb och här står jag idag med jobb fem dagar i veckan. Det känns som att livet just nu går sakta men säkert åt rätt håll!”

Häst på recept

Allt fler unga människor mår dåligt. Världshälsoorganisationen WHO räknar med att psykisk ohälsa kommer att stå för den största sjukdomsbördan i världen år 2030. Här kan hästar göra skillnad.

TEXT OCH FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

Hästar har, precis som många andra djur, en förmåga att bidra positivt till vårt mående. Hästen ger oss en anledning att gå upp på morgonen, den skapar rutiner och meningsfullhet och låter oss vara den vi är. Hästen är värmen, styrkan men också det sårbara och utelämnande som håller oss kvar i stunden. Den som får oss att fokusera på här och nu.

VÄLGÖRANDE HÄSTKRAFTER

Det finns många synsätt, perspektiv, aspekter, tyckande och förhållningssätt vad en häst betyder och hur den påverkar oss, men framför allt finns det studier som leder i bevis att umgänget med hästar bidrar till vårt fysiska och psykiska mående på ett positivt sätt. När vi umgås med djur, däribland hästar, frigörs bland annat lyckohormonet oxytocin som har starka stressdämpande och även antiinflammatoriska effekter. Studier visar att en behandling med oxytocinpåslag kan vara lika effektivt som läkemedel. Andra studier visar att umgänge med hästar kan bidra till bättre koncentrationsförmåga, bättre sömnkvalitet,

färre aggressionsutbrott, bättre motorik och social förmåga. Effekter som på sikt även ger samhällsekonomiska vinster.

HÄST PÅ SCHEMAT

Gruppen med en problematisk skolfrånvaro har vuxit de senaste åren och utvecklingen ser tyvärr inte ut att mattas av. Det här kan i förlängningen innebära ett ofrivilligt utanförskap både från arbetslivet och stora delar av samhället. Snabba insatser är många gånger avgörande för att ungdomarna ska kunna ta sig tillbaka till skolan. Kostnaden att ta hand om unga som riskerar att hamna i en långvarig, problematisk skolfrånvaro är en bråkdel av vad det kostar samhället att ta hand om en person som hamnat i utanförskap i form av olika rehabiliteringar och vård.

Idag finns flera inspirerande samverkansprojekt mellan skolan och hästsektorn där elever återfått motivationen och glädjen

Hästunderstödda insatser (HUI)

Hästen tar nya steg i samhället och används mer och mer som en resurs inom hälsa, vård, skola och omsorg. Tillsammans med hästen skapas en unik situation och möjlighet att möta människor. Idag ökar intresset för insatser med hjälp av hästen inom både friskvård, rehabilitering, habilitering, social omsorg, psykiatri samt olika specialpedagogiska verksamheter. Området i sin helhet kan sammanfattas som Hästunderstödda Insatser (HUI).

till lärande. Ett projekt där elever som inte går till skolan har fått stor hjälp genom ett samarbete mellan Stall Kungsgården (Stiftelsen Hippocampus) och Ekerö kommun. Eleverna får möjlighet till både stallaktiviteter och undervisning tillsammans med skolpersonal.

EN FRIST FRÅN DET JOBBIGA

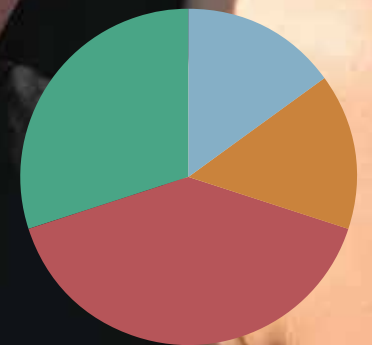
Föräldrar till ungdomarna som deltar i projektet vittnar om hur möjligheten för deras barn att komma till stallet och därigenom bryta den ofrivilliga isoleringen, har varit direkt livsavgörande. Inte bara för barnet, utan för hela familjen.

– Många av de som kommer till oss har en vardag som svajar så vi erbjuder att man får komma till stallet om man orkar och vill. Man är inte placerad i stallet, utan det är helt frivilligt. Vi vill vara en resurs för personen där personen har behovet. Miljöer där människor mår bra har vissa saker gemensamt. Det är att man får känna sig som sig själv, man blir stärkt i sin självkänsla, man kan lyckas med saker och man kanske får en liten frist från det som är jobbigt. Vi vill vara en sådan miljö, förklarar Pia Tillberg som är verksamhetsledare på Stall Kungsgården. ●

”De allra flesta fysioterapeuter jobbar i andra typer av verksamheter och framför allt i andra typer av miljöer. Här, i stallmiljön, kan vi få tillgång till helt andra verktyg för att jobba just med kropp och med rörelse.”

PS.

I Gilla Häst-podden kan du lyssna på flera inspirerande samtal om just välgörande hästkrafter.



● Hästkunskap
● Hästhantering
● Utbildning
● Psykisk hälsa

Att jobba med människor med hästens som hälsoresurs kan se ganska olika ut, beroende på om det är terapeutiskt, aktivitet eller lärande.

MATILDA UGGLA, OHI-certifierad leg. fysioterapeut på Stall Kungsgården i Stockholm.



Tävling, team och hästar

– Brinner man för hästar, gillar att vara ute om dagarna och ha ett aktivt liv är hästskötare ett fantastiskt jobb, säger **ELSA SVENSSON**, tävlingshästskötare hos hoppryttaren Emma Emanuelsson.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: MIA NILSSON

HÄSTSKÖTARE

Aven om Elsa hade ridit på ridskola hela livet, var det inte ett gymnasium med hästinriktning som hennes val föll på.

– Jag pluggade ekonomi på gymnasiet. Efter studenten testade jag på lite olika jobb, men jag drogs hela tiden tillbaka till stallet. Till en början var jag helt inställd på att jag ville ha en tjänst med mycket ridning, men idag har jag ett jobb där jag knappt rider alls – och jag älskar det! Jag älskar nerven med tävling, men jag är rätt glad att inte behöva tävla själv, säger Elsa med ett leende.

KOMPISHÄNG PÅ JOBBET

När man jobbar i ett tävlingsstall blir det många resor – både internationellt och nationellt – och mellan resorna, handlar jobbet hemma till stor del om att planera och förbereda inför nästa resa.

– Mitt jobb är att se till att allt runt omkring hästarna är under kontroll och väl förberett inför kommande tävling. Att följa hästarnas utveckling är verkligen något jag gillar med jobbet. Det är en rolig och häftig resa att vara med på.

Förutom all skötsel kring hästarna, har Elsa även tagit C-körkort.

– När jag hade jobbat ett år ungefär, fick jag möjlighet att ta C-körkort genom jobbet. Vi är ute så mycket på tävling, och behöver vara fler som kan köra hästlastbilen.

Hästlastbilen är något av ett andra hem för teamet. Liksom livet på väg.

– Mar får anpassa sitt liv lite efter jobbet när man är hästskötare. Men många av mina vänner jobbar också som hästskötare så en bonus när man är ute på tävlingar är att man får hänga med sina kompisar, säger Elsa.

HÖG TRIVSELSFAKTOR

Teamet man jobbar för har givetvis också stor betydelse för trivselen.

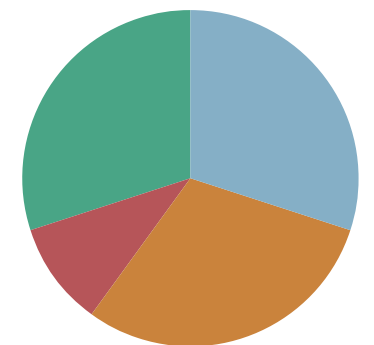
– Det är inget vanligt jobb, även om jag slutar kl 16, 17 på vardagarna när vi är hemma, blir det många, långa arbetspass när vi är i väg på tävlingar. Då är det själv-

klart viktigt att man trivs ihop med sitt team. Min chef är bra på att visa uppskattning för det jobb man lägger ned. Hon är positiv och har alltid en god ton mot oss som arbetar i teamet, vilket gör det roligt att gå till jobbet.

Livet som hästskötare är inte ett vanligt ”nio-till-fem-jobb”. Och ansvaret man har är stort. Hästarna Elsa hanterar är många gånger värda miljonbelopp.

– I början var allt nytt, och jag behövde lära mig Emmas system. Det tog några månader innan jag kom in i arbetet, men nu är vi väldigt samspelta.

Numera behöver vi knappt prata med varandra. Jag vet hur Emma vill ha det, och hon vet att jag har koll på läget. Vi är ett bra team helt enkelt, avslutar Elsa. ●



● Hästkunskap
● Hästhantering
● Utbildning
● Ansvar

Du kan utbilda dig till hästskötare på gymnasiet (med stor chans till jobb efter studenten) men du behöver ingen formell utbildning för jobbet.

Elsa om egenskaper som är bra för en tävlingshästskötare:

ORDNINGSAM. Det gäller egentligen i det mesta kring hästarna, hur de sköts om och hur man lägger upp planeringen inför en lång tävlingsresa.

EFFEKTIV. Man behöver vara ganska effektiv och ha lite tempo i kroppen. Det är ofta många bollar i luften.

ANSVARSTAGANDE. Det är en viktig del för att ryttarna ska kunna släppa ansvaret för hästarna och helt fokusera på sin ridning och prestation, vilket är deras jobb.

Bytte hockey mot trav

GUSTAV GOUDE spelade hockey när hästarna mest av en tillfällighet travade in i den nyblivne tonåringens liv – och tog över totalt.
– Den kärlek man får tillbaka av djuret. Man blir ett team hela vägen och inte bara på plan.

TEXT: VIÄRSporten.SE FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM



Möt fler hästskötare på viärsporten.se

Det är egentligen lite oklart hur Gustav blev hästintresserad, det bara hände. Han hjälpte grannen som hade några ridhästar, och där fanns också Idenors Molly, ett gammalt kallblodssto som blev den första travare Gustav satt

upp bakom. Idag går sextonåringen travgymnasiet på Wången med ett givet mål - att en dag bli travtränare.

– Först tänker jag jobba som hästskötare och sedan vill jag försöka driva en egen rörelse.

Gustav har kört en del ponnytrav, men han tycker att träningen är roligast. Han gillar gemenskapen inom sporten, och även om man kanske inte alltid blir nära vänner knyts det tigha band och man hjälper varandra. Under skolloven jobbar Gustav extra och tar hand om skolhästarna på Wången. Det är en gymnasieutbildning som erbjuder elever det treåriga Naturbruksprogrammet med inriktning på trav eller islandshäst. Gustav är en av 34 elever i sin klass.

– När jag sökte tänkte jag inte på det, men när jag kom in på Wången blev jag mer osäker. Det var ett stort steg att flytta hemifrån och få det att fungera med hästarna, men idag är jag säker på att jag gjorde rätt val. ●



Blommor och bin

Jobbet som hästskötare finns i många olika hästverksamheter. Brinner man för avel och uppfödning kan det även vara idé att vidareutbilda sig till seminassistent. Då jobbar du vanligtvis ihop med en veterinär på en seminestation och i uppdraget ingår att seminera stona när de är i brunst. Vanligtvis ingår det även i jobbet att säkerställa hästarnas dagliga skötsel. För att bli seminassistent behöver man gå en seminassistentkurs.

Vad gör hästskötaren?

Som hästskötare har man ett omväxlande arbete. Jobbet ser givet olika ut beroende på i vilket stall man arbetar, men det handlar om att säkerställa hästarnas dagliga skötsel. De ska fodras, skötas om och deras boxar ska hållas rena. Hästskötaren är vanligtvis delaktig i hästarna motion. Vid stuterier medverkar man ofta vid betäckningar och fölningar. Hästskötare behöver kunskaper om djurens hälsa och skötsel. Man behöver också vara lyhörd för hur hästarna betar sig och känna till gällande regler för djurskydd.

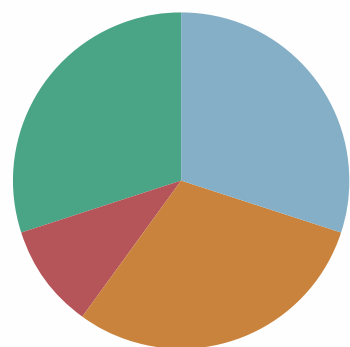
Det är inte bara hästarna som ska tas om hand. Utrustning som sadlar, selar, täcken och trän ska skötas om. Sköter man tävlingshästar ingår det i arbetsuppgifterna att förbereda både hästar och utrustning inför transport och tävling. Flera av arbetsuppgifterna kan innebära tungt arbete, till exempel att bära foder och utrustning eller att köra ut spillning från stallet. Arbete i travstall eller hos tävlingsryttare med tävlingshästar innebär vanligtvis resor och en hel del obekväma arbetstider. Andra arbetsuppgifter kan vara att sköta enklare underhåll och reparationer av hagar, banor, byggnader och andra anläggningar.

Hästsportens influencers

SIMON WALL har vunnit SM, haft en egen tv-serie, är flitig kreatör på Instagram plus att han har jobbat med event på landets travbanor. Dessutom är han både tränare och uppfödare av travhästar. Utveckling står högt på agendan hos Wall.

TEXT: VIÄRSporten.SE FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

25-årige Simon Wall har varit intresserad av hästar sedan barnsben och när det var dags att välja gymnasium, föll valet på ett naturbruksgymnasium med inriktning häst.



- Hästkunskap
- Hästhantering
- Utbildning
- Sociala medier

Det finns inga regler eller riktlinjer för vad du ska ha för kompetens. Här handlar det om att ha förmågan att paketera och bygga upp ditt eget varumärke kring frågor som engagerar dig och dina följare.

– Vi bodde även granne med en travtränare så jag började hänga i hans stall, åkte med på tävlingar och upptäckte både far-ten och den sociala biten som jag verkligen gillar med travsporten, berättar Simon.

Med tiden startade Wall en egen verksamhet med flera tävlingshästar i stallet. Den största framgången hittills kom år 2020 när hans Silver Jossan vann Sto-SM för kallblod*, det året blev han även nominerad till årets komet på travsportens egen gala.

KÄNT ANSIKTE I TV-RUTAN

Redan 2019 var Simon med i Youtube-serien Tro, hopp och hästar och 2021 var det premiär

* Hästar delas in i tre huvudgrupper: kallblod, varmblood och ponnyer vilka i sin tur delas in i olika raser. Termen kallblod har ingenting med blodets temperatur att göra utan är ett sätt att dela upp hästar efter egenskaper. Kallbloden är generellt lite grövre i kroppstypen och i jämförelse med varmblooden är kallbloden långsammare. Den svenska kallblodstravaren är tillsammans med den norska och den finska världens enda kallblodstravare, dessutom är det en av få inhemska hästraser i Sverige.

för TV4-serien Hästliv på Ljuva-Tun. I båda fallen fick tittarna följa med hem till Simon och hans sambo Marcus Östlund och deras liv med hästarna.

– Det har såklart varit jättestort med en egen tv-serie, att få visa upp sporten och allt vad den betyder för oss som är aktiva. Det har varit väldigt bra respons och det känns superkul, fortsätter han.

Syftet med serierna har varit att få fler att få upp ögonen för travsporten. Något som Simon även bidrar till i sin roll som influencer. På sina sociala kanaler delar han med sig av vardagen med häst med mycket humor, värme och smått galna upptåg. Men för att få fler att verkligen fastna för travsporten, är en nyckel är att låta folk komma nära hästarna och göra sporten mer tillgänglig, menar Simon.

– Folk vill ha upplevelser och det är precis vad travet är. Hästarna bjuder på både fart och känslor, avslutar Simon. ●

NÅGRA AV
HÄSTPORTENS
STÖRSTA PROFILER
PÅ @INSTAGRAM

- 1 Carl Hedin **400K**
- 2 Nellie Berntsson **342K**
- 3 Peder Fredricson **227K**
- 4 Pontus Hugosson **148K (sammanlagt)**
- 5 Lisen Bratt Fredricson **139K**
- 6 Nina Rademaekers **114K**
- 7 Johanna Due Boje **103K**
- 8 Systrarna Elfstrand **102K (sammanlagt)**

”En framgångsrik influencer behöver vare sig ha tusentals följare eller supertjusiga bilder.”

REBECKA FREDRIKSSON har alltid gillat att följa ryttare i sociala medier. Först tänkte hon själv göra karriär som influencer, men i stället valde hon att starta ett eget mediebolag med fokus på ridsporten. För ett par år sedan lyftes hon fram på Företagarnas lista över 103 unga idéer från hela Sverige. Idag hjälper hon och hennes medarbetare både företag och personliga varumärken med varumärkesbygge, sociala medier och influencer-samarbeten.



Det är nog bra om man har lite nördintresse inom travet, och ganska mycket nördintresse inom grus och traktorer, säger Markus.

(O)äkta hästkrafter

Han är den före detta punkaren som aldrig har kört ett travlopp. Idag ansvarar **MARKUS PETERSON** för underlaget på Nordens största travbana. En vanlig tävlingskväll kör han sin lantbrukstraktor 120 varv runt Solvalla. Det är tolv mil, och i den bästa av världar har hans arbete varit helt osynligt. Låter det lockande?

TEXT: VIÄRSporten.se FOTO: LENA EMMOTH/TR BILD

» Mitt jobb är att skapa den bästa travbanan, för travhästarna. De ska komma ut på banan och tycka att allt är frid och fröjd. Kuskarna får bli lortiga i ansiktet, men hästarna ska vara fina i benen efter tävlingsdagen, förklarar Markus.

De flesta av Sveriges trettio banmästare har en bakgrund som aktiv inom travsporten med egen licens. Dit hör inte Markus. Han är motorintresserad, gick sportlinjen på gymnasiet och började köra lastbil. Arbetsgivaren producerade hö och halm, och turerna gick till olika travtränare. Det var där som Markus travintresse väcktes. Markus fick jobb på en travcamp och där mötte han den levande varelsen som en travbana är.

– Man måste se travbanan som ens skötebarn. Jag försöker

tänka på den och ta hand om banan som en hästkötare tar hand om sin häst. Ingen dag är den andra lik, och varje bana har sina unika egenskaper.

GRUS I HUVUDET

På Solvalla är de två heltidsanställda i garaget, och under tävlingskvällar tar man hjälp av extrapersonal. Totalt är det fyra traktorer som håller i gång med hyvlar, harvar, vattentunnor och andra redskap. När det inte tävlas måste banan hela tiden underhållas och tankarna på travbanan följer med Markus överallt. Även på semestern.

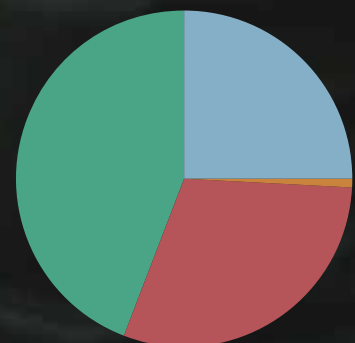
– När man nördat ned sig i grus har man det i bakhuvudet hela tiden. Inte bara om man går på en sandstrand utan man tänker på alla olika material. Asfalt, gummi eller gräs. Man känner en jäkla stuns i en gräsmatta i Paris,

eller gillar en fin fibersand på en riddävling och blir nyfiken. Kan man ta med sig och applicera något på banan hemma?

NATTLIGA ÖVNINGAR

Att vara banmästare är inget vanligt nio-till-fem-jobb. När temperaturen vintertid har svårt att bestämma sig på vilken sida av nollstrecket den vill husera, har det blivit många nätter i traktorn för att kunna presentera ett fint och skonsamt underlag. Arbetet handlar om fingertoppskänsla, erfarenhet och millimeterprecision. Det är långt mer än att köra runt, runt med en traktor. Klimatförändringarna gör arbetet svårare, och ett viktigt led i arbetet är hållbarhet. Man kör nya och energisnåla traktorer på förnybar HVO-diesel, återanvänder grus och köper in miljövänliga alternativ när det gäller kemikalier som salt till banan och tvättmedel till traktorerna.

– Det är ett otroligt kreativt arbete jag har. Man pratar med kuskar, tränare, testar nya idéer och jag försöker också hjälpa till på travcamper och andra gårdar. Man vill ju att hästarna ska ha det så bra som möjligt även på hemmaplan. ●



- Hästkunskap
- Hästhantering
- Utbildning
- Koll på grus och maskiner

Banskötare är ett exempel på hästnära jobb som inte handlar om att hänga med hästar varje dag.

Hästar bidrar och gör skillnad

VISSTE DU ATT...

- Det utbredda intresset för hästen medför en stor efterfrågan på varor och tjänster kopplade till hästen. Nya produkter, yrken och tjänster utvecklas hela tiden och ger grund för ett allt större företagande, vilket inte minst gynnar småföretagare på landsbygden.
- Hästnäringen bidrar med 0,5 procent till Sveriges totala BNP. 2004 var den siffran 0,34 procent vilket visar att hästen bara gör mer och mer nytta för vårt samhälle.
- Hästar och hästhållning är idag en stor inkomstkällan för det svenska jordbruket och en viktig del i utvecklingen av vår landsbygd. Hästen ger inkomster vid sidan av det traditionella lantbruket vilket möjliggör för människor på landsbygden att kunna bo kvar på och ha ett jobb.
- HNS arbetar tillsammans med övriga hästorganisationer för att hästjobben ska stärkas i grunden.

355 500

hästar betar, travar och galopperar i vårt land. Det gör Sverige till ett av Europas hästtätaste länder i förhållande till antal invånare. Flest hästar finns i Skåne tätt följt av Västra Götaland och Stockholm. Med alla positiva spridningseffekter omsätter Sveriges hästar idag

32 mdkr

och skapar en hel del jobb – cirka

18 500st

”Jag har ridit sedan jag var liten, men jag hade aldrig hållit på med galopphästar innan jag började här för lite drygt tre år sedan. Nu är det här bland det roligaste jag vet! Farten, träningen, utvecklingen, närheten till hästen och att få vara med och se hästarna vinna på galoppbanan. Det är det bästa med jobbet.”

JENNIFER FALK, assisterande galopptränare och arbetsryttare i ett professionellt galoppstall.



Det är inte alla som kan få gåshud på jobbet.

Jörgen Westholm,
travtränare

Rådgivning

En husdjursagronom kan även arbeta med rådgivning kring djurhälsa, foder, stallmiljö eller avel. Det till exempel kan handla om att räkna ut avancerade foderstater. Vanliga titlar är **foderrådgivare**, **foderkonsulent** eller **husdjursrådgivare**. Man kan också arbeta med att marknadsföra och sälja foder eller med att utveckla nya fodersorter till lantbruksdjur eller sällskapsdjur.

Husdjursagronomer kan också arbeta som **foderrådgivare med specialinriktningar**, exempelvis som **foderrådgivare till häst**. Hästar behöver liksom andra djur få i sig näringsämnen, vitaminer och mineraler i rätt mängd. Detta är foderrådgivarens specialitet.

70%

av kvinnliga chefer och företagsledare i Sverige, har sin bakgrund bland hästarna i stallet? Det visar forskning gjord av Lena Forsberg - Luleå tekniska universitet.

NÄR GÄLLER KOLLEKTIVAVTALET?

- Kollektivavtalet gäller om och när arbetsgivaren är knuten till en arbetsgivarorganisation, till exempel Arbetsgivaralliansen eller Almega.
- Arbetsgivaren kan själv teckna ett så kallat hängavtal med ett fackförbund, då gäller kollektivavtalet för arbetstagarna.

FÖRSÄKRINGS- SKYDD

Som arbetstagare är det viktigt att du stämmer av vilket försäkrings- skydd företaget erbjuder.

Arbeta med hästar

Att arbeta med djur innebär många gånger arbetsuppgifter som inte går att skjuta på. Hästens välbefinnande och behov är vårt ansvar. 365 dagar om året. Det är en del av tjusningen och utmaningen.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

Ansvaret vi har för hästens behov och välfärd innebär att det kan uppkomma situationer som inte går att förutse. Hästar som blir sjuka, foderleveranser som blir försenade eller väder som ställer till det. Arbetstid förläggs ofta till helger, högtidsdagar och kvällar eftersom hästarna dels behöver skötas om alla dagar på året – dels är det ofta tävlingar och andra arrangemang på just helger och kvällar. Arbete med hästar ställer stora krav, det är arbetsgivarens ansvar att planera arbetet så att det går att sköta med en rimlig arbetsinsats.

EN SÄKER START

När du är ny på jobbet finns det en del saker väl värda att tänka på:

- Är du osäker på din uppgift, börja inte utan att få mer information och stöd – fråga hellre en gång för mycket än en gång för lite.
- Använd den skyddsutrustning som finns till hands.
- Följ de råd och instruktioner som ges.
- Stäm av om hästarna du ska hantera har några egenheter som du bör känna till.
- Säkerställ genom visitering att hästen inte har ont och var även noga med att utrustningen är hel och väl anpassad.

EN GOD SÄKERHETSKULTUR

I arbetet med hästar finns riskfaktorer som kan minimeras om det råder en god säkerhetskultur på arbetsplatsen.

- Ordning och reda. Att var sak har sin plats skapar ordning på anläggningen som både påverkar säkerheten direkt och indirekt.
- Arbetsledare som agerar i enlighet med vad som sagts är en avgörande faktor. Walk your talk.
- Bra rapporteringssystem för risker, tillbud och olyckor. Ett tillbud är ett: oj... En olycka ett: aj... Hur ser ni till att dra nytta av erfarenheterna som ni får av tillbuden? Hur dokumenteras det och hur sker kunskapsöverföringen?
- Enkla arbetssätt, metoder, verktyg och skriftliga rutiner. Säkerställ att ni har regler och rutiner som går att följa – och sätt stolthet i att de följs.
- Arbetsmiljöarbetet ingår som en naturlig del av verksamheten. Vad innebär det i praktiken? På vilket sätt lyfts arbetsmiljöfrågorna upp på er dagordning och i det dagliga arbetet? Hur kan fler medarbetare känna delaktighet och engagemang för den gemensamma arbetsmiljön? ●

Då trivs vi på jobbet

Arbetsplatser med en bra arbetsmiljö kännetecknas av att medarbetarna:



PS.

En häst som väger omkring 700 kg, kan utan större problem dra sin dubbla kroppsvikt.

Fler arbetshästar åt folket!

Hästar som arbetar i stadsnära miljöer, gör mer än sitt jobb. Hästarnas närvaro har en positiv inverkan på människor som möter dem samtidigt som det blir en naturlig brygga mellan stad och land. I takt med att allt fler stall hamnar längre från städerna, blir den här närvaron än mer värdefull.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: PETTER KARLSSON

De senaste åren har vi kunnat se en ökad efterfrågan på tjänster och uppdrag där hästen ses som en värdefull resurs i stadsnära miljöer. En undersökning har visat att ca 30% av landets kommuner använder arbetshästar, främst till skogsarbete (50%) men även för snöröjning, parkskötsel, gräsklippning och sophämtning. Att hästar kan ta sig fram på ett mer skonsamt sätt, än maskiner som skapar större avtryck och skador i naturen, är en fördel och därför är hästarna ett bra komplement till de många gånger mer effektiva maskinerna. Dessutom skapar arbetshästarna förutsättningar för fina, sociala möten. En positiv bi-effekt! ●



- Hästkunskap
- Hästhantering
- Utbildning
- Natur och kultur

Här jobbar man tätt med sin häst. Ute i ur och skur, men i väldigt olika miljöer beroende på uppdrag.



Vet du att du kan utbilda dig till kusk i just brukshästkörning?

”Jag skulle inte kunna tänka mig ett liv utan hästar eller travskolan.”

”I mitt jobb som ridlärare är det viktigast att vara intresserad av människor.”

Över Solängets stallbacke klingar ett smittande skratt som ekar ända in till Örnsköldsvik. Det tillhör **ERIKA LUNDQUIST** – glädjespridaren som ansvarar för banans populära travskola.

TEXT OCH FOTO: VIÅRSSPORTEN.SE

Jag är så lycklig över det här! Barn och hästar är det bästa jag vet och att ha det här som arbete det är som att hålla på med ens hobby hela dagarna. Jag har verkligen drömjobbet.

DÖRRÖPPNARE

Travskolan är för många barn, ungdomar och vuxna det första riktiga mötet med hästen och en dörröppnare till travsporten. Lite som en ridskola och ponnyklubb, fast med trav. Erika kommer själv från rid-sporten. Travet fann hon hos tränarna Staffan och Susanne

Osterling, där hon stallade upp sin fälttävlanshäst.

– Jag fastnade för gemenskapen. Travsporten var som en familj. Man hjälper varandra och är väldigt inkluderande.

Erika är utbildad barnskötare, har arbetat som förskollärare och jobbet på travskolan passar henne som handen i körhandsken. Hon ansvarar för utbildningar och kurser där allt från fyraåriga knattar till vuxengrupper får umgås med hästar och så småningom lära sig sela och köra. På travskolan finns också ”Solgänget på Solänget”, en dagverksamhet

för funktionsvarierade som tar hand om stallgöret.

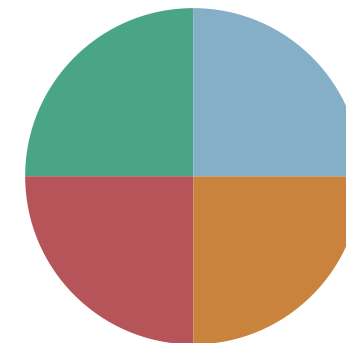
Samtidigt som arbetet på travskolan är väldigt fritt följer man centralt utarbetade utbildningsplaner och mål för varje kurs. Man arbetar kontinuerligt med kvalitetssäkring och utveckling av verksamheten. Varje gång Erika är klar för dagen eller kvällen och stänger stalldörren längtar hon redan till nästa morgon.

– Jag skulle inte kunna tänka mig ett liv utan hästar eller travskolan som det känns nu. Jag skulle verkligen kunna bo här med barnen och hästarna. ●

Ridlärarens elever är en brokig skara. Från nybörjare nyss fyllda sju år, till nybörjare i mer mogen ålder, till en avancerad tonåring som ska tävla eller en pensionär med närapå ett helt liv i sadeln bakom sig.

TEXT OCH FOTO: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM

Som ridlärare möter man elever med olika behov och diagnoser i den ordinarie verksamheten. Utan möjlighet till extra resurser som i skolans värld. Och utöver det har ridläraren en tredje part, hästen, att förhålla sig till och som eleven ska lära sig att kommunicera med. Många ridlärare ser hästen som en hjälplärare. En välutbildad häst hjälper eleven att förstå när ryttaren gör rätt. Ridning handlar mycket om timing, att ge hästen rätt signal vid rätt tidpunkt. När ridläraren lyckas ge en instruktion till ryttaren,



- Hästkunskap
- Hästhantering
- Utbildning
- Pedagogik

Som utbildare behöver du ha väldigt stor kunskap om hästar, men du behöver även vara grym på att ta människor.

och hästen reagerar på det sätt som önskas, då bidrar verkligen hästen till elevens förståelse och lärande.

Agneta Dahllöf har varit ridlärare i över 30 år. Hur har du utvecklats som ridlärare under de här åren, skulle du säga?

– I mitt jobb som ridlärare tycker jag det är viktigast att vara nyfiken på människor. Jag har gått från att vara mer av en hästnörd till att vara mer intresserad av människorna jag möter i stallet, men fortfarande i det att hästen är fantastisk i kombination med människa. ●

Utan hov ingen häst

Att bli hovslagare passar många, både den som gillar hästar och den som i första hand gillar hantverket. Med ett öppet sinne i kombination med viljan och förmågan att kommunicera med både häst och människa, kan du gå långt som hovslagare.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: CAROLINE DAHLEN

Det är vanligtvis två inkörsportar till att bli hovslagare. Den ena går genom hantverksintresset och den andra vägen är de som själva rider eller kör och som vill vara med häst på ett professionellt sätt. **Vad krävs egentligen för att lyckas som hovslagare?**

– Jag brukar säga att ingen hovslagare är bättre än sin sista skoning. Det jag menar är att det krävs en extrem noggrannhet, och respekt för både djuret och hantverket. Dessutom behöver du kunna kommunicera med folk, annars går det inte, säger Rebecka Giegold som är lärare på hovslagarutbildningen i en artikel på sajten Hippson.

Utbildningen för att bli hovslagare är treårig och innehåller en hel del teori som hästkunskap, anatomi och veterinärkunskap, särskilt från knäet och nedåt. Dessutom lär sig eleverna smide och under utbildningen skor man mycket häst på skolan men har också tre så kallade LIA-perioder då man går på praktik med en utbildad och erfaren hovslagare. ●

HOVSLAGARUTBILDNINGEN FINNS PÅ SVERIGES TRE RIKSANLÄGGNINGAR:



Flyinge i skåne



Strömsholm i västmanland



och Wången i jämtland.



- Hästkunskap
- Hästhantering
- Utbildning
- Hantverk

Som hovslagare arbetar man självständigt och de flesta är egna företagare.

Guidar turister i vildmarken

På **TRUMVALLEN HORSE RANCH** i Vemdalen har pensionerade travhästar hittat hem. Här tar de sitt nya kall, att bära sina ryttare genom den orörda vildmarken i fjällen, på varligaste allvar.

TEXT: JESSICA ORTIZ BERGSTRÖM FOTO: YLVA WELÉN

Kallbloden och varmblooden är fantastiska fjällhästar. De är arbetsvilliga, och de är i regel väldigt trygga när de kommer hit. Hästar som har varit i travet ofta väl hanterade redan från början, förklarar Johan Persson som är grundare av verksamheten som han numera driver ihop med sin dotter Erica och sonen Max.

Turister guidas av trygga travare genom fantastisk natur i väglöst land i den trolska fjällvärlden. Hälften av hästarna i flocken på Trumvallen Horse Ranch utanför Vemdalen har ett förflutet i travsporten. Lika snälla, som trygga och arbetsvilliga är travhästarna. Johan hyllar hästarnas passande egenskaper.

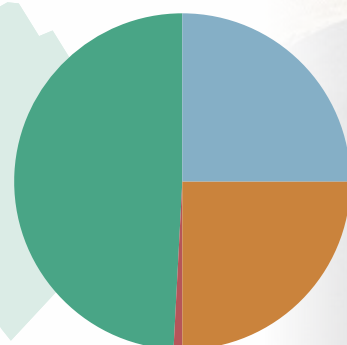
– Travpensionärerna är väl hanterade, har god självkänsla och vill hela tiden göra rätt. Det är väldigt viktiga karaktärsdrag för att fungera i flocken, här får de lära sig den sociala biten och anpassa sig efter varandra. Att de sedan är snälla och trygga är betydelsefullt för att kunna ge ryttarna bra upplevelser.

FANTASTISKA HÄSTAR!

Johan har sedan 1994 bedrivit verksamheten på familjegården. Genom resor till olika rancher i USA har paret hittat in-

spiration, och han jobbar för att förmedla den genuina känslan till sina besökare. Här erbjuds ranchridning i olika former och alla är välkomna, såväl den erfarna som den oerfarne ryttaren. Med hästarnas och gästernas hjälp drivs boskap och varje sommar flyttas upp emot 50 kor mellan de olika betesmarkerna.

– Vi är otroligt stolta och glada över våra arbetskompisar, hästarna. De ställer alltid upp. De är fantastiska! ●



- Hästkunskap
- Hästhantering
- Utbildning
- Service

Att erbjuda upplevelser kräver både kreativitet och stor känsla för service.

Upplev häst landet runt

BACKFORS GÅRD. Turridning, slädturer och vagnsturer med vyerna och skogarna runt Backfors kuperade landskap. Vi erbjuder turer till häst året runt! Upplev årstidernas växlingar med norrsken vintertid och magiska Öreälvens vatten sommardag.

HÄSTÅKERIET. På Djurgården i Stockholm erbjuds guidade ridturer på kunglig mark året runt. Stallet ligger på Gärdet och såväl vana ryttare som nybörjare välkomnas. Då och då arrangeras tematurer och sommardag även gryningsritter genom Stockholm.

SILVERHILL STABLE. Från den här dala-gården i Boda Kyrkby kan man göra en guidad turridning på en nordsvensk i Siljan-bygden, från tvåtimmarsstur till dagstur med lunch och kokkaffe tillagat över öppen eld.

FJÄLLHÄSTEN. Ridturer längs preparerade spår och leder i Ammarnäsområdet. Turerna arrangeras efter överenskommelse och väderförhållande.

SÖDERÅSENS NATIONALPARK i Skåne har en varierande natur som kan upplevas från westernsadeln året om. I utbudet finns allt från en prova på-tur till heldagstur.

HALLAMÖLLA GÅRD. Året om erbjuds turridning på trygga islandshästar för både erfarna och mindre erfarna ryttare. Turerna går på fina ridvägar utan biltrafik runt Verke-åns naturreservat på Österlen.



Hitta fler hästnära upplevelser runt om i vårt avlång land.

10 anledningar att gilla häst

1

Bättre balans och koordination.

Ett skrittpass på 30 minuter ger cirka 3 000 impulser som ryttarens muskler ska parera.

2

Ökad styrka.

Att sitta på en häst som rör sig kräver, förutom balans och koordination, aktivering av flera muskelgrupper. För att inte tala om stalljobbet som också kräver sitt.

3

Ridterapi.

För patienter som rehabiliteras efter en hjärnskada, har häst-understödd ridterapi visat sig vara väldigt effektiv.

4

Sänker stressnivåerna.

När du umgås med hästar måste du vara helt fokuserad på att vara här och nu. En positiv bieffekt av detta är att du kopplar bort stress och oro på ett naturligt sätt.

5

Lär dig övervinna rädslor.

Det är helt naturligt att du kan uppleva en viss osäkerhet inför olika moment i stallet. Att kliva ur din komfortzon kan vara skrämmande, men det hjälper dig att utvecklas och bygga självförtroende.

6

Tålmod och ansvar.

Hästar behöver tas om hand 365 dagar om året, och att lära sig göra det bra tar tid. I en allt mer uppkopplad värld erbjuder stallet och hästarna dig en fantastisk härvärld som gör gott för både kropp och själ. För ung som äldre.

7

Ökat välmående.

Det finns forskning som visar på att umgänget med hästar ger oss människor en högre grad av känslomässigt välmående, och även minskar risken för depression.

8

Bidrar till lyckokänslor.

När du umgås med djur frigörs lyckohormonet oxytocin som bland annat har starka stressdämpande effekter. Det är vad vi brukar kalla välgörande hästkrafter.

9

Förbättrad problemlösningsförmåga.

I stallet möter du utmaningar som gör att du behöver tänka till och komma på nya sätt. Det hjälper dig att bli kreativ och lär dig att fokusera på att hitta lösningar. Även utanför stallet.

10

Lär dig bygga starka relationer.

Det är en alldeles speciell känsla att få kontakt med ett djur som du inte kan kommunicera verbalt med. Med ömsesidig tillit och respekt kan starka band utvecklas.



PS. Att satsa på hästar är helt enkelt att satsa på barn och ungas välmående. På sajten gillahast.se finns över hundra artiklar som leder de välgörande hästkrafterna i bevis.