Med hästen som hobby
Hästägares aktivitetsrepertoar samt upplevelser av att ha häst som fritidsaktivitet

Författare: Vanessa Hollender

Handledare: Marianne Kylberg

Januari 2011

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund
Med hästen som hobby

Hästägares aktivitetsreperptoar samt upplevelser av att ha häst som fritidsaktivitet

Vanessa Hollender

Sammanfattning


Nyckelord: Hästar, aktivitet, aktivitetsreperptoar, fritidsaktivitet

Kandidatuppsats
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund
Förord

Innehållsförteckning

Inledning .......................................................................................................................... 1
Bakgrund .......................................................................................................................... 2
Aktivitet .......................................................................................................................... 2
   Aktivitetshälsa .............................................................................................................. 2
   Aktivitetsrepertoar ....................................................................................................... 3
Fritidsaktivitet .................................................................................................................. 4
   Hästen som fritidsaktivitet ......................................................................................... 4
Syfte .................................................................................................................................. 5
Metod ............................................................................................................................... 6
   Urvalsförfarande .......................................................................................................... 6
      Beskrivning av undersökningsgruppen .................................................................. 6
Datainsamling .................................................................................................................. 7
   Återberättande dagbok ............................................................................................... 7
   Semistrukturerad intervju ......................................................................................... 8
Procedur ............................................................................................................................ 8
Bearbetning av data ......................................................................................................... 9
   Återberättande dagbok ............................................................................................... 9
   Semistrukturerad intervju ......................................................................................... 9
Etiska överväganden ....................................................................................................... 10
Resultat ............................................................................................................................ 11
   Aktivitetsrepertoar ..................................................................................................... 11
      Tidsåtgång ............................................................................................................. 11
      Var aktiviteterna genomförts ............................................................................... 13
      Tid som spenderades med sällskap och ensam ...................................................... 13
      Vem de spenderade sin tid med .......................................................................... 14
Upplevelser av att ha häst ............................................................................................ 14
   Egen hälsa ................................................................................................................... 14
   Personlig utveckling ................................................................................................. 15
   Sociala sammanhang ............................................................................................... 15
   Negativa aspekter ...................................................................................................... 16
Diskussion .......................................................................................................................... 17
Metoddiskussion ............................................................................................................. 17
Resultatdiskussion .......................................................................................................... 18
   Aktivitetsrepertoar ..................................................................................................... 18
   Upplevelser av att ha häst ....................................................................................... 19
Inledning

Bakgrund

Aktivitet


Aktivitetshälso

**Aktivitetsreperloar**


**Fritidsaktivitetet**


**Hästen som fritidsaktivitet**

triumf. Hästar är stora, starka och har vildhastens flyktberedskap i blodet. För att vinna hästens förtroende krävs prövning av sitt fysiska och mentala mod, sin förmåga att sträcka sig utanför sin egen kroppens begränsning (Ibid).


**Syfte:**

Syftet med studien var att undersöka fem hästägares aktivitetsreperertoarer samt upplevelsen av att ha häst som fritidsaktivitet.
Metod


Urvalsförfarande


Beskrivning av undersökningsgruppen

I studien deltog fem kvinnor mellan 20 och 60 år. Två av deltagarna hade föräldrar som sysslade med hästar och var uppvuxna på gård. De andra tre började rida i tidig ålder men var inte uppvuxna med hästar. En uttryckte att hon var tvungen att tjäta sig till att få börja med ridning. Två av deltagarna hade sina hästar inackorderade medan de andra tre hade hästarna nära tillgängliga i eget stall. Samtliga deltagare har tävlingsridit men för tillfället var det bara två som ägnade sig åt det. Tre av deltagarna studerade på heltid och två arbetade varav den ena på heltid och den andra lite mer än heltid.
Tabell 1. Beskrivning av undersökningsgruppen gällande ålder, sysselsättning, familje- och boendeförhållande samt antal hästar och tid som ägnas åt hästaktiviteter.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Deltagare</th>
<th>År</th>
<th>Yrke/Sysselsättning</th>
<th>Familjeförhållande</th>
<th>Boendeförhållande</th>
<th>Ålder då man började rida</th>
<th>Antal hästar</th>
<th>Ungefärligt antal ridtimmar i veckan</th>
<th>Ungefärligt antal hästrelaterade aktiviteter/vecka</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>22</td>
<td>Studerande</td>
<td>Hos föräldrar</td>
<td>Gård på landet</td>
<td>Uppväxt med hästar</td>
<td>4 (8)</td>
<td>12-15</td>
<td>30 - 40</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>20</td>
<td>Studerande</td>
<td>Hos föräldrar</td>
<td>Gård på landet</td>
<td>Uppväxt med hästar</td>
<td>4</td>
<td>4-7</td>
<td>14-23</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>41</td>
<td>Personlig assistent, Undersköterska</td>
<td>Med familj</td>
<td>Villa i litet samhälle</td>
<td>5 år</td>
<td>1</td>
<td>5-6</td>
<td>14-17</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>32</td>
<td>Studerande</td>
<td>Med sambo</td>
<td>Hus i litet samhälle</td>
<td>7 år</td>
<td>1</td>
<td>5-6</td>
<td>10-13</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>60</td>
<td>Arbetsledare/ Chef för forskning och utveckling</td>
<td>Med sambo</td>
<td>Gård på landet</td>
<td>8 år</td>
<td>5</td>
<td>5-6</td>
<td>15-18</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Deltagare 1 hade fyra egna hästar och tränade två av dem. Utöver det hade de fyra inackorderade hästar (se tabell 1). Ibland tränade och tävlade hon hästar åt andra. Antalet timmar de spenderade i stallet berodde bland annat på hur mycket tid skolan tog och om det närmade sig tentor. Alla deltagare hade hjälp i stallet antingen av de andra som hade sina hästar inackorderade eller familjemedlemmar.

Datainsamling

Återberättande Dagbok

miljöer de befinner sig i under ett dygn och hur mycket tid de spenderar ensamma eller med någon annan. För att utvärdera om det var en representativ dag i deras liv svarade de i slutet av intervjun på om det var en typisk dag i deras liv (Erlandsson, Rögnvald & Eklund, 2004).

**Semistrukturerad intervju**

En semistrukturerad intervju användes för att få en bild samt fördjupning av deltagarnas upplevelser av att ha häst (se bilaga 2). Intervjun inleddes med att syftet med intervjun presenterades. Därefter ställdes frågor kring ålder, sysselsättning och boende. Efter det ställdes frågor efter den semistrukturerade egenhändigt komponerade intervjuguiden med 16 frågor. Dessa handlade om hur mycket tid som lades på ridning, hur ofta de tränade och tävlade. Även hur ridningen påverkade andra aktiviteter i deras liv. För att svara på upplevelsen av att ha häst ställdes frågor kring vad de uppskattade med att ha häst och ridning. De fick också svara på om de upplevde att ridningen påverkade deras hälsa och i så fall på vilket sätt. Frågorna och följdrågorna formulerades öppna så att intervjunpersonen gavs möjlighet att ge rika beskrivningar och inte bara svara ja eller nej för att få en så djupgående intervju som möjligt (Kvale, 2009). Genom följdrågor kunde ytterligare fördjupning göras i vissa uttalanden (ibid).

**Procedur**

spelas in så att intervjuaren kan koncentrera sig på intervjupersonen. Intervjuerna avslutades med att undersökningspersonerna tillfrågades om det gick bra att ytterligare kontakt togs om några eventuella frågor funderingar skulle uppstå.

Bearbeting av data

Återberättande dagbok

Efter intervjun sammanställdes aktivitetsdagböckerna för att lätta哈哈哈哈ッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッッ็

Semistrukturerad intervju

kategorier och till sist teman. Teman som framkom var *egen hälsa, personlig utveckling, sociala sammanhang* och *negativa aspekter*. Resultatet styrktes med hjälp av citat från intervjuerna.

**Etiska överväganden**

En etisk prövning av studien har utförts för att säkerställa att hänsyn togs till mänskliga rättigheter och grundläggande friheter. Deltagarna informerades om att studien var frivillig och att de kunde avbryta deltagandet när de ville utan att behöva ange eventuella skäl. All information från undersökningspersonerna förvarades så ingen obehöriga kunde ta del av det. De informerades också om att materialet skulle förstöras efter studiens slut. De fick själva önska plats för intervju för att de skulle känna sig så trygga som möjligt. Resultatet av studien redovisas på ett sådant sätt att ingen av intervjupersonerna kan identifieras, då inga orter eller personuppgifter tas upp i studien. Risker med studien skulle kunna vara att de upplevde det svårt att prata om upplevelser av att ha häst samt berätta om sina aktiviteter i livet. Eventuell nytta med studien för undersökningspersonerna är att de själva får en bild av hur mycket tid de lägger på olika aktiviteter.
Resultat

Först kommer resultatet av aktivitetsdagboken presenteras under rubriken Aktivitetsreperotoar (se tabeller nedan), sedan kommer resultatet av innehållsanalysen att presenteras under kategorin Upplevelser av att ha häst.

Aktivitetsreperotoar

**Tidsåtgång**

Tabell 2. Beskrivning av vilka aktiviteter undersökningspersonerna ägnade sig åt och hur lång tid det gick åt till respektive aktivitetsområde.

De rekreationsaktiviteter deltagarna ägnade sig åt var sitta vid datorn, se på tv, fika och läsa. Förutom hästarna var, pyssla med kaniner, skriva och promenad med hunden i naturen andra fritidsaktiviteter de gärna ägnade sig åt. Samtliga upplevde att de planerade dagens aktiviteter efter hästens behov.

Majoriteten av deltagarna upplevde att de fick ut allt de behövde av att ha häst, de fick motion, vila, utmaning, utvecklas, naturupplevelser och socialt umgänge. Ändå hade flertalet av deltagarna i studien tyckt att det hade varit roligt att hinna med fler fritidsaktiviteter. Dock kunde ingen av dem tänka sig att dra ner på tiden i stallet.

"(...) Tiden räcker inte till på långa vägar. Man behöver tid än bara till ridning."
Deltagarna upplevde att det var positivt att ha mycket att göra eftersom de var tvungna att vara tidseffektiva, ha disciplin och planera sin tid vilket de upplevde att de hade nytta av i andra aktiviteter i livet. Det som upplevdes negativt var att de inte så ofta hann med städning och sociala aktiviteter. Restiden upplevdes som både negativt och positivt då de upplevde att de spenderade mycket tid på resor varje dag som de gärna hade lagt på andra aktiviteter. Men då det gavs tid till att plugga på bussresorna kunde de göra annat när de kom hem.

”(... Eftersom jag har långt till skolan och hästarna all ledig tid så blir det att man får plugga på bussresorna.”


”(...) Jag prioriterar inte bort aktiviteter, jag planerar in så att jag får med allting så jag prioriterar inte bort. Jag är en femma på att planera”
Var aktiviteterna genomförs

Tabell 3. Beskrivning av vilka miljöer undersökningspersonerna befann sig i under ett dygn och hur lång tid som spenderades i den miljön.

![Diagram](image)

Var deltagarna befann sig under ett dygn

Hemmet var den miljö som deltagarna spenderade mest tid i men där inkluderades tiden de sov. Arbete och skola var den miljö de spenderade näst mest tid förutom deltagare 4 och 5 som arbetade hemma den dagen. Under övrigt hamnade miljöer som att vara på ett fik, dramalektion, bibliotek, körskola, promenad med hund och träning i ridhuset.

Tid som spenderades med sällskap och ensam

Tabell 4. Beskrivning av hur mycket tid de spenderade med andra människor och hur mycket tid de spenderade ensamma under dygnets vakna timmar.

![Diagram](image)
Majoriteten av deltagarna upplevde att hästaktiviteter ofta var ganska osociala. Trots att det finns andra människor i stallet är man så fokuserad när man rider, mockar eller umgäss med hästen att det samtidigt beväldigt ensamt. Samtidigt upplevde de att hästarna bidrog till möjlighet att träffa nya människor på tävlingar och träningar med samma intresse som en själv. Men det upplevdes också som skönt att kunna gå ut i stallet och få vara ifred ett tag, en chans att få lov att vara osocial.

**Vem de spenderade sin tid med**

Tabell 5. Beskrivning av vilka människor de umgicks med under den tid de inte var ensamma under dygnets vakna tid.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Med vem de befann sig med under dagen</th>
<th>Deltagare 1</th>
<th>Deltagare 2</th>
<th>Deltagare 3</th>
<th>Deltagare 4</th>
<th>Deltagare 5</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Familjemedlemmar</td>
<td>Familjemedlemmar</td>
<td>Sambo</td>
<td>Sambo</td>
<td>Sambo</td>
<td>Sambo</td>
</tr>
<tr>
<td>Handledare</td>
<td>Kursare</td>
<td>Vårdtagare</td>
<td>Kursare</td>
<td>Ryttare</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vårdtagare</td>
<td>Elever/Barn</td>
<td>Stallkompisar</td>
<td>Stallkompisar</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vänner</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

De personer de umgicks med under dagen var mest närstående, arbetskollegor och vårdtagare. Stallkompisar var de personer som delades stall med. Någon att diskutera och rida ut med, samt någon som kunde hjälpa till att ta hand om hästen. Medan ryttare var andra människor som tränade i ridhuset samtidigt som en själv.

Den enda kommentarer som kom fram ur aktivitetsdagboken var att efter ett ridpass tyckte en av deltagarna att "det hade gått bra och hon var nöjd."

**Upplevelser av att ha häst**

*Egen hälsa*

Några av deltagarna upplevde det som en form av verkligshetsflykt där de fullständigt kunde koppla av. De kunde smita till en annan värld när vardagen var jobbig. När de kom ut i stallet släppte de alla problem och kunde vara här och nu i stunden. När de kom in igen från stallet upplevde de att de lättare kunde ta tag i problem.

"(…) Med tanke på all press man har från skolan och omgivningen så är det skönt att kunna gå ut i stallet för hästen ställer inga krav och den dömer inte."
Alla deltagarna i studien uttryckte att det gav en frihetskänsla, de kände sig positiva, glada och harmoniska när de kom in från stallet. Även när det inte gick så bra som de önskade kände de sig glada ändå. Att vara i stallet och att rida gjorde dem mindre stressade och rastlösa. De sov bättre och kände sig lugnare. Om de inte varit i stallet under en tid kunde de känna sig rastlösa.

"(...) Går det en hel vecka utan att få rida inför en tenta då är jag väldigt mycket mer stressad och orolig, svårt att sova."

Det var betydelsefullt för majoriteten att de flesta hästaktiviteter var ute i friska luften och i naturen som skog och ängar. Det gav en lugnande och fridfull känsla. Vilket gjorde att det viktigaste inte var att rida utan bara att gå till stallet, vara ute och pyssla med hästen eller mocka.

"(...) För dem som håller på med detta så har det ju enorm betydelse och att om man rider eller inte rider det är inte alltid det viktigaste. Det är ju en livsstil kan man säga." 

Personlig utveckling


Eftersom en häst inte kan tvingas till något uppstod ett samarbete som de upplevde att de kunde ha nytta av i andra situationer vilket också gjorde att de hela tiden lärde sig något nytt. Det gjorde att deltagarna kände sig skickliga. Det fanns en upplevelse av utveckling på många plan både när det gällde tålamod, förståelse och förmåga att lyssna.

Deltagarna uttryckte att de hade lättare att hantera okända situationer eftersom de hade en grundtrygghet som gjorde att de kände sig säkra. De upplevde att tidigt ta ansvar för någon annan och hela tiden sträva mot mål och utvecklas har bidragit till att de, även när de hamnar i en okänd situation vet att de kommer att klara av utmaningen.

"(...) Generellt ger det mig en trygghet som påverkar mig i skolan och ute bland vänner. Det är lätt att man tar tag i saker. Det gör att man har lätt för att ta en ledarroll." 

Flertalet av personerna i studien upplevde att hästaktiviteterna gav tillräckligt med fysisk aktivitet så de behövde inga andra fysiska fritidsintressen. Även motionsformen upplevde de som roligare än cykla eller springa. De upplevde att de blev fysiskt trötta av att rida men att de samtidigt blev
pigare. Det kunde vara segt att komma ut i stallet ibland när det var mörkt och kallt speciellt när de var trötta efter en dag i skolan eller på arbetet. Men de upplevde att när de väl kommit ut gick det bra och var roligt. De visste att de skulle må bra bara de kom ut i stallet och efteråt skulle de må ännu bättre. Efteråt kände de sig nöjda med sig själva när de kom in från stallet. De upplevde att ridningen var ett bra komplement till mycket stillasittande arbete framför datorn. En av deltagarna som har Ischias upplevde att när hon hade varit ute och ridit kändes hennes rygg bättre.

"(...) Man blir fysiskt trött av att rida. Man måler bra efteråt. Friskluft så jag måler bra, jag känner mig fräschare när jag kommer in och känner att man verkligen gjort någonting."

Sociala sammanhang

Majoriteten i studien upplevde att de hade svårt att hinna med att träffa vänner. De flesta tyckte också att det var ganska osocialt att syssla med hästar. Men samtidigt upplevde de att det ökade deras sociala kontext då de träffade nya människor på träningar och tävlingar. Samtidigt var där några av deltagarna som upplevde att komma ut i stallet var en chans till att vara i fred eftersom de inte alltid orkade vara sociala.

Negativa aspekter

Många av deltagarna upplevde att det var väldigt dyrt att ha häst och det var negativt att det kostade mycket. Men de uttryckte också att de gärna spenderade pengarna på sina hästar och på sitt intresse. Det gjorde att de kanske inte kunde åka på semester så ofta men det gjorde inget. En av deltagarna poängterade också att det finns risker med att ha häst som hobby, kanske en ökad risk jämfört med många andra fritidsintressen. Vilket gör att det krävs vakenhet och uppmärksamhet. Vilket ökade lyhördheten.

Det upplevdes också som att det fanns mycket fördorar och orättvisor när det kom till hästsporten. För de här människorna är det en livsstil men de upplevde att de ofta möttes av människor som är oförstående.

"(...) Det är orättvist att det är Sveriges näst största sport och ändå står där nästan inget i tidningarna eller visas tv program om det. Det kan jag reta mig på. Orättvisen, att det inte är värt något för resten."
Diskussion

Metoddiskussion


Genom bandinspelning av intervjuerna och noggrann transkribering styrks studiens trovärdighet (Lundman & Granheim, 2008). Trots att innehållsanalysens alla steg följdes noggrant kan det inte försäkrat att resultatet stämmer fullständigt eftersom upplevelser enligt Lundman & Granheim (2008)

Den återberättande dagboken gav en bra bild över ungefär hur mycket tid deltagarna spenderade på olika aktiviteter en typisk dag i deras liv. Resultatet presenterades i en tabell där det tydligt syntes hur mycket tid som spenderades på de olika aktiviteterna. Då tiden delades in i kvartar blev inte resultatet exakt. Men eftersom det var en återberättande dagbok, det vill säga att de berättade om dagen innan intervjun kan det tänkas att de inte exakt kom ihåg hur mycket tid de spenderade på de olika aktiviteterna. Det som i efterhand var svårt att mäta och analysera var sömnen, eftersom dagboken började från det att de gick upp till att de la sig igen blev sömnen missvisande eftersom de kanske inte går upp exakt samma tid varje dag. Om de går och lägger sig tidigt en kväll för att de ska upp extra tidigt nästa dag visar resultatet att fler timmar spenderades med att sova. I studien framkom det att deltagare 4 sov närmare tio timmar vilket kanske inte alls stämde. Därför hade det gett ett tillförlitligare resultat om de hade fyllt i dagböckerna under dagens gång samt att de fyllt i dagboken under 48 timmar (Ellegård & Wihlborg, 2001). Alla deltagarna upplevde att det var en representativ dag i deras liv, men en representativ dag i deras liv kunde se ut på många sätt. Då de som gick i skolan ibland hade självstudier och de som arbetade ibland arbetade hemifrån var det också representativa dagar. Tre av deltagarna uppgav att de i vanliga fall spenderade mer tid på att resa till och från arbete och skola. Av den anledningen blev restiden missvisande när de i intervjun berättade om att de gärna dragit ner tiden på förflyttning för att hinna med andra aktiviteter.

Resultatdiskussion

Aktivitetsreptertoar

Trots att alla deltagarna i studien spenderade flera timmar i stallet upplevde allihop att de skulle behöva mer tid till sitt intresse. Det kan bero på att det alltid finns något att göra i stallet, det är inte bara hästen som ska ridas. Stallet ska skötas, tid till att pyssla om hästen lite extra, utrustning ska putsas och allt annat runt omkring som måste göras. Majoriteten i studien upplevde det som ett heltidsjobb att ha häst. Hade de spenderat mer tid i stallet på vardagarna hade de varit tvungna att ta bort andra aktiviteter. Om aktiviteter tas bort till förmån för andra aktiviteter kan aktivitetsbalans och aktivitetsförlust uppstå (Wilcock, 2006). Eftersom det var de sociala aktiviteterna de drog ner på kan det tänkas att aktivitetsutansökeskap kan uppstå eftersom de inte kan följa med vänner ut på olika


Upplevelser av att ha häst


hälsa och välmående för människor i alla åldrar genom att använda meningsfulla aktiviteter som medel eller mål har vi ett alldeles unikt synsätt och mycket att bidra med.

**Konklusion**

I studien framkom det att skillnaden i aktivitetsrepertoaren bland deltagarna inte var så stor trots stor åldersskillnad bland deltagarna. Tidseffektivitet och att planera upp sin tid var något alla upplevde att de var duktiga på. Alla deltagarna upplevde att de hade stor nytta av det de lärde sig i arbetet med sin häst i andra situationer i livet som till exempel i skolan och på arbetet. Det är viktigt att inte bara se människor som sysslar med hästar som en grupp där alla gör likadant för att få tiden att gå ihop. Av den anledningen bör man titta på hur de olika individerna gör. Eftersom de spenderade relativt mycket tid per dag åt sin fritidsaktivitet kan man tänka sig att de måste vara duktiga på att planera för att hinna med allt. Kanske är det inte ett fritidsintresse som passar alla. För de som inte vill eller kan lägga ner så mycket tid på en hobby men trots det vill syssla med hästar kan ridskola vara ett bra alternativ.
Referenslista


Bilaga 1  
Aktivitetsdagbok

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tid</th>
<th>Aktivitet</th>
<th>Var befann</th>
<th>Med vem</th>
<th>Kommentar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Bilaga 2
Intervjuguide

Bakgrundsfakta

- Ålder
- Kön
- Sysselsättning
- Boende

Öppna Intervjufrågor:

- Hur länge har du varit aktiv inom ridning?
- Hur kom det sig att du började med ridning?
- Vad är det som du uppskattar med ridning?
- Hur ser stallsituationen ut? Hur långt har du till hästen?
- Tävlar du?
- Om ja, Hur ofta tävlar du och varför?
- Hur många hästar har du?
- Hur ofta rider du?
- Hur mycket tid lägger du på ridning varje vecka?
- Upplever du att du har tillräckligt med tid till ditt intresse?
- Påverkar ridningen din tid för studier/andra aktiviteter? På vilket sätt?
- Har du några andra fritidsintressen?
- Hur tycker du att ridningen påverkar din sömn, hälsa, socialt eller något annat?
- Känner du att du kan utföra de aktiviteter du vill utföra? (om nej vad skulle du vilja göra?)
- Känner du att du prioriterar bort andra aktiviteter i vardagen (för att kunna rida)
  - Om Ja, vilka?
- Om du fick möjlighet att förändra något i din vardag vad skulle det då vara?