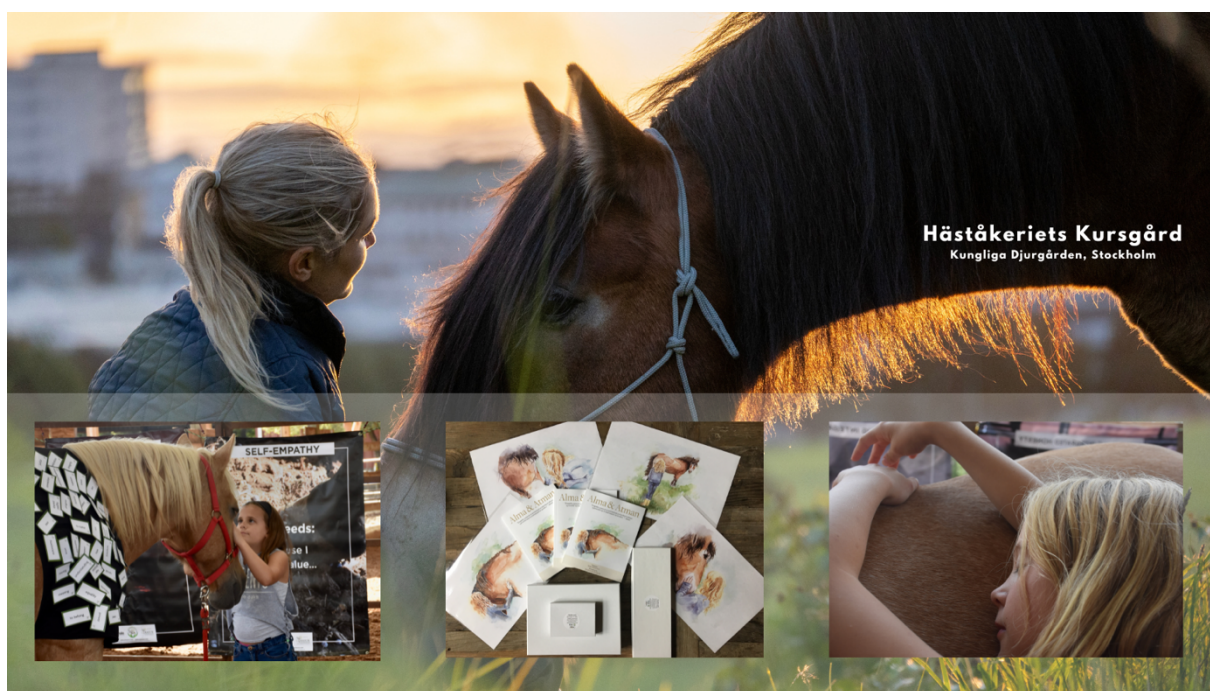


# Kompetensdag

## Häståkeriets Kursgård Kungliga Djurgården

Välkommen till en kompetensdag på temat samtal med barn och familjer i svåra livssituationer genom hästunderstödda insatser. Ni får bl.a ta del av erfarenheter från samarbeten med vårdinstanser och organisationer som stödjer unga människor med svår psykisk ohälsa, och där vi har integrerat hästar och dess miljö som terapeutisk/pedagogisk resurs inom socialt/psykosocialt arbete, varvat med upplevelsebaserat lärande.



**Omfattning** hel-, eller halvdag:

**Heldag:** 09.00 – 16.00

**Halvdag:** 09.00 – 12.00 alternativt 13.00 – 16.00

**Antal:** Upptill 25 deltagare

**Upplägg:** Teori, praktik och upplevelsebaserat lärande

## Bakgrund och erfarenheter

Organisationer och vårdinstanser kommer till Häståkeriets Kursgård med barn och ungdomar i svåra livssituationer för hästunderstödda insatser på teman som närvaro, rädsla, tillit, mod och självledarskap. Hos oss lär de sig att, i samvaro med hästar, använda sin andning för att reglera stress och oro samt utveckla färdigheter att ta sig an olika övningar. Ett filttäcke läggs över hästen där laminerade kort med ord för *känslor* och *behov* sitter fästa. Genom dem verbaliserar deltagarna sina *känslor* och *behov* med utgångspunkt i olika upplevelser med hästarna, sammanfattar sina upplevelser och/eller processar inre konflikter.

Utvärderingar visar att de hästunderstödda upplevelserna har haft stor positiv effekt med många terapeutiska fördelar exempelvis att barnen hittat nya sätt att kunna uttrycka sig på. Uppföljande samtal med vårdpersonal visar bl.a att upplevelserna fått deltagarna att känna sig *"kompetenta"*, *"ansvarsfulla"*, *"sedda"*, *"hörd"*, *"stolta"* och *"självständiga"*.

Vi har märkt att det finns ord som är återkommande bland deltagarna och i alla grupperna. Känslordet *"trygg"* och *"levande"* är återkommande, även hos dem som innan besöket uttryckt att de varit mycket rädda för hästar. På frågan: **Vilka behov har uppfyllts inom dig genom upplevelserna med hästarna?** är följande behovs-ord återkommande: *"Förståelse"*, *"empati"*, *"acceptans"*, *"bli sedd och hörd"*, *"kärlek"*, *"närvaro"*, *"tröst"*. På detta sätt skapar vi ett samtalsrum och en lärosal i stall-, och hästmiljö. När man kan sätta ord på vad man känner och behöver i en trygg och stödjande miljö kan nya sätt att lösa problem uppenbara sig. En färdighet som kan rädda liv.



Vid ett tillfälle förra året vilade en flicka huvudet mot hästens kropp, och läste upp de ord som stod på korten hon höll i sin hand *"att få sörja"*, *"acceptans"* och *"förståelse"*. På frågan om hon hade kunnat berätta om behovet *att få sörja* för en vuxen, svarade hon *"Innan idag visste jag ju inte, hade ingen aning...det är först nu som jag vet vad jag Behöver"*.

## Vårdpersonalens reflektioner

Personal från vårdinstanser berättar att de är förvånade över hur mycket positivt som händer i patienterna varje gång de varit hos oss, och att upplevelsen inte bara påverkar patienten positivt utan även familjerna och relationerna runt patienten. Ett språk för *känslor* och *behov* är så grundläggande för den psykiska hälsan att det borde vara obligatoriskt för alla barn att få lära sig det i skolan, eller inom vården. Vi vill hjälpa barn (och vuxna) att få tillgång till det språket för att enklare kunna röra sig framåt i en positiv riktning.

# 42%

Efter pandemin har samtal om att skada sig själv ökat kraftigt, bara under 2023 ökade samtalen med 42 procent.

”

Jag mår inte bra och känner mig hopplös. Jag kan inte prata med någon i min familj om hur jag verkligen mår och är trött på det här. Jag orkar inte mer och jag vet inte vad som får mig att må dåligt men jag känner mig ledsen och arg på mig själv och att allt vore bättre om jag bara försvann. Min mamma säger att jag är självisk när jag självskadar och hur ska jag då kunna berätta för henne att jag mår så dåligt att jag vill ta mitt liv igen?

I SAMTAL MED DRIS

”

## Hästunderstödda Insatser och metodik

Henrika Jormfeldt, professor i omvårdnad och som har gjort flera studier förklarar att Hästunderstödda Insatser innebär att hästen och hästens miljö används för att antingen behandla ohälsa eller främja hälsa, lärande och aktivitet hos personer som behöver stöd på något sätt. Det man har sett i studierna är att hästen och hästens miljö bidrar till lugn och kan lindra ångest. Relationen med hästen stärker identitet och självkänsla, och aktiviteter tillsammans med hästen stärker självförtroendet och ger mycket fysisk aktivitet. Oberoende psykisk status och oberoende ålder och problematik är detta vad som sker.

Vid våra hästunderstödda insatser används en amerikansk metodik utvecklad av Rasur Foundation International med inspiration från Non Violent Communication och forskning från HeartMath Institute som syftar till att öka den sociala och emotionella kompetensen hos vuxna och barn. Organisationen har utbildat över 1500 lärare vilket påverkar cirka 40 000 amerikanska elever varje år. Flera amerikanska forskningsstudier validerar metodens effekter. När vi verbaliserar våra *känslor* och *behov* sänks aktiviteten i amygdala, dvs den del av hjärnan som sätter igång stressreaktioner i kroppen och som leder till att stresshormoner utsöndras.



När vi sätter ord på vad vi *känner* och *behöver* utövar vi empati och självmedkänsla. När vi gissar en medmänniskas *känslor* och *behov* i en konflikt, utövas den slags empati som visat sig de-aktivera stress så att konflikten inte eskalerar.

## Ungas psykiska hälsa

Många unga lever med en stressrelaterad problematik. Den psykiska ohälsan har ökat markant, vilket förutom det personliga lidandet, är en stor samhällskostnad. Tidigt i livet tappar många tron på att hjälp finns att få för att förändra sin livssituation. Forskning stödjer att den som under lång tid utsätts för starka stressorer utan att få hjälp och stöd riskerar att bli sjuk. Nyligen publicerad statistik från Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten visar:

- Folkhälsomyndighetens kartläggning 2023, visar att 43 % av 16 - 25-åringarna anser att de har lätta besvär av ängslan, oro eller ångest och 17 % uppgav att de hade svåra besvär
- Bland 12-åriga flickor ökade, enligt Socialstyrelsens statistik, antalet nya fall av självskador med eller utan suicidavsikt i de flesta regioner med nära 80 % under det andra pandemiåret 2021 och för flickor 13 - 16 år med 40 - 50 %
- I genomsnitt 9 % av de unga svarade att de haft suicidtankar och 1,7 procent att de gjort ett suicidförsök under det senaste året
- Andelen tjejer i åldern 15 – 19 år som fick specialistvård för ätstörningar 2021 var 1064 per 100 000 invånare

49%

Psykisk ohälsa var den vanligaste kontaktorsaken till Bris under 2023 (49 procent), följt av familj och familjekonflikter (22 procent), våld, övergrepp och kränkningar (20 procent), att vara ung (19 procent) och skolan (16 procent).

22%

Ångest förekommer i 22 procent av samtalen som handlar om skolan.

9/10

Flest samtal om självdestruktivitet kommer från barn i åldern 13-14 år och nästan nio av tio samtal kommer från tjejer.

390%

Självskadebeteende är den kategori som under flera år har ökat mest – med 390 procent, sedan 2016.

I Folkhälsomyndighetens kartläggning 2023 berättar ungdomar att **sociala sammanhang** och **relationer** beskrivs som avgörande för den psykiska hälsan. Hälsosamma levnadsvanor lyfts fram. Att känna sig **sedd, betydelsefull, omtyckt och delaktig**, är stärkande.

Vi vill att fler ska få kunskap om hästunderstödda insatsers positiva inverkan och ge fler barn och ungdomar chansen för ökad psykisk hälsa i samverkan med vård, skola och familjen. Vuxna vittnar om hästens positiva påverkan under uppväxten: *"hästen var den enda som fanns där för mig"*, *"rutinerna och gemenskapen kring hästarna fick mig att orka"* eller *"utan hästen hade jag aldrig klarat mig, hästen räddade mitt liv"*.

## Föräldraledarskap

Fler föräldrar och närstående till barn i svåra livssituationer söker stöd i sitt föräldraledarskap. Vi ser de positiva följderna när familjen samlas runt hästen. Hästens närvaro och filttäcket som ligger på hästen med ord för *känslor* och *behov* används då som resurs för att medvetandegöra tankar, känslor och beteenden samt åstadkomma mänskliga beteendeförändringar i en trygg och spännande miljö.

Vi möter barn och ungdomar i samtal som berättar att de har svårt att prata med sin förälder om sin egen oro eller rädsla då föräldern är upptagen med sin egen livsproblematik. Många barn lever i familjesystem med olika slags stressorer såsom svåra familjeuppbrott, missbruk, psykisk ohälsa, nya familjebildningar mm. För barn som växer upp i dessa familjesystem är stresspåslaget i regel högt. De kan sällan verbalisera vad de *känner* och *behöver för egen del* vilket gör det svårare att få rätt hjälp.

Vår hästunderstödda insatser som vänder sig till familjer och föräldrar erbjuder ett handfast stöd och praktiska hjälpmedel för att kunna växla mellan perspektiven och stärka familjerektionerna genom praktik av empati och kommunikation.

## Preliminärt upplägg

Kompetensdagen ger deltagarna kunskap om hur vi använder hästar och dess miljö som terapeutisk/pedagogisk resurs för hälsa och välbefinnande hos barn och unga i svåra livssituationer, och möjlighet till att själva prova metodiken.

Under dagen rör vi oss över ämnen med utgångspunkt i människans stress-, prestation-, och trygghetssystem. Våra hästunderstödda program omfattar bl.a lärande med utgångspunkt i Non Violent Communication (NVC) Coherence Training/Therapy (CT), Acceptance & Commitment Training/Therapy (ACT), Compassion & Focus Training/Therapy (CFT) samt Relational Frame Theory (RFT) och KBT/Schematerapi.

### Heldag 09.00 – 16.00

09.00	Föreläsning med utgångspunkt i erfarenheter från hästunderstödda insatser
10.00	Förmiddags fika på innergården i samvaro med hästar
10.30	Praktisk närvaroträning, upplevelsebaserat lärande, samtalsmetodik
12.00	Lunch
13.00	Upplevelsebaserat lärande med hästarna, samtalsmetodik
14.30	Eftermiddags fika på innergården i samvaro med hästar
15.00	Återkoppling, reflektioner, slutövning
16.00	Slut

### Halvdag 09.00 – 12.00

09.00	Föreläsning med utgångspunkt i erfarenheter från hästunderstödda insatser
10.00	Förmiddags fika på innergården i samvaro med hästar
10.15	Praktisk närvaroträning, upplevelsebaserat lärande, samtalsmetodik
1.30	Återkoppling, reflektioner, slutövning
12.00	Slut

## Halvdag 13.00 – 16.00

13.00	Föreläsning med utgångspunkt i erfarenheter från hästunderstödda insatser
14.00	Förmiddags fika på innergården i samvaro med hästar
14.15	Praktisk närvaroträning, upplevelsebaserat lärande, samtalsmetodik
15.30	Återkoppling, reflektioner, slutövning
16.00	Slut

### Pris

Pris för upp till 25 deltagare kontakta [kaja@hastakeriet.se](mailto:kaja@hastakeriet.se). I priset ingår ett exemplar av barn- och läroboken "Alma & Atman" med inkluderat utbildningsmaterial till varje deltagare.

### Program-, och utbildningsansvarig

Kaja Michelson leder de hästunderstödda programmen på Häståkeriet i samarbete med vårdinstanser och organisationer och ger kurser och workshops. Hon är en erfaren utbildare och föreläsare med 25 års erfarenhet som kommunikations-, och utbildningskonsult, och har de senaste 15 åren verkat som stress- och samtalscoach med en tidigare bas i Costa Rica och Dallas (2009 – 2020).

Vid våra hästunderstödda program används en amerikansk samtalsmetodik utvecklad av utbildningsorganisationen Rasur Foundation International som syftar till att öka den sociala och emotionella kompetensen hos vuxna och barn. Kaja fungerade som styrelseledamot för Rasur Foundation International 2013 – 2017 i Dallas, USA samt utbildade på skolor, samfund och företag. Organisationen har utbildat över 1500 lärare i metodiken The Connection Practice® vilket påverkar cirka 40 000 amerikanska elever varje år. Flera forskningsstudier validerar metodens effekter som banar väg för ökad social - emotionell intelligens samt förståelse och kontakt mellan människor. 2010 – 2013 fungerade Kaja som gruppmoderator och samtalsledare vid utbildningar som hölls på United Nations *University for Peace of Costa Rica (UPEACE)* en akademisk institution med över 6 000 alumner från mer än 120 länder med syfte att utbilda internationella ledare för fred.

*"The Connection Practice® is a proven way to improve human relations".  
President Oscar Arias, Nobel Peace Prize Laureate*

Kaja grundade coachingföretaget Exhale Coaching LLC i Dallas, 2013 och har bl.a. drivit studios med inriktning Medicinsk-, och Trauma anpassad yoga i tre hemländer *Costa Rica, Dallas och Sverige* (2009 – 2022). Den Medicinska Yogan finns numera representerad på 378 svenska vårdcentraler. Hon utvecklade *Connection Practice®Equus Training Track* för hästunderstödda insatser och har en gedigen internationell erfarenhet inom hästunderstödd ledarskapsträning på olika amerikanska rancher och kursgårdar. Med bl.a. coachutbildning från Skandinaviska Ledarhögskolan och fördjupning inom Föräldra-, & Familjecoaching från den danske familjeterapeuten Jesper Juuls

utbildningsorganisation Family Lab Accociation lotsar hon individer och grupper till ökad självinsikt och psykologisk flexibilitet.

Kaja är författare till barn-, och läroboken Alma & Atman som bygger på metodiken med tillhörande utbildningsmaterial och som används av Rasur Foundation International vid utbildningssammanhang samt i familjeterapi av olika verksamheter, exempelvis Texas Counseling Group. Boken gavs ut 2017 i USA och 2023 i Sverige.

## Metodik och utbildningsmaterial

Under kompetensdagen varvas teori, praktik och upplevelsebaserat lärande där deltagarna även får träffa Häståkeriets snälla och unika hästar.

### Susanne Einhorn, beteendevetare

*”Det här är en bok att läsa många gånger för och med sina barn. Viktiga begrepp som empati, medkänsla och självmedkänsla blir enkla och begripliga. Historien ger sin läsare livsviktiga kommunikationsnycklar. Jag tror att världen runt barn som kan använda dessa verktyg, kommer att bli lite varmare, snällare och tryggare”.*



### Olle Carlsson, präst och Fotini Carlsson, författarna till bl.a ”Om kärlek”.

*”En fantastisk bok med viktiga verktyg för barns växande till medkännande människor. Berättelsen är trösterik, hoppfull, sätter barnet i centrum och tar det på allra största allvar. Budskapet om nödvändigheten att lyssna till sina känslor, hjärtat och varandra kunde inte varit mer aktuellt.*

### Annika Dopping, TV-journalist

*”Vi lever i en tid när unga tvingas möta rädsla i många olika tappningar – från hat, hot och utseendefixering i sociala medier till skrämmande händelser i vardagen. Samtidigt är många vuxna själva vilslna och oförmögna att ge den vägledning som skulle behövas om hur man kan hantera sitt inre kaos och alla starka och förvirrande känslor som uppstår. Här kommer Kaja Michelsons kloka, omtänksamma, vackra och träffsäkra bok som en skänk från ovan för läsare i alla åldrar. Med innerlig förståelse och insiktsfull pedagogik guidar hon oss till ett moget och konstruktivt sätt att hantera livets prövningar. Ju fler som tar del av den, desto bättre”.*

## Kursgård

Ni finner Häståkeriets Kursgård, det lilla stallet och stora hagar precis nedanför Kungliga Borgen på Gärdet på Greve Von Essens Väg 59.

## Kontakt

Kaja Michelson, Program-, och utbildningsansvarig, [kaja@hastakeriet.se](mailto:kaja@hastakeriet.se) eller 072 717 1270.

## Kollektivtrafik

Buss 76 stannar vid hållplats Lindarängsvägen ute på Gärdet där du ska gå av. Några meter framför busshållplatsen finns en skylt där det står Häståkeriet. Promenera in på grusvägen till höger och följ vägen till du ser ridbanan och stallet. Det tar ca 5 minuter att gå från busstationen till oss.

## Bil & Parkering

Om du kommer med bil, kör förbi filmhusets busshållplats och följ Lindarängsvägen tills du kommer till Lindarängens busshållplats. Några meter bakom busshållplatsen finns en väg upp till höger med en skylt där det står Häståkeri. Följ vägen, kör förbi vår ridbana och ta höger upp mot Kungliga Borgen. Du parkerar på Kungliga Borgens parkeringsplats. I stallet får du ett parkeringstillstånd som du lägger i bilen.



## Välkomna till Häståkeriets Kursgård

Inre hälsa och hästunderstödda insatser

Kaja Michelson,  
Program-, och utbildningsansvarig

Sara Young,  
Ägare av Häståkeriet Djurgården AB

För mer info om bl.a utbildningar, föräldrastöd, metodik mm:  
[www.hastakeriet.se](http://www.hastakeriet.se) och [www.connectionpractice.org](http://www.connectionpractice.org)