

Många ryttare, nybörjare såväl som erfarna, kämpar i tysthet med att hantera sin rädsla efter obehagliga ridupplevelser. (Bilden är arrangerad.)

RIDLÄRAREN SOM VAR RÄDD ATT RIDA

Kajsa Ränkfors är ryttare sedan barnsben, ägare till tre hästar och ridinstruktör med erfarenhet som dressyrdomare. Efter att under en lång period varit rejält rädd har Kajsa i dag ett lyckligt hästliv.

TEXT: ULRICA AMBJÖRN // FOTO: CHRISTIAN ÖRNBERG

Kajsa Ränkfors kan inte ange någon exakt tidpunkt eller speciell händelse då hon blev rädd. Det var snarare frågan om en smygande känsla. – Det var inte en enda drastisk händelse utan snarare en lång process som hållit på i flera år med båda mina halvblod. Det var jättejobbigt när vi skulle rida in Morgongåva. Hon hade en sadel som gick sönder och hon bockade av mig ibland när jag skulle sitta upp och så blev det ännu värre.

KAJSA HAMNADE RÄTT ofta i situationer som hon kände att hon inte klarade av. Morgongåva, som är en storgårdsdam, blev dramatisk när det hände oförutsedda saker.

– Nu när jag tänker tillbaka på den tiden minns jag mest känslan av hjälplöshet, av att vara ett offer för situationen och min rädsla. Det var också väldigt begränsande, det blev bara fler ställen som jag inte vågade rida på och fler saker som jag inte vågade göra. Jag var hela tiden på min vakt och såg faror överallt, vare sig de fanns eller inte.

Trots problemen gjorde Kajsa aldrig något uppehåll i ridningen, utan fortsatte att rida fast det var jobbigt och tog mycket energi. Till slut vände det.

– Den tydligaste vändpunkten var en somardag när jag var ute med min kompis på en helt vanlig ridtur och det plötsligt gick upp för mig att det delvis var jag själv som skapade problemet.

– Jag hade jobbat mycket med min sits och kommit djupare ner i sadeln. När Morgongåva såg något lite läskigt kände jag hur jag spände mig i rumpan och kom upp ur sadeln. Eftersom jag så tydligt kände vad som hände kunde jag ta ett djupt andetag och komma ner igen. Då andades Morgongåva ut och incidenten var över!

KAJSA VAR REDAN tidigare på det klara med att hennes rädsla påverkade hästen negativt, men den vetskapen hade bara gjort saken värre.

– Fram tills dess hade jag helt känt mig som ett offer för situationen och hennes reaktioner, och därmed väldigt feg och misslyckad när jag inte klarat av dem.

Nu insåg Kajsa att hon själv kunde påverka situationen genom att andas och slappna av.

– Allt blev lättare när jag insåg att jag abdikerat från min ledarroll och lämnat Morgongåva i sticket när jag blev paralyserad av rädsla. Då hade ju hon inte något annat val än att försöka reda ut det på bästa hästsätt, och det var ju de reaktionerna jag var så rädd för! Jag försatte henne i en situation som jag sedan inte klarade av.

Insikten att rädslan gick att påverka är det som betytt mest för att förändra situationen, tycker Kajsa när hon ser tillbaka.

– Den allra viktigaste insikten var nog att det var möjligt att bryta en vana och träna in ett annat beteende i dessa situationer. Det krävdes inte mod, utan verktyg att jobba med problemet och en vilja att ta i tu med det. ➔



” Nu när jag tänker tillbaka på den tiden minns jag mest känslan av hjälplöshet, av att vara ett offer för situationen och min rädsla.”

KAJSA RÄNKFORS



Kajsa Ränkfors (på marken) menar att det första, och modigaste steget, är att våga erkänna sin egen rädsla. Först då kan den hanteras på ett framgångsrikt sätt.

Som ridinstruktör är Kajsa noga med att skapa en så lugn och trygg inlärningsmiljö som möjligt för häst och ryttare.

– Jag utgår från teorin att det finns en säkerhetszon där man känner sig trygg. Utanför den finns en riskzon där man kanske klarar av att vara – och längst ut finns en panikzon.

PROBLEMET ÄR, MENAR Kajsa, att många ryttare pressar sig ut i riskzonen för tidigt och för ofta.

– Oftast tränar vi på för svåra saker och befinner oss i riskzonen. Men då finns en risk att bara befästa att man är rädd, att man inte tålar vissa saker eller att man får tvinga sig att göra det fast man är rädd. Det man tränar mest då är att skapa sig en bild av att man är feg och hopplös.

I stället rekommenderar Kajsa att ryttaren tar sig tid att bygga upp självförtroendet i säkerhetszonen.

– Om man däremot är i säkerhetszonen kan man träna på att slappna av och känna att man klarar mer och mer. På så sätt växer säkerhetszonen hela tiden.

Kajsas råd till rädda ryttare: "Njut av det du vågar göra"

■ Våga erkänna din rädsla. Det är här man behöver vara modig!

■ Försök om möjligt jobba tillsammans med en kompis och/eller en instruktör som vet om dina problem och som du har förtroende för.

■ Håll dig inom din säkerhetszon även om det innebär att du får börja med att titta på hästar på bild. Håll dig där och njut av det du vågar göra i stället för att fokusera på det du är rädd för.

■ Bestäm själv hur fort du vill gå fram, låt ingen annan övertala dig till något som du inte känner dig mogen för.

■ Försök att lösa jobbiga situationer på enklaste sättet, om det till exempel är det lättare att sitta av och leda hästen förbi de "farliga" kosorna så gör det!

■ Använd dig gärna av TTEAM- metoden* eller någon annan metod för att träna att möta faror tillsammans med din häst.

*Läs om TTEAM i "Linda Tellington-Jones ridskola: nå framgång och ha roligt med TTEAM och TTOUCH" och "Hästmassage & Markövningar". Författare till båda böckerna är Linda Tellington-Jones.

Ridrädsla kan drabba alla ryttare

Är du rädd ibland när du rider eller pysslar med hästarna i stallet?

Enligt hästpsykologen Sven Forsström är du långt ifrån ensam. Han har skrivit den nyutkomna boken "Ridning och rädsla" med förhoppningen att hjälpa rädda ryttare.

Finns det anledning att vara rädd?

– Ja. Hästsport är den klart farligaste sport vi kan ägna oss åt. Det sker mellan 12 000 och 13 000 olyckor* varje år som kräver läkar- eller sjukhusvård, och det sker återkommande dödsolyckor.

Är det verkligen viktigt att ägna sig åt hästsport?

– Jo, eftersom man i väldigt hög grad kan påverka själv. Det finns en doktorsavhandling som visar att 30 procent av alla olyckor är hantlingsrelaterade, vilket innebär att det går att minska antalet olyckor genom att ändra sitt sätt att hantera hästar.

Hur utbrett bedömer du att problemet med rädsla är?

– Det är det största enskilda problemet inom hästsporten. Alla typer av ryttare drabbas, från knatteridning till tävlingsryttare på elitnivå.

Vad är den vanligaste orsaken till rädsla?

– Dels att man skadat sig, ramlat av eller blivit biten eller sparkad. Dels att man hamnat i en situation som man inte kan hantera och att man blir rädd för att förlora kontrollen igen.

Vad är ditt råd till ryttare som vill bli av med sin rädsla? Och hur förebygger man rädsla?

– Det går förstås inte att ge en enda enkel lösning. Men en viktig del är positivt tänkande. Förväntar man sig att det ska gå åt fanders så gör det ofta det.

– Lär dig hur hästar fungerar och hantera hästen utifrån den kunskapen. Säkerhet bygger på att ständigt kommunicera med hästen, inte att kuva den.

ULRICA AMBJÖRN

*Uppgiften kommer från Socialstyrelsen och avser personer som sökt vård vid akutmottagning för hästrelaterade skador år 2006. De flesta olyckorna sker i samband med ridning, men cirka 30 procent är skador som uppstår under skötsel och annat handhavande.

"Ridning och rädsla" ges ut av Equerry AB
Förlag. www.equerry.se

**SÅ SÄGER TERAPEUTERNA
OM RIDRÄDSLOR S. 24 ➤➤**

Så säger terapeuterna: ”Det går att övervinna rädslan”

3 FRÅGOR



Psykoanalytikern
Rolf Sandell.

Är det möjligt för en relativt erfaren ryttare som blivit avkastad och känner rädsla varje gång han/hon sitter upp att återfinna glädjen i ridningen?

Det mest effektiva tror jag är att träna avslappning och lugn andning. Och att sakta och gradvis, till att börja med i fantasin, närma sig och vänja sig vid situationen att sitta upp igen. **Att gå i psykoterapi tror jag i de flesta fall knappast är nödvändigt.**

VAD ÄR PSYKOANALYS? Psykoanalytikerns utgångspunkt är att en persons handlingar styrs av omedvetna motiv och att olika sådana motiv är i konflikt med varandra. En psykoanalys går ut på att tillsammans med patienten försöka reda ut i vilken utsträckning de här antagandena är riktiga. I analysen utforskas vilka omedvetna och omedvetna motiv som kan göra patientens ibland svårbegripliga handlingar begripliga.



Gestaltterapeuten
Rani Raismüller

Gestaltterapi kan hjälpa genom att man bearbetar händelsen och utforskar sin kvardröjande rädslas natur. Tillsammans finner man alternativa sätt och beredskap att hantera kommande ridstund. Det är bra om man kan avdramatisera ridningen och om möjligt välja stabila och säkra hästar och en lugn miljö ett tag framöver.

Glädje och stolthet kommer av att våga igen, vilket ökar självförtroendet.

Ryttaren bör först umgås mycket med hästen från marken innan ridningen påbörjas igen, för att lära känna hästen och själv slappna av. Man måste avdramatisera det här med att ramla av. Vad hände, var det så farligt verkligen, går det att förhindra?



KBT-terapeuten
Anna Karlstedt

Det är inte så konstigt om man haft en obehaglig erfarenhet att man blir rädd av bara tanken på att rida igen. Det är ju inläring, klassisk betingning kallas det, en läskig situation som betingas till ridningen, och vår överlevnadsinstinkt, som styr. **Men visst är det möjligt att övervinna rädslan.**

Den metod som hjälper bäst vid dessa situationer är så kallad exponeringsbehandling, det vill säga att på ett kontrollerat sätt och tillsammans med en utbildad terapeut närma sig rädslan, och sedan hålla sig kvar i situationen tills rädslan klingat av. Det fel som de flest gör är att de utsätter sig och ”står ut”, men slutar rida medan de fortfarande är rädda. Då kommer ingen ominläring att ske.

Är det farligt att rida om man är rädd?

Det har jag egentligen ingen aning om, men rädsla gör en ju spänd i kroppen och mer fokuserad på att undvika rädslan än på att kontrollera hästen. Antagligen känner också hästen detta.

Det kan vara riskabelt. Hästar är flyktdjur och skräms lätt av oförutsedda händelser och känner av vår osäkerhet snabbt. Men de är också individer som ibland till och med hjälper till när ryttaren är ostadig.

”Det är bra om man kan avdramatisera ridningen och om möjligt välja stabila och säkra hästar.”

VAD ÄR GESTALTTERAPI? En gestaltterapeut söker åstadkomma bestående nytta och insikt utifrån klientens behov av förändring. Existentialism och dialogfilosofi präglar gestaltterapi, det vill säga det personliga ansvaret för vilka val vi människor gör i livet. Sinnena och upplevelserna här och nu medvetandegörs med hjälp av ett värderingsfritt och accepterande förhållningssätt. Därmed sker utveckling och förändring.

Jag kan för lite om ridning och hästar för att kunna svara säkert på den frågan, men min gissning är att det antagligen inte är särskilt farligt eftersom rädslan gör mig mer uppmärksam på faror och gör mig mer alert och beredd. Dock kan man säkert misstolka en del situationer som kanske mer farliga än de egentligen är. Och framför allt så är det ju inte särskilt lustfyllt!

VAD ÄR KBT? Kognitiv Beteendeterapi, KBT, är en nufokuserad, problemlösningsorienterad terapiform där man noggrant går in på hur problemet ser ut för just den här klienten, alltså vad som är problematiskt och hur man vill att det skall vara istället. Man arbetar mot konkreta mål och med väl beprövade metoder och tekniker för att förändra livssituationen till det bättre. Det är en aktiv terapiform där klienten och terapeuten samarbetar tätt.

Hur kan omgivningen stötta?

Omgivningen kan stötta bäst genom att vara tolerant, accepterande och stödjande. **Macho- och korpralfasoner, som jag sett på en del ridhus, fungerar sällan på rädda människor.** Idén att direkt tvinga någon att sitta upp igen fungerar säkert på en del, men det normala är nog en gradvis ”återtillvänjning”. Man måste komma ihåg att människor, även ryttare, är olika och vad som passar en inte nödvändigtvis passar alla.

Ha alltid en kunnig person med i början som kan ta över om det blir problem. Ryttaren kan longeras på hästen i ett övergångsskede.

De kan hjälpa till att stötta i arbetet med att komma över rädslan. **Uppmuntra och underlätta att till exempel komma iväg till behandling, och förstås inte sätta skräck i personen med ytterligare berättelser om olyckor.**

”Det är inte så konstigt om man haft en obehaglig erfarenhet att man blir rädd av bara tanken på att rida igen.”

Ulrica Ambjörn har erkänt sin rädsla och börjat rida igen

”Jag tar ett steg i taget”

Jag sitter alldeles avslappnad i sadeln. Ridgruppen har gjort halt på spåret och väntar på ridlärarens instruktioner. Det är varmt i vårsolen och utan att tänka mig för tar jag av mig jackan. Viskande ber jag en man i publiken att ta emot jackan. Jag sträcker mig framåt med jackan i högerhanden... och världens exploderar.

Min häst kastar sig åt vänster och skenar bort till kompisarna och tryggheten i andra änden av ridbanan. Jag har inte en chans att sitta kvar, inser att det bara är fråga om någon sekund innan jag flyger av. Rädslan hinner ifatt mig i luften innan jag landar hårt på ländryggen. Luften pressas ur lungorna, jag kan inte andas, har ingen känsel i benen. Hinner tänka ”nu är det kört” innan ridläraren hunnit fram till mig. Känseln återvänder sakta. Med lite stöd lyckas jag resa mig upp, spotta sanden ur munnen och borsta av kläderna. Det värker i ryggen och jag är vimmelkattig, men väljer ändå att sitta upp en stund och skrattar en bit med en ledare

Till alla som frågar säger jag att det är okej. Först någon timme senare, på väg hem i bilen, kommer reaktionen. Jag fryser så jag skallrar tänder och tårarna rinner. Det känns så konstigt och överkligt att jag har svårt att svara vettigt på kompisarnas bekymrade frågor. Jag vill bara hem, ta en varm dusch och gömma mig under täcket. Jag har svårt att gå i flera veckor efteråt. Röntgen visar att två ryggkotor tryckts ihop och att mitt bäcken blivit snett, det fick tydligen en rejäl smäll.

DET HÄR HÄNDE för mer än tre år sedan, men jag brottas fortfarande med min rädsla. Det är som att den rent fysiska smärtan och rädslan sitter kvar i kroppen och aktiveras när jag minst behöver det. Första året efter olyckan levde jag i föreställningen att jag övervunnit rädslan. Jag fortsatte rida som om inget hänt. Men plötsligt under en lugn skritt på en skogsväg – en väg jag rudit otaliga gånger – tvärstannade hästen och

”frös till is”. Rädslan skjöt upp som en het våg i kroppen och blev till en hård klump i magen. Jag glömde att andas och synfältet krympte. Utåt sett måste det hela ha sett sig fullkomligt odramatiskt, men under ytan var det kaos. I min inre värld var hästen på väg i full sken över fälten med mig släpande efter i stigbygeln. Det gick inte att rida en meter till. Jag satt av och ledde hästen hem. Först då släppte obehaget. Och jag tänkte att nu är det nog ändå slut med hästlivet. Det var en sorg. Hästarna och ridningen har varit en stor och otroligt givande del av mitt liv. Men detta gick inte. Jag kände mig som en levande säkerhetsrisk. Och jag kände mig misslyckad.

EFTER DRYGT ETT års riduppehåll blev längtan för stor. I våras återupptog jag umgänget med hästar och rider sedan dess då och då. På marken har jag aldrig känt av någon oro, men i ridningen kommer den och går – och kommer tyvärr igen. Jag har accepterat läget som det faktiskt är och försöker jobba utifrån det. Jag får mycket

stöd och uppmuntran från mina ridkompisar och tar små, små steg framåt. För när jag väl kunde medge för mig själv att jag var rädd, och så småningom även började tala med andra om det, då var det något som lossnade. Det är ju först då som omgivningen har en chans att förstå och kan vara till hjälp.

Under hela mitt långa hästliv har detta med rädsla varit en icke-fråga. Jag har aldrig hört någon tala om ämnet och jag har aldrig tänkt att jag skulle kunna bli rädd. Nu när jag själv för ämnet på tal och berättar ur min egen erfarenhet upptäcker jag att jag är långtifrån ensam. Det är förvånande hur många hästmänniskor, både nybörjare och mycket vana ryttare, som dagligen kämpar med sin rädsla i umgänget med hästen och i ridningen. För vi vill ju inte ge upp. Vi vill hitta tillbaka till alla de härliga och utvecklande upplevelser som gemenskapen, både med hästen och andra ryttare, kan ge. För egen del tar jag ett steg i taget.

Jag skäms inte över mina känslor, utan tar dem på allvar och anpassar ambitionsnivån efter dagsformen. Ibland sitter jag upp på min



ULRICA AMBJÖRN

BOR Farsta.
ÅLDER 46.
FAMILJ Man och två tonåringar.
YRKE Journalist/organisationskonsult.
SÅ LÄNGE HAR JAG RIDIT Till och från sedan 9-årsåldern. Sammanlagt drygt 20 år.
BÄSTA TIPSET MOT RÄDSLOR Att respektera sina egna känslor och inte tvinga sig till saker. Ta stöd och hjälp av omgivningen. Skynda långsamt.

kompis Ellens valack Agrimko och låter henne leda mig, och ibland galopperar Agrimko och jag runt alldeles själva på volten. Ofta nöjer jag mig med att bara var med, borsta och pyssla och kanske ge Ellen något råd om hennes ridning.

Det finns inga måsten. Jag pressar inte mig själv och låter inte heller någon annan göra det. För trots allt, så länge det är givande som det är, så är det värt det.

Ulrica Ambjörn

ULRICA AMBJÖRN