



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET



Mentalt välmående - ett resultat av  
alla de andra domänerna

# Innehåll

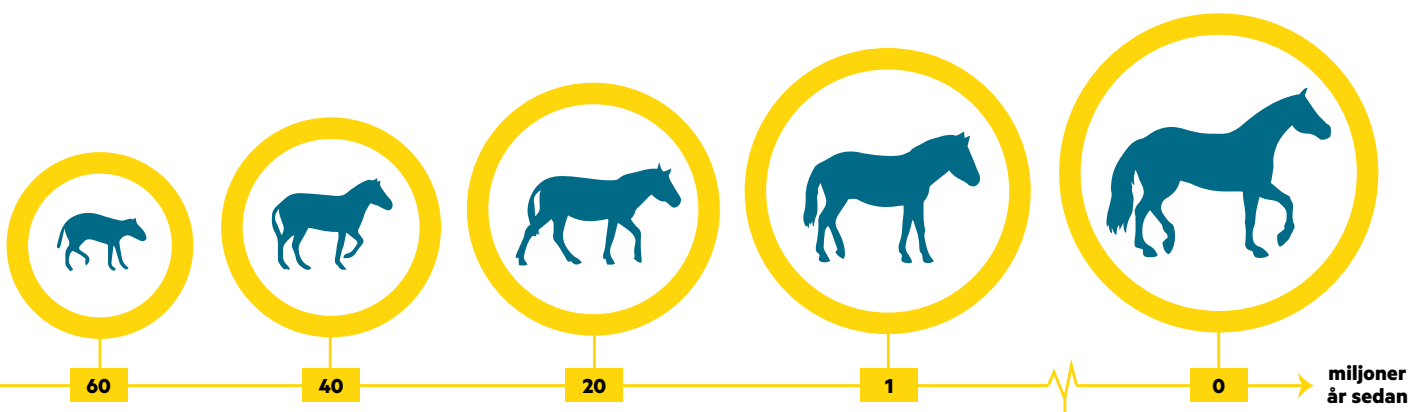
<b>Hästen som biologisk varelse</b>	<b>4</b>
<b>Hästen och människan</b>	<b>5</b>
<b>Vad betyder hästens beteende?</b>	<b>6</b>
<b>När hästen är stressad</b>	<b>7</b>
<b>Avväjningsbeteenden</b>	<b>9</b>
<b>Miljöträning</b>	<b>12</b>
<b>Rutiner och förväntningar</b>	<b>14</b>
<b>Ett liv värt att leva</b>	<b>15</b>
<b>Samspel mellan domänerna: balans och kompromisser</b>	<b>17</b>
<b>Förbättra hästens mentala välmående</b>	<b>21</b>
<b>Det finns alltid mer att lära</b>	<b>22</b>
<b>Referenser</b>	<b>23</b>

# Inledning

Vår hantering och hållning av hästen ger upphov till olika positiva och negativa upplevelser som resulterar i dess mentala välmående. I modellen De fem domänerna, framtagen av Mellor et al. (2020), är mentalt välmående den femte domänen och interagerar med de övriga fyra domänerna. Domänen är väldigt viktig framför allt för hästvälfärden men även av säkerhetsskäl och ur en etisk aspekt. Forskningsstudier har visat att det krävs mer information och utbildningsinsatser kring mentalt välmående hos hästar eftersom den upplevs som svår att bedöma av många hästmänniskor. Mentalt välmående har också en stor potential att påverka hästvälfärden eftersom korrekt tolkning av hästens beteenden påverkar hur vi som hästägare hanterar och håller våra hästar.

Inom kunskapsområdet kring hästar har vi historiskt sett forskat och lärt ut mycket om fysisk hälsa och veterinärmedicinska aspekter, medan det mentala och hästens beteende varit mindre diskuterat och betonat. Forskningsstudier visar att många tränare och hästhållare har svårt för att bedöma känslotillstånd och tidiga tecken på negativ välfärd hos hästen. Vi har också en tendens att utgå ifrån hur vi själva fungerar och upplever världen när vi tolkar hästens beteende vilket dessvärre leder till feltolkningar och att vi missar tidiga tecken på förändrade beteenden. Detta märks ibland i de uttryck som används inom hästvärlden för att beskriva hästen: glad, dum, lat, elak, sur, ärlig, fräck, bombsäker med flera.

# Hästen som biologisk varelse



De första förfäderna till hästen levde för ca 60 miljoner år sedan och var inte särskilt lika de hästar som betar i våra hagar idag. Det tog ca 40 miljoner år av evolution för att de skulle utvecklas till stäpplevande djur och först för ca 15 000 år sedan så började vi människor att interagera med hästar. Vi har alltså varit en del av deras liv under en mycket kort tid sett till deras evolution. Hästar är grupplevande bytesdjur som har överlevt genom att förlita sig på att fly undan saker som de bedömer som potentiellt farliga.

Avel och urval av individer har skett först de senaste ca 4000 åren, vilket måste anses som en mycket kort tid av hästens utveckling. Även om vi har selekterat hästar för olika syften och påverkat deras storlek, utseende och temperament så finns det inget som tyder på att vi har avlat bort deras naturliga behov av grupp, gräs och galopp eller deras starka flyktinstinkt. Dessa instinkter är otroligt starka och vi behöver ta hänsyn till dem i all hantering och hästhållning.

För att kunna förstå hur hästar fungerar så behöver vi förstå deras sinnen. Dessa är väldigt väl utvecklade och de både ser, hör och har bättre känsel än människor. En häst kan se nästintill runtom hela sin kropp i 360° grader och kan genom att höja, sänka och vinkla sitt huvud uppfatta saker som vi människor lätt skulle missa. Hästarnas hörsel är välutvecklad och de uppfattar ett betydligt bredare spann av ljud än oss människor när de vinklar öronen för att fånga upp tidiga tecken på faror. Deras hud är täckt med päls som hjälper den att reglera värmen i väldigt varierande klimat och den är tillräckligt känslig för att uppfatta en fluga som landar på den.

Hästar är grupplevande sociala djur och har troligtvis ett rikt känsloliv, även om vi vet relativt lite om det. Rent vetenskapligt är det utmanande att mäta känslor även om man kan läsa av beteenden och även mäta fysiologiska faktorer såsom hormoner och hjärtfrekvens. Något som de allra flesta hästhållare verkar uppfatta, är att hästar uttrycker en rad olika känslor såsom smärta, rädsla, glädje, uttråkning och även någon form av avundsjuka.

# Hästen och människan

Arkeologiska fynd visar att de första interaktionerna mellan häst och människa bestod av att vi jagade dem som föda. Över årtusendena utvecklades denna relation till att vi människor selekterade hästar som gick lättare att hantera och började använda dem som pack-, drag- och riddjur. Hästarna flyttade med oss till en början och när vi blev mer bofasta hölls de i hagar och olika typer av stall. Över åren ändrades användningsområdena och hästens roll; de bar oss i krig, vid migrationer och hjälpte oss att bruka mark inom jordbruk. Numera är deras roll mer ett fritidsintresse och rekreation för oss människor även om de fortfarande används för transport och jordbruk i delar av världen. När deras roll har ändrats så har vi också börjat se på dem annorlunda och reflektera över fler etiska frågor i deras användning.

Hästens grundläggande behov av nästintill konstant social kontakt, att äta under större delen av dygnet samtidigt som den rör sig långsamt och att regelbundet få testa sin flyktförmåga kan vara svåra att kombinera med våra egna behov av att använda den till olika saker. Vi måste även komma ihåg att användning och ridning av hästen är något som vi människor kommit på, inte något som hästen nödvändigtvis har valt eller föredrar. Det som skiljer vår sport ifrån många andra är att vi utövar den i samspel med hästen, en levande, kännande partner, och inte med ett idrottsredskap. Detta ställer krav på en hög kunskapsnivå och skicklighet inte bara i vår egen fysiska förmåga utan även i att läsa av hästen. Det förpliktigar också att vi håller hästarna på ett etiskt acceptabelt sätt som inte påverkar deras välfärd negativt.

Vår roll som hästhållare är att motivera hästen och att ständigt sträva efter att den ska ha en god hästvälfärd. Relationen mellan oss och hästen är viktig för det mentala välmåendet hos hästen och vårt beteende påverkar hästen väldigt mycket. Genom att se till att vi är avkopplade, har tålamod och håller oss lugna i all hantering av hästen så har hästen bättre förutsättningar att må bra. Forskning har visat att hästar är extremt bra på att läsa av människors kroppsspråk och ansiktsuttryck och att de kan komma ihåg om någon behandlat dem illa långt efteråt. Det är därför viktigt att vi är i balans och när vi hanterar dem och alltid strävar efter att ha en god relation till hästen.

Hur vi talar om hästen är viktigt eftersom det kan påverka hur vi och andra bemöter den. Hästar är aldrig "dumma" utan visar de beteenden som speglar deras mående och hur vi har tränat och hanterat dem. Vi får aldrig skylla på hästen när vi har förstärkt ett oönskat beteende utan behöver vara ödmjuka inför att hästarna ofta reflekterar våra brister som hästmänniskor.



## Läs mer

→ [Tävlingsregler](#)

→ och [uppförandekod](#) finns till för att säkra djurskyddet vid tävling och för att göra tävlingarna så rättvisa som möjligt för både hästar och människor.

# Vad betyder hästens beteende?

Vi har en tendens att förmänskliga hästen och ibland förutsätta att den har samma preferenser som oss. Det är viktigt att komma ihåg att hästens fysiska och mentala behov ser väldigt annorlunda ut än våra. Ett naturligt liv för en häst innebär att röra sig långsamt och att äta grovfoder större delen av dygnet ihop med andra hästar, att få utlopp för lekbeteenden och möjlighet att testa sin förmåga till ”flykt” genom att galoppa fritt. De sover heller inte under många timmar i sträck som vi gör, utan i små korta stunder jämnt spridda över dygnet. Hästens natur som flyktdjur gör att den föredrar att kunna se runtomkring sig och att bo i en stabil grupp i en omgivning som förser den med alla resurser den behöver för att må bra.

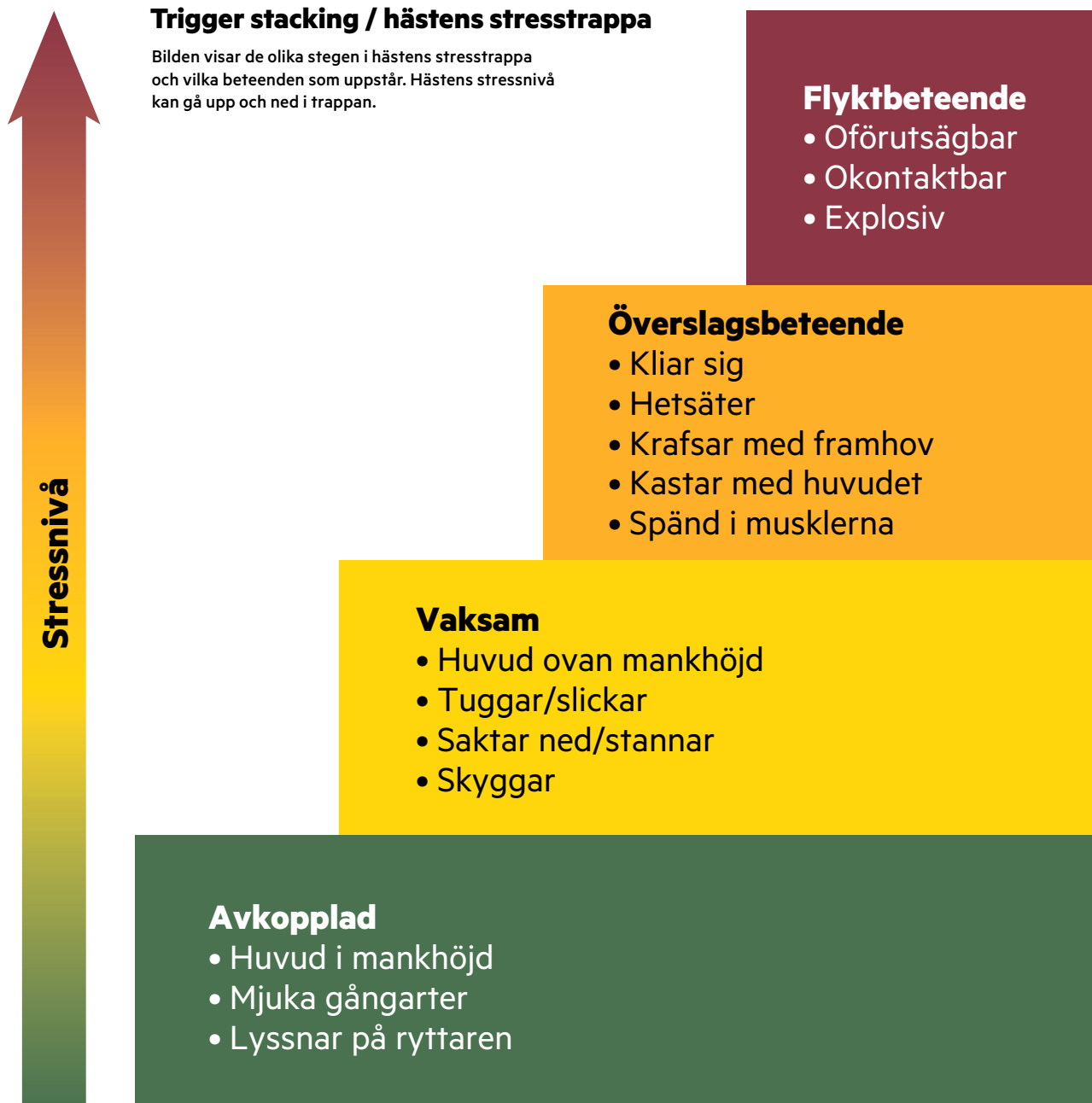
Olika inhysningar och rutiner hos oss människor påverkar hästvelfärden och om vi förmänskligar hästen och inte uppmärksammar förändringar i dess beteende så finns risken att den mår sämre både mentalt och fysiskt. Detta påverkar på sikt även säkerheten i vårt samspel med hästen.

När en häst av olika skäl får ett försämrat mentalt välmående så leder det till att de blir ökat eller minskat reaktiva på vad som sker runtomkring dem. Ett annat beteende man kan se är att de blir mer negativt inställda till sin omgivning och att bli hanterade och ridna. Det kan leda till oönskade beteenden såsom hot, att hästen inte vill komma i hagen eller en ovilja att lyssna på intränade signaler. En häst som av olika skäl mår dåligt mentalt och kanske är rädd, stressad eller upplever obehag är inte säker att hantera och har sämre förutsättningar för att må bra fysiskt.

Om hästen har tappat sin vilja till träning och hantering och sin positiva inställning till människor behöver vi fråga oss varför. Ofta finns svaret i dess fysiska hälsa, inhysningen och våra rutiner kring hästen, antingen i nuvarande eller tidigare situation. Om vi är noggranna med att skriva ned förändringar i hästens omgivning, rutiner och träning så kan vi hitta ledtrådar till olika beteenden. Att hitta orsaken till olika oönskade beteenden är nyckeln till att hantera situationen så att hästen får en möjlighet att må bättre mentalt. Det kan dock vara svårt och vi behöver vara ödmjuka inför att ingen kan allt och att man behöver rådfråga rätt expertis inom de olika domänerna vid behov.

Kanske har vi glömt att variera träningen eller pressat hästen för hårt? Kanske är foderstaten felanpassad? Kanske är vi som ryttare otydliga och ger hästen fel eller motsägelsefulla signaler? Skälen till ett beteende kan vara många och vi får aldrig sluta att lyssna på vad hästen försöker säga oss genom sina beteenden.

# När hästen är stressad





Om stressen uppstår i samband med hantering eller träning så behöver metoderna ändras så att hästen stressar ned, annars eskalerar det lätt till allvarliga avvärjningsbeteenden.

Stress hos hästen är en naturlig reaktion till potentiella faror i omgivningen och har möjliggjort dess överlevnad som bytesdjur i miljontals år. Stress är en fysiologisk reaktion som möjliggör själva flyktmomentet bland annat genom frisättning av adrenalin och en höjning av hästens puls. Vetenskapliga studier har visat att hästens fysiska stress yttrar sig som olika typer av beteenden som vi kan observera med lite träning.

När hästen uppfattar något i sin omgivning som en potentiell fara så reagerar den på ett av tre sätt; genom att så fort som möjligt fly ifrån situationen, genom att stanna och konfrontera det potentiellt farliga eller genom att anpassa sitt beteende till situationen. Om hästen väljer flykt så avtar stressreaktionen efter att den utfört beteendet, den kortvariga stress som då skett är inte skadlig. När hästen däremot upplever en långvarig eller kronisk stress från till exempel utdragen eller regelbunden hunger, varaktig brist på social kontakt, eller ifrån våldsamma träningsmetoder, så kan den inte framgångsrikt ta till flykt och undkomma det som stressar den. Denna långvariga eller kroniska stress leder då till negativa mentala och fysiska aspekter när hästen anpassar sitt beteende till situationen.

Många gånger innebär detta oönskade beteendeförändringar där hästen antingen kan bli utåtagerande (frustrerad, ovillig, aggressiv, istadig) eller inåtvänd (långsam att reagera, undvikande, inlärd hjälplöshet). Dessa beteenden innebär även en säkerhetsproblematik eftersom hästen konstant står högre i stresstrappan och närmre ett flyktbeteende. När hästen når ett flyktbeteende så är den farlig både för sig själv och andra.

En helt avkopplad häst vilar ofta med huvudet under mankhöjd, äter avkopplat om det finns mat och är observant på sin omgivning. Om något sker så att hästen blir lite stressad så yttrar sig denna låga stressnivå ofta som att hästen höjer huvudet, lyssnar mer intensivt, viftar med svansen eller kanske vankar fram och tillbaka. Om stressen ökar kan man se beteenden såsom att den krasar med en framhov, spärrar upp näsborrarna, höjer svansen, blir spänd i kroppen och kanske rycker till när det sker saker runtomkring. En häst med en väldigt hög stressnivå kan utöva stereotypiska beteenden, utstöta ett kraftigt frustande ljud, stampa med ett ben och är väldigt rastlös och spänd.

Om hästen skulle uppvisa små tecken på att den är stressad så måste man ta reda på orsaken till stressen och åtgärda den snarast. Om stressen uppstår i samband med hantering eller träning så behöver metoderna ändras så att hästen stressar ned, annars eskalerar det lätt till allvarliga avvärjningsbeteenden. Att enbart hantera tecken på stress med ökad press i träningen, tvång eller t.o.m. våld är olämpligt och leder enbart till att beteendena på sikt ökar med större negativa konsekvenser som följd. Dessutom har vetenskapliga studier visat att en stressad häst inte är mottaglig för att lära sig nya saker, alltså finns det heller ingen poäng med att fortsätta att pressa den.

En häst som lätt blir stressad i olika situationer behöver tid att få träna i olika miljöer, ett tryggt och lugnt hanterande och en chans att få koppla av mellan träningstillfällena. Väldigt reaktiva hästar kan behöva helt andra träningsmetoder och mer tid för att på ett avkopplat sätt lära sig nya saker jämfört med mindre reaktiva individer.



# Avväjnings- beteenden

Beteenden som man ska vara uppmärksam på vid ridning och annan träning av hästen som kan vara tecken på obehag, stress eller smärta står nedskrivna nedan. Om din häst visar ett eller flera av dessa beteenden är det viktigt att notera exakt i vilka situationer den utför dem, om de varierar i frekvens och att försöka komma ihåg när de började. Alla beteenden hos hästen har orsaker och du kan behöva rådfråga rätt expertis för att hitta orsaken så att den kan åtgärdas. Att hästen uppvisar milda avväjningsbeteenden när den är under utbildning behöver inte vara oroväckande då den kan missförstå en nyligen inlärd signal eller kanske blir lite stressad av en ny situation.

Det viktiga är att ta hänsyn till hästens upplevelse och att åtgärda orsaken så att beteendena avtar och inte ökar i frekvens eller eskalerar till mer allvarliga avväjningsbeteenden. Om beteendet kvarstår eller ökar i frekvens så behöver det utredas för hästvälståndens skull. Vid misstanke om fysiskt obehag eller smärta ska alltid en veterinär rådfrågas. Därefter kan annan expertis behöva ta vid som till exempel en etolog, utbildad tränare, ridlärare eller utrustningsexpert.

## **Beteenden som kan vara tecken på att hästen visar obehag, stress eller smärta:**

### **Tecken i ansiktet**

- ✓ Öronen är vinklade bakåt vertikalt eller längs med hästens nacke i minst fem sekunder eller upprepat vid ridning
- ✓ Ögonen är helt eller delvis stängda i 2 – 5 sekunder
- ✓ Hästen visar ögonvitan vid upprepade tillfällen
- ✓ Hästen stirrar intensivt i minst fem sekunder
- ✓ Hästen gappar och stänger munnen upprepade gånger med särade tänder i minst fem sekunder
- ✓ Hästen visar tungan utanför munnen, antingen hängandes eller för den in och ut mellan tandraderna flera gånger
- ✓ Bettet dras upprepat genom munnen på ena sidan



### Kroppspråk

- ✓ Upprepade ändringar i huvudpositionen (upp och ner, inte i rytm med rörelserna i trav)
- ✓ Läger huvudet på sned vid upprepade tillfällen
- ✓ Huvudet flyttas bakom (mer än 10 grader) eller framför lod (över 30 grader) i minst 10 sekunder
- ✓ Regelbundet ändrad huvudposition, vridet från sida till sida eller kastar med huvudet, konstant korrigerat
- ✓ Svansen hålls spänt intill kroppen antingen rakt eller åt ena hållet
- ✓ Svansen slår i stora rörelser: upp och ned vid upprepade tillfällen, från sida till sida eller runt runt vid övergångar
- ✓ Oreaktiv på vad som sker runtomkring (inlärdd hjälplöshet)
- ✓ Utåtagerade med hot (öron bakåt, blottade tänder)

### Rörelser/gång

- ✓ Ruser i traven, oregelbunden rytm i trav eller galopp, ändrar upprepat rytm i gångarten
- ✓ Mycket långsam trav som mer liknar passage
- ✓ Bakbenen spårar inte utan är upprepat till höger eller vänster om frambenens spår
- ✓ Galoppen blir upprepat fel eller så byter hästen upprepat till korsgalopp
- ✓ Spontana gångartsbyten
- ✓ Snubblar upprepat eller drar tårna i marken
- ✓ Skyggar upprepat och byter riktning utan att ryttaren bett om det
- ✓ Ovillig att gå fram eller stannar spontant och vägrar gå
- ✓ Stegrar
- ✓ Bockar eller sparkar bakut (ofta ihop med öron bakåt och mycket spänt kroppspråk)



## När hästen blir farlig

Hästar som blir aggressiva vid hantering har alltid en anledning till det. Om hästen hotar, hugger eller sparkar efter oss så behöver vi omedelbart hitta och åtgärda orsaken till beteendet då det ofta har underliggande fysiska orsaker. Forskning visar att många oönskade aggressiva beteenden har samband med fysisk smärta eller obehag hos hästen. Beteendet kan också tyda på att hästen uppfattar kontakten med människor som negativ och kan förknippa den med smärta och obehag. Detta kan ligga kvar som ett resultat från tidigare hantering och träning och behöver inte nödvändigtvis bero på hästens nuvarande situation.

Hästens aggression består av beteenden som byggs på gradvis från milda signaler i kroppsspråket till rena fysiska sparkar eller bett. Mildta tecken på aggression kan bestå av att hästen vänder bort huvudet, har öronen åt sidorna och börjar slicka och tugga. Om beteendet eskalerar kan den visa rumpan, skaka på huvudet, dra bak öronen (strukna längs med mankammen) och kan blotta tänderna. Därpå följer att hästen sparkar eller biter i luften innan den kan komma att attackera med sparkar och bett.

En häst som har blivit aggressiv ska aldrig hanteras av ovana människor och det krävs erfarenhet, stor närvaro och uppmärksamhet på hästens signaler från den som hanterar hästen. Aggression ska aldrig bemötas med våld eller bestraffning eftersom det kan göra att hästen undertrycker de subtila signalerna för att senare gå direkt på mer allvarliga beteenden. Vid korrekt träning och rehabilitering av aggressiva hästar bör man aldrig hamna i en situation där nödvärn behövs. Träning av en aggressiv häst ska alltid bestå av lugn, ett uppbyggande av ett förtroende för människor och att hästen får sina behov tillgodosedda. Det ställer stora krav på goda rutiner och träningsmetoder som bygger upp hästens självförtroende och belönar när den gör rätt. Det tar lång tid att rehabilitera en aggressiv häst, och i en del allvarliga fall blir hästen så pass stressad av all hantering och träning att man kan diskutera om det är etiskt försvarbart att överhuvudtaget träna den.



# Miljöträning

Hästar kan reagera olika när det sker saker runtomkring dem beroende på skillnader i personlighet, erfarenheter, träning och förutsättningar. En del hästar är mer introverta och stillsamma medan andra är extroverta och reagerar mer synbart. Oavsett vilken häst vi hanterar så behöver vi vara uppmärksamma på beteenden och olika reaktioner och hantera dem på ett lämpligt sätt. I alla situationer behöver vi respektera hästens natur som flyktdjur och förbereda den väl för de uppgifter och händelser som kan ske runt den. Detta står även angivet i vår djurskyddslagstiftning där respekt för djuren och förberedelse inför användning är minimikrav. Om vi dessutom planerar att träna våra hästar inför och använda dem till tävling så finns det ytterligare specificerat i lagstiftningen att vi inte får ställa orimliga prestationskrav på hästen sett till både dess fysiska och psykiska förmåga.

## Hur förbereder man egentligen en häst mentalt för träning och tävling?

Det krävs minst lika mycket träningstid för hästens mentala välmåendes skull som för det fysiska. Genom att vänja hästen gradvis vid alla olika moment som träning och tävling innebär så får vi i utbyte en trygg och självsäker individ som är säkrare att hantera. Miljöträning är otroligt viktig liksom att all hantering och träning sker på ett för hästen lämpligt sätt i en takt som är individuellt anpassad. Genom att träna hästen avkopplat

Miljöträning kan ske på olika sätt, viktigt är att träna i hästens takt.





och gradvis öka svårighetsgraden både tekniskt och miljömässigt så lägger vi en grund för mentalt välmående hos hästen. Tänk på att planera din träning i god tid och att skynda långsamt utan att jämföra dig själv och din häst med andra.

Om man flyttar en häst mellan anläggningar så kan det ta många månader för den att vänja sig vid nya rutiner, nya hästar och en ny ryttare. Detsamma gäller när den ska vänjas vid att transporteras, åka till olika nya platser och kanske förberedas för framtida tävlingar. Det är en stor fördel om den oerfarna hästen kan få ta rygg på en trygg välbekant häst de första gångerna den ska träna på något nytt eller åka till en ny plats.

Hästar lär sig nya saker bäst om de är avstressade, tränas i korta stunder och får avsluta träningen på ett positivt sätt, till exempel genom ett lätt moment som den har en god chans att klara av. Många korta positiva upplevelser leder fortare och säkrare till en häst som är väl förberedd för uppgiften mentalt, så att tjata och repetera många gånger på raken tills hästen är utmattad är direkt olämpligt oavsett vad vi vill lära in.

Kraven behöver ligga på en lagom nivå sett till hästens dagsform och erfarenhet, att bedöma hur detta bör anpassas kan vara svårt, därför är det bra att ta hjälp av någon med utbildning och erfarenhet.

Att kräva blind lydnad utan utrymme för hästen att uttrycka sig och reagera på våra signaler är av etiska och säkerhetsmässiga skäl olämpligt. Om hästen blint lyder våra kommandon kan svåra olyckor ske där hästar till exempel försöker att hoppa över föremål/hinder som är obestigligen och skadar sig själva och ryttaren.

Likaså att bygga träning av hästen på rädsla för bestraffning och obehag: en rädd och stressad häst lär sig betydligt sämre och riskerar alltid att ta till flykt och riskera att skada sig själv och andra. Vi ska alltid sträva efter en avkopplad häst och måste därför välja träningsmetodik med omsorg.



### Läs mer

[Jordbruksverkets föreskrifter L17, om träning och tävling av djur.](#)

Kraven på hästen bör vara på en för hästen lagom nivå sett till hästens erfarenhet.





Alla hästar oavsett ras och användningsområde mår mentalt bra av variation. Löshoppning kan vara ett sätt att variera hästens träning.

# Rutiner och förväntningar

Hästar är vanedjur som gillar ett visst mått av förutsägbarhet i sin tillvaro. De blir lugna om de vet vad som väntar och vad som förväntas av dem i all hantering och ridning. Därför är det viktigt för hästens mentala välmående att vi är tydliga, utbildar hästen på ett sätt som följer inläringsteorierna och inte skrämmer eller stressar den. Om hästen står i ett stall där den hanteras av olika människor är det bra om man samordnar rutiner i hanteringen för att minska risken för missförstånd mellan häst och människa. Detta kan innebära samordning av utfodringsrutiner, hur man sätter på utrustningen eller hur man lastar hästen på en transport.

En förutsättning för mentalt välmående är att hästen upplever att den har valmöjligheter och en positiv variation i sin tillvaro. I praktiken innebär det att vi korrekt läser av hästens fysiska och mentala tillstånd dagligen och anpassar hantering och träning därefter. Variation kan innebära tömkörning, ridning, arbete utomhus, ridning i skog och mark, arbete vid hand eller att hästen får vila. Alla hästar oavsett ras och användningsområde mår mentalt bra av variation och att få träna på en nivå anpassad efter deras förmåga, därför behöver vi utbilda oss själva så att vi kan möta dessa behov.



## Läs mer

I domänen [Beteende](#) kan du läsa om [inläringsteorier](#).

# Ett liv värt att leva

Vår ambition som hästhållare ska alltid vara att ge hästen ett bra liv där de får utlopp för sina naturliga beteendebest. Mentalt välmående är mycket mer än avsaknad av tecken på dålig välfärd såsom fysisk smärta, aggression, kronisk stress och inlärd hjälplöshet. Mentalt välmående hos djur anses ofta vara lika rikt hos människor och innefattar bland annat valmöjligheter, njutning och variation. Inom forskningen talar man om begreppet *A life worth living* eller ett liv värt att leva.

För att en häst ska ha ett liv värt att leva och må bra mentalt krävs att den upplever hantering och träning som övervägande positivt, får utlopp för beteenden som den är starkt motiverad för (beteendebest) och får uppleva positiva interaktioner med hästar och människor. Utöver detta behöver den även en foderstat med variation som den njuter av och att den får uppleva en positiv variation och stimulans i sitt liv.

Att prata om hästens faktiska känslor är svårt eftersom vi aldrig med säkerhet kan veta exakt vad de känner, vi kan endast försöka tolka beteenden objektivt genom etologi. Tyvärr visar vetenskapliga studier att hästmänniskor kan feltolka hästens beteenden avseende tecken på positiva känslor med en övertro till sin egen förmåga, vilket kan försämra hästvälfärden. Därför är det viktigt att tolka utifrån etablerade etogram och att rådfråga sakkunniga vid behov.

Ibland är hästens naturliga beteenden inte desamma som önskvärda beteenden: att de rullar sig i lera i hagen, vill klia sig på oss när de blivit svettiga under tränset och har en annan inställning till arbete än vad vi har. Då gäller det att vi kan kompromissa så att hästen kan få sina behov tillgodosedda på ett sätt som är säkert även för oss människor. Det kan till exempel innebära att vi tränar hästen att inte klia sig på oss utan att vi istället torkar den med en handduk när den blivit svettig.

Att hålla häst kräver mycket kunskap och även att vara inkännande och kunna tolka hästens beteenden när den försöker säga oss någonting om hur den mår och hur den uppfattar sin omgivning. Ingen kan allt men det är viktigt att ständigt sträva efter att lära sig mer ifrån forskning och beprövad erfarenhet. Ibland finns inte svaren i forskningen, då behöver vi alltid resonera kring det vi faktiskt vet och sätta hästvälfärden först utifrån det.



## **Etogram**

Är en lista med ett antal beteenden som man vill studera hos en häst. Det kan vara lek, sociala interaktioner, att hästen kliar sig, står ensam osv. Sen använder man listan för att observera hästarna under en viss tid och registrerar beteenden systematiskt. Etogram syftar till att vi ska förstå djurens beteende bättre och tex kunna dra slutsatser om hur vi kan förbättra deras välfärd.



Beprövad erfarenhet består av kunskap som har vuxit fram i det vardagliga arbetet genom att de verksamma tillsammans prövar och omprövar, diskuterar och kritiskt granskar sin egen verksamhet. Det är alltså professionens egen, gemensamma, kunskap som växer fram över tid. Beprövad erfarenhet är lika värdefull som vetenskapligt grundad kunskap.





Det vi vet är att hästar på grund av sina fysiska och mentala förutsättningar uppfattar världen annorlunda än oss människor. Vi kan därför inte dra slutsatsen att det som är positivt för oss nödvändigtvis är positivt för hästen. Vi vet också att hästar lär sig saker annorlunda från oss vilket vi behöver ta hänsyn till vid inläring, träning och användning av hästen.

Vi ska hela tiden sträva efter att minimera negativ inverkan på hästen såsom rädsla, frustration, utmattning och ensamhet. Att sträva efter att uppmuntra hästens uttryck av positiva upplevelser såsom komfort, njutning, nyfikenhet och att ge den ett gott självförtroende ska vara en självklarhet i all hantering, träning och hästhållning.

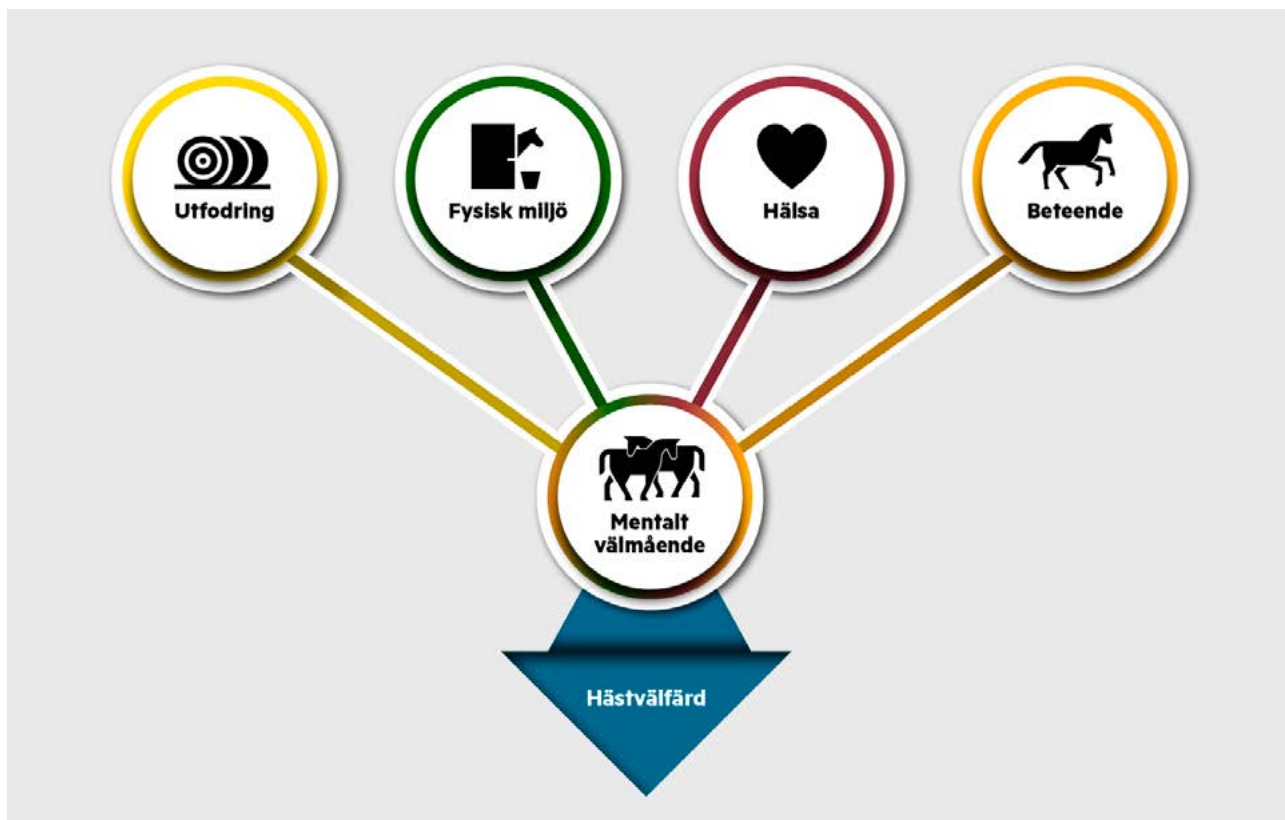
En häst som mår bra mentalt är positivt inställd till sin omgivning, intresserad av det som sker runtomkring, lekfull och social. Om den har en positiv upplevelse av hantering och har tränats på ett lämpligt sätt så är den också säker att hantera och har goda förutsättningar för en god fysisk hälsa.

Vi behöver hela tiden vara uppmärksamma på hur hästen mår och reagerar. Om en tidigare positivt inställd häst ändrar beteende och blir svår att fånga i hagen, inte vill bli sadlad eller är ovillig vid ridning så behöver vi ta reda på orsaken.



# Samspel mellan domänerna: balans och kompromisser

En förutsättning för att hästar ska få ett gott mentalt välmående är att övriga fyra domäner av hästvelfärd inte är bristfälliga; god utfodring, en god fysisk miljö, god fysisk hälsa och positiva interaktioner med andra hästar och med människor. Domänerna samspelar med varandra och om en brist uppstår i en av dem så påverkar det även de övriga.





### Läs mer

om utfodring och miljö på Hästsverige.

## Utfodring

Inom domänen utfodring (nutrition) är det särskilt viktigt att tillgodose hästens näringsbehov och tuggbehov. Frilevande hästar betar näringsfattig och fiberrik föda såsom gräs, buskar och sly under upp till 75% av dygnet. Att ordna långa ättider som imiterar detta och tillgodoser både hästens närings- och tuggbehov kan vara en utmaning om man inte vill riskera den fysiska hälsan med överhull eller det mentala välmåendet med stressen som långvarig hunger innebär. För att kunna fodra större delen av dygnet ställs det även krav på den fysiska miljön: hårdgjorda ytor med foderhäckar i hagarna, att hagarna är tillräckligt stora så att hästarna inte konkurrerar om resurser och även att hästarna rör sig tillräckligt mycket. Fodret behöver även vara anpassat för deras behov, vilket kan vara en utmaning då tillgången på till exempel foderhalm kan vara låg i olika geografiska regioner. Om missväxt eller väder dessutom ställer till det för fodertillverkaren så kanske urvalet på grovfoder är ytterst begränsat.

## Fysisk miljö

Hästens fysiska miljö påverkar det mentalt välmående i stor utsträckning. Hur vi utformar hagar och stall påverkar stressnivåer, möjlighet till lugnt foderintag, storleken på grupper och om hästen kan röra sig fritt i tillräcklig utsträckning. Tyvärr finns mycket kunskapsbrister kring hur man bör utforma hagar och stall för hästarnas mentala välmående. Genom forskningen har man bland annat kommit fram till att hästar mår bra mentalt om de kan välja när de vill vara inne respektive ute och att de vill kunna hålla uppsikt runtomkring sig i omgivningen. Att ha möjlighet till social och fysisk kontakt med andra hästar i en stabil grupp så stor del av dygnet som möjligt är naturligt för hästen. Om detta begränsas av den inhysning som vi valt så ska man sträva efter att ha så mycket social kontakt som möjligt under dygnet, både i hage och i stallet. Detta ställer krav på utformningen av inredningen och att boxgrannar och hagkompisar trivs ihop.

För att undvika stress och tillgodose hästens behov av vila så behöver inredning och storlek på inhysningen anpassas till hästgruppen. Nämnvärt är att det ofta krävs betydligt större ligghallar och boxar än de minimimått som anges i lagstiftningen för att hästen ska ligga ned och vila vilket ger den nödvändiga djupsömnen.

För att hästar ska må bra mentalt så kan deras närmiljö behöva berikas. Hästar är av naturen nyfikna och utforskande; ibland så erbjuder inte våra hagar och inhysningar möjligheter att utöva dessa behov. För att stimulera hästen mentalt under de timmar då den inte hanteras eller tränas kan hagar och inhysning behöva miljöberikning. Miljöberikning kan ses som ett konstgjort substitut för naturligt förekommande skog och annan variation i hagmarker. Berikningen kan bestå av vindskydd som ger lä och skugga, ätbara saker såsom halm i foderautomater eller inlagd sly av till exempel asp och säkra föremål som hästen kan klia sig på såsom borstar eller gummip-lattor anpassade för hästar. Man kan även lägga ut stockar som hästarna kan gå runt eller hoppa över och anordna ett område med sand som hästarna kan rulla i, något som ofta uppskattas inte minst i perioder med pälsbyten. Många förbättringar och miljöberikningar kan man som hästägare göra själv och de behöver inte innebära stora investeringar. Viktigt är att även minimera skaderiskerna vid materialval och placering.



### Läs mer

I domänen [Fysisk miljö och Hästanläggningar](#) - en guide kan du läsa mer om hagar och stall.



Rullningsplats  
med mjuk sand.



Berikning av miljön  
för häst med boxvila.

## Fysisk hälsa

Hästens fysiska hälsa kan påverka mentalt välmående i stor utsträckning. Att vara utsatt för fysiskt obehag och stress både under en kort och lång tid påverkar hästen mentalt och kan bland annat leda till förlorad aptit, beteendestörningar och att hästen blir osäker att hantera. Ett ändrat beteende hos hästen kan ofta vara det första tecknet på att den fysiska hälsan är kompromissad. Det kan vara små subtila tecken såsom att den inte vill bli sadlad, inte vill lyfta på hovarna som vanligt eller ganska plötsligt börjar bocka vid ridning utan uppenbar anledning. I dessa lägen är det viktigt att ta reda på orsaken till beteendena så snart som möjligt och att åtgärda dem.

En annan aspekt av hur fysiska skador kan påverka det mentala välmåendet är när hästens fysiska tillstånd kräver begränsad rörelse för läkning. Under den tid som hästen kan behöva stå på box eller i en liten rasthage så upplevs den inte sällan som rastlös, ”stökig” att hantera och kanske ”sur” emot både människor och hästar. Dessa beteenden tyder på ett minskat mentalt välmående och beror på ett uppdämt behov av rörelse och begränsad social kontakt. Det man som hästägare kan göra under denna period är att i den mån det går (och i samråd med behandlande veterinär) miljöberika boxen och även att försöka stimulera hästen mentalt genom social kontakt med en välbekant lugn boxgranne, ryktning och träning som inte kräver fysisk rörelse.



## Beteende

Domänen beteendeinteraktioner omfattar både relationen mellan häst och människa, omgivningen och den sociala kontakten mellan hästar. Relationen mellan oss och hästen påverkas i stor utsträckning av den träningsmetodik vi väljer och hur väl den fungerar med hästens inläring. Vår relation med hästarna ska alltid bygga på en respekt för dem och deras naturliga behov. Vi behöver hantera dem på ett säkert sätt och lära dem saker på ett sätt som orsakar minimal stress och motiverar dem.

Då hästar är stora djur som dessutom gärna tar till flykt vid stress så behöver vi vara konsekventa och tydliga vid träning och hantering av dem. Det finns inga "dumma" hästar, bara hästar som saknar utbildning eller som utbildats fel. När hästar inte förstår oss kan de bli stressade och visa så kallade avvärjningsbeteenden, då är det viktigt att vi tar reda på orsaken till beteendet och hanterar det på ett etiskt acceptabelt sätt. När hästar visar en ovilja att göra något, protesterar eller "fryser" fast vid användning eller hantering så försöker den att säga oss något. Orsakerna kan vara många och oftast beror det på oss själva och hur vi har tränat hästen.

Forskningen har visat att vi kan använda flera etiskt acceptabla metoder i vår träning, att vi behöver vara noggranna med vår timing och att många av de "beteendeproblem" som upplevs beror på bristfällig träning av hästen. Att bli frustrerad eller arg på hästen är direkt olämpligt, då är det bättre att avbryta hanteringen och fortsätta när känslorna har lagt sig. Våra känslor får aldrig drabba hästen negativt. Hästar är väldigt bra på att läsa av oss människor, forskning har visat att de kan komma ihåg hur människor har behandlat dem under en lång tid. Vill vi bygga en god relation med vår häst är det därför viktigt att alltid behandla hästen väl.

Hästar är grupplevande och behöver social kontakt med alla hästar för att må bra fysiskt och mentalt. Forskningen har visat att hästar som kan klia varandra och interagera fysiskt har en lägre stressnivå och att grupphållning minskar riskerna för fysisk ohälsa och oönskade beteenden.

Vi behöver goda fysiska förutsättningar för att kunna hålla hästar säkert i grupp med rymliga hagar, en stabil gruppsammansättning och gott om resurser såsom mat och vatten. Att hålla hästar tillsammans med full fysisk kontakt är en absolut nödvändighet för deras mentala välmående och är något som det inte bör kompromissas vid utom vid absoluta undantag (till exempel hingstar i avel eller vid ordinerad vila efter veterinärbehandling). Allvarliga skaderisker när hästar hålls ihop har visat sig vara betydligt mindre än vad hästägare tror, och studier visar att även hingstar kan ha hel eller delvis fysisk kontakt utan några större skaderisker om förutsättningarna är rätt. Att hålla hästar ensamma i små hagar är inte heller riskfritt utan kan innebära en större risk för fysisk och mental ohälsa hos hästen.

Om man har haft en häst som skadat sig allvarligt i hagen kan det kännas obehagligt att släppa ut den i en stor hage eller att släppa ihop den med andra hästar. Då gäller det att sätta sina egna känslor åt sidan och att sätta hästens behov först. Det finns många skadeförebyggande åtgärder som man kan tillämpa vid ihopsläpp av hästar, läs gärna på om dessa så att du känner dig trygg med grupphållning.



### Läs mer

➔ I domänen [Beteende](#) kan du bland annat läsa mer om hästens behov av social kontakt och skadeförebyggande åtgärder vid ihopsläpp av hästar.

➔ på [Hästsverige](#) om grupphållning.

# Förbättra hästens mentala välmående

Alla de fem domänerna och de förutsättningar som vi skapar i hästhållningen påverkar hästens mentala välmående. Våra beslut som hästhållare avgör hur god hästvälfärden blir och om vi vill mäta den så behöver vi se till samtliga domäner och utvärdera hur de påverkar hästen.

Inom forskningen talar man om begreppet One welfare som syftar till att djurvälstånd, biologisk mångfald och miljön är sammankopplat med vårt eget välmående. Man får inte glömma att bakom varje häst finns minst en människa, och vi behöver skapa förutsättningar för att vår hästhållning inte påverkar vårt eget välmående negativt.

Att utgå ifrån hästens behov och hitta en lösning som gynnar både hästen och oss människor är ibland svårt och kräver mycket kunskap. Det kan innebära ett behov av mekanisering för att minska arbetsbördan utan att påverka hästen negativt, flytt till ett annat stall, att ta hjälp utifrån med hästhållningen eller träningen av hästen eller att inse att vi inte har förutsättningarna för att hålla egen häst.

Det finns checklistor för hästvälfärd som kan vara ett bra stöd när man vill göra en objektiv bedömning av hästhållningen. Skriv ut en checklista och gå igenom stallet, hästen och omgivningen regelbundet ihop med dina stallkamrater. Prata om vad ni har sett och om det är något som behöver ändras, prioriteringen att utgå ifrån kan till exempel vara hästens behov av grupp, gräs och galopp. Gör upp en enkel handlingsplan för hur ni ska förbättra hästvälfärden och se till att notera skillnader ni ser på er häst. I checklistan nedan följer exempel på saker ni kan titta på i varje domän.

I checklistan för egentillsyn av ridsportanläggningar, för hästars bästa och säkerheten för både hästar och människor kan du checka av vad som är bra och vad som kan förbättras i ditt stall.

Ibland krävs mycket små insatser som till exempel att möjliggöra mer social kontakt genom att öka på utevistelsen, öka på mängden grovfoder i foderstaten, att byta strö i inhysningen till halm, tillsätta miljöberikning i hagen eller att öka mängden rörelse genom en större hage eller mer motion. Andra insatser kan vara större, som att byta stall för att möjliggöra ovanstående, investera i frostfritt vatten till hagarna eller att bygga om stallet för att tillgodose behoven vi och hästen har.

## Börja med att gå igenom varje domän:

- ➔ Har hästen goda förutsättningar för att få sina behov tillgodosedda?
- ➔ Kan du förbättra och förändra något i hästens omgivning och skötsel så att behoven tillfredsställs ännu mer?
- ➔ Kan du träna hästen bättre för uppgiften?
- ➔ Finns det smartare lösningar som är bra både för dig och hästen?



## Läs mer

- ➔ [Checklista hästvälfärd](#)
- ➔ [Checklista Hästhållning med kvalitet](#)
- ➔ [Hästsverige att mäta hästvälfärd](#)

# Det finns alltid mer att lära

Vetenskapliga studier har visat att vi som hästägare ibland söker kunskap med bristande källkritik och att även små utbildningsinsatser som uppmuntrar till reflektion och ger en struktur till att tala om hästvälfärd har en god effekt.

Forskning har visat att många inom hästsporten förlitar sig på egen erfarenhet, att vi tar råd ifrån andra som inte är utbildade eller har dokumenterad erfarenhet och att vi har en ganska stark tradition av att vara självlärda. Faran med att enbart lära av varandra och att ha en bristfällig källkritik är att felaktiga träningsmetoder eller kunskaper förs vidare som om de vore sanning.

När vi ska lära oss något nytt så bör vi förlita oss på oberoende kunskap, gärna ifrån forskning eller från beprövad erfarenhet. Vi bör alltid kontrollera att källan till kunskapen är oberoende, för om källan har ett eget intresse så finns en risk att kunskapen vinklas eller är direkt felaktig.

## En bra källa till kunskap är:

- ✓ Väl beforskad; det finns flertalet studier som kommit fram till ungefär samma sak. Detsamma gäller beprövad erfarenhet: många sakkunniga har testat, diskuterat och omprövat saken och kommit fram till ungefär samma sak.
- ✓ Studierna är publicerade i en väl ansedd vetenskaplig tidskrift och är granskade av oberoende sakkunniga inom området (så kallad peer-review). Alternativt så är den beprövade erfarenheten grundad på oberoende sakkunnigas erfarenheter.
- ✓ Författarna diskuterar brister och styrkor i studien/ resultaten och kan deklarerat att de är oberoende av resultaten.
- ✓ Det antal hästar som används i studien verkar rimligt i förhållande till de slutsatser som gjorts.

Kunskap som man kan hitta online behöver granskas för att man ska kunna se om den är oberoende. Ett gott exempel på bra hemsidor att söka kunskap ifrån är Hästsverige.se och Ridsportförbundets Hästkunskapssajt. Där finns fakta och kunskap baserad på forskning och beprövad erfarenhet och informationen granskas och uppdateras regelbundet av sakkunniga.

Om du läser något och undrar om det verkligen är sant, kolla upp vilken källa som anges och kontrollera kunskapen med någon sakkunnig inom området, till exempel en agronom, etolog eller veterinär.

# Referenser

Bornmann, T., Randle, H., & Williams, J. (2021). Investigating equestrians' perceptions of horse happiness: An exploratory study. *Journal of Equine Veterinary Science*, 104, 103697.

Fletcher K, Cameron L, Freeman M. (2021) Contemplating the Five Domains model of animal welfare assessment: UK horse owner perceptions of equine well-being. *Animal Welfare*, 30(3):259-268. doi:10.7120/09627286.30.3.003

Hötzel, M. J., Vieira, M. C., & Leme, D. P. (2019). Exploring horse owners' and caretakers' perceptions of emotions and associated behaviors in horses. *Journal of Veterinary Behavior*, 29, 18-24.

Kjellberg, L., Yngvesson, J., Sassner, H., & Morgan, K. (2021). Horses' use of lying halls and time budget in relation to available lying area. *Animals*, 11(11), 3214.

McGreevy, P., Winther Christensen, J., König von Borstel, U. & McLean A. *Equitation Science*. John Wiley & Sons, 2018. 2nd edition. ISBN 1119241413, 9781119241416.

Mellor, D. J., Beausoleil, N. J., Littlewood, K. E., McLean, A. N., McGreevy, P. D., Jones, B., & Wilkins, C. (2020). The 2020 five domains model: Including human–animal interactions in assessments of animal welfare. *Animals*, 10(10), 1870.

MVSC, A. F. F. (2022). Development and Assessment of Equine Behaviour. *Fraser's The Behaviour and Welfare of the Horse*, 1.

Rørvang, M. V., Nielsen, B. L., & McLean, A. N. (2020). Sensory abilities of horses and their importance for equitation science. *Frontiers in veterinary science*, 7, 633.

Viksten, S. M. (2016). Improving horse welfare through assessment and feedback. Avhandling. *Uppsala: Sveriges Lantbruksuniversitet*.

Young, T., Creighton, E., Smith, T., & Hosie, C. (2012). A novel scale of behavioural indicators of stress for use with domestic horses. *Applied Animal Behaviour Science*, 140(1-2), 33-43.

