



Sektionen för Hälsa och Samhälle
Examensarbete i omvårdnad, 15 hp
VE8800

HÄSTAR SOM KRAFTKÄLLA

En intervjustudie om kvinnors hälsa och hästar

Datum: 20080218

Författare: Anne Månius

Handledare: Kerstin Blomqvist
Examinator: Christina Lindholm

Då Gud skapade hästen sa han till den magnifika varelsen: ”Jag har gjort dig olik alla andra. Alla jordens rikedomar skall ligga mellan dina öron. Du skall bära mina vänner på din rygg. Din sadel skall vara en plats för böner till mig.

Och du flyger utan vingar, och erövrar utan svärd. Åh häst”

(Ur Koranen)

Hästar som kraftkälla

en intervjustudie kvinnors hälsa och hästar

Författare: Anne Månius

Handledare: Kerstin Blomqvist

/Empirisk studie

Datum 20090218

Sammanfattning

Många kvinnor i vuxen ålder har hästar och ridning som fritidssysselsättning. Vissa kvinnor rider inte men har häst som sällskapsdjur. Syftet med denna studie var att belysa vad det innebär för vuxna kvinnors hälsa att ha hästar som sällskapsdjur. Upplever kvinnorna att umgänget med hästar ger dem något mer än bara fritidssysselsättning? Påverkar det deras välbefinnande och hälsa? Studien genomfördes som en intervjustudie där tio vuxna hästintresserade kvinnor intervjuades sommaren 2007. Analysen genomfördes med fenomenologisk ansats. Materialet sorterades in i teman inspirerade av Max van Manens fyra existentialer, levd relation, levd tid, levt rum och levd kropp och fyra teman konstruerades. Subteman identifierades: Att utveckla en vänskap byggd på ömsesidighet, Att vara närvarande i nuet, Att få andra perspektiv i gemenskap med djur och natur och Att känna sig hel. Varje tema illustreras med ett paradigm fall för att öka förståelsen av kvinnornas upplevelser. Kvinnorna upplevde att tillsammans med hästen utvecklade de en vänskap som gav dem känslan av att inte vara ensamma och med hästen i naturen samlade de kraft för att klara vardagens stress och svårigheter. De kände en stark närvaro i nuet och att de var en del av naturen. Denna känsla stärkte och läkte, gav glädje och kraft och fick kvinnorna att känna sig hela, vilket påverkade deras hälsa positivt.

Nyckel ord: Kvinnor, hälsa, hästar, vänskap, närvaro i nuet, naturupplevelser, kraftkälla, helhet

Horses as a source of energy

A interview studie about women's health and horses

Author: Anne Månius

Supervisor: Kerstin Blomqvist

Date 20090218

Abstract

Many women at an adult age take care of horses and ride in their spare time. Some women do not ride, but they still own horses as a pet. The aim of this study was to illuminate the meaning of, as a woman experience, having a horse as a pet. Do the women experience that spending time with horses is rewarding in more ways than a hobby? Do relations with horses affect their well-being and health? The study was based on interviews with ten, horse interested, women. The interviews were performed during the summer of 2007 and were analysed with a fenomenological approach. The data was sorted in areas inspired by van Manens four existentials: relationality, temporality, spatiality, corporeality and four themes were constructed. Subthemes were indentified: to develop friendships build on mutuality, to be present in the moment, to get other perspectives in solidarity with nature and animals and to feel as a whole. Each theme was presented by a paradigm case to increase the understanding for the women's experience. The women felt that together with horses they experienced friendship which gave them a feeling of not being alone and together with the horse, in the nature, they gathered strength to manage the every day stress and difficulties. They felt that they were living in the present and were a part of nature. This feeling fortified, healed, and brought them happiness and energy. It made the women feel that they where whole, which had a positive effect on their health.

Keywords: Women, health, horses, friendship, presence in the moment, nature experiences, source of energy, wholeness

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	1
Definition av hälsa	1
Kvinnors hälsa.....	2
Gröna aktiviteter.....	2
Hästar	4
Forskningsspektiv på hästens betydelse för hälsa.....	4
SYFTE	6
METOD	6
Design.....	6
Urval.....	7
Intervju	8
Analys.....	8
Förförståelse	10
Etiska övervägande	10
RESULTAT	11
Att utveckla en vänskap byggd på ömsesidighet - Levd relation.....	11
<i>Att behöva, vara behövd och känna tillit</i>	12
<i>Att lära sig kommunicera och känna sig accepterad</i>	14
Att utveckla en kvinnogemenskap.....	14
Att vara närvarande i nuet - Levd tid	15
Att komma bort från vardagen	15
Att ha hästen som en stabilisator i nuet	16
Att få andra perspektiv i gemenskap med häst och natur - Levt rum.....	16
Att bli en del av naturen	17
Att vara nära hästen i rum och tanke	18
Att känna sig hel - Levd kropp.....	18
Att stärka och läka kropp och själ.....	19
Att känna glädje, värme och lycka	19
Att växa som person och känna sig stor och stark	20
DISKUSSION	20
Metoddiskussion.....	20
Resultatdiskussion.....	23

Att utveckla en vänskap byggd på ömsesidighet	23
<i>Att vara närvarande i nuet</i>	25
<i>Att få andra perspektiv i gemenskap med djur och natur</i>	26
<i>Att känna sig hel</i>	27
<i>Fortsatta studier</i>	28
REFERENSER	30

TABELLER OCH BILAGOR

Tabell 1

Bilaga 1 Intervjuguide

Bilaga 2 Medverkande formulär

BAKGRUND

Många kvinnor i vuxen ålder har hästar som fritidssysselsättning, inte alla rider men har hästar som sällskapsdjur eller vistas i stall. Kvinnor som har ridit som unga tar ofta upp intresset i samband med att barnen börjar rida eller när barnen är vuxna. Sammanlagt en miljon svenskar kommer på ett eller annat sätt i kontakt med hästar årligen, och merparten av dessa är kvinnor. Att vara tillsammans med hästar innebär ofta att man vistas närmare naturen och naturbaserade aktiviteter och aktiviteter tillsammans med djur utgör en viktig stödjande och främjande miljö för hälsan (Norling 2001). Vad är det som kvinnorna upplever tillsammans med hästar som gör att de vill vara nära dem och upplever kvinnorna att deras hälsa påverkas av hästarna?

Definition av hälsa

Hälsa som begrepp kan ha många olika betydelser och innebörden har förändrats genom tiderna. Enligt Världshälsoorganisationen [WHO] (1948) är hälsa ett tillstånd av total fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och alltså inte bara frånvaro av sjukdom eller defekter. Enligt en annan definition kan en person ha en sjukdom men ändå uppleva sig ha hälsa och omvänt kan en person som saknar sjukdom uppleva sig sakna hälsa (Farensjö & Åkerlind 2005). Hälsa kan ses som en resurs i vardagslivet inte som livets mål. Hälsa är ett positivt begrepp som betonar såväl sociala och personliga resurser som fysiska förmågor (WHO 1986). Begreppet hälsa kan också kopplas till helhet. Katie Eriksson (1984) menar att hälsa måste sättas in i ett helhetssammanhang. Helhetstanken har sin utgångspunkt i människans vara som en enhet av kropp, själ och ande. Det finns något bortom hälsa, en helhet som innebär själva livet. Man måste se och förstå hälsa som en del av det mänskliga livet, har själva livet ingen mening så har hälsan ingen betydelse. Enligt Eriksson (1984) är hälsa något naturligt mänskligt, det är inte ett statiskt tillstånd utan en rörelse utan motsatser. Att vara vid hälsa innebär att vara hel, att uppleva sig som en hel människa. Den enskilda människans syn på hälsa och

hälsobeteende är präglat av uppfostran och ensidig påverkan från samhällets ekonomiska och politiska beslut för att prägla vanor och fixera en tillåten hälsolivå (Eriksson, 1984). Hälsa kan därmed ses som en viktig resurs som har stor betydelse för både individen och samhället.

Kvinnors hälsa

Kvinnor lever längre än män vilket sannolikt beror på biologiska olikheter (Folkhälsorapporten 2005). Kvinnor drabbas däremot i högre grad än män av ohälsa och förlorar många hälsosamma levnadsår. Detta har samband med samhällsförhållanden, som exempelvis arbeten med hög belastning och lågt inflytande, dubbelarbete och dålig ekonomi. Kvinnor är dubbelt så ofta långtidssjukskrivna som män och har sämre tillgång till vård och rehabilitering (a.a). Kvinnor uppger i undersökningar vanligen sämre hälsa än män i de flesta avseenden. Enligt uppgifter som framkom i Folkhälsorapporten (2005) anser 77 % av männen och fem procent färre nämligen 72 % av kvinnorna i åldrarna 16 till 84 år, att de har god hälsa. Vid självrapportering har hälsan och välbefinnandet minskat under slutet av 1900-talet och en ökning av nedsatt psykiskt välbefinnande, trötthet och sömnproblem har uppgetts. Psykisk ohälsa är den näst största diagnosgruppen enligt försäkringskassans statistik och egenvård är den helt dominerande behandlingsformen. Könsskillnader varierar men inom diagnosområdet depressionssjukdomar är sjukdomsförekomsten dubbelt så hög hos kvinnor som hos män (Norling, 2001).

Gröna aktiviteter

Naturen betraktas alltmer som en viktig resurs för människans hälsa och livskvalitet i såväl hälsofrämjande som förebyggande syfte och bör ses som en naturlig del av framtidens hälso- och sjukvård (Hultman 2005). Grön terapi och rehabilitering, gröna aktiviteter eller ”natur i vården” betyder att man använder kontakten med natur, växter och sällskapsdjur som en kompletterande metod för att läka, lindra och att bibehålla hälsa. Fokus läggs på hälsofrämjande aktiviteter

istället för på sjukdom och ohälsa. Att vistas i natur och bland djur är enligt Hultman (2005) en katalysator för att bota och lindra sjukdom eller rehabilitera och främja hälsa. De negativa bieffekterna är små eller obefintliga vilket innebär att inga risker tas vid tillämpningen av grön terapi. Enkel aktivitet vilken påverkar hälsan positivt som att promenera i naturmiljö kan sänka blodtrycket enligt en studie av Hartig (2003). En tanke i framtida folkhälsoarbetet är att lägga huvudvikten på främjande av hälsa och inte på utveckling av sjukvårdstjänsterna (Hultman 2005).

Hälsofrämjande aktiviteter som inriktas på djur och natur har visat sig ge psykisk, fysisk, och social stimulans (Norling 2002). På ett flertal orter i Sverige och utomlands hämtar sjukskrivna och arbetslösa kraft och återhämtning genom rehabilitering i olika naturmiljöer. Svenska folkhälsoundersökningar har visat att naturbaserade aktiviteter som friluftsliv, trädgårds skötsel och umgänge med djur har extremt höga hälsovärden för Sveriges befolkning och är viktiga skydd mot ohälsa, stress och andra riskfaktorer (Löthgren 2005).

Biophiliahypotesen är en utvecklingsteori av biologen E.O. Wilson (1995) där biophilia betyder "love of the living system". Han anser att vår starka anknytning till djur kan förklaras med att när hjärnan utvecklades hos våra jagande och samlande förfäder, styrdes överlevnaden av förmågan att samverka med naturen och utnyttja djur som mat men också för stressreduktion, återhämtning och livskvalitet. Relationen till djur gav hälsoeffekter och större möjligheter för människan att överleva vilket genetiskt överfördes till avkommorna. I våra ursprungssökande inre drifter finns en genetisk attraktion till djur och natur, där människan sina rötter. Detta instinktiva band till det levande menar Wilson är det som bevarar livet på jorden. I det omedvetna har djuren alltid haft och har betydelse för dagens människor (Keller & Wilson 1995). Trots all teknologi så är människan genetiskt sett ännu på stenåldersnivå (Norling 2001).

Hästar

Hästen är ett betydelsefullt inslag i det svenska samhället. Hästar erbjuder social gemenskap, meningsfull fritid och sport och berikar därmed människors liv med motion och friluftsliv. Hästen har förekommit som husdjur i Nordeuropa sedan ca 2500-2000f.Kr. (Stålberg 1988). Till en början användes hästen i jakt och strid men också som hjälp vid arbete och vid förflyttning och transporter. I mitten på 1900-talet ersattes hästen av traktorer och bilar både inom armén och lantbruket och därmed minskade antalet hästar. Under senare delen av 1900-talet ökade hästen i antal igen och blev en allt vanligare fritidssysselsättning. I dag finns det ungefär 300 000 hästar i Sverige (Sveriges Lantbruksuniversitet [SLU] 2007). Ridsport är den näst största idrotten i Sverige med 200 000 organiserade ryttare. Cirka 500 000 svenskar rider regelbundet för motion, rekreation och tävling. Av dessa är 85 procent kvinnor vilket gör hästsporten till den största kvinnoidrotten (Svenska ridsportsförbundet [SRF](2007).

Det ökade hästintresset i Sverige kan ses som ett tecken på det psykiska och fysiska välbefinnandet som hästkontakten innebär (Nationella stiftelsen för hästhållningens främjande 2006). Att ha en häst som sällskapsdjur är mer än att bara rida och tävla, det är för många en livsstil som ger ytterligare en dimension till fritiden. Hästen som sällskapsdjur innebär i denna studie djur som hålls primärt som sällskap och inte i något annat syfte (Allén & Malmgren 2003).

Forskningsperspektiv på hästens betydelse för hälsa

Inom vårdforskning betonas intresset för hälsoforskning och människans ansvar för den egna hälsan och möjligheten att påverka den (Eriksson 1984). Svenska folkhälsoundersökningar har visat att naturbaserade aktiviteter som friluftsliv, trädgårdsskötsel och umgänge med djur har höga hälsovärden för Sveriges befolkning och är ett skydd mot ohälsa, stress och andra riskfaktorer (Norling 2002). Trots att hästsporten i dag är en av Sveriges största idrotter och vanligt förekommande fritidssysselsättning är kontakten med hästar i ett hälsofrämjande perspektiv ett tämligen utforskat område. I ett remissyttrande från Folkhälsoinstitutet 2004 angående den hästpolitiska utredningen (SOU 2000:109)

anses det angeläget att undersöka betydelsen av hästar i ett hälsofrämjande perspektiv även studera hästens roll socialt, framförallt hos unga flickor, och hästens roll för folkhälsan. Trots att hästintresset är stort även hos vuxna kvinnor är studier begränsade av, hur ”friska” vuxna kvinnor som har hästar som sällskapsdjur upplever att det påverkar deras hälsa. Johansson och Andersson (2005) fann i sin litteratursammanställning över hälsofrämjande effekter av sällskapsdjur totalt 16 artiklar från Australien, Storbritannien, USA och Sydafrika. Resultatet från 12 av dessa visade att sällskapsdjur har positiv inverkan på fysisk, psykisk och social hälsa hos människor. Två artiklar visade både positiva och negativa resultat och två av artiklarna visade motsatsen, att sällskapsdjur hade negativ effekt på hälsan. Den negativa effekten bestod av sjukdomsökning för ägarna, framför allt gällde detta barn som hade mindre utvecklat immunförsvar. Vissa djurägare upplevde även stress av kravet på att uppfostra djuren vilket sänkte deras immunförsvar. De vanligaste sällskapsdjuren i litteratur sammanställningen var katt, hund och fågel. I Sverige har Norling (1996, 2001, 2002) genomfört studier om hur natur och sällskapsdjur påverkar människors livskvalitet vilket visat på positiva samband. I rapporten Flickan och hästen beskriver Sven Forsling (2001) hur flickor på ett hem för särskild tillsyn, ett så kallat paragraf 12 hem, påverkades av hästar. Där fick de med hjälp av hästar, en grund för att skapa sig ett värdigt liv och en utbildning till hästskötare, vilket gav dem ett ökat självförtroende och stärkt självkänsla. Rapporten är inte en forskningsrapport, men den belyser med vilken ”*magisk kraft en häst kan påverka en vilsen flicka*”.

Mycket av den tillgängliga forskning inom området hästar och hälsa, gäller olika sorters terapi som innefattar hästar, och där deltagarna har en sjukdom eller diagnos. Det finns olika typer av terapi där hästar ingår och de kallas olika och har olika syfte, här följer en förenklad förklaring av dessa: ridterapi är en typ av sjukgymnastik där man använder hästen som redskap. Hästunderstödd terapi innefattar terapi där hästen är medterapeut och från marken försöker man lösa problem som t.ex. kommunikationsproblem. Handikappridning är en fritidssysselsättning där handikappade rider i anpassade grupper. Vid dessa studier har man funnit att deltagarna, förutom att deras fysiska hälsa och sjukdom eller

diagnos i allmänhet förbättrats, känner en ökad motivation och en ökad självkänsla, känsla av kontroll, psykiskt och fysiskt välbefinnande, ångestreduktion och bättre förmåga att kommunicera (Grunnevald 1995; Forsberg 2002; Flygare & Forsberg 2005). Ridterapi är en vedertagen behandlingsform, som även visat goda effekter på psykiska tillstånd som ätstörningar, depressioner, psykotiska sjukdomar och stressrelaterade åkommor som utmattningssyndrom (Forsberg 2002).

Studier gjorda i Sverige och i utlandet har visat att personer som har sällskapsdjur håller sig friskare, återhämtar sig bättre från sjukdom och har en mer hälsofrämjande aktiv livsstil (Heady 2003; Hines 2003; Hultman 2005; Löthgren 2005). Umgänget med djur verkar ge förutsättningar till både social, psykisk och fysisk stimulans. Djuren har en förmåga att ge oreserverat socialt stöd som i en hel del situationer kan fungerar bättre än människors stöd (Hines 2003).

Uppskattningsvis nyttjar 2-3 miljoner svenskar sällskapsdjur som en del i sin egenvård (Norling 2001). Ändå är området grön rekreation ännu ett outforskat område och det finns en stor efterfrågan på kunskap inom området (Löthgren 2005).

SYFTE

Syftet med denna studie var att belysa vad det innebär för vuxna kvinnors hälsa att ha hästar som sällskapsdjur.

METOD

Design

Studien har genomförts som en kvalitativ intervjustudie med en fenomenologisk ansats. En fenomenologisk ansats kan användas för att uppmärksamma mänskliga fenomen där syftet är att komma fram till och beskriva fenomenets natur i ett livsvärldsperspektiv och där människors vardagsvärld och dagliga tillvaro

uppmärksammas (Dahlberg 2003). För att få struktur på det omfångsrika materialet har Van Manens (1990) fyra livsvärldsexistentialer använts som referensram i analysarbetet. Innebörden av livsvärldsexistentialer har tolkats som livsvillkor eller källan ur vilken alla människor upplever världen. Levd relation (relationality) innebär hur vi upplever mötet med en annan varelse vilken omfattar både tid, rum och kropp. Levd tid (temporality) kan förklaras som, hur vi upplever tiden. Det handlar om den subjektiva upplevelsen av tiden och skiljer sig från den tid som klockan visar. Levt rum (spatiality) kan tolkas som upplevt rum eller utrymme, en direkt reflektion över hur vi känner oss och upplever ett rum och avstånd. Levd kropp (corporeality) berör hur vi existerar, lever i våra kroppar och hur vår identitet är förankrad i den. Dessa fyra existentialer är i livsvärlden oskiljaktiga och är alltid relaterade till varandra (van Manen 1990).

Urval

Urvalet var 10 kvinnor. Kvinnorna identifierades via snöbollssampling samt genom selektivt urval. Snöbollssampling innebär att nya deltagare rekommenderas av tidigare medverkande intervjupersoner. Detta tillvägagångssätt kallas även nätverkssampling (Polit & Beck 2004). Kontakten med den första kvinnan som intervjuades förmedlades av handledaren och författaren hade ingen relation till den intervjuade. Inklusionskriterier var: att vara kvinna över 18 år och vara intresserad av och regelbundet umgås med hästar i vardagen. Att ha hästar som sällskapsdjur definieras inte som att äga en häst utan att träffa en häst regelbundet på ridskola eller liknande. Initialt fanns en strävan att få många infallsvinklar. Trots att inga personuppgifter insamlades framkom i intervjuerna ungefärlig ålder, yrke och bostadsort. Efter 8 intervjuer upplevde författaren att det inte framkom några nya eller annorlunda upplevelser utan de bekräftade de övriga kvinnornas upplevelser och erfarenheter. Selektivt urval användes då för tanken om att en bredare åldersfördelning och att en kvinna med icke-svensk kulturell bakgrund skulle kunna tillföra ytterligare dimensioner framkom. En yngre kvinna och en kvinna som inte var född och uppväxt i Sverige tillfrågades därför och tackade ja till att medverka. Trots ansträngning uppstod svårigheter att hitta en hästintresserad kvinna i åldern 70-80 år. Totalt deltog tio kvinnor mellan 18 och

62 år varav sex bodde på landet och fyra i staden. Fem kvinnor arbetade inom vård och omsorg, en var lärare, en studerade, en var kulturarbetare, en hade ett hästrelaterat arbete och en hade ett serviceyrke.

Intervju

Vid utformningen av intervjuguiden intervjuades jag av min handledare. Avsikten med denna intervju var dels att synliggöra min förförståelse och dels att undersöka om intervjuguidens frågor var relevanta till syftet och om de var utformade på ett sådant sätt att de uppmuntrade den intervjuade att berätta. Mindre korrigeringar av frågorna gjordes efter denna intervju för att passa syftet bättre och för att bättre uppmuntra till berättande. Denna första intervju är inte inkluderad i analysen, däremot har delar av den använts för utformning av paradigfallen. Under intervjuerna fanns en strävan att få de intervjuade att *berätta*. Berättandet är en grundläggande mänsklig aktivitet som är ofta konkret och enkel, inte så märkvärdig och gör att lyssnaren förstår vad som menas (Hammarén 2005). van Manen (1990) anser att en berättelses betydelse ligger i dess makt att fånga och att uppmärksamma och leda till reflektion men även att ruska om, involvera personligen och beröra. Berättelser lär oss samtidigt som vi lär av att berätta.

För att fånga och inspirera till berättande konstruerades en öppen frågeguide med översikt över det ämne som skulle täckas (bilaga 1). Intervjuerna utfördes av författaren, på den plats den intervjuade valde, vilket antingen var i deras hem eller vid stallet. Varje intervjutillfälle inleddes med ett samtal som huvudsakligen handlade om hästar och hälsa. Då dessa samtal syftade till att öppna upp relationen, spelades de inte in, men gav ändå en inblick i den intervjuades vardag. Intervjuerna varade i medeltal 30 minuter, de spelades in på en digital ljudupptagningsapparat och skrevs ut ordagrant av författaren.

Analys

Textmaterialet analyserades med en fenomenologisk ansats med hjälp av van Manens existentialer som referensram vid analysarbetet. Valet av analys metod växte fram under genomläsningarna av materialet. Initialt lästes de utskrivna

intervjuerna igenom ett flertal gånger, av mig och handledaren var för sig. Syftet med genomläsningarna var att få en helhetsförståelse av kvinnornas berättelser. Vid personliga träffar mellan mig och handledaren och via e-mail, diskuterades materialet och analysen relaterat till syftet. Vid den första indelningen av textmaterialet, då en mer innehållsanalytisk ansats användes, reflekterade vi över att mycket i intervjuerna handlade om relationer, förändrad tidsuppfattning, att vara här och nu, naturupplevelser och välbefinnande. Alltså mycket av det som ingår i van Manens fyra existentialer, levd relation, levd tid, levt rum, levd kropp. Läsningen gav en närhet till texten och en förståelse för kvinnornas erfarenheter och ledde oss in på tanken att använda oss av en fenomenologisk ansats och vi beslöt att använda van Manens fyra existentialer som referensram i analysarbetet.

I ett nästa steg sorterades texten in under fyra områden, Levd relation, Levd tid, Levt rum, Levd kropp och livsvärldsperspektiven fungerade som hjälp att analysera och skriva.

Inom varje existential identifierades subteman. Dessa byggdes upp av det som var gemensamt i intervjuerna. Det innehåll som tolkades som materialets centrala innebörd formulerades sedan till subteman. Slutligen konstruerades paradigmfall som syftade till att illustrera teman och subteman. Dessa konstruerades utifrån episoder ur alla intervjuerna. Ett paradigmfall är ett starkt exempelfall, en komprimerad berättelse, som ger uttryck för likheter mellan intervjuerna. Ett paradigmfall kan bestå av en individuell berättelse som representerar flera av de intervjuades utsagor eller av en helhet sammanförd av flera deltagares berättelser. Användandet av paradigmfall har tillsammans med analysen till avsikt att ge läsarna möjlighet att förstå och relatera till egna liknande upplevelser och på så sätt kunna bedöma trovärdigheten i fynden (Benner 1994). I denna studie användes paradigmfallen även för att göra genomläsningen långsammare och genom berättelserna ge utrymme för reflektion och öppna för större tolkningsmöjligheter (Schuster 2006). Ett annat syfte med paradigmfallen var att belysa teman relaterade till levd relation, levd tid, levt rum och levd kropp och åskådliggöra dem i kvinnornas vardagsvärld och daglig tillvaro. När vi tolka berättelser utför vi en typ av handling som samlar våra erfarenheter och bygger upp en viss kunskap om världen (Silverberg 2006).

Förförståelse

En svårighet i den fenomenologiska forskningen är att undersökaren ofta vet mycket om de fenomen, som skall undersökas. Inom fenomenologin blir det viktigt att medvetandegöra denna förförståelse. Att ställa sig utanför sin egen erfarenhet och kunskap kan vara en omöjlig uppgift. I stället för att bortse från sin förförståelse kan författaren göra den synlig (van Manen 1990).

Den förförståelse som jag, som författare till denna uppsats, hade med mig var ett hästintresse sedan barndomen. Jag hade vid tiden för studiens genomförande fyra hästar som jag skötte om dagligen, i ett eget stall. Hästar har haft en stor betydelse under hela livet. Det den initiala intervjun också visade var att jag har upplevt känslor av välbefinnande och styrka när jag varit hos hästarna och i stallet. Hästarna är ett viktigt inslag i min förmåga att tackla vardagen. Det har varit till stallet och hästarna jag har vänt mig för att få tröst och hämta krafter. Detta har lett till frågor om sambandet mellan hästar och hälsa och blev upptakten till denna uppsats. Samtidigt med att denna studie fortgår utbildar jag mig till ridterapeut. Under utbildningen har jag förstått att många kvinnor upplever välbefinnande av att vara med hästar i olika sammanhang.

Under intervjuerna och analysarbetet strävade jag efter att vara självkritisk och ha ett öppet synsätt så att mina erfarenheter inte skulle bekräftas utan att ny förståelse skulle uppstå.Handledaren hade ingen erfarenhet av hästar och hade därför en annan förförståelse gällande ämnet vilket underlättade för att ställa kritiska och naiva frågor till materialet.

Etiska övervägande

Innan studien påbörjades inhämtades etiskt godkännande från Etikrådet vid Högskolan i Kristianstad diarie nr ER 2007-5. Informationskravet tillgodosågs genom att de intervjuade först fick muntlig information via telefon och därefter skriftlig information (bilaga 2) om studiens syfte och frågeställning, om rätten att neka och avbryta sin medverkan och om konfidentialitet. Samtycke inhämtades genom skriftligt godkännande innan intervjuerna genomfördes.

Konfidentialitetskravet tillgodosågs genom att inga personuppgifter insamlades.

Därigenom kan inte enskilda individer identifieras. Nyttjandekravet tillgodosågs genom att intervjuerna endast användes till det skriftligt angivna ändamålet, den föreliggande uppsatsen och det insamlade materialet förvarades så att endast författaren och handledaren hade tillgång till detta.

De risker som fanns med att medverka var kränkt integritet genom att de intervjuade berättade om personliga detaljer. Nyttan att medverka var individens egna reflektioner och att dela med sig av egna erfarenheter upplevda tillsammans med hästar som positivt har påverkat dem samt att belysa kvinnors egenvård med hästar och gröna terapi. Vi bedömde att nyttan övervågde riskerna med studien.

RESULTAT

Centralt i intervjuerna fanns text om relationer och vänskap vilket utvecklades under temat: **Att utveckla en relation byggd på ömsesidighet** (Levd relation) Ett annat centralt inslag var att tiden upplevdes annorlunda och förändrad och tankarna var här och nu vilket utvecklades under temat: **Att vara närvarande i nuet** (Levd tid). Natur framkom ofta och utvecklades under **Att få andra perspektiv i gemenskap med häst och natur** (Levt rum). Mycket i intervjuerna handlade också om välbefinnande som utvecklades till temat, **Att känna sig hel**, (Levd kropp). Samtliga fyra teman och subteman finns presenterade i tabell 1.

Att utveckla en vänskap byggd på ömsesidighet - Levd relation

När kvinnorna beskrev sina upplevelser tillsammans med hästarna framkom under temat Att utveckla en vänskap byggd på ömsesidighet (Levd relation) tre subteman Att behöva och vara behövd och känna tillit, Att lära sig kommunicera och känna sig accepterad och Att utveckla en kvinnogemenskap. Följande paradigmfall illustrerar dessa subteman:

Där stod han, hästen som blev min vän och läromästare. Jag minns att solen började skina, regndropparna glittrade i gräset och i hästens man och jag tänkte, hur ska jag våga? Men jag vågade. Nu rider jag ofta, ibland tillsammans med Saga och ibland med vännerna i stallet. Hästen är så pålitlig. Det känns som om jag vet var jag har honom. Ja, jag känner honom. Det känns som om han förstår mig. De går ju inte att knuffa runt en häst. Man

måste be om lov och komma överens om allt genom att lära sig att kommunicera på hästarnas språk. Det är som att få komma in i hästens sfär på något vis. Det var en oerhörd upplevelse. Vi har byggt upp en total tillit, där hästen och jag litar på varandra i alla väder. Det är oerhört skönt att vara ute tillsammans. Som om man går ut med en vän. En vän som aldrig sviker och alltid finns där, som behöver mig och jag behöver honom. När livet är tungt och trist och jag bara vill ligga kvar i sängen då vet jag att jag måste gå ut för min vän behöver mig och vill ha mat. När jag kommer ut i morgonsolen och hälsas av en glad gnägning då blir livet lättare. På det sättet behöver jag honom, min vän hästen.

Att behöva, vara behövd och känna tillit

Att vara kvinna och ha hästintresse ledde ofta till en stark relation mellan kvinnorna och hästarna. Inte bara en relation till en häst man bara rider utan en relation, som liknas vid den mellanmänskliga relation man har till en nära vän, partner eller barn. En av de intervjuade beskrev vänskapen så här: *Känner jag mig låg en dag, så kan jag gå ut till hästen, och när hon lägger mulen på axeln och andas varmt i örat då känns det varmt om hjärtat och det känns som om hästen tänker: du är min människa och jag gillar dig. Du ser till att jag får mat och har det bra. Det ordnar sig.* Alla kvinnorna uttryckte att hästarna gav en behaglig känsla av att vara behövd, att bli sedd och bekräftad. Hästarna blev kvinnornas vänner någon som alltid fanns tillgänglig. Kvinnorna upplevde att hästarna alltid hade tid att bara vara där och vara någon som kvinnorna kunde anförtro sina känslor och tankar till. De berättade att det var lättare och tryggare att skapa denna sorts förhållande till hästar än till människor, för de riskerade inte att bli svikna eller övergivna av hästarna. De menade också att hästarna fick dem att känna sig säkra och trygga vilket beskrivs så här: *Nu kan inget hända mig, för nu har jag min häst. Jo, man fick verkligen något att leva för. Hästar finns ju alltid där, och då kvittar ju allt annat.*

Hästarna ställde inga krav på kvinnorna som personer eller på deras utseende, till skillnad mot vardagens krav kunde kvinnorna se ut som de ville. Hästarna brydde sig inte om ifall de var tjocka eller hur de var klädda. Oavsett hur kvinnorna såg ut så förmedlade hästarna en känsla till dem, att de var omtänkta. Samtidigt upplevde kvinnorna att hästarna ställer vissa praktiska krav genom att

de är beroende av människans omtanke. Hästarna behövde kvinnorna. De måste ha mat, vatten, torrt och rent där de skall ligga och få motion. En av de intervjuade beskrev det så här; *Någon annan är beroende av en och man kan inte bara ligga kvar på soffan och tycka synd om sig själv utan man måste ut och röra på sig.* Dessa krav upplevs inte som negativa utan som något som gav stabilitet i tillvaron, vilket för kvinnorna innebar en behaglig känsla av trygghet och att vara behövd.

Att vara beroende av varandra i vardagen byggde upp en känsla av tillit mellan kvinnorna och hästarna som även speglade sig i andra sammanhang. En av kvinnorna berättade om en tävlingssituation där hästen litade på kvinnan och gjorde som hon bad den göra, trots hennes felbedömning och hästens tvekan. Det hela slutade i en olyckshändelse, där både hästen och kvinnan blev skadade. Hästen hade litat till fullo på kvinnan trots att den visste att det var fel, men gjorde trots detta det hon bad den om. Den ömsesidiga tilliten som byggts upp var av stor betydelse för den relation som utvecklades och växte till vänskap.

Kvinnorna berättade om hur de hade skapat speciella relationer till vissa hästar. Kommunikationen och umgänget med dessa var säregen och enastående. De förstod varandra på ett sätt som endast väldigt nära vänner gör. Det fanns en ömsesidig tillit som var specifik för just den hästen och den kvinnan. Vänskapsrelationen som kvinnorna och hästarna utvecklade fanns kvar även om de var åtskilda en tid och uppstod genast när de träffades igen. Kvinnorna menade att hästar känner igen sina vänner, både människor och andra hästar. När kvinnorna berättade om hästar de träffat och haft en nära kontakt med, pratade de som om det handlade om gamla saknade vänner. De blev glada av att träffa dem igen och upplevde att glädjen var ömsesidig. Gamla hästvänner fanns ofta i kvinnornas tankar.

Att äga en egen häst eller att rida var inte nödvändigt för att en relation skulle utvecklas. Relationen kunde även utvecklas till en häst man inte själv ägde men träffade regelbundet på en ridskola eller till en häst man sköter om, som någon annan ägde. Även om de flesta kvinnorna hade haft hästintresse hela livet var de några av de intervjuade som hade börjat rida som vuxna, medan andra hade återupptagit hästintresset igen som vuxna efter att ha ridit som unga.

Att lära sig kommunicera och känna sig accepterad

Intervjuerna visade att mötet över varelsegränserna mellan kvinnan och hästen var en viktig komponent för den relation som växte fram. Detta möte som lett till en relation kom inte bara av sig själv. Kvinnorna berättade, att de fått lära sig hur de steg för steg skulle göra för att få komma in i hästens sfär och bygga upp tillit och ömsesidig förståelse. Genom att lära sig hur hästarna kommunicerar med varandra i naturen fick de också tillträde till hästarnas värld. Både hästarna och andra människor hade hjälpt kvinnorna att lära sig hur de skall kommunicera och bete sig mot hästarna för att bli accepterade. Denna kompetens var något som byggts upp stegvis och efterhand resulterade den i en djup relation och hästen accepterade människan som dess ledare. Ett vänskapsförhållande där man utvecklades och lärde sig tillsammans utan våld och tvång. Mötet med en varelse, en stor stark häst där kommunikationen fungerade, skapade en existentiell upplevelse som gjorde att kvinnorna kände ett ökat självförtroende. De upplevde att de inte enbart lärde sig att kommunicera med hästarna utan de fick också kunskap om sig själv och ökade förmågan att kommunicera med andra människor

Att utveckla en kvinnogemenskap

Ur texten framkom att kvinnorna hade utvecklat stark vänskap med andra kvinnor som de delade stall med eller som de kom i kontakt med via hästarna. Att träffa likasinnade hade stor betydelse. Samvaron och gemenskapen runt hästarna var lätt det fanns alltid något att prata om, hästarna. En vänskap utvecklades där hästarna var det gemensamma och ömsesidiga intresset vilket ledde till aktiviteter tillsammans med varandra och med hästarna. Även relationen med andra familjemedlemmar förstärktes genom det gemensamma hästintresset och de gemensamma aktiviteterna med och runt hästarna. En av kvinnorna uttryckte: *På med ridstövlar och hjälm och då känner man att det är hennes och min grej, som hon och jag delar.*

Att vara närvarande i nuet - Levd tid

Under temat, att vara närvarande i nuet (Levd tid) framkom två subteman; Att komma bort från vardagen och Att få struktur och rutiner i vardagen. Följande paradigmfall illustrerar dessa teman.

Äntligen är jag i stallet efter en stressig och jobbig dag på arbetet, så nu börjar jag känna mig helt lugn. För när jag är med hästarna är det de som gäller och inget annat. Det fungerar inte annars, för man måste fokusera på dem. Jag hämtar min häst i hagen och kelar med honom innan jag börjar rykta och då känns de som allt som jag tänkt under dagen försvinner liksom. Allt annat spelar ingen roll. Man bara är. För där står någon, som man måste ta hand om. Man vet att de är där alltid. Hästen puttar mig vänskapligt i magen och vill komma ut i skogen, och jag skyndar mig, så vi kommer iväg. Vi galopperar längs skogsvägen och jag tänker att hästarna har gett mig otroliga stunder där jag som vuxen känner mig som hästtjej igen och känner glädjen att ha en egen häst. Tillbaka i stallet gödslar jag och strör, blandar morgondagens foder. Dessa sysslor, som måste göras varje dag, gör så att jag får struktur på tillvaron och livet blir lättare. När jag är i stallet så finns bara det för mig. Då kopplar jag av och glömmer. Jag tänker inte på gubben, ungarna, maten, städningen eller vad det nu är som behöver göras. Det är mitt sätt att meditera. Ja ibland kan det kanske vara att man är bekymrad eller lessen för något, men när jag varit där så kommer jag inte ihåg vad det varit för någonting. De har krympt till den milda grad, att man inte minns vad det var för något.

Att komma bort från vardagen

Texten förmedlar att kvinnorna kände det som om vardagens bekymmer och problem kopplades bort när de var med hästarna. De upplevde huvudsakligen en stark närvaro, här och nu. Samtidigt måste de planera morgondagen för hästarnas välbefinnande. De planerade även för framtida mål och träning för sig och hästen. Tankar och funderingar cirkulerade runt hästarna, vilket krävde full koncentration och medveten närvaro. Av texten framkom att de intervjuade upplevde att när vardagen blev trist och tung, hjälpte tiden med hästarna i stallet dem att koppla av och hämta nya krafter. Det var ett sätt att komma bort från vardagens bekymmer.

Men även stallmiljön var avkopplande och skiljde sig från vardagen och det ibland stressiga arbetslivet. Det var inte nödvändigt att rida utan det kunde vara tillräckligt att titta på hästarna i hagen eller sitta i stallet och lyssna på hästarnas ljud när de åt, och känna doften från dem för att koppla av och hämta nya krafter. Några av kvinnorna kände att tillvaron tillsammans med hästen gav samma slags avkoppling som meditation. Även i andra situationer när de tänkte tillbaka på minnen och upplevelser som de haft tidigare tillsammans med hästar kände de sig avspända och rofyllda och det hjälpte dem att koppla av från vardagens svårigheter.

Att ha hästen som en stabilisator i nuet

Hästarna gav vardagslivet struktur och stabilitet med rutiner för vissa sysslor som måste genomföras. Dessa rutiner bildade ett mönster och ett tidschema som höll ihop livet och fick det att gå vidare. De fick en balans i livet och stressen i vardagen tonades ned och en slags ro infann sig, en naturligt avslappnad närvaro tillsammans med hästarna. Hästarna behövde ha regelbundna utfodringsstillfällen, motioneras, ryktas, gödslas till, komma ut och in i hagen och stallet. Några av kvinnorna som hade egna hästar berättade att de måste följa ett visst mönster dagligen. Ett mönster som innebar att stiga upp, och gå ut och ta hand om hästarna oavsett hur de själv mådde. De måste flytta fokus från sig själva till en annan varelse, som behövde dem, vilket en av de intervjuade uttrycker så här: *Jag är inte speciellt psykiskt stabil ibland och då fungerar hästen som en stabilisator.* Detta fick kvinnorna att må bra och gav deras liv mening och innehåll. Den stress som vardagens ständigt skiftande situationer och många möten skapade, dämpades ned av de trygga rutinerna runt hästen.

Att få andra perspektiv i gemenskap med häst och natur - Lev rum

Under temat Att få andra perspektiv i gemenskap med häst och natur (Levt rum) framkom två subteman: Att bli en del av naturen och Att vara nära hästen i rum och tanke. Dessa illustreras av nedanstående paradigmfall.

Tidigt en sommarmorgon rider vi ut i skogen, min häst och jag. Eftersom jag valt att bo på landet, för att vara nära hästarna, så rider jag nästan alltid ute i skogen och det är liksom en av de stora avkopplingarna, den stora njutningen i ridning. När man känner att man är ett med hästen och har naturen runt sig. Det är alltid så vackert där, det är ju aldrig så vackert som när man sitter på hästryggen. Då ser man allt på ett annat sätt. Jag ser ekorrarna och hör fåglarna och ser hur naturen skiftar med årstiderna. Ofta ser man mer än när man är ute och går bara vanligt. Man blir ett med naturen på något vis. Man lär sig att man bara är en liten del av den. Det är en sådan kraftkälla, tycker jag. Nu har jag ridit i samma skog i tolv år och jag får fortfarande ut jättemycket av det. Vi stannar upp och tittar. Så vackert här är. Det är ju ständigt skiftningar i naturen. På våren tittar man efter blåsippor och vitsippor och på hösten är det svamp man börjar kika efter och alla djur som man ser. När man kommer till häst är det lättare, man kommer närmare dem.

Att bli en del av naturen

Stora delar av fritiden tillbringade kvinnorna tillsammans med hästarna nära naturen. Stallet låg oftast i utkanten av samhället eller på landet med friare tillgång till natur och skog. Upplevelsen av naturen när kvinnorna kom ridande i skogen var annorlunda än när de kom till fots. De vilda djuren regerade inte på samma sätt och sprang iväg utan stod kvar när kvinnorna kom ridande så de kom närmare dem. Från hästryggen såg kvinnorna naturens skiftningar annorlunda, lite grand från ovan, de hade en annan utsikt att njuta av. Där uppe på sin stora häst kunde de njuta, koppla av och ständigt se nya saker av naturens förändringar. Men även stallmiljön var avkopplande och skiljde sig från stadslivet och förde dem närmare naturen. Kvinnorna upplevde att de kom bort från stadens avgaser och buller och fann en stillhet, där löven susade, fåglarna sjöng och blommorna doftade. Kvinnorna berättade om känslan av att vara ett med hästarna i en stor skog. Samtidigt som de kände sig stora, starka och ett med naturen så var de bara en liten del av universum. Naturen upplevde de som en aldrig sinande källa av upplevelser, som stärkte själen, gav avkoppling och möjligheter att samla kraft inför vardagen, en kraftkälla. Miljöombyte skapade tillfällen för nya tankebanor och att befinna sig i en miljö som gav en känsla av tillit gav möjligheter att påverka sitt förhållningssätt till sin livssituation.

Att vara nära hästen i rum och tanke

Mycket i kvinnornas liv rörde sig runt hästarna de fanns ständigt i deras tankar. Vissa hade valt att bo på landet för att kunna ha hästarna nära sig. Då kunde de dagligen ha kontakt med hästarna och inkludera dem i sin vardag. De kunde rida en runda när de hade tid och lust. Även att vara nära natur och skog med bra rid terräng var ett motiv för val av bostad. Hästarna fanns ofta i kvinnornas tankar och de anpassade mycket i sina liv efter dem, inte bara var de bodde utan även yrke, val av bil och hur de tillbringade sin fritid och semester. Flera av kvinnorna försökte inkludera den övriga familjen i hästaktiviteter för att på så sätt vara tillsammans. Fritidens aktiviteter planerades ofta efter hästarnas behov. För flera kvinnor var det en livsstil att ha hästar. *Hästar är mitt liv.*

Att känna sig hel - Levd kropp

Under temat Att känna sig hel (Levd kropp) framkom tre subteman; Att stärka och läka kroppen och själen, Att känna glädje, värme och lycka och Att växa som person och känna sig stor och stark. Följande paradigmfall illustrerar dessa subteman.

Det är så att jag har egen häst och jag tycker mycket om henne. Det är ju därför jag har henne men även för att jag får motion. Inte bara när jag rider utan av allt kringarbete i stallet också. Det är en viktig funktion och för att jag tycker det är jätteroligt att hoppa. Man tränar ju inte bara ett ställe utan lite allting. Lagom, alltså, allt blir lagom. Jag tror inte man behöver mer träning egentligen och det är dels rehabilitering för värken. Jag mår mycket bättre när jag rider och blir sjuk när jag inte gör det. Det tar inte bort smärtan men det gör så att jag orkar leva med den. Eller om man är grinig så kan man rida en runda och så mår man bättre. Olusten försvinner liksom. Ja, det är svårt att vara grinig när man rider. Hästen plockar fram bra sidor hos mig och jag blir glad. I början blev jag rädd när hästen busade, den var så stor. Nu tänker jag att jag inte får visa hästen att jag är rädd för den märker det. Är jag lugn så blir hästen lugn. Det gav ett enormt självförtroende och jag känner mig stor och stark. Jag har lärt mig att hantera mig själv och hästen.

Att stärka och läka kropp och själ

Ur texten framkom att en av anledningarna till att kvinnorna hade hästar och red var att få motion. De upplevde att ridningen hade en positiv inverkan på konditionen och gav allsidig träning av hela kroppen även balans och koordination. En av kvinnorna hade en värksjukdom och smärtan minskade när hon red regelbundet. Hela arbetet runt hästen upplevde kvinnorna som fysiskt stärkande. Moment som att rykta hästen kunde liknas vid styrketräning där muskelgrupper tränas och förstärks, vilket uppfattas som läkande och stärkande. Även annat arbete runt hästen som att gödsla, sopa, bära, hantera hö och halm gav fysisk träning, som ökade både styrkan och välbefinnandet. Kvinnorna uttryckte att när kroppen mår bra så mår själen bra.

Att känna glädje, värme och lycka

Träning och inläring av ny kunskap, för både häst och ryttare, innebar stimulans för hjärnan och gav ryttarna ett stärkt självförtroende och tillfredställelse med arbetet de utfört. Aktiviteter kvinnorna gjorde tillsammans med hästarna gjorde att de kände sig glada och lyckliga. När hästarna hade det bra så mårde kvinnorna bra. När träningen fungerade och de gjorde framsteg blev livet roligare. När hästen busade och visade glädje under ridturen smittade det av sig till ryttaren och hon kände glädje. Att gå i skogen med sin bästa vän en vinterdag när solen gnistrade i snön, upplevdes som absolut lycka. En lyckokänsla som värmdes hela kroppen. Praktiska saker som ingick i skötseln av hästarna, som när all gödsel var utkörd och ren fin halm var strödd i boxen och krubban var fylld med mat som hästarna ljudligt mumsade i sig då kände sig kvinnorna lyckliga och som en av dem uttrycker det: *När jag tagit in dem så vill jag att de ska äta och sova och så. Blir de nöjda så blir jag glad och nöjd. Så det känns varmt om hjärtat.* Praktiskt pysslande runt hästarna, som att rykta och borsta, gav glädje och avkoppling. När kvinnorna smekte hästarnas mjuka päls eller varma mule kände de sig lugna och lyckliga.

Att växa som person och känna sig stor och stark

Av texten framkom att de kvinnor som började rida som vuxna kände det som en utmaning där glädje och rädsla blandades. Känslan av att ha övervunnit något man tidigare varit rädd för som att galoppera i skogen gav känslor av frihet, glädje och att vara stark och modig. När all rädsla försvunnit och bara glädjen återstod så kändes det som om kvinnokroppen flöt ihop med hästkroppen och blev ett. Tillsammans blev de ett som var störst och starkast i världen. Självförtroendet växte och den stora skrämmande världen runt om blev mindre. Lite av tjusningen som en av de intervjuade uppgav, var att hon kunde påverka ett stort djur på 500kg. Trots att hästen var mycket starkare kände hon sig större och starkare när hästen gjorde som hon bad den göra. Att komma ridande på en stor, hög häst och ha total kontroll kändes mäktigt.

DISKUSSION

Metoddiskussion

Syftet med denna studie var att beskriva upplevelser av en företeelse som är en naturlig del av människors livsvärld. Därför valdes en fenomenologisk ansats. All forskning avser att finna ny kunskap och det finns inte bara en sanning utan ett flertal alternativa tolkningar. Därför behöver forskaren genom vissa åtgärder visa trovärdighet och validitet av sina resultat (Graneheim & Lundman 2008). Trovärdigheten handlar bland annat om hur forskarens/författarens förförståelse och erfarenhet har påverkat analysen. En svårighet i den fenomenologiska forskningen är att forskaren ofta vet mycket om det fenomen, som skall undersökas. Inom fenomenologin blir det viktigt att medvetandegöra denna förförståelse. Att ställa sig utanför sin egen erfarenhet och kunskap kan vara en omöjlig uppgift (van Manen 1990). I stället för att bortse från sin förförståelse har författaren gjort den synlig under rubriken förförståelse. Handedarens avsaknad av hästkunskap kan ha påverkat analysen på det sättet att risken för att författarens

förförståelse har färgat resultatet har minskat. Författarens förförståelse är dock en viktig del i tolkningsprocessen genom att forskaren är delaktig i ett samspel under intervjuerna och därigenom även medskapare av texten (Lundman & Graneheim 2008).

För att uppnå tillförlitlighet valdes en intervjubaserad datainsamlingsmetod med en intervjuguide som avsåg att leda till att syftet besvarades och underlätta för intervjuaren att hålla sig till ämnet. Strategier för val av deltagare har också betydelse för resultatets giltighet. Snöbollssampling valdes för att få möjligheter att oförutsett se fenomenet från så många vinklar som möjligt. För att åstadkomma ytterligare variationer användes även selektivt urval i ett andra stadium av urvalsprocessen. Urvalsgruppens storlek reglerades i första urvalet av att när de senaste intervjuerna inte gav några nya upplevelser utan de bekräftade vad de tidigare intervjuade kvinnorna sagt. Då gjordes även ett selektivt urval och när det intervjuerna inte heller tillförde något nytt, avslutades intervjuarbetet. Detta kan ses som stärkande av trovärdigheten i resultatet (a.a.). De finns inga regler för urvalsgruppens storlek enligt Polit och Beck (2006) utan den styrs av syftet med studien, kvalitén på den insamlade data samt typ av urvalsstrategi. De intervjuade var väl förberedda på frågorna då de fått dessa i förväg och de svarade relevant och ingående på dem. Detta kändes i vissa fall som en nackdel då vissa av de intervjuade var fokuserade på att svara ”rätt” på frågorna och hade svårt att börja berätta.

Under analysen användes begreppet ”tema” vilket van Manen (1990) anser svara på frågan ”Hur” och utgör en tråd av mening genom kategorierna, på en tolkande nivå. Författaren och handledaren har oberoende av varandra läst texten och sorterat in texten i fyra teman med hjälp av van Manens fyra existentialer. Inom respektive tema identifierades därefter subteman genom koncentring och analys. van Manens existentialer var till god hjälp i analysarbetet då de gav struktur åt ett omfångsrikt material.

För att stärka trovärdigheten i analysen är det en fördel om flera personer oberoende av varandra kan analysera ett material för att jämföra och enas om en gemensam tolkning (Kvale 1997) vilket gjorts i detta arbete av författaren och handledaren. Trovärdigheten stärks om man finner något oväntat vilket i detta fall

var att kvinnorna upplevde att hästarna gav dem struktur i tillvaron och att kombinationen häst och natur upplevdes som en kraftkälla vilket kan ses som något utöver, och mer, än ren stressreduktion.

Överförbarhet innebär att man gör en välöverlagd bedömning om resultatet från en undersökning kan ge vägledning för vad som kan hända i en annan grupp eller i en annan situation. Eftersom varje situation är unik och varje fenomen har sin egen logik och inre struktur är det i viss mån upp till läsaren att avgöra i vad mån resultatet går att överföra exempelvis till män eller till äldre personer eller om resultatet är mera direkt knutet just till vuxna kvinnor.

När kvalitativ forskning bedrivs så finns det många teorier om hur validitet skall fastslås. Även teorier om att inga osvikliga regler för hur validitet ska fastslås finns (Kvale 1997). Validitet kan hänföras till i vilken utsträckning våra observationer verkligen speglar det fenomen som intresserar oss. Validitet i form av att var ”trogen” materialet har eftersträvat genom att förstå det som sades i intervjuerna så öppet och noggrant som möjligt. Kvale (1997) menar att validering i kvalitativ forskning är en kontroll av giltighet att det finns empiriska belägg och att en rimlig tolkning är gjord. Eftersom verklighetsupplevelser alltid är avhängig av subjektets tolkning så behöver bristande överstämmelse mellan olika forskare inte innebära att resultaten inte är giltiga. (Graneheim & Lundman 2008).

En noggrann beskrivning av urval och analysarbete är nödvändig för att ge läsarna möjlighet att bedöma reliabiliteten i tolkningen och är även nödvändig för att stärka resultatets tillförlitlighet (a.a.). Urvalsarbetet har beskrivits så noggrant och precist som möjligt och även tankar och syfte runt urvalet har framställts. De fyra paradigfallen har även konstruerats för att stärka resultatets trovärdighet (Benner 1994). Användandet av berättelser i paradigfallen, syftade till att öka förståelsen från ett inifrånperspektiv (van Manen 1990) i detta fall ur kvinnornas perspektiv. Ytterligare åtgärd att vidta för att stärka en studies trovärdighet är att återkoppla resultatet till deltagarna, en så kallad *member-check* (Stinger & Grenat 2004). Att presentera resultatet för de intervjuade och ge dem en möjlighet att bekräfta tolkningen ökar studiens trovärdighet och sannolikheten att resultatet kan användas ökar. Två av de deltagande fick resultatet sig tillsänt via e-mail och svarade spontant att de kände igen resultatet, ”det är precis så det är”. Under

resans gång har resultatet också återförts till flera andra kvinnor med intresse för hästar. Även de har bekräftat resultatets trovärdighet.

Resultatdiskussion

Att utveckla en vänskap byggd på ömsesidighet

Ur resultaten framkommer att kvinnorna utvecklar en stark relation, en vänskap till hästarna i sin närhet. Denna vänskap leder till att de inte känner sig ensamma. Vänskapen kan jämföras med den mellanmännsliga relation som utvecklas till en nära vän, partner eller barn. Hästarna ställer inga krav eller frågor och kvinnorna upplever att de blir accepterade som de är. De känner sig behövda av hästarna och skötseln av dem leder till meningsfulla aktiviteter som ger stimulans och livsglädje. När hästen blivit en riktig vän har kvinnorna alltid någon som kan lyssna på problem utan att värdera, utan bara finns där och lyssna. De berättar om den värme och tröst som en hästs varma mule som blåser dem i örat kan framkalla. Att ha en hästvän är tryggt man vet att man inte är ensam, det fanns någon som behövde dem. Det fanns anledning för kvinnorna att gå upp på morgonen och komma ut och röra på sig för hästarna väntar på dem. Detta fynd överensstämmer med de Hultman (2005) beskriver, att människor som hade sällskapsdjur kände sig mindre ensamma. De hade "en vän" som alltid fanns där och som hade tid att lyssna utan att ifrågasätta. I dagens solitära samhälle kan ensamhet upplevas som ett stort problem vilket kan leda till ohälsa. Många människor har ett litet socialt nätverk och upplever att de inte har någon att vända sig till för socialt stöd enligt Socialstyrelsens folkhälsorapport 2005. I psykologisk forskning har ensamhet visat sig vara en riskfaktor för förtidig död, svag buffring mot stress och förmåga att orka med (Norlin 2002). För att uppfylla vårt behov av kontakt har många människor djur, något som Uvnäs-Mobergs (2000) undersökning bekräftar, nämligen att djur hjälper till att fylla vårt behov av närhet och att beröra och bli berörd reducerar känslan av ensamhet.

Kvinnorna i denna studie uttryckte att de känner en bekräftande gemenskap med andra hästintresserade och med familjemedlemmar och de har hästarna som

gemensamt intresse. Den psykologiska termen ”social lubricant” (socialt smörjmedel) betecknar djurs förmåga att skapa kontakt mellan människor vilket enligt Norling (2002) ett flertal studier har visat. Detta leder till mindre ensamhet och en ökad social kontakt vilket hänger väl ihop med psykiska effekter som att människor med ett utvecklat socialt nätverk mår bättre psykiskt. I en studie om hästunderstödd terapi för människor med psykiatriska diagnoser framkom att merparten av de deltagande tyckte att hästterapi hade bidragit till att minska känslor av ensamhet och att de kände ökad gemenskap med andra (Forsberg 2002). En bidragande faktor kan vara att miljön hästarna vistas i, stallmiljön, är avslappnad och kravlös. I stallet finns något att prata om, hästar (socialt smörjmedel) och det finns inget tvång att prata om sig själv. Stallet upplevs som en plats där man kan umgås på ett enkelt och naturligt sätt (a.a).

I sin bok djurvänskaper skildrar kärnfysikern Evelyn Solkowski (2007) sina upplevelser tillsammans med djur i allmänhet och hästar i synnerhet. Hon påpekar själv att det inte är några (natur-)vetenskapliga studier men att de har tillfört henne dimensioner utöver det rent vetenskapliga. Hästar har funnits som hennes vänner i 40 år och det speciella band som uppstår mellan individer av olika arter beskriver hon som något irrationellt som skapar förtrollning och riktigt nära band. När personkemin stämmer med hästen från början, har vänskapen blivit enastående och oförglömlig.

Kvinnorna berättar också om den specifika och enastående sympati som växte fram mellan dem och vissa hästar vilket resulterar i livslång vänskap.

Hästar verkar ha större betydelse för kvinnor än för män. I Norlings undersökning om hälsa och fritid (1996) framkom det att nästan dubbelt så många kvinnor som män (i vissa åldrar) värderade att djur har högt hälsovärde för dem. I en studie av Nikku (2005) finner man att kvinnorna upplever att både vänskapen med hästarna och via dem, en vänskap med andra människor, har ett stort egenvårdande och hälsofrämjande värde. Stallkulturen handlar inte om ett tillfälligt och övergående omsorgsbehov utan en annan kvinnlighet där hästtjejer utvecklar ”girlpower” i praktiken och umgås med andra hästintresserade och utvecklar kvinnlig samhörighet (a.a).

Att vara närvarande i nuet

När kvinnorna vistas tillsammans med hästarna i stallet eller under ridturen upplever de starkt att de är närvarande i stunden. De tar vara på stunden som de befinner sig i just då och kan påverka. Kvinnorna har lärt sig att ta tid för sin egen skull, sakta ner och njuta av livet, här och nu. Livet snurrar på där utanför medan de är närvarande i stunden i nuet. Dessa upplevelser liknar mycket det som Kabat-Zinn (2005) beskriver som medveten närvaro i nuet eller mindfulness som grundar sig i en uråldrig Zen-buddistisk tradition. Med ett harmoniskt tankesätt etableras en sorts uppmärksamhet riktad mot nuet i kontakt med människans innersta väsen. Detta gör att kvinnorna bättre kan hantera stress och komma till ro med sig själv. Tiden tillsammans med hästarna ger kvinnorna möjlighet att hitta tillbaka till sig själv och återställa kroppen och själen efter dagens påfrestningar. I en stressfylld situation glömmet vi ofta bort oss själva och uppmärksamheten dras bort från nuet och fokuseras på framtiden och allt som måste hinnas med. Mindfulness har enligt Kabat-Zinn (2005) till syfte att skapa en ö i alla måsten där man saktar ner och tar sig tid för sin egen skull och ger plats för stillhet. Där observerar man vad som äger rum i medvetandet, stund för stund och ser sina tankar som man låter gå vidare utan att fångas upp och drivas ytterligare av dem. Detta har stora likheter med det kvinnorna kände tillsammans med hästen. De var närvarande i nuet och medan det pågick. Nuet var den enda tid som fanns. Gårdagen har passerat och framtiden fanns inte. I nuet kunde de ta kontroll över sitt liv och relationerna till omvärlden. Texten förmedlade att vissa av kvinnorna såg detta som en typ av meditation som gav dem avkoppling och insikt i livet de lever nu och vardagens krav och problem förminskades och försvann. I intervjuerna framstod det att sådana upplevelser kan finnas även om man inte rider. Kvinnorna rider inte alltid hästarna utan upplever även tillfredställelse med att sköta om, fodra och umgås med sina hästar. Det kan vara en njutning att bara titta på hästarna när de springer runt fritt i hagen. Löthgren i Manimalis rapporten (2005) poängterar att hästen utgör en motvikt till det mekaniska samhälle som många lever i vilket kan vara en tanke som bekräftar de upplevelser som kvinnorna berättade om.

Vid den *member-check* som gjordes med två av de intervjuade när resultatet var sammanställt, skrev en av dem: *Temat att vara närvarande i nuet kändes dock*

mest bekant av de tre första, för mig handlade det mycket om att släppa allt annat och bara ge sig hän.

Att få andra perspektiv i gemenskap med djur och natur

Samvaron med hästarna leder till att kvinnorna vistades närmare andra djur och naturen. Naturen, utemiljön och stallet var en annan värld, bortom vardagens krav. Kvinnorna upplever en nära kontakt med naturen och dess skiftningar som påverkar dem positivt och upplevs som en kraftkälla. Där hämtar de nya krafter för att bättre kunna bemästra vardagens höga stressnivåer och bekymmer. Hartig (2003) menar att den återhämtning som upplevs i naturen uppkommer av två aspekter som förstärker varan. Dels att naturen fångar vårt intresse och dels den psykologiska distansen till krav och rutiner i vardagen. På så sätt försvinner tankar på krav och annat som ligger till grund för stress. Utemiljö anses ha positiva effekter för hälsan genom att ge mer dagsljus, bättre luftkvalitet, stimulans till fysiska aktiviteter, grönområde som social arena därtill den psykologiska effekten av kontakter med det levande, växande och föränderliga (Hultman 2005). När kvinnorna gick eller red en runda i skogen med hästarna upplevde de ett lugn som gav dem tillgång till sina inre resurser och möjlighet till återhämtning.

Det moderna samhället ställer ofta stora krav på människorna och det framkallar stressreaktioner som inte avbryts och därför ligger högt under en längre tid. I naturen får vi signaler som avbryter stressreaktioner och ger oss möjligheter till återhämtning och att ta intryck från naturens obegränsade energi (a.a.) Genom att lyssna på vinden som prasslar i höstlöven i skogen eller på hästen som mumsar på havre i krubban frigörs energi till den riktade uppmärksamheten att antingen lösa problem eller fylla på energireserven för kvinnorna. Människan i det moderna samhället är trots allt, i många avseenden en stenåldersmänniska som har behov av djur och natur för att må bra. Detta överensstämmer väl med biophila hypotesen, att samverkan med djur och natur inte bara styr människans överlevnadsförmåga utan även tillför dem stressreduktion, återhämtning och livskvalitet (Löthgren 2005).

Att känna sig hel

Att ha häst som sällskapsdjur innebär att kvinnornas hälsa påverkas ur både fysisk, psykiskt och socialt perspektiv. De känner sig hela. Inte bara när de rider eller är tillsammans med hästen utan hästen påverkar hela deras livssituation. Många kvinnor som rider och vistas tillsammans med hästar upplever att de mår bättre som individer och deras relation till andra människor förbättras. Hästen kan därmed ses som en naturlig terapeut som bidrar till ökat välbefinnande (Löthgren 2005). I rapporten ”Djur i vården” resonerar Norlin (2001) utifrån kedjor om orsak och effekt. Umgänget med djur får människor att gå ut och vara närmare naturen, att aktiveras fysiskt, träffa likasinnade och därigenom få ökat socialt stöd. Detta i sin tur leder till förbättrad buffring mot stress och ohälsa, sänkt konsumtion av läkemedel, läkarbesök och lägre vårdkostnader för samhället (a.a.).

Detta resonemang överensstämmer väl med de upplevelser som kvinnorna i denna studie berättade att de hade tillsammans med hästarna vilket påverkade deras hälsa positivt. En naturvetenskaplig förklaring till det ökade välmående som kvinnorna upplevde när de skötte om sina hästar, borstade och smekte dem, är att det då frisattes oxytocin som har en positiv inverkan på kroppens lugn och ro system hos både kvinnan och hästen. Detta gjorde att de kände sig nöjda och lugna samt lättare återhämtade sig från stress. Hästkontakten innebar tillfällen till stimulering av sinnesuttryck och frisättning av hormon, som oxytocin, vilket leder till en hälsofrämjande livsstil. Oxytocin utsöndras vid beröring och är en biokemisk länk för mänskliga relationer som förmedlar antistress, välmående, social interaktion, tillväxt, förbättrad förmåga till läkning och höjning av smärtröskeln. Effekter som liknar människans har också observerats hos djur varför en ömsesidig effekt uppnås (Uvnäs-Moberg, K 2000,2004).

Fysiska effekter av att rida och sköta hästarna, som att utveckla muskelstyrka, kondition och uthållighet är ytterligare en positiv effekt som kvinnorna påpekade som hälsofrämjande egenvård som ökar välbefinnandet. I en studie om hästen som terapeutiskt redskap (Silfverberg & Tillberg 2007) framkom att ridning och umgänge med hästar gav positiva fysiska och psykiska upplevelser. Hästumgänget och ridningen uppfattades som en meningsfull handling som var värdefull och gav välbefinnande och livskvalitet.

Upplevelsen av att kontrollera en stor muskulös häst, trots att kvinnorna hade betydligt mindre kroppsstyrka och ibland var lite rädda, gav känslor av glädje, styrka och mod, något som i sin tur förbättrade självförtroendet. I intervjuerna framkom hur hästen får kvinnorna att känna sig modiga och hur modet ger handlingsberedskap inför nya oväntade situationer. Att kunna vända svårigheter till utmaningar som de tar sig igenom bidrar till ökat självförtroende och välbefinnande.

Vid en efterföljande member-check framkom även detta uttalande: *I högsta grad passar jag in i det sista temat. För mig har det mest handlat om mig själv, modet att övervinna min rädsla och känslan av att "jag klarade det"! Jag känner också igen mig att beskrivningen om att ridningen/hästen accepterar mig som jag ÄR, vare sej jag är tjock eller smal vilket också stärker självkänslan. Jag får tillåtelse att vara den jag är och få möjlighet att känna mig hel som människa.* Den andra av de intervjuade kvinnorna som deltog i member-cheiken tyckte att allt stämde och även hon kände igen sig i det mesta.

De positiva effekterna som kvinnorna menade att hästar har på hälsan ger stöd för att djur kan ge hälsoeffekter, under vissa förutsättningar och för vissa personer. Det är visat i olika studier att djurs hälsoeffekt påverkas av ägarens inställning till djur och deras förmåga att påverka. Människor som får stora hälsoeffekter har i grunden en positiv inställning till djur. För att använda hästar i hälsovårdande syfte krävs det därmed sannolikt att man tycker om hästar och har ett intresse för dem. Anser man att djur har positiva egenskaper, som gör att man mår bättre, så ökar den positiva effekterna, något som kan ses som en form av placebo (Norling 2001, 2002).

Fortsatta studier

Motion på recept är en ny företeelse i Sverige och ett försök med gröna aktiviteter som hästunderstödd terapi på recept skulle kunna tillföra egenvårdande och rehabiliterande aktiviteter en ytterligare dimension vilket vore ett intressant ämne att undersöka.

En annan studie som skulle vara intressant att genomföra är om ungdomar alternativt flickor med hästkontakt har mindre hälsoproblem än ungdomar/flickor utan den kontakten.

REFERENSER

- Allén, S & Malmgren, S-G. (red.) (2003). *Norstedts svenska ordbok: en ordbok för alla* . 1. uppl. Stockholm: Norstedts förlag.
- Benner, Patricia E (red.) (1994). *Interpretive phenomenology: embodiment, caring and ethics in health and illness*. London: Sage.
- Dahlberg, K. (2003). *Att förstå vårdvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, K. (1984). *Hälsans ide*. Stockholm: Almqvist & Wiksell
- Farensjö, T., & Åkerlind, I (Red.). (2005). *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsa? Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning*. Lund: Studentlitteratur.
- Flygare, S., & Forsberg, H. (2005). *Hästar som redskap i medicinsk behandling. En kvantitativ innehållsanalys*. Luleå: Luleå tekniska universitet
- Folkhälsorapport. 2005 [Elektronisk resurs]* . (2005). Stockholm: Socialstyrelsen
Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2005/8707/2005-111-2.htm>
(2009-02-10)
- Forsberg, K-A. (2002). *Patienters erfarenhet av rehabilitering till häst i psykiatrisk vård*. Umeå: Umeå universitet.
- Forsling, S. (2001). *Flickan och hästen. Bilder från ett hem för särskild tillsyn*. Stockholm: Statens institutionsstyrelse. Rapport nr 2/01

Graneheim H,U. & Lundman, B (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär & Höglund-Nilsen (red). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Grunnevald, Y. (1995). *Patienters upplevelse av terapiridning*. Uppsala: Uppsala Vårdhögskola.

Hammerèn, M. (1995). *Skriva, en metod för reflektion*. Stockholm: Santèus förlag.

Hartig, T. (2003). I naturen sjunker blodtrycket. *Skog och forskning 2003*,(nr2) s 10-13

Heady, B. (1999) Health benefits and health cost savings due to pets: an Australian national survey. *Social Indicators Research 47*, 233-243.

Hines, L. M. (2003). Historical perspectives on the human bond. *American Behavioural Scientist. 47*, 7-15.

Hultman, S-G. (2005). Natur i vården: grön terapi och rehabilitering - en naturlig del av framtidens hälso- och sjukvård? : förstudie för Landstinget i Uppsala län .

Uppsala: Landstinget i Uppsala län

Tillgänglig:

<http://www.umea.se/download/18.f72a93910de99cc26a80003749/gronterapiochrehabilitering.pdf> (2009-02-10)

Hästupolitiska utredningen. (2000). *En svensk hästupolitik: betänkande* .

Stockholm: Fritzes offentliga publikationer

Johansson, N., & Andersson. M. (2005). *Hälsofrämjande effekter av sällskapsdjur*. Halmstad: Högskolan i Halmstad.

Kabat-Zinn, J. (2005) *Vart du än går är du där - medveten närvaro i vardagen*. Stockholm: Natur och kultur.

Kellert, S.R & Wilson, E. (1995). *The Biophilia Hypothesis*. U.S: Island P

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lundman, B., & Graneheim Hällgren, U. (2008). *Kvalitativ innehållsanalys*. Lund: Studentlitteratur.

Löthgren, E . (2005) *Manimalisrapporten 2005* . [5. uppl.]. Stockholm: Manimalis
Tillgängligt: [http:// www.manimalis.se/](http://www.manimalis.se/) (2007-10-10)

Nationella folkhälsokommittén (1999). *Hälsa på lika villkor: andra steget mot nationella folkhälsomål : delbetänkande* . Stockholm: Fakta info direkt.

Nationella folkhälsokommittén (2000). *Hälsa på lika villkor: nationella mål för folkhälsan : slutbetänkande* . [Ny utg.] Stockholm: Fritzes offentliga publikationer.

Nationella Stiftelsen för Hästhållningens Främjande. (2006). *Hästen i politiken betyder mer än du tror* . (2006). Stockholm: Nationella stiftelsen för hästhållningens främjande.

Nikku, N. (2005). Stallkulturen som arena för identitetsskapande. *Sociologisk forskning nr 4*. 2005. 29-34.

Norling, I. (1996). *Hälsa och fritid. Studier i 10 kommuner av samspel mellan hälsoläge, livsstil och ekonomiska faktorer*. CEFOS, Göteborgs universitet: Göteborg.

Norling, I. (2001). *Rekreation och psykisk hälsa: dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa*. Göteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Norling, I. (2002). *Djur i vården: om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö*. Göteborg: Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Polit, D.F. & Beck, C.T. (2004). *Nursing research. Principles and methods*. Philadelphia; Lippincott Williams & Wilkins.

Schuster, M. (2006). *Profession och existens; en hermeneutisk studie av asymmetri och ömsesidighet i sjuksköterskors möte med svårt sjuka patienter*. Diss: Stockholm: Stockholms universitet.

Svenska ridsport förbundet [SRF]. *Verksamhetsberättelse 2007*

Tillgänglig: www.ridsport.se/ImageValut/images/id_103/ImageVaultHandler.aspx
(2009-02-07)

Sveriges Lantbruks Universitet [SLU]. *Hästen i Sverige*. Hippocampus.slu

Tillgängligt: <http://hippocampus.slu.se/hasten> pdf (2009-02-07)

Silfverberg, G. & Tillberg, P. (2007). *Hästen som terapeutiskt verktyg - om ridterapi, välbefinnande och livskvalitet*. Stiftelsen Svensk Hästforskning: projektnr. H054-7117.

Solkolowski, E. (2007). *Djurvänskaper - i ljuset av den nya biologin*. Stockholm: Atlantis.

Ståhlberg, U. (1988). *Hästens historia*. Stockholm: Ridfrämjandets utbildningsavdelning.

Stringer, E.T. & Genat, W. J. (2004). *Action Research in Health*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.

Uvnäs-Moberg, K. (2000). *Lugn och beröring. Oxytoxinets läkande värkan i kroppen*. Stockholm: Natur & Kultur.

Uvnäs-Moberg, K. (2004). Oxytoxin – biokemisk länk för mänskliga relationer. Mediator av antistress, välmående social interaktion, tillväxt, läkning. *Läkartidningen*, 101:2634-2639.

van Manen, M. (1990). *Researching lived experience . Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. London, ON: The Althouse Press.

Världshälsoorganisationen [WHO]. (1949)

Tillgänglig:

http://search.who.int/search?ie=utf8&client=WHO&proxystylesheet=WHO&output=xml_no_dtd&oe=utf8&q=constitution&btnG.x=10&btnG.y=8 (2007-09-07)

Världshälsoorganisationen [WHO].(1986)

Tillgänglig:

http://search.who.int/search?ie=utf8&client=WHO&proxystylesheet=WHO&output=xml_no_dtd&oe=utf8&q=constitution&btnG.x=10&btnG.y=8 (2007-09-07)

Ågren, G. (2003). *Hälsa på lika villkor*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Tabell 1. En översikt över teman och subteman från analysen

Teman och subteman från analysen

Att utveckla en vänskap byggd på ömsesidighet (levd relation)

Att behöva, vara behövd och känna tillit

Att lära sig kommunicera och känna sig accepterad

Att utveckla en kvinnogemenskap

Att vara närvarande i nuet (levd tid)

Att komma bort från vardagen

Att ha hästen som stabilisator i nuet

Att få andra perspektiv i gemenskap med häst och natur (levt rum)

Att bli en del av naturen

Att vara nära hästen i rum och tanke

Att känna sig hel (levd kropp)

Att stärka och läka kroppen och själen

Att känna glädje , värme och lycka

Att växa som person och känna sig stor och stark

Vilken betydelse har hästar för dig ?

Hur upplever du samvaron med hästar?

Vad är ditt allra tidigaste minne av hästar?

Vilken funktion fyller hästar i ditt liv i dag?

Finns det någon situation i ditt liv som vuxen där hästar eller en häst har spelat en avgörande roll?

Positivt och negativt.

Kan du berätta – så att jag ser det framför mig - hur en dag tillsammans med hästen ser ut?

Tror du att, det här att få vara tillsammans med hästar, har betydelse för vuxna kvinnors hälsa?

Är det något annat du skulle vilja berätta om?

Information och samtycke till kvinnor deltagande i studien om hästar och hälsa

Många kvinnor i vuxen ålder har hästar som fritidssysselsättning inte alla rider men har ändå hästar eller vistas i stall. Sammanlagt en miljon svenskar kommer på ett eller annat sätt i kontakt med hästar och större delen av dessa är kvinnor. Att vara tillsammans med hästar innebär ofta att man vistas närmare naturen och naturbaserade aktiviteter och aktiviteter tillsammans med djur är sannolikt den viktigaste stödjande och hälsofrämjande miljön för hälsan (Norlin, 2001). Området grön rehabilitering är ännu ett outforskat område och det finns en stor efterfråga på kunskap inom området.

Syftet med denna studie är undersöka om kvinnors hälsa påverkas av att ha hästar som sällskapsdjur. Resultatet från studien kommer att användas till en magisteruppsats på högskolan i Kristianstad, Institutionen för vårdvetenskap.

Du som vill medverka kommer efter att fått en förfrågan per telefon och gett ett skriftligt samtycke få en intervjuguide hemskickad så du vet i förväg vilka frågor som skall behandlas. Intervjun kommer att spelas in på band och tar uppskattningsvis mellan 30 min och 1 timme. Allt inspelat material och de utskrivna intervjuerna kommer att behandlas konfidentiellt och inga personuppgifter kommer att dokumenteras så att du som medverkande inte kan identifieras. Medverkandet är frivilligt och kan avbrytas närhelst den deltagande vill. Om du väljer att medverka i studien underteckna detta dokument och överlämna det i samband med intervjun vars tid och plats bestäms via telefon. Om Du har frågor får Du gärna kontakta nedanstående personer.

Anne Månius

Kerstin Blomqvist

Studerande

Handledare

0709-599259

044-208561

Härmed ger jag mitt samtycke att medverka i ovan beskrivna studie.

Namn

ort och datum

Namnförtydligande.....

