



SAHLGRENSKA AKADEMIN
INSTITUTIONEN FÖR
NEUROVETENSKAP, FYSIOLOGI
OGH ARBETSTERAPI

RIDNING SOM AKTIVITET FÖR KVINNOR I ARBETSFÖR ÅLDER

Den upplevda meningen med ridning som en
fritidsaktivitet – en kvalitativ intervjustudie

Erica Wikunge & Kristina Skokic

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2017
Handledare:	Christina Andersson
Examinator:	Greta Häggblom Kronlöf

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2017
Handledare:	Christina Andersson
Examinator:	Greta Häggblom Kronlöf

Bakgrund	Ridning är idag Sveriges största kvinnodominerade idrott. Samtidigt lever många kvinnor med högkomplexa aktivitetsmönster vilket är en hälsorisk. Tidigare studier har visat att ridning och interaktion med hästar bidrar till både fysisk och psykisk hälsa hos personer med funktionsvariationer. Däremot finns det i nuläget ingen forskning om ridningens eventuella hälsofrämjande effekter för friska personer. Därav kommer denna studie att undersöka den upplevda meningen med ridning som fritidsaktivitet för kvinnor i arbetsför ålder.
Syfte	Syftet med studien är att beskriva den upplevda meningen med ridning som fritidsaktivitet för kvinnor i arbetsför ålder.
Metod	En kvalitativ intervjustudie med en induktiv ansats genomfördes med kvinnor i arbetsför ålder med ridning som fritidsaktivitet. Datainsamling har skett via semistrukturerade intervjuer. En kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim & Lundman har tillämpats.
Resultat	I resultatet framkom det övergripande temat <i>meningsfullhet</i> , samt tre kategorier: <i>att vara social</i> , <i>rida för att hantera vardagen</i> och <i>en medveten närvaro</i> . Kategorierna delades därefter in i sju underkategorier. Av resultatet framkom bland annat att ridningen bidrog till minskad stress, en upplevelse av att vara här och nu samt ett socialt sammanhang både med hästen och andra ryttare.
Ev slutsats	Studiens resultat tyder på att deltagarna upplever ridning som en meningsfull fritidsaktivitet. Genom analysen framkommer andra hälsofrämjande effekter än den fysiska motionen som ridningen bidrar till. Författarna har dragit slutsatsen att de upplevelser kvinnorna beskriver är tydligt hälsofrämjande. Det är dock viktigt att belysa att det behövs mer forskning inom området kring ridningens hälsofrämjande effekter.

Abstract

Thesis: 15 hp
Program: Occupational Therapy program 180 hp
Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level: First Cycle
Semester/year: St 2017
Supervisor: Christina Andersson
Examiner: Greta Häggblom Kronlöf
Keyword: Leisure activity, horse riding, occupational therapy, qualitative research, meaningful activities, health-promotion.

Background Horse riding is today the largest female-dominated sport in Sweden. At the same time, many women live with highly complex activity patterns, which is a health hazard. Previous studies have shown that riding and interacting with horses contributes to both physical and mental health among persons with disabilities. However, there is currently no research about the health benefits of riding for persons without disabilities. Hence, this study will examine the experienced meaning of riding as a leisure activity for women of working age.

Aim The aim of the study was to describe the experienced meaning of having riding as a leisure activity for women of working age.

Method A qualitative interview with an inductive approach was conducted with healthy women of working age with riding as leisure activity. Data was collected through semi-structured interviews. A qualitative content analysis according to Graneheim & Lundman was applied.

Result: The study resulted in an overarching theme *meaningfulness* and three categories: *to be social, ride to manage everyday life* and *a conscious presence*, been identified. The categories were then divided into seven subcategories.

Conclusion The result of the study showed that the participants experienced riding as a meaningful leisure activity. The analysis revealed other health benefits than the impact of physical exercise that comes with riding. The health promotive effects of horse-riding are discussed. More research is needed to confirm the results.

Innehållsförteckning

Bakgrund	5
Syfte	7
Metod	8
Urval.....	8
Datainsamling.....	8
Databearbetning	8
Resultat.....	10
Att vara social.....	Error! Bookmark not defined.
Samspel med hästen	10
Samspel med människor.....	11
Att rida för att hantera vardagen.....	11
Att göra något för min egen skull.....	11
Att släppa vardagsstressen.....	11
Att rida ger motion	12
En medveten närvaro.....	12
Att må bra.....	12
Att bara vara	12
Diskussion	13
Resultatdiskussion.....	13
Metoddiskussion.....	14
Etiska överväganden.....	15
Slutsats	16
Referenser.....	17

Bakgrund

Inom arbetsterapi är kunskapen om aktivitet en viktig grund att stå på (1). Begreppet aktivitet kan definieras som en sammansättning av handlingar, vilka dock inte måste leda fram till en färdig produkt eller resultat (2). Hur ett hälsofrämjande aktivitetsmönster ser ut är unikt för varje person (3) och kan ses som en tillgång i varje persons vardagsliv (4). En viktig del av aktivitet är meningsfullhet (2). Wilcock (5) bekräftar detta då hon menar att människor behöver ett syfte, mening och självförverkligande för att uppnå hälsa. Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv nås hälsa genom att utveckla ett sunt aktivitetsmönster med variationer och rätt mängd av meningsfulla aktiviteter. Meningen med en aktivitet är individuell och kan också variera över tid. Det som upplevs meningsfullt under en tid av livet kan i ett annat skede upplevas annorlunda. Meningsfullhet är således ett dynamiskt begrepp som ligger till grund för att begripa en aktivitets möjligheter, och utgår ifrån personens uppfattning om meningen med aktivitetsutförandet (2). Meningen med en aktivitet kan också grunda sig i intresset för att utföra den (6). Exempel på en fritidsaktivitet som många i Sverige, framförallt kvinnor, har intresse av är ridning.

Det finns många olika arbetsterapeutiska teorier och modeller (2,6) vilka beskriver människan som en aktiv varelse med ett ofta komplext aktivitetsmönster under olika perioder i livet. Model of Human Occupation (MOHO) (6) är en arbetsterapeutisk modell för praxis med ett aktivitetsfokus. Ett grundantagande i modellen (6) är att personen har ett underliggande behov av aktivitet och delar in aktivitet i tre olika områden; lek, aktiviteter i dagliga livet samt produktivitet. Vidare beskriver MOHO (6) att aktiviteter utförs i olika aktivitetsmiljöer, vilka kan vara av varierande betydelse för varje person. En aktivitetsmiljö är en sammansättning av föremål, aktivitetsformer, sociala grupper etc. vilka tillsammans utgör ett meningsfullt sammanhang för utförandet av aktiviteten (6). Betydelsen av aktivitetsmiljön är beroende av vad för typ av aktivitet som utförs i miljön, exempelvis är ett stall en plats för en person att lära sig rida på medan det för en annan person är en arbetsplats.

För många personer, framförallt kvinnor, i arbetsför ålder, består vardagslivet av ett högkomplext aktivitetsmönster med många parallella aktiviteter (2,7). Ett högkomplext vardags- och aktivitetsmönster innebär att personens egna aktiviteter skall kombineras med arbetstider, kollegor samt andra familjemedlemmars behov och tidsplaner (2). Det innebär också att kvinnor ofta blir avbrutna i sitt aktivitetsutförande, vilket bidrar till ändrade planer i aktiviteten, alternativt att den aldrig slutförs. Kvinnor med högkomplexa vardagsmönster upplever en sämre hälsa än kvinnor med mindre komplexa vardagsmönster. Vidare är även ett vardagsliv med avsaknad av aktiviteter och utmaningar en hälsorisk.

Aktivitetsbalans innebär att det skall vara en jämnvikt mellan de olika typer av aktiviteter som personen utför i sin vardag. Erlandsson & Persson (2) kategoriserar aktivitet utifrån rekreation, lek, arbete och skötselaktiviteter. Aktivitetsbalans mellan dessa kategorier anses nödvändig för att uppnå hälsa (2). MOHO (6) delar i sin tur in aktivitet i lek, aktiviteter i dagliga livet och produktivitet. Att engagera sig i en idrott klassificeras enligt MOHO (6) som en lekaktivitet. Att utföra lekaktiviteter som ger personen möjlighet till exempelvis återhämtning och/eller att göra något för sin egen skull är viktigt för att uppleva hälsa. Således är det av vikt att personen ägnar sig åt aktiviteter som det finns ett större intresse av, men som inte genererar resultat i inkomst etc. I och med detta är en persons fritidsintressen av vikt (2,6). Bland de kvinnodominerade idrotterna i Sverige var ridning den idrott flest andel kvinnor

procentuellt utövade 2014. Majoriteten av engagerade i en ridförening kopplad till Riksidrottsförbundet är kvinnor (8).

Tidigare forskning (9-12) har visat att ridning som aktivitet för personer med fysiska funktionsnedsättningar bidrar till bland annat förbättrad sensormotorisk kontroll, ökat självförtroende samt ökad tillit. Hästunderstödd terapi (HUT) (13) har sedan 50-talet används som behandlingsform för personer med både fysiska och psykiska funktionsnedsättningar, bland annat i rehabilitering vid stroke, multipel skleros, ryggmärgsskador, autism och psykisk ohälsa. För personer med psykiska funktionsnedsättningar kan ridning och interaktion med häst bidra till minskad ångest, oro och emotionell smärta samt minskade depressionssymtom och minskad alkoholkonsumtion. Interaktionen med hästar bidrar också till kroppsmedvetenhet, lättare att uttrycka känslor genom kroppen samt ökad förmåga att avsluta uppgifter (9-12). Håkanson (11) menar att HUT leder till ökat utförande av hälsofrämjande aktiviteter för personer med funktionsnedsättningar. Till begreppet och aktiviteten ridning ingår inte enbart att transportera sig på djuret, också omvårdnad av hästen, såsom att rykta (borsta) och fodra (mata).

Det finns i nuläget mycket forskning om vad ridningens effekter vid konstaterad ohälsa, så som vid olika fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar. (9-12). Däremot finns det i nuläget ingen forskning om ridningens eventuella hälsofrämjande effekter. Då studier visar att kvinnor i arbetsför ålder har ett mer högkomplext aktivitetsmönster (2) vill författarna i föreliggande studie undersöka och beskriva den upplevda meningen med ridning som fritidsaktivitet för denna målgrupp.

Syfte

Syftet med studien är att beskriva den upplevda meningen med ridning som fritidsaktivitet för kvinnor i arbetsför ålder.

Metod

Författarna har genomfört en kvalitativ intervjustudie med en induktiv ansats (14), eftersom studien syftade till att undersöka den upplevda meningen med ridning som fritidsaktivitet för kvinnor i arbetsför ålder. En kvalitativ studie bygger på att undersöka upplevelsen av ett fenomen, vilket kan undersökas genom exempelvis intervjuer. Studiens datainsamling har skett via semistrukturerade intervjuer, vilket innebär att författarna har utgått ifrån en frågeguide med frågeområden och öppna frågor. Vid en semistrukturerad intervju är det inte av vikt att ställa frågorna i en specifik följd, den är på så vis öppen (14).

Urval

För att inkludera deltagare med ett rikligt aktivitetsliv bestämdes som inklusionskriterier att de deltagande kvinnorna skulle vara 25-40 år gamla, ha minst ett barn i åldern 0-10 år, arbeta, studera eller vara föräldralediga minst 50 % samt rida minst 1 gång/vecka. Personer som inte talade svenska eller hade en dokumenterad funktionsvariation ansågs inte passa för studien.

Deltagarna i studien utgjordes av fem kvinnor. De fem kvinnorna som intervjuades var mellan 30-39 år gamla, hade två barn vardera som är mellan 6 månader – 8år. Hos vissa av kvinnorna var ett av de två barnen äldre än vad inklusionskriteriet tillät. Kvinnorna red 1-6 gånger/vecka, och spenderade 4-21 timmar i stallet/vecka. Kvinnorna arbetade, studerade eller var föräldralediga mellan 80-100% och alla var samboende.

Datainsamling

Författarna valde att använda sig av ett bekvämlighetsurval (15) för att inkludera deltagare till studien. Detta då författarna själva tog kontakt med deltagarna samt då studiens budget och tid var begränsad för att göra ett strukturerat urval. En öppen inbjudan publicerades på sociala medier avsått för hästintresserade personer där syftet med studien beskrevs samt inklusionskriterierna. Ett informationsbrev formulerades och skickades via mail till de kvinnor som visat intresse för deltagande i studien. Deltagarna, från fyra olika stall, fick själva bestämma tid och plats, så till vida att det av författarna bedömdes genomförbart och var inom tidsspannet för intervjuer.

En intervjuguide med tre domäner och en öppen frågeställning användes som stöd under intervjuerna. De tre domänerna var; hälsa, vardagen och ridning. Vid varje intervjutillfälle ställdes inledningsvis frågan ”hur påverkar ridningen din vardag?” och därefter ställdes frågor kopplade till varje domän. Intervjuerna spelades in med hjälp av funktionen röstmemo på författarnas mobiltelefoner. Materialet bestod av data i form av fem transkriberade intervjuer, vilka grundade sig i frågeguiden. Under intervjuernas gång fördjupades frågeguiden genom följdfrågor. De transkriberade intervjuerna omfattade 44 sidor i A4-format.

Då en av författarna är ryttarinna och har förförståelse för det fenomen som studerades, hade denna författare en passiv roll vid intervjuerna, det vill säga antecknade och observerade. Den andra författaren, som saknade förförståelse, hade en mer aktiv roll under intervjuerna, det vill säga var den som ledde intervjun med deltagaren.

Databearbetning

Materialet bestod av data i form av fem transkriberade intervjuer, vilka grundade sig i frågeguiden. Efter genomförda intervjuer påbörjades en kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim & Lundmans (16) steg. Detta innebar att intervjuerna inledningsvis transkriberades och sedan lästes igenom av de båda författarna för att få en bild av intervjuernas huvudsakliga innehåll. I nästa steg identifierades meningsbärande enheter vilka sedan kondenserades. Syftet med kondenseringen var att komprimera

innehållet av de meningsbärande enheterna samt göra dem mer lätthanterliga. De kondenserade meningsenheterna svarade för det manifesta budskapet, det vill säga det som konkret framgick av meningsenheterna. Vidare kodades intervjuerna för att komma fram till det latent budskapet, det vill säga det bakomliggande budskapet av intervjuerna. Utifrån det latent budskapet skapades ett tema och utifrån det manifesta budskapet skapades kategorier samt underkategorier utifrån deras lika innehåll.

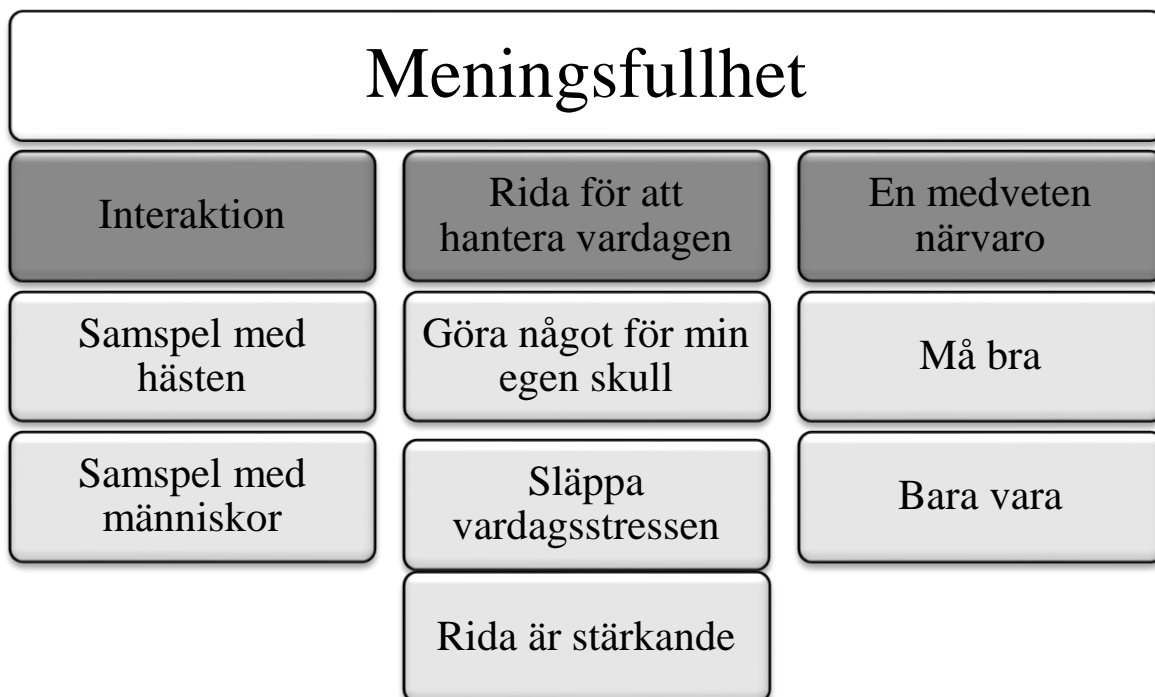
Innehållsanalysens steg utfördes inledningsvis individuellt av författarna. Vidare diskuterades författarnas individuella meningsenheter, kondenserade meningsenheter samt koder gemensamt för att tillsammans skapa underkategorier och kategorier som svarade gentemot deltagarnas upplevelser. Därefter upprepades analysprocessen med skapandet av meningsenheter, kondenserade meningsenheter, koder, kategorier samt underkategorier gemensamt ett antal gånger för att säkerställa att innehållet svarade mot syftet. Exempel på analysenheter visas i tabell 1 (se tabell 1).

Tabell 1. Tabellen visar ett exempel på kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim & Lundmans (16) steg. Exemplet utgår från de genomförda intervjuerna.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Ja, det tillför ju gratis motion då, eftersom jag tycker det är så kul så märker man ju inte att man motionerar.	Det är så kul att rida att jag inte tänker på att jag får motion.	Rolig motion	Rida är stärkande	Rida för att hantera vardagen
Jag har ganska lätt tack vare av att jag har häst får man automatiskt bra vänner just för att man har samma intresse så jag har inte behövt söka vänner utan dom har jag fått tack vare hästen.	Tack vare hästen har jag fått vänner.	Få vänner	Samspel med människor	Interaktion

Resultat

Resultatet bygger på innehållet av de fem genomförda intervjuerna samt analysen av dessa. Genom analysen konstaterades det övergripande temat *Meningsfullhet*. Kvinnorna beskrev många lika erfarenheter vilka har legat till grund för de olika kategorierna. I underkategorierna beskrivs kvinnornas upplevelse av att ha ridning som fritidsaktivitet vilka var och en för sig speglar meningsfullhet. I figur 1 redovisas en schematisk bild av analysens resultat (se figur 1).



Figur 1. Figuren visar tema, kategorier samt underkategorier. Överst i figuren framgår temat. Nedanför temat presenteras kategorier samt underkategorier.

Interaktion

Kategorin *Interaktion* belyser de sociala upplevelserna av att befinna sig i stallet tillsammans med hästen och eller andra människor. Detta beskrivs ytterligare i underkategorierna *Samspel med hästen* och *Samspel med människor*.

Samspel med hästen

I underkategorin framkom att det sker en tyst kommunikation med hjälp av olika signaler mellan kvinnorna och hästarna. Vidare framkom att upplevelsen av samspelet med hästen var positiv då det utvecklade dem själva både som ryttare samt att de kunde ta med sig sina erfarenheter till det vardagliga livet. Kvinnorna beskrev att det var en häftig och stärkande upplevelse att kunna kontrollera ett stort djur. Effekten av detta var upplevelsen av att kunna kontrollera många andra situationer även utanför samspelet med hästen. Upplevelsen bidrog till att kvinnorna vågade rucka på sina gränser och att de nådde nya mål. Det framkom också att fritidsaktiviteten inte kunde påverkas av sjukdom eller tidsbrist då hästen behöver omvårdnad.

”Även om man ligger sjuk och så, så åker jag ju ändå hit för det ger så mycket.”

Vidare beskrevs att hästen är en vän vilken de kände tillit till. Hästen dömer en inte, sprider inte hemligheter och känner av hur en mår.

”Plus att hästar är experter på att läsa av din sinnesstämning, dom vet det innan du vet det själv”

Samspel med människor

Av underkategorin framkom att det är en viktig del av ridning att få vara social. Det framkom också att det var bra att ta med sig barnen till stallet då stallsysslorna är pedagogiska och fyllde ett lärandesyfte. Kvinnorna upplevde att de i stallet fick möjlighet att vara sociala och att de hade många av sina vänner där. Vidare beskrev de att de både i stallet och på tävling träffade nya vänner och tyckte det var kul att det blir ett socialt sammanhang. De har genom ridningen och stallet fått vänner för livet.

”Det är många människor man träffar som man aldrig hade träffat annars, man kan få vänner för livet.”

Rida för att hantera vardagen

Kategorin *Rida för att hantera vardagen* med underkategorierna *Göra något för min egen skull*, *Släppa vardagsstressen* och *Rida är stärkande* beskriver upplevelserna av hur ridningen påverkar kvinnornas vardagsliv. Bland annat nämns att effekten av att vara i stallet var att kvinnorna fick struktur i sitt vardagsliv och de fick tid för sig själva.

Göra något för min egen skull

I underkategorin *Att göra något för min egen skull* beskrivs kvinnornas upplevelser av att få egentid i samband med aktivitetsutförandet. Det framkom att det var skönt att få komma hemifrån och att vara ensam. Genom fritidsaktiviteten gavs möjlighet att både tänka på och vara sig själv, samt att utförde aktiviteten främst för sin egen skull. Upplevelserna av att få tid till sig själv bidrog till att göra vardagen hanterbar.

”Det är roligt att komma hemifrån en stund, att få slappna av och vara själv en stund, ifrån jobb och och man, allting.”

Släppa vardagsstressen

Att ha ridning som fritidsaktivitet upplevde kvinnorna påverka deras vardagsliv. Det var en del av vardagen antingen att ta hand om de egna hästarna eller att vara i stallet minst en dag i veckan. Det framkom att det var svårt att ägna sig åt någon annan typ av fritidsaktivitet då ridningen varit en del av uppväxten.

”Jag är uppvuxen med det, jag vet inget annat [...] Jag började när jag var åtta år liksom [...] det är väl det, den lyckan det är något, och jag vill inte sluta heller.”

Kvinnorna beskrev att fritidsaktiviteten bidrog till struktur, det vill säga att de planerade dagen bättre, och således hade det en positiv inverkan på dem. Den huvudsakliga upplevelsen av att ha ridning som fritidsaktivitet var att vid aktivitetsutförandet kunde kvinnorna glömma vardagsproblem och vardagsstress.

”Ja, den gör ju så man har struktur för jag är en väldigt impulsiv människa i vanliga fall, med djuren så måste man lägga upp dagen och planera den, det måste man ju med barnen med men ännu mer med hästarna.”

Rida är stärkande

Underkategorin visar på de fysiska upplevelserna av att rida. Ridningen bidrog till träning och motion vilket ledde till en aktiv livsstil i vardagen. Det framkom att det var skönt att rida, att få frisk luft samt att det gjorde dem gott på så vis att de återfick ork till att utföra andra vardagliga aktiviteter.

Kvinnorna upplevde att det var härligt att röra på sig och att ridningen var fysiskt givande, samt att ridningen bidrog till utsöndring av endorfiner. Det framkom att genom att rida upplevde kvinnorna en ökad styrka i kroppen och de beskrev ridningen som en rolig motionsträning som var viktig för vardagslivet då det inte fanns utrymme för att utföra någon annan typ av motionsträning. I vardagen fanns det inte tid till att besöka exempelvis ett gym. Därav gjorde ridningen att kvinnorna kunde hantera sitt vardagsliv när de kom hem från stallet då de fick sin motion där.

”Plus att ridningen är ju väldigt bra träning också [...] det är även kordonation och styrka som du får där.”

En medveten närvaro

Kategorin *En medveten närvaro* tillsammans med sina underkategorier beskriver närvaron samt sammanhanget kvinnorna upplevde i samband med aktivitetsutförandet. Underkategorin *Att må bra* beskriver de positiva effekterna av aktivitetsutförandet. Slutligen beskriver underkategorin *Att bara vara* kvinnornas upplevelse av att vara här och nu när de utför aktiviteten.

Att må bra

Det framkom att när kvinnorna red finner sig ett antal olika känslor, bland annat lugn, glädje och en frihetskänsla. Kvinnorna upplevde att det var kul att rida och att de genom aktiviteten fick koppla av. Även om de över årstider upplevde ett skiftande behov av att rida, upplevdes aktiviteten som ständigt meningsfull. Att rida gav en ökad självkänsla och påverkade självförtroendet i en positiv riktning. Vidare framkom att det var mysigt att vara i stallet, de trivdes där och under tiden i stallet fick de perspektiv på tillvaron som de senare tog med sig hem.

”Om det är bråk hemma [...] så får man lägga allt åt sidan. Då får man lite perspektiv, så kommer man hem, och är inte lika arg, då kan man lösa problemet.”

Vidare beskrev kvinnorna att de under svårare perioder i livet har blivit räddade av ridningen, både vid förlossningsdepression och under tuffa omständigheter med höga krav i vardagen. Det framkom att kvinnorna fick ny energi i stallet, att de var avslappnade och att de stängde av omgivningen. Trots att de i stallet utförde många olika aktiviteter fann de ro och välmående, vilket bidrog till att kvinnorna ville stanna kvar i stallet och ibland inte ville åka hem. I stallet upplevde inte kvinnorna någon stress vilket var betydelsefullt för dem. Vidare beskrev kvinnorna att de i stallet upplevde harmoni och att det var som en sorts terapi att befinna sig där.

”[...] bara komma ut i stallet och rensa huvudet och tankarna, bara stå och mocka, borsta, ute och rider, balsam för hela själen.”

Att bara vara

Flera av kvinnorna beskrev att de i stallet släppte allt annat de hade att tänka på och upplevde en känsla av att vara här och nu. Det framkom att de i stallet kände känslan av att vara i nuet, att de fastnade. Kvinnorna nämnde att det blev en typ av mindfulness. I stallet fick kvinnorna möjlighet till att fokusera på endast en aktivitet, till skillnad från i hemmiljön där de ofta tvingades till att ha flera aktiviteter igång samtidigt.

”Ja, det är lite mindfulness nästan, man är i nuet.”

Diskussion

Resultatdiskussion

Studiens resultat visar att kvinnorna genom ridningen kunde hantera en stressfull vardag genom meningsfullheten de fann i aktivitetsutförandet. De sociala och fysiska aspekterna av att ha ridning som fritidsaktivitet var av stor vikt för deltagarna. Studiens resultat tyder på att de fem kvinnorna som deltog i studien ansåg att ridningen bidrog med hälsofrämjande effekter, vilket inom arbetsterapi innebär att göra det möjligt för personer att tillfredsställa sitt behov av aktivitet, och på så vis uppleva god hälsa (3). Ett sådant resonemang stämmer väl överens med Wilcocks (5) uppfattning om att ett syfte, mening och självförverkligande är av vikt för människors hälsa.

Samspel med hästen kan innebära att ha hästen som en vän, vilken de kände tillit till. Människan är en social varelse och ur ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv är även de objekt människan uppfattar och observerar sociala objekt (18), således är hästen ett socialt objekt som kvinnorna interagerade och samspelade med. Utifrån teori om symbolisk interaktionism (18) så utvecklar sådant samspel oss som personer, vilket bekräftas av fyndet där kvinnorna beskrev hur de genom detta samspel utvecklats och fått bättre förmåga till kontroll över vardagen. De hälsofrämjande effekterna av att ha kontroll över vardagen bekräftas också av Erlandsson & Persson (2) som betonar vikten av aktivitetsbalans. Resultatet kan tolkas som att kvinnorna upplevde en större balans där tid gavs till både lek- och rekreationsaktivitet. Vidare har tidigare studier (9-12) visat att interaktion med hästar för människor med olika funktionsvariationer bidrar till en ökad fysisk och psykisk hälsa. I och med detta kan resultatet tolkas som att den sociala interaktionen med hästar också bidrar till att förebygga ohälsa, således är samspelet med hästen en hälsofrämjande del av fritidsaktiviteten ridning.

I stallet skedde också ett *Samspel med människor* vilket kvinnorna ansåg viktigt. MOHO (6) menar på att en viktig del av ett meningsfullt aktivitetsutförande påverkas av aktivitetsmiljön aktiviteten utförs i. En betydelsefull del av aktivitetsmiljön är det sociala sammanhanget som aktiviteten utspelar sig i. Kvinnorna beskrev att de genom ridningen och stallet har fått vänner för livet. Trost & Levin (18) menar att samspelet med andra människor är en nödvändighet för människan som social varelse.

Genom att åka till stallet för att sköta om hästen och rida upplevde kvinnorna att de *Gör något för sin egen skull*. Det är i stallet de spenderar sig egentid. Enligt Erlandsson & Persson (2) kan egentid beskrivas som en rekreativ aktivitet, alltså en aktivitet som ger återhämtning. Återhämtning är av stor vikt för att uppleva balans i aktivitetsutförandet och att inte få återhämtning kan bidra till ohälsa (2). Av resultatet framkom upplevelsen av att ridningen gav en möjlighet till att fokusera på endast en aktivitet. Till skillnad från hur vardagslivet ofta ser ut för kvinnor i västvärlden, där många aktiviteter sker parallellt med varandra (2), fick kvinnorna under tiden de red ägna sig åt endast en aktivitet. Enligt Erlandsson & Persson (2) är det viktigt att varje enskild person uppnår balans mellan de aktiviteter som utförs. Resultatet kan tolkas som att kvinnorna genom att de fick tillbringa en del av sin vardag i stallet skapar balans. Aktivitetsbalans är viktigt för hälsan (2).

Vidare framkom att eftersom kvinnorna under många år engagerat sig i ridning har det blivit en del av dem som de inte ville välja bort. Då kvinnorna under många år engagerat sig i ridning hade de utvecklat en vana vilket MOHO (6) anser ligger till grund för de roller en person identifierar sig med. De identifierade sig således med att vara ryttarinnor, de har hittat en meningsfull roll, vilket förebygger ohälsa (6). De hälsofrämjande effekterna av den upplevda meningen med att ha ridning som fritidsaktivitet bekräftas då Erlandsson & Persson (2) menar att meningsfulla aktiviteter bidrar till hälsa.

Den fysiska påverkan sker genom motionen kvinnorna fick av att rida. Folkhälsomyndigheten (19) rekommenderar att personer över 18 år skall vara fysiskt aktiva minst 150 minuter varje vecka. Kvinnorna som deltog i studien spenderade minst 240 minuter i stallet varje vecka där de utförde fysiskt ansträngande uppgifter. Resultatet kan tolkas som att kvinnorna utförde en hälsofrämjande aktivitet eftersom fysisk aktivitet enligt Folkhälsomyndigheten (19) främjar hälsa.

Kvinnorna uttryckte att de genom ridningen *mår bra* och att aktiviteten bidraog till bland annat glädje, lugn och avkoppling. Ridningen har vid exempelvis förlösningsdepression och andra svåra tider i livet varit en typ av räddning. Vid komplexa aktivitetsmönster och under stora påfrestningar i vardagen är det möjligt att känslan av sammanhang går förlorad. Då resultatet tyder på att kvinnorna i stallet blev en del av ett större sammanhang kan detta bidra till att behålla kontrollen över sin livssituation, med andra ord behåller de sin känsla av sammanhang (KASAM) (20). Idén om KASAM består av tre delar: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (20). De tre delarna är alla lika viktiga för att kunna handskas med påfrestningar genom livet. Begriplighet handlar om i vilken omfattning personen upplever det som sker förståeligt, både med kroppen och i omgivningen. Hanterbarhet handlar om vilka resurser personen har och om dessa är tillräckliga för att handskas med situationen. Slutligen handlar meningsfullhet om det som personen spenderar sin tid på är värdig personens tid (20). Då kvinnorna i stallet upplevde ett socialt sammanhang och en viktig roll kan detta tydas som att kvinnorna upplevde en hög känsla av sammanhang när de befann sig i stallet. Antonovsky (20) hade för avsikt att studera varför personer förblev friska, trots att de blev utsatta för lika mycket stress som de som blev sjuka. Slutligen vill författarna tro att de många meningsfulla effekterna och delarna av att ha ridning som fritidsaktivitet leder fram till en känsla av sammanhang. Det är denna känsla av sammanhang som verkar hälsofrämjande och på grund av detta borde aktiviteten att rida inte längre benämnas som fritidsaktivitet, utan som friskvårdsaktivitet. Detta då resultatet visar att aktiviteten ridning bidrar till att främja hälsa och inte bara fysisk hälsa, eller som en effekt i behandlande syfte (9-12).

Kvinnorna valde att utföra en så tidskrävande aktivitet som ridning därför att de upplevde att de i stallet fick ny energi, var avslappnade och upplevde harmoni. De beskrev att befinna sig i stallet var som en sorts terapi. Dessutom beskrev deltagarna att de i stallet upplevde en känsla av att vara här och nu vilket tydligt kopplas till flow-teorin. Csíkszentmihályi (21) beskriver att flow inträffar när en person engagerar sig i en utmanande aktivitet och får en känsla av att kunna bemästra den utmanande uppgiften. Flow bidrar till att personen blir totalt fokuserad, glad, upprymd och får förändrad uppfattning av tiden. Med detta menas att personen är fullt koncentrerad på den uppgift som utförs och att personen i detta tillfälle glömmer bort både tid och rum, tiden flyger förbi obemärkt. Upplevelsen av flow har vidare visat sig ha påverkan på upplevelsen av hälsa (21). Att uppleva flow innebär en typ av eufori som kommer av belöningar från den egna personen påstår Csíkszentmihályi (21). I och med att kvinnorna tog sig tid att utföra en aktivitet som gav dem känslor de sällan upplevde i andra situationer kan detta även tydas som en form av självbelönande värde (2) vilket i sin tur förstärker den positiva upplevelsen av att vara i stallet och att rida. Ridningen kan således ses som en viktig del av kvinnornas aktivitetsmönster som enligt dem själva främjar hälsa.

Metoddiskussion

Bekvämlighetsurval (15) användes som urvalsmetod då studiens tidsåtgång var begränsad. Trots låg validitet (14) användes bekvämlighetsurval då kvinnorna i studien ansågs kunna representera den bakomliggande populationen för studiens syfte. En annan urvalsmetod kunde ha valts, exempelvis snöbollseffekten (14). På grund av osäkerhet kring hur ett stort antal intresserade deltagare skulle hanteras, valdes bekvämlighetsurval. Detta för att undvika ett stort antal intresserade intervjudeltagare som ej skulle vara tillämpligt att hantera under studiens begränsade tid. Urvalsmetoden anses inte ha påverkat resultatet. Vad som dock kan ha påverkat studiens resultat beträffande variation är

bekantskapen mellan författare och deltagare. Exempelvis kan deltagarna ha valt att utelämnat sådan information som de inte velat dela med sig av på grund av den personliga kontakten.

Utifrån den induktiva ansatsen (14) har studien utgått från empirin och först efter genomförda intervjuer och analys har teoretiska resonemang vägts in. Den induktiva ansatsen (14), med sin öppna frågeställning, bidrog till att kvinnorna kunnat delge sina erfarenheter om ridning som fritidsaktivitet förutsättningslöst och utan teoretisk påverkan, vilket kan ha bidragit till intervjuernas rikliga innehåll. Då kvinnorna endast delgav positiva upplevelser av att ha ridning som fritidsaktivitet är det möjligt att studiens resultat upplevs bristande.

Trots förförståelse från en av författarna anser författarna att intervjuerna skett utan ledande frågeställning samt att detta inte påverkat analysprocessen och resultatet, dessutom skedde analysen tillsammans av de båda författarna. Studiens tillförlitlighet (14) har förstärkts genom diskussion med studiekamrater och handledare. Då författaren med förförståelse hade en passiv roll vid genomförandet av intervjuer anser författarna att detta inte påverkat deltagarnas svar vid intervjugenomförandet. Frågeguiden har varit ett stöd under intervjuernas gång samt att det genom deltagarnas svar varit lättare att formulera följdfrågor utifrån de domäner som angavs av frågeguiden. Någon testintervju genomfördes inte vilket kan ha påverkat intervjuernas djup. Frågorna diskuterades noggrant innan genomförandet av den första intervjun och har under studiens gång lyckats fördjupa kvalitén på intervjuerna. De risker som förelåg i och med detta är att intervjuerna inte var varandra likvärdiga vilket kan ha bidragit till att relevant data gått förlorat. Å andra sidan menar Henricson (14) att vid en kvalitativ intervju är det variationen på svaren som är relevant och inte mängden svar, därav var det inte av vikt att frågorna formulerades lika. I efterhand anses inte att någon testintervju skulle varit nödvändig då de frågor som formulerades i frågeguiden svarade på studiens syfte.

De båda författarna var närvarande vid samtliga intervjuer vilket anses vara till en stor fördel då författarna kompletterade varandra. Kroppsspråk, tonläge och reaktioner har diskuterats gemensamt. I analysprocessen har detta varit till hjälp då författarna gemensamt har kunnat diskutera både det manifesta och latent budskapet. Att intervjuerna genomförts gemensamt samt att observationer från intervjuerna kunnat diskuteras sinsemellan stärker studiens trovärdighet (14). Som avslutning vid varje intervjutillfälle återberätta deltagarens beskrivna upplevelser för att säkerställa att författarna förstått deltagaren rätt under intervjutillfället.

Vikten av att låta deltagarna bestämma tid och plats för genomförandet av intervju har diskuterats. Intervjuerna genomfördes i stallet, hemma hos deltagaren samt i allmänna utrymmen. Det är viktigt att deltagarna själva fick bestämma tid och plats för att möjliggöra för dem att känna sig bekväma, detta för att kunna utvinna så mycket data ur intervjuerna som möjligt.

Analysprocessen genom Graneheim & Lundmans (16) steg har följts, vilket stärker studiens tillförlitlighet. Studiens resultat grundar sig i deltagarnas rika upplevelser, vilka liknande varandra. I och med den passiva roll författaren med förförståelse hade vid intervjutillfällena samt resultatets rika innehåll anses resultatet inte ha påverkats av den bakomliggande förförståelsen. Studiens deltagare var endast fem till antalet, vilket kan begränsa resultatets överförbarhet. Dock kan deltagarna anses representera en engagerad målgrupp och är väl insatta i vad det innebär att ha ridning som fritidsaktivitet. Ämnet behöver dock studeras vidare.

Etiska överväganden

Samtliga deltagare i studien har erhållit ett informationsbrev som beskrev studiens syfte, att intervjun var frivillig, att deltagarna när som helst kunde bestämma sig för att inte delta utan att berätta varför samt att all data hanterades konfidentiellt. Efter att deltagarna tagit del av informationsbrevet skrev de på ett samtyckesformulär. Under studiens gång skedde förändringar i inklusionskriterierna vilka deltagaren fick ta del av via mail. Studien bedömdes relevant att genomföra då nyttan överväger riskerna.

Då författarna hade personliga relationer till deltagarna kan detta bedömdas som ett etiskt dilemma. Relationen kan ha påverkat deltagarnas svar vid intervjutillfället då de kan ha utelämnat sådana upplevelser som de inte velat dela med sig av på grund av den personliga relationen. Då kvinnorna som studerats representerar en engagerad målgrupp anses nyttan av studien överväga riskerna.

Slutsats

Studiens resultat tyder på att deltagarna upplever ridning som en meningsfull fritidsaktivitet utifrån den positiva inverkan aktiviteten har på kvinnornas vardag och välmående, vilket framkom bland annat genom påverkan på aktivitetsbalans, vanor och roller och känsla av sammanhang. Genom analysen av kvinnornas upplevelser av att ha ridning som fritidsaktivitet framkommer, förutom den fysiska motionen, andra hälsofrämjande effekter som ridningen bidrar till. Mer forskning behövs för att bekräfta de resultat som framkommit i studien.

Studiens resultat kan vidare vara av intresse på politisk- och samhällsnivå och tillföra kunskap till debatten om att göra ridning till en del av friskvårdsbidraget. Då många kvinnor i Sverige utövar ridning som fritidsaktivitet och resultatet visar på hälsofrämjande effekter utöver de rent fysiska, är det nödvändigt med ytterligare forskning kring området. Detta även för att tydliggöra att ridning inte endast kan verka som behandlingsinsats utan också som en hälsofrämjande aktivitet.

Referenser

1. Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C. Aktivitet & relation. Lund: Studentlitteratur; 2010.
2. Erlandsson L-K, Persson D. ValMO-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Lund: Studentlitteratur; 2014.
3. Kroksmark U. Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter; 2014.
4. Kostenius C., Lindqvist A-K. Hälsovägledning – från tanke till ord och handling. Lund: Studentlitteratur; 2006.
5. Wilcock A. An Occupational Perspective of Health. 2nd ed. Thorofare: SLACK Incorporated; 2006.
6. Kielhofner G. Model of human occupation: teori och tillämpning. 1. uppl. ed. Lund: Studentlitteratur; 2012.
7. Arbetsmiljöverket. Den hjärnvänliga arbetsplatsen - kognition, kognitiva funktionsnedsättningar och arbetsmiljö. Linköping: Arbetsmiljöverket; 2014. 2;1650-3171.
8. Riksidrottsförbundet. (2015). Idrotten i siffror. [citerad 20170112] Hämtad från: <http://www.rf.se/Statistik>
9. Earles, J. L., Vernon, L. L., & Yetz, J. P. (2015). Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of traumatic stress*, 28(2), 149-152.
10. MacLean, B. (2011). Equine-assisted therapy. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 48(7).
11. Håkanson M. (2008). Equine Assisted Therapy in Physiotherapy (ISBN 978-91-633-2587-8). [citerad 20170112] Hämtad från: <http://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/ sektioner/mental-halsa/fysioterapi/equine-assisted-therapy-in-physiotherapy.pdf>
12. Bracher M. Therapeutic horse riding: what has this to do with occupational therapists? *BR J Occup Ther*. 2000;63(6):277-82.
13. Socialstyrelsen. HUT (Hästunderstödd terapi, ridterapi). [citerad 20170112] Hämtad från: <http://www.socialstyrelsen.se/evdidsbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialtarbete/huthastunders toddterapi-ridter>
14. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2012.
15. Bryman A. Samhällsvetenskapliga metoder. Malmö: Liber; 2011.
16. Graneheim U.H., Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär M & Höglund- Nielsen B (red.) Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Lund: Studentlitteratur; 2008.
17. World Health Organization. Frequently asked questions [citerad 20170301]. Hämtad från: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>
18. Trost J, Levin I. Att förstå vardagen - med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv. 3:e upplagan. Uppsala och Oslo: Studentlitteratur; 2004.
19. Folkhälsomyndigheten. Rekommendationer, aktivitetsnivå och attityder [citerad 20170222]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/>
20. Hwang P, Nilsson B. Utvecklingspsykologi. (3dje utgåvan). Lund: Natur och kultur; 2011
21. Csíkszentmihályi M. Finding Flow. The psychology of engagement with everyday life. New York: Basic Books; 1997.