



Hästar främjar hälsa för personer med schizofreni och psykos

Henrika Jormfeldt, professor i omvårdnad
Högskolan i Halmstad
16 september 2026

Hästunderstödda insatser



Hästunderstödda insatser - ett paraplybegrepp för insatser där hästar är en del i behandlingen.

- Terapeutisk ridning avser uppsuttna terapeutiska aktiviteter
- Hästunderstödd psykoterapi innebär oftast att en terapeut och en person som arbetar professionellt med hästar ansvarar gemensamt för behandlingen

(Lee, Dakin & McLure, 2016).



Men varför just hästar...?

- Forskning har visat att symtom på sjukdom avtar snabbare när djur ingår som en del i behandlingen av patienter med schizofreni, depression, fobier och beroendeproblematik
- Häststödda insatser använder inte enbart det verbala språket som många andra traditionella terapier och hästar har sin naturliga plats i naturen och samvaro med hästar innebär automatiskt vistelse utomhus i naturen och fysisk aktivitet
- Hästen har något högre kroppstemperatur (37,2 - 38,2 grader) och något lägre andningsfrekvens (8 - 15 andetag/minut) än människan vilket gör att nära kroppskontakt med en häst ofta upplevs som värmande och lugnande

(Dimitrijevic, 2009; Wilson, Buultjens, Monfries & Karimi, 2017)



Ett projekt som avser hästunderstödda insatser genomförs på Högskolan i Halmstad

En hästunderstödd gruppintervention för personer med schizofreni och liknande psykoser

- Ett samarbete med IFSAP Halmstad



En hästunderstödd gruppinsats för personer med schizofreni och liknande psykoser

Projektet omfattar hittills 5 publicerade artiklar:

1. En litteraturgenomgång avseende hästunderstödda insatser för personer med schizofreni
2. En enkätstudie avseende deltagarnas självskattade effekter av insatsen
3. En intervjustudie med deltagare om hästens roll i insatsen
4. En intervjustudie med deltagarnas närstående om deras perspektiv på insatsen
5. En sammanfattning av hela projektet



En litteraturöversikt över hästunderstödda insatser för personer med Schizofreni 2018 utgjorde grunden för projektet

Resultatet visade sex genomförda artiklar, varav 4 kvalitativa och 2 kvantitativa studier publicerade i internationella vetenskapliga tidskrifter.

Totalt omfattade dessa artiklar 137 individer diagnosticerade med schizofreni eller schizofreniliknande tillstånd som deltagit i hästunderstödda aktiviteter i form av hästunderstödd terapi eller terapeutisk ridning

Jormfeldt, H., & Carlsson, I. M. (2018). Equine-Assisted Therapeutic Interventions Among Individuals Diagnosed With Schizophrenia. A Systematic Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(8), 647–656.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1440450>



Översikt över de hästunderstödda aktiviteterna i de inkluderade studierna

Artiklar	Utföra arbete i stallet	Lära sig att sköta hästen	Relations- skapande med hästen	Ridning	Gemensam måltid i samband med hästunderstödd aktivitet	Transport till och från aktiviteten
Bizub et al. (2003)			X	X	X	X
Burgon (2003)	X	X	X	X		
Cerino et al. (2011)		X	X	X		
Corring et al. (2010)				X	X	X
Corring et al. (2013)				X		
Nurenberg et al. (2015)			X			

(Jormfeldt & Carlsson, 2018)

Översikt över effekter av hästunderstödda aktiviteter i de inkluderade studierna

	Ökat självförtroende och självkänsla	Ökad aktivitetsnivå och utvecklad horsemanship	Förbättrade sociala färdigheter	Ökad glädje	Minskade negativa symtom	Ökad medicinsk följsamhet	Minskat våldsamt beteende och behov av sjukhusvistelse
Bizub et al., (2003)	X	X	X		X		
Burton (2003)	X		X				
Cerino et al. (2011)					X	X	X
Corring et al. (2010)	X	X		X			
Corring, et al. (2013)	X			X			
Nurenborg et al. (2015)							X

(Jormfeldt & Carlsson, 2018)

Interventionen startade 2019

Den hästunderstödda gruppinsatsen finansierades av Svenska postkodstiftelsen och erbjöds 20 personer i grupper om 5 deltagare vid 20 tillfällen var fjortonde dag.

Varje tillfälle varade 4 timmar omfattande:

- resa till gården
- planering av dagens aktiviteter
- aktiviteter med häst (promenad)
- gemensam sopplunch
- återsamling med reflekterande dialog
- återresa



Intervjuer och enkäter som utvärdering

Insatsen utvärderades med enkäter och intervjuer:

- Psykiatriska symtom (HSCL 26 enkät)
- Positiva och negativa känslor (PANAS enkät)
- Självskattad hälsa (SHIS enkät)
- Deltagares erfarenheter av hästens roll i interventionen (intervjuer)
- Närståendes erfarenheter av interventionen (intervjuer)

Studien har erhållit etiskt godkännande från regionala etikprövningsnämnden vid Lunds Universitet (Dnr 2017/709)



En enkätstudie avseende självskattade effekter av insatsen för deltagare med schizofreni

Sex av de 20 deltagarna i interventionen, två kvinnor och fyra män, mellan 29 och 53 år, besvarade frågeformulären. Trots den låga svarsfrekvensen på cirka 30 % visade resultatet:

- en statistiskt säkerställd minskning av negativa känslor och en ökning av positiva känslor fanns under och efter de hästunderstödda aktiviteterna
- någon säkerställd skillnad avseende depression och ångest kunde inte ses men en statistiskt säkerställd ökning av subjektivt välbefinnande fanns efter de hästunderstödda aktiviteterna.

Cappelen, H., Ivarsson, A., Carlsson, I-M., & Jormfeldt, H. (2023). The Effects of an Equine-Assisted Therapeutic Intervention on Well-Being in Persons Diagnosed with Schizophrenia. A Pilot Study, Issues in Mental Health Nursing, DOI: 10.1080/01612840.2022.2158408



En intervjustudie med deltagare om hästens roll i insatsen för personer med schizofrenidiagnos

Den kvalitativa intervjustudien visar deltagarnas beskrivningar av att hästen förenade gruppen och underlättade personlig utveckling psykiskt och socialt

- Hästen underlättade samspelet i gruppen genom att utgöra ett engagerande samtalsämne
- Samspelet med hästen bidrog till reflektion om egna och andras beteenden
- Deltagarna upplevde ömsesidig vänskap med hästen och kände igen personliga egenskaper i hästens beteende, vilket bidrog till att stärka den egna identiteten
- Hästens storlek, lukt och karaktäristiska ljud som taktfasta hovtramp och belåtna frustande bidrog till lugn och harmoni som underlättade deltagarnas återhämtning

Hultsjö, S., & Jormfeldt, H. (2021) The Role of the Horse in an Equine-Assisted Group Intervention-as Conceptualized by Persons with Psychotic Conditions, *Issues in Mental Health Nursing*, DOI: 10.1080/01612840.2021.1975332



Närståendes erfarenheter av den hästunderstödda gruppinsatsen för personer med schizofreni

Resultatet från den kvalitativa intervjustudien med närstående visar deras upplevelse av att deltagarnas hälsoförmågor stärks av samvaron med hästarna.

Närstående till deltagare med schizofreni uttryckte att:

- hästarna bidrog till ett naturligt sammanhang och gemensamt gruppfokus
- samspelet med hästarna stärkte deltagarnas motivation och självkänsla
- samspelet med hästarna bidrog till positiva känslor hos deltagarna
- samvaron med hästarna stimulerade deltagarna till fysisk aktivitet

Fridén, L., Hultsjö, S., Lydell, M., & Jormfeldt H. (2022). Relatives' experiences of an equine-assisted intervention for people with psychotic disorders, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17:1, DOI: 10.1080/17482631.2022.2087276



Sammanfattning ”En hästunderstödd gruppinsats för personer med schizofreni och liknande psykoser”

Pilotstudien visar statistiskt säkerställd minskning av negativa känslor och ökning av subjektivt välbefinnande efter den hästunderstödda interventionen trots att endast 6 deltagare (30 %) kunde besvara enkäterna.

Intervjustudierna visar att interventionen bidrar till ökad aktivitet, samt stärkt förmåga att uppleva positiva känslor och att ha roligt vilket underlättar utveckling, lärande och återhämtning

Hästens närvaro bidrar till gruppgemenskap och personlig utveckling hos deltagarna som inte skulle ha skett utan hästens medverkan

Närstående har en viktig funktion då de kan bidra med perspektiv och värdefull kunskap som inte framkommer vid annan typ av datainsamling

Jormfeldt, H. (2025). Experiences of an Equine-Assisted Group Intervention for People with Schizophrenia—a Summary of a Scientific Research Project. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 22 (1-2), 33–42.
<https://doi.org/10.18261/tph.22.1-2.3>



Konklusion från samtliga 5 publikationer

Totalt har 5 artiklar från Högskolan i Halmstad publicerats i internationella vetenskapliga tidskrifter, dessa visar att:

- hästens miljö bidrar till lugn och lindrar ångest
- relationen till hästen stärker identitet och självkänsla
- aktiviteterna tillsammans med hästen innebär fysisk aktivitet och stärker tilltron den egna förmågan.

Sammantaget visar de framkomna resultaten att hästunderstödda interventioner bidrar till ångestlindring, välbefinnande och ökad funktionsnivå hos personer med schizofrenidiagnos.

En ny turkisk RCT studie visar det liknande resultatet att Hästunderstödd terapi minskade symtom, ångest och ensamhet hos personer med schizofreni, samtidigt som livskvaliteten förbättrades.

Öztürk Z, Tozoğlu EÖ, Eymir M, Karakurt N, Ulusoy S. Investigating the Effects of Equine-Assisted Therapy in Individuals With Schizophrenia: A Randomized Controlled Trial. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services. 2025;63(11):22-30. <https://doi.org/10.3928/02793695-20250415-05>





Tack!

För mer information se gärna :

<https://www.hh.se/forskning/forskningsprogram/m4hp---rorelse-for-halsa-och-prestation/forskargruppen-for-evidensbaserade-naturliga-terapeutiska-halsointerventioner-enthi.html>

<https://www.humlamaden.com/>

<https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/plats-grona-rehab/sok-gron-rehab/verksamheter-gron-rehab/sveahestar-ab/>

www.braddaredshast.dinstudio.se

henrika.jormfeldt@hh.se