

Lära med Hästar

– EN BEPRÖVAD METOD FÖR ATT FRÄMJA HÄLSA OCH LÄRANDE





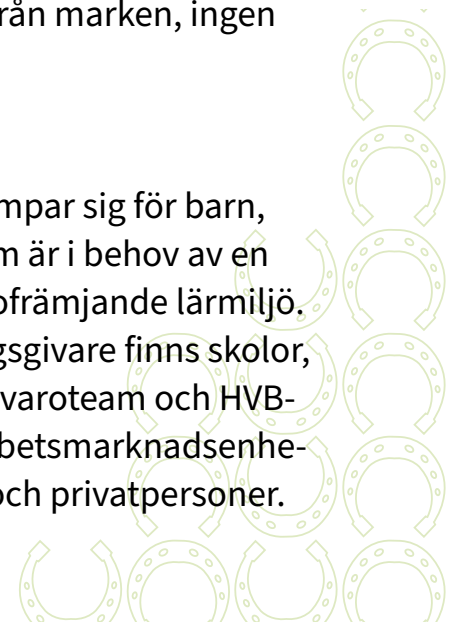
Lära med Hästar är ett varumärke och en metod för att främja hälsa och lärande. Med hjälp av kloka och inkännande hästlärare vill vi stärka våra deltagarna och deras förmågor på ett tryggt och lekfullt sätt.

Det som är unikt för Lära med Hästar är att vi följer ett beprövat programupplägg på 5–10 tillfällen med tydliga ramar och teman, men anpassat utifrån deltagarnas förutsättningar. Målet är alltid att få fram det bästa ur varje individ.

Alla övningar sker från marken, ingen ridning.

FÖR VEM?

Lära med Hästar lämpar sig för barn, unga och vuxna som är i behov av en alternativ och hälsofrämjande lärmiljö. Bland våra uppdragsgivare finns skolor, elevhälsoteam, närvaroteam och HVB-hem, men också arbetsmarknadsenheter, socialtjänsten och privatpersoner.



VAD ÄR DET VI TRÄNAR PÅ?

Lära med Hästars programupplägg är beprövat, strukturerat och målstyrt – designat för att stärka och utveckla deltagarna inom 4 fokusområden, vi brukar kalla det Lära med Hästars 4 S:

S SOM I SUPERKRAFTER

- ✓ Självkänsla
- ✓ Självinsikt
- ✓ Samarbetsförmåga
- ✓ Sunda relationer

Lära med Hästar är ingen behandling, men kan vara ett utmärkt komplement till behandling. Det är inte heller terapi, även om forskning och studier visar att det finns terapeutiska effekter när vi får umgås med djur och vistas i gårds- och stallmiljöer.



FÖRMÅGOR VI TRÄNAR PÅ

Förmågor vi tränar och stärker genom Lära med Hästar:

- ✓ Att kommunicera
- ✓ Att samarbeta
- ✓ Att leda
- ✓ Att fatta beslut
- ✓ Att lösa problem
- ✓ Att sätta gränser
- ✓ Att reglera känslor
- ✓ Att använda sitt kroppsspråk



HUR GÅR DET TILL?

Lära med Hästar är ett upplevelsebaserat lärande. Vi arbetar i små grupper. Varje lektion är ca 1 timme och 45 minuter fördelat mellan:

- ✓ Introduktion (ca 15 minuter). Vi går igenom dagens tema, som kan vara tillit, kommunikation, ledarskap eller relationer.
- ✓ Gruppövningar med hästarna (ca 45 min). I team om 2–3 människor och en häst jobbar vi med övningar och utmaningar på dagens tema.

- ✓ Reflektion (ca 15 minuter). Vi funderar kring vad vi lärt oss och vad vi tar med oss efter dagens övningar.

Och så lite tid däremellan. En Lära med Hästar lektion leds alltid av en utbildad Lära med Hästar handledare, men det är hästarna som är våra lärare!



Se vår film som visar hur det kan se ut i verkligheten!



Lyssna på vad några av våra uppdragsgivare säger om Lära med Hästar och vad det har betytt.





VISSTE DU ATT ...

Sverige har en unik tillgång på hästar och har alla förutsättningar att låta fler få ta del av välgörande hästkrafter.

- ✓ Vi är Europas näst hästtätaste land med uppskattningsvis 355.000 hästar.
- ✓ Vi har ca 450 ridskolor, i genomsnitt 1,5 per kommun, som ofta står tomma på dagtid.
- ✓ Vi har också 33 travskolor och mängder med gårdar och verksamheter som inkluderar hästar, och som gärna skulle öppna upp stalldörrarna för hälsofrämjande insatser.

Källa: Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS)



LÄRA MED HÄSTARS ”VARFÖR”

Vi står inför stora samhällsutmaningar. Barn och unga mår allt sämre, samtidigt som sjukskrivningar på grund av stressrelaterad ohälsa ökar. Lägg därtill en galopperande statistik när det kommer till problematisk skolfrånvaro och utanförskap. Behovet av fler hälsofrämjande insatser och alternativa lärmiljöer är stort.

Hästar och stallmiljön är ett bidrag, som vi genom forskning vet kan främja både hälsa, utveckling och välmående. Och Lära med Hästar är en beprövad metod att jobba efter. Genom våra utbildade handledare kan exempelvis en ridskola eller travskola inleda långsiktiga samverkansprojekt med sin kommun och samtidigt nyttja lokaler och hästar under tider då den ordinarie verksamheten går på halvfart.

VAD SKA EN HÄST VARA BRA FÖR?

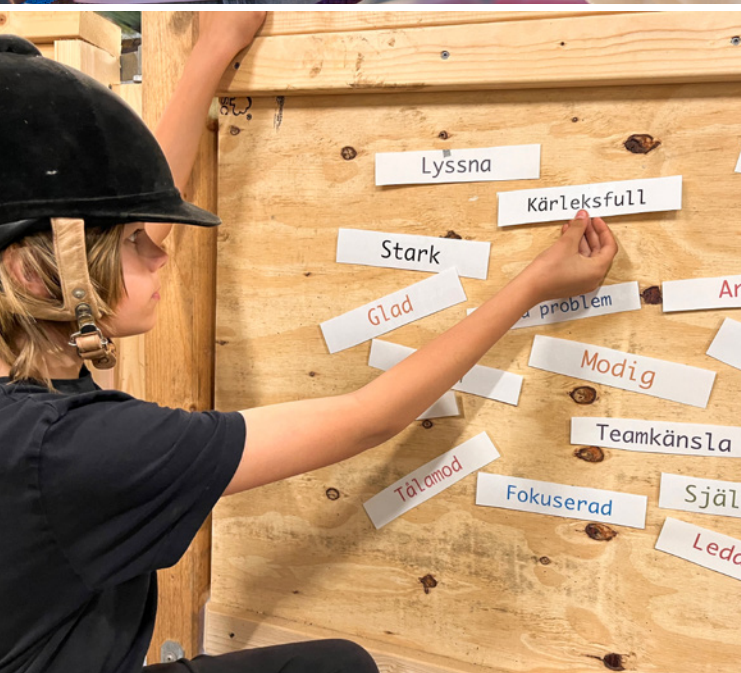
Forskning har visat att hästar och hästens miljö kan bidra till ökad motivation, sänka stressnivåer, stärkt självkänsla, ökat självförtroende och meningsfullhet. Bland annat.

Hästar är också fantastiska läromästare när det kommer till att träna på en rad olika förmågor. Dessutom dömer de oss inte. Hästar bryr sig inte om var du kommer ifrån, hur du ser ut, vad du har på dig, hur många följare du har på TikTok eller vilken titel du har. Hästar tar in ditt kroppsspråk, läser av beteenden och agerar efter det. De ger direkt och ärlig feedback, vilket leder till många ”aha-upplevelser”, insikter och efterhand förändring hos deltagarna. För den som vill få med sig hästar – och även människor – gäller det att ha tydligt fokus samt kommunicera, leda och samarbeta med ömsesidig respekt. Ingenting annat kommer nämligen att fungera med ett flyktdjur av hästens storlek.



Läs mer om ”Lära med Hästar Akademin”, vår egen utbildningsenhet, och om hur du utbildar

dig till Lära med Hästar handledare.



FAKTA

- ✓ Sedan 1980 har antalet unga med oro och ångest femdubblats.
- ✓ Under 2010-talet har antalet som söker vård eller får psykofarmaka för psykiska besvär fördubblats.
- ✓ Nästan hälften av alla 16–24-åringar ser mörkt på samhällets framtid.
- ✓ Var fjärde 15-årig flicka känner sig ensam.



Källa: Idéer för Livets rapport: Ungas välmående och framtidstro.

VAR FINNS LÄRA MED HÄSTAR?

Inom ramen för Lära med Hästar finns även vår egen utbildningsenhet, Lära med Hästar Akademin, där vi utbildar handledare. I juni 2024 när denna broschyr trycktes var vi ett 60-tal utbildade handledare som kan erbjuda Lära med Hästars beprövade metod över hela Sverige. Och fler blir vi! Visionen är att sätta Lära med Hästar på kartan som en metod för att främja hälsa och lärande i varje svensk kommun



Hitta din närmsta Lära med Hästar handledare



Lära med Hästar grundades 2019 av Lisa Thorngren, som efter att ha bott, studerat och verkat flera år i Australien inspirerades till att starta upp sin egen verksamhet. Det var i Australien Lisa på nära håll fick uppleva hur hästar kan göra skillnad och när familjen återvände till Sverige såg hon att behov och möjligheter fanns även på hemmaplan.

Lära med Hästar började som ett pilotprojekt. Idag omfattar verksamheten både ett varumärke, en metod och en utbildningsenhet som 2021 fick motta det prestigefyllda priset "Årets idé för Livet" från Skandias stiftelse med samma namn. Kort därefter bildades även föreningen Lära med Hästar som verkar för att sprida kunskap samt öka tillgängligheten så att fler kan få tillgång till välgörande hästkrafter.



Lära med Hästar

www.lamedhastar.se
info@lamedhastar.se

