



Att övning och erfarenhet ger färdighet är inget nytt, eller hur? Gör ett test; lägg ihop alla år av hästkunskap, stallbestyr och ridlektioner som du och dina stallkamrater har tillsammans, så inser du nog snart vilken enorm kunskapskälla som finns inom ditt stalls fyra väggar – och som troligen inte utnyttjas till fullo!

Frågan är varför vi ofta har så svårt att ta emot, och dessutom värdesätta, råd och uppmaningar från våra jämbördiga stallkamrater? I motsats till någon som skolat sig på ett eller annat sätt



– då är vi plötsligt redo att betala dyra pengar för samma tips. Detta är ett fenomen som Equipage har grävt i, med ambitionen att med den här artikeln lyckas ändra på det.

TEXT » IA HOLMGREN FOTO » SXC, JENNY ABRAHAMSSON, MATTOX

Dra nytta av

KUNSKAPS

”Om jag var du så skulle jag inte använda ett hackamore utan snarare gå tillbaka till ett vanligt tränsbett istället”

Din stallkompis har precis delat med sig av ett litet tips till dig i förbifarten. Och istället för att känna dig tacksam över det goda rådet så blir du ledsen och undrar vad du har gjort henne för ont...

Känner du igen dig? Dom allra flesta människor har inga problem med att dela med sig av råd och insikter till våra nära och kära, kollegor och stallkamrater. Däremot är vi kanske inte fullt så bra på att lyssna när rollerna är ombytta och goda råd ges till oss. Hur duktiga är vi på att ta till oss tips och vägledning från andra egentligen? Hur många goda förslag låter vi inte bara gå in genom det ena örat och ut ur det andra?

BROKIG SKARA

Precis som på en arbetsplats har vi alla i stallet olika bakgrunder och erfarenheter som har gjort oss till just den ryttare och människa som vi är idag. Vi som står i ett stall är av olika kön, åldrar, etnicitet och vi ser på ridning och hästhållning olika. Och detta bör ses som en fördel, inte en nackdel. Du har garanterat dina styrkor som ryttare och hästägare, vissa kunskaper som du kan dela med dig utav och lära andra i din omgivning. Detsamma gäller dina stallkamrater, dom har sina kvaliteter och

starka sidor. Ingen är någonsin fullärd och alla behöver vi lite inspiration och assistans ibland. Men är det inte lite till mans så att vi i stallet är dåliga på att be om hjälp? Det finns tyvärr alltför ofta en ”jag-vet-bäst” mentalitet, och ingen vill erkänna att dom kan behöva lite stöd inom vissa områden.

Så, hur blir vi bättre på att hjälpa varandra med att våga hoppa lite högre, utföra snyggare slutor eller lasta vår knöliga häst? För visst är det väl så att vi inte bara är i stallet bara för att vi älskar våra hästar, utan även för att stallet blivit vår fristad många gånger? En fristad där gemenskap och samhörighet hästägare emellan spelar en viktig roll.

FRÅGA DIG SJÄLV

Fundera på hur du hanterar instruktioner och hjälp som ges till dig från någon stallgranne. Tar du glatt till dig av alla tips och råd du kan få, eller är du en sådan som slår ifrån dig och genast intar försvarsposition? Även om vi är medvetna om att det i dom allra flesta fall handlar om tips i all välmening så kan vi nästan tycka att det ibland känns lite nedvärderande. Vem är hon som tror att hon kan min hästs foderstat bättre än jag och varför kommer han med sitsråd, jag har minsann ridit längre än honom? I stället för att lyssna på vänliga tips och råd så drar vi öronen åt oss och fortsätter som



» **Tar du glatt** till dig av alla **tips och råd** du kan få, eller **slår du ifrån** dig och genast intar **försvarsposition?** «

KÄLLAN

i ditt stall!



Annika R Malmberg är författaren till boken "Ta skit! Och gör det till guld" som handlar om hur mycket du tjänar på att kunna ta till dig feedback och råd från din omgivning.

vanligt. I och med detta beteende riskerar vi att stanna av lite i vår personliga utveckling, inte bara som ryttare utan även som människor.

Annika R Malmberg är författaren till boken "Ta skit! Och gör det till guld" som handlar just om hur mycket du tjänar på att kunna ta till dig feedback och råd från din omgivning. Annika föreläser om hur viktigt det är för din framgång i livet, både på ett personligt och ett yrkesmässigt plan, att kunna lyssna på andra människor. Vikten av att försöka ta till sig budskap, i stället för att bara slå ifrån sig andras uppfattningar.

– Är du mottaglig för andras åsikter så kommer du att utvecklas snabbare och gå framåt fortare här i livet, i alla sammanhang säger Annika. Många människor har ofta svårt att ta till sig råd utifrån men om du är en av dom som behärskar den konsten så får du en enorm konkurrensfördel.

Om du känner igen dig i beskrivningen att du intar försvarsposition och försöker slå håll på anvisningar, så är du absolut inte ensam. Annika menar att det är en naturlig, omedveten reaktion hos oss människor att bli arg, led-

sen eller känner sig sårad.

– Vår bild av oss själva hotas och då vill vi försvara den så gott vi kan, säger hon.

Hon poängterar dock att det är viktigt att vi inte skäms för att vi ibland tycker det är svårt att lyssna på andra, eller för att vi reagerar på ett visst sätt när vi blir tillrättavisdade.

— Vi måste vara medvetna om att det kan göra ont, det är bara att konstatera att vi människor ofta fungerar så. Försök snarare att fundera på varför du reagerar som du gör.

VIKTEN AV ATT KUNNA LYSSNA

Som i dom flesta sammanhang där människor från olika bakgrunder bildar en grupp, kan vi alla bidra med något. Det gäller bara att vi lyssnar, och att alla känner att dom får göra sin röst hörd. För om vi inte kan ta till oss vägledning – då är det ingen idé att ge någon heller, eller hur? Tänk då på hur mycket kunskap och värdefulla insikter som vi kan gå miste om.

Och förutom förlorat kunskande, förlorar vi även gemenskap och kamratskap. För sanningen är att en människa som tror att hon

är fullärd ofta inte är speciellt behaglig att ha att göra med. Någon som hela tiden vänder på det du säger till sin egen fördel och aldrig kan ta till sig vad andra människor säger, kan vara oerhört påfrestande.

– Vi gillar ofta människor som lyssnar på oss och som kan ta till sig vad vi säger, menar Annika. En kollega eller vän som aldrig verkar lyssna på oss får ingen tillit och i längden blir en sådan bekantskap väldigt tröttsam.

Annika menar också att om du själv kan ta feedback från din omgivning, så är oddsen mycket större att dom i sin tur lyssnar på dig när du har något att säga. Samspelet ger en form av förtroende er emellan som underlättar kommunikationen.

HJÄLP VARANDRA MED RIDNINGEN

När du rider regelbundet, oavsett om du har en egen häst eller är medryttare på någon annans, så är det viktigt att någon gång, då och då, få en objektiv syn på din ridning. Detta för att du ska fortsätta att förbättras men också för att du och hästen inte ska utveckla olater som det sedan kan vara svårt att jobba bort.

Ofta råder det en outtalad tävling om vem som tränar för "bäst" tränare i ett stall och självklart är det jätteroligt att få en privatledd lektion av någon välkänd duktig instruktör. Men är det verkligen det enda sättet för oss att komma framåt i vår ridning? Lägga dyra pengar på någon som vill ha 1200 kronor i timmen och som kommer 1 gång i halvåret? Visst är våra fyrbenta älsklingar värda våra surt förvärvade slantar men ibland kan det vara skönt att ha ett alternativ till det allra dyraste. Så om Lisa är kunnig nog att mocka och släppa in och ut din häst kanske hon rent av även kan komma med några goda råd kring din ridning?

Varför inte ge varandra lektioner istället? Eller helt enkelt, ta tiden att verkligen titta på



Få sporter spänner över så olika åldrar som ridsporten. I stallet är det inget ovanligt att en 10-årig häst-ägare har skåpet bredvid en 68-åring. Och båda bär på värdefull kunskap att dela med sig av!

» **Att påpeka**
en stallkamrats
olämpliga val
– som att **rida**
utan hjälm –
är snarare
en vänlig gest
som visar att **du**
bryr dig.

Blir hon **sur för det**,
är det **hennes**
ansvar, inte ditt «

Så förbättras samarbetet i stallet

Tjänster och gentjänster

Ett tips är att dom som vill i stallet, sätter sig ner tillsammans och diskuterar vad ni själva tycker att ni kan bäst och vill bidra med till gruppen. Gör en lista på era styrkor och gå sedan igenom den och se om ni kan hjälpa varandra med något. Det kan även mycket väl vara så att någon i stallet uppfattar det som att du har en styrka som du själv inte hade tänkt på alls.

Våga alltså tycka till om andras kvalitéer och inte bara dina egna. Exempelvis kanske ni kommer fram till att Linda tycker att det är väldigt enkelt att lasta hästar medan Charlotte tycker att det är rent obehagligt, och därför gärna vill ha lite hjälp när hon övar på det. Linda i sin tur kanske skulle vilja ha lite hjälp med att välja rätt utrustning och det tycker sig Stefan ha några bra tips på.

Utnyttja varandra helt enkelt, och inte bara till tackesbyten och mockningsdagar, utan till allt som hör stallet till. Det ökade samspelet er emellan kommer, förutom nyvunna kunskaper, med största sannolikhet även leda till en bättre grupp känsla och samhörighet. Det kommer med andra ord bli ännu roligare att gå till stallet.

varandra under ett träningspass. Ge varandra en objektiv granskning och se om vi inte kan hjälpa varandra mer än vi tror.

Susann Näsström som är ridlärare på Ekerö Ridskola i Stockholm, tipsar om att vi kan hjälpa varandra med grundläggande övningar i ridningen som vi vanligen tyvärr försummar.

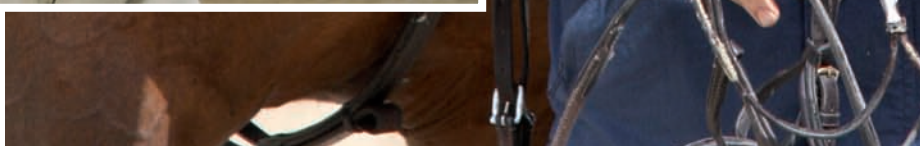
– Ofta sitter ryttaren och jobbar så hårt med att få hästen att gå i form att han eller hon lätt glömmer att jobba med grunderna i ridningen som är så viktiga, säger Susann. Enkla saker är faktiskt ofta det som vi behöver allra mest hjälp med.


Exempelvis kan den som agerar "lärare" gå bakom hästen för att se om ryttaren sitter rakt i sadeln eller så kan man titta lite extra på ridvägarna som till exempel att man rider rakt på medellinjen.

– Om du vid något tidigare tillfälle ridit för en professionell instruktör kan det vara bra att du och din stallkamrat pratar om vad den tränaren påpekade då. Du kanske fick reda på att du behövde lägga ner extra energi på din blick och att lyfta på huvudet – och då



Susann Näsström är ridlärare på Ekerö Ridskola i Stockholm. Hon tipsar om att vi kan hjälpa varandra med grundläggande övningar i ridningen – något vi alla behöver träna på mer.





Visste du att en flock fåglar ökar sin effektivitet med 71 % genom att flyga i V-formation jämfört med om dom skulle flyga för sig själva? Nu kan inte vi flyga men det vi kan lära oss av fåglarna, är att genom att samarbeta med varandra så ökar vi vår effektivitet i vardagen, på jobbet och i stallet.

kan din stallkamrat hålla ögonen på just detta.

Utöver att ni hjälper varandra, kommer du att få inspiration och nya idéer till den egna ridningen genom att titta och engagera dig i din kamrats ridning. Och detta enbart genom att se på ett hästekipage med nya och lite annorlunda ögon!

Susann tipsar!

SÅ LÄGGER NI BÄST UPP STALLKOMPIS-TRÄNINGEN.

» **Börja med att para ihop er** två och två. Tänk på att vi har olika lätt att ta råd och stöd från varandra och det är viktigt att dom som bildar ett par pratar "samma språk". Det är alltså ingen bra idé att para ihop tuffa Terese som gärna höjer rösten och kanske rent av skriker till ibland, med försiktiga Frida som aldrig skulle höja rösten. Lämpligt är alltså att para ihop två personer som är relativt lika i sin förmåga att både ge och ta synpunkter.

» **Prata igenom eventuella akilleshälar.** Det kan vara så att det finns vissa delar i din ridning som du är extra känslig för när det kommer till kritik. Bestäm sinsemellan vad som känns okej att påpeka och vad som känns lite mer känsligt. Respektera varandras önskemål. Meningen är att ni ska hjälpa, inte stjälpa varandra.

» **Gör sedan ett litet schema** där ni exempelvis bestämmer en dag i veckan var, som ni tar hjälp av varandra. Ena dagen är det du som agerar "tränare" och står på marken och din kompis är "elev" och andra dagen är det vice versa.

» **Var inte för mesiga under era "lektioner"** för det tjänar ingen på, men för den sakens skull så ska

ni inte vara elaka mot varandra. Om ni anar att det ni kommer att säga kan skada mer än vad det kan bidra med, så undvik det hellre. Tänk gärna lite extra på ert tonläge när ni hjälper varandra. Var noga med att även ge varandra positiv feedback – det glöms lätt bort när vi är inställda på att granska något. Vi vet dock alla att det krävs både ris och ros för att vi ska utvecklas och fortsätta tycka att det är kul att anstränga sig.

» **Prata igenom lektionen** när ni är klara och berätta för varandra hur det kändes. Var det någonting som var svårt att ta till sig och hur kändes det att ha en "lärarroll"? Om ni vill så kan ni även föra lite anteckningar över era pass och ha någon form av uppföljning efter några lektionspass. Det är alltid kul att se om man kan upptäcka någon utveckling för er både som "lärare" och "elev".

OM NI HAMNAR PÅ FEL FOT?

Om det skulle vara så att er "lektion" slutar i sårade känslor och trampade tår så menar Annika att man för stunden bara ska lyssna och försöka vara förstående.

– Börja inte att argumentera med en person som känner sig lite kränkt och sårad utan försök snarare att hålla med och försök komma med något konstruktivt råd i stället, säger Susann.

Exempelvis så kanske du kan säga att "jag tycker att du har bra kontroll på din häst vid hoppningen och jag tror ni skulle utvecklas och bli ännu mer samspelta om ni började jobba lite mer på dressyren".

TIPS PÅ UPPLÄGG AV ERT RIDPASS

Kom överens om innan ni börjar, hur ni vill lägga upp ert ridpass. Det finns många sätt att genomföra en lektion på men det finns vissa moment som alltid bör ingå:

» **Börja alltid med uppvärmning,** lika viktigt för dig som för din



Du måste såklart inte bli bästa vän med varenda person i ditt stall, men vänskap har en tendens att skapa en betydligt varmare och trevligare stämning i stallet :o)



» En stallkamrat ser det du inte ser, värdesätt det! «

häst för att undvika bristningar i muskulatur och sträckningar. Susann menar att för hästens hållbarhet bör vi skritta i minst 10 minuter i början av varje pass. Sedan kan du öka tempot genom att trava lätt i serpentiner och på volt för att mjuka upp hästen ordentligt.

» **I mitten av passet sätts det ordentliga arbetet i gång** och där kräver du mer av dig och din häst. Även här kan du börja med att arbeta ordentligt i skritt säger Susann. Öva på halter och igångsättningar innan ni går över i trav. Lägg fokus på det du vill jobba med och försök även få hästen att gå i en högre arbetsform en stund. Avsluta arbetet med något lite roligare som både du och hästen kan.

» **Vid nedvarvning kan du använda dig av samma moment som vid uppvärmningen**, fast i omvänd ordning då såklart. Först lite trav i lätt sits och till sist skritt. Lägg ner hästen i en lägre form igen så att nackmuskeln blir avslappnad.

VÄRM UPP DU OCKSÅ!

Susann tycker att det är väldigt viktigt att även du som ryttare värmer upp innan du börjar ert ridpass.

– Gör lite mjukgörande övningar i stallet eller för den delen på hästryggen så att även du är uppvärmd i kroppen när du och

din häst börjar att arbeta. Detta ber jag mina elever på ridskolan om att göra och det har faktiskt gett resultat, säger Susann.

VÅR OMGIVNING PÅVERKAR OSS

I en perfekt värld tycker alla människor om varandra och några motstridiga känslor, stallkompisar emellan, finns inte. Men tyvärr kan ju inte alla älska alla i sin omgivning. Dock, för att vår vardag ska fungera, gäller det att kompromissa med vissa saker. Du behöver inte bli bästa vän med varenda person i ditt stall men för att tillvaron där ska bli dräglig, och för att vi ska kunna hjälpa varandra så mycket som möjligt, måste vi åtminstone försöka lära oss att lita på varandra.

– Befinner du dig i en trygg miljö med människor runt omkring dig som du litar på, har du ofta lättare att ta emot råd, menar Annika. Om någon som du har förtroende för ger dig direktiv om något, så lyssnar du oftast.

OM MAN INTE GILLAR SINA STALLKAMRATER DÅ?

Om du står i ett stall där ni inte alltid drar jämnt och stämningen ofta kan vara lite så där så kan ett bra tips vara att försöka träffas utanför stallet. För det finns faktiskt en värld där ute som inte handlar om hästar. Bestäm att ni inte ska prata om någonting som har med hästar och stall att göra, utan bara försök lära känna människan under alla ridkläder. Gå ut

och fika, koka middag eller bowla, gör något kul och avslappnande för att på så vis underlätta gemenskapen i stallet. Försök lära känna varandra som människor, inte bara som hästägare.

För visst kan det väl vara värt att avsätta några extra timmar av ditt liv, om det kan innebära bättre kamratskap i stallet? Sedan är vi alla olika och har olika social kompetens. Alla kanske inte är intresserade av att hjälpa till mer än vad som är absolut nödvändigt eller stå och snacka en stund extra i stallgången. Detta måste vi acceptera, det går inte att tvinga någon att samarbeta och delta om de inte vill. Annika menar också att vi har olika lätt att ta emot feedback beroende på vilket sinness tillstånd vi befinner oss i. Känner vi oss harmoniska och i balans i livet så är vi mottagligare för vad andra har att säga, vilket kan vara bra att ha i åtanke om någon reagerar starkt på något du sagt. Han eller hon kanske går igenom en tuff fas i livet och hanterar feedback bättre och känner för att vara mer social vid ett annat tillfälle.

Förhoppningsvis inser han eller hon kanske vad som går förlorat om man håller sig på sin kant, och så småningom ändrar uppfattning. Men fram till dess, så måste vi godta allas olikheter.

Glöm inte heller bort en annan nog så viktig detalj, nämligen att det är gratis, nyttigt och framförallt väldigt kul att hjälpa andra i sin omgivning. Visst? 