



Bilaga 1 Verksamhetsberättelse TFRK 2026

Projekt Hela hälsan med häst

Trollhättans fältrittklubb har under 2025 bedrivit ett projekt för att arbeta med och förebygga psykisk ohälsa. Vi vill ge förutsättningar för en god hälsa genom att ge barn och unga möjligheten att i en kravlös miljö med hästarna i fokus kunna koppla av och vara dig själv. Projektet har finansierats med bidrag från Trollhättans stad.

Hästunderstödda insatser har i de fall den använts visat sig ha goda effekter för ett bättre mående vilket vi även kunnat se i utvärderingar av vårt projekt där deltagare, anhöriga och i vissa fall även skolan har noterat positiva effekter. Att umgås med hästar är kravlöst utan någon som dömer, hästens närvaro har bevisat positiva effekter på människans inre. I stallet kan du släppa alla samhällets övriga krav och bara fokusera här och nu, att komma ut i naturen utan alla intryck som samhället bjuder på är i sig terapi och stimulerar våra sinnen på ett positivt sätt.

Det finns många fall där individer gått från hemmasittande till att äntligen hitta en aktivitet att längta till, få ökad skolnärvaro och motivation samt ökad social kontakt.

Psykisk ohälsa omfattar både psykiska påfrestningar som påverkas av livshändelser eller kanske också olika diagnostiserade psykiatriska tillstånd, som exempelvis (NPF) neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Projektet har arbetat med så kallade hästunderstödda insatser (HUI) med inriktning aktivitet. HUI är ett övergripande begrepp för hälsofrämjande insatser betydelsefulla för individers hälsa och välmående. Interaktionen med hästar har visat sig ha positiva effekter för individer i behov av stöd för fysiska, psykiska, psykosociala och lärande funktioner.

HUI används idag både inom offentlig och privat sektor i samverkan med exempelvis Hälso- och sjukvård, Skola och kommuners socialförvaltning. Inom olika inriktningar

Hästunderstödd Terapi (HUT)

Här används hästen som resurs inom exempelvis arbetsterapi, fysioterapi, psykoterapi. Med neurologisk behandling, psykosocialt arbete. Med hjälp av

Hästunderstött lärande (HUL)

Detta är en målformulerad pedagogisk insats som fokuserar på utveckling och lärande, målen är ofta relaterade till en läroplan och kursmål men kan också vara individanpassade. Utförs med hjälp av legitimerad lärare Insatser i stallmiljö kan användas pedagogiskt för att utveckla förmågan till kommunikation och socialt samspel.

Hästunderstödda aktiviteter (HUA)

Fokus på att förbättra livskvalité och välmående med fokus på den fysiska och psykiska hälsan genom närvaro och aktivitet i stallmiljö.

Projektet "Hela Hälsan med Häst" har fokuserat på aktivitet. Deltagandet har varit kostnadsfritt och uppdelat i fem veckors perioder med aktivitet en gång i veckan. Fokus har legat på rekreation genom aktivitet i stallmiljö, pyssel med hästar och motionsridning vilket innebär ridning i ett lugnare tempo anpassat efter deltagarnas dagsform och önskemål med mycket ute ritt i naturen. Efter ridning har det funnits tid för fika och reflektion för den som önskar vilket varit mycket uppskattat.

Vi har efter den positiva respons och de värdet vi noterat under projektet för avsikt att fortsätta arbetet med att förebygga psykisk ohälsa och bidra till ett ökat välmående.

Framtid

Projektet är avslutat inom ramen för sökta projektmedel och slutredovisning har skett efter avslutat projekt. Projektledare och VC har även presenterat projektet och dess resultat för utskottet Agenda 2030 den 3 februari 2026. Upplevelsen var att det fanns ett stort intresse och nyfikenhet hos åhörarna.

Planen är att fortsätta arbetet med hästunderstödda insatser och där vi i första hand ska arbeta för ett samarbete med skolan och utbildningsförvaltningen för att nå elever som befinner sig i eller riskerar att drabbas av psykisk ohälsa i någon form. För att projektet ska kunna fortlöpa krävs däremot projektmedel, då detta inte ska bekostas av medlemmarna, och arbete pågår för stunden med att hitta lämpliga bidrag att söka för denna typ av verksamhet.