

# EVALUERING AF ANTIBULLI RIDNING

*-en indsats, der kan øge trivselschancer i rideklubbernes fællesskaber*



Rapporten er udarbejdet af Center for Ungdomsstudier for:  
Mary Fonden og Dansk Ride Forbund med støtte fra TrygFonden

## Resumé:

Antibulli er et af Mary Fondens redskaber til undervisere for 6-12-årige. Målet er at skabe gode hold- og klubkulturer, der er præget af høj tolerance, respekt, omsorg og mod. Grundtanken er at forebygge eksklusion og mobning ved at styrke fællesskaber, gennem øvelser, der inviterer til leg, gennem medinddragelse samt gennem bevidstgørelse omkring træneres ansvar for trivsel.

I fællesskab har Mary Fonden og Dansk Ride Forbund udviklet Antibulli Ridnings øvelser og aktiviteter, der skal inspirere og støtte rideklubbernes og særligt rideunderviseres trivselsarbejde. Antibulli-materialet består af konkrete råd og øvelser, som samlet sigter mod at styrke trivsel i fællesskaber og sammenhold på rideholdene og i klubberne.

Nærværende rapport er en evaluering af Antibulli Ridning med fokus på<sup>1</sup> funktionalitet, virkning og potentialer. Evalueringen er baseret på oplevelser fra pilotprojektet for Antibulli Ridning som koncept i undervisningen blandt rideklubber. De deltagende underviseres, rytteres og klublederes oplevelser og erfaringer er opsamlet i henholdsvis kvalitative interviews og suppleret med feltstudier. Samtidig inkluderer evalueringen forståelser fra en generel kvantitativ måling af trivsel og relationsoplevelser, der er lavet i fællesskab mellem Mary Fonden, Dansk Ride Forbund og Center for Ungdomsstudier forud for implementeringsfasen.

## Funktionalitet:

Generelt oplever de interviewede undervisere, at materialet i Antibulli Ridning er forståeligt, brugbart og implementerbart i hverdagsundervisningen. Hjemmesiden er generelt set brugervenlig og attraktiv. Undervisere udtrykker særlig glæde over en god introduktion til formålet med Antibulli, rammesætning af børne- og ungdomslivet anno 2024 samt en formidling af kvantitativt data fra rideklubber om bl.a. trivsel. En gruppe undervisere har desuden været tilbudt en forløbsmodel, med hvilken de kunne få inspiration til implementeringen. Forløbsmodellen har samlet set været meningsgivende og kan støtte undervisere i systematisk implementering af Antibulli Ridning. Desuden har Dansk Ride Forbund ageret nærværende og understøttende i processen, hvilket har positiv betydning for implementeringspotentialer. Undervisere, klubledere og bestyrelsesmedlemmer oplever Antibulli Ridning som et godt tiltag til at kunne arbejde systematisk, forebyggende og proaktivt med de sociale trivselschancer i fællesskaberne.

## Virkning:

Undervisere erfarer, at Antibulli Ridning gør en positiv forskel for det sociale liv i rideundervisningen, især ved at medføre øgede relationschancer rytterne imellem. De fortæller generelt om ryttere, der interagerer mere og hvor de sociale interaktioner har mere positiv karakter. Bl.a. taler rytterne mere sammen, griner mere og virker generelt mere glade for deltagelsen. Underviserne oplever Antibulli Ridning som et funktionelt redskab, der øger deres muligheder for at understøtte rytternes deltagelsesmuligheder i gode fællesskaber.

---

<sup>1</sup> Mere info om Antibulli Ridning finder på hjemmesiden: <https://antibulli.dk/ridning/>

Rytterne fortæller, hvorledes Antibulli øvelserne har gjort undervisningen sjovere for dem. Flere af rytterne oplever bl.a., at øvelserne har transformeret nogle ordinære dele af undervisningen til noget af det, de glæder sig mest til. F.eks. har flere ryttere syntes, at det var kedeligt at skridte hestene varme i starten. Nu indebærer det "rum" en Antibulli intention, hvor de fx skridter hestene to og to, som underviser har matchet ud fra ambitioner på vegne af fællesskabet. Underviseren skitserer rammer for samværet, fx ved at facilitere en dialog ud fra et samtaletema. Rytterne oplever derigennem at tale mere sammen i undervisningssituationen, men det smitter også af før og efter undervisningen og kan påvirke klublivet positivt generelt. Ja, for nogle ender det endda i soveaftaler, som de selv tilskriver Antibulli Ridning kredit for. Således optimeres ridning som en arena for at styrke sociale kompetencer og skabe relationschancer i analogt samvær.

### **Potentialer:**

Antibulli Ridning kan være med til at øge trivsels- og relationschancer i flere rideklubber og dermed lede til øgede chancer for sociale trivsel hos de enkelte ryttere. Nogle af øvelserne er svære at implementere, bl.a. fordi, hestene har hver deres personlighed. Det er vigtigt, at underviserne tør tage styringen og implementere Antibulli, så det er mest autentisk for dem selv og meningsfuldt i konteksten. Undervisningen må hverken blive for kompleks eller gå på kompromis med sikkerheden. Implementering af Antibulli Ridning skal tilføre nogle simple greb, der stimulerer oplevelsen af samhørighed og gode fællesskaber – gerne med muligheder for forløbslignende modeller, man kan søge inspiration i som underviser. De gode fællesskaber understøttes af gode kulturer, og derfor kan Antibulli Ridning orienteres mod at skabe gode betingelser i klubberne for gode kulturer, der fordrer til positivt socialt samvær. Et redskab, der øger chancerne for meningsfulde og tydelige kulturer, hvor undervisere går forrest som de gode værter og hvor ryttere støttes i at være medværter i gode fællesskaber, hvor de anerkender hinanden, kommer hinanden ved, motiveres, inddrages, insisterer på rummelighed og oplever samhørighed.

## Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Introduktion</b> .....	<b>5</b>
1.1	Præsentation af deltagere .....	6
<b>2</b>	<b>Fingeren på pulsen inden aktiv implementering af Antibulli Ridning</b> .....	<b>7</b>
2.1	Trivsel i rideklubber .....	7
2.2	Mobning og mistroivsel ifølge rytterne .....	8
2.3	Pakken med Antibulli-materialer .....	8
<b>3</b>	<b>Eksisterende trivselsindsatser i klubberne før Antibulli Ridning</b> .....	<b>10</b>
3.1	Trivselsarbejdet afhænger af den enkelte undervisers motivation og kompetencer .....	10
3.2	Trivsel som en vigtig del af undervisningen .....	11
3.3	Positive kulturer i fællesskabet .....	13
3.4	Opsamling .....	13
<b>4</b>	<b>Oplevelser med Antibulli Ridning materialets funktionalitet og brugervenlighed</b> .....	<b>15</b>
4.1	"Øvelsesbanken" med inspiration til intentionelt "sjov" i undervisningen .....	15
4.2	Øvelser, der udvikler kompetencer og fremmer relationsdannelse .....	16
4.3	Undervisere, som forbillede for godt medværtskab .....	17
4.4	Antibulli Ridning som redskab til positive kulturer i fællesskaberne .....	18
5.5.	Forløbsmodellen .....	21
4.5	Opsamling og anbefalinger .....	21
<b>5</b>	<b>Antibulli Ridnings positive virkning på trivsel</b> .....	<b>23</b>
5.1	Intentionelle rideundervisere og gode fællesskaber .....	23
5.2	Potentialer fra ridelejrene rykker ind i hverdagens undervisning .....	23
5.3	"Antibulli-øvelserne har givet mig to soveaftaler" .....	24
5.4	Undervisere understøtter relationschancer i fællesskabet .....	26
5.5	Høj trivsel, der er blevet endnu højere .....	26
<b>6</b>	<b>Litteraturliste</b> .....	<b>31</b>

## 1 Introduktion

Ungdommen i dag er 'anderledes svær', siger højskolelærer Christian Hjortkær (Hjortkær, 2020). Med dette udtryk mener han, at de udfordringer, som børn og unge står overfor i nutidens samfund, er anderledes end tidligere generationers udfordringer, fordi de strukturelle og kulturelle betingelser, som unge lever under, har ændret sig markant og skabt nye typer af udfordringer, som kræver nye løsninger og forståelser.

Trivsel er ikke en enkel, binær størrelse. Man kan trives i én del af livet og mistrives i en anden. For eksempel kan et barn være glad, når det går til ridning, men have ondt i maven, når det er på vej til skole. Trivsel kan også svinge over tid, og perioder med mistrivsel kan efterfølges af forbedringer.

Trivselsundersøgelser viser at flertallet af børn og unge trives og har en god hverdag, men at præstationspres, fokus på selvoptimering, individualisering, psykologisering mv. er faktorer, der bidrager til en øget mistrivsel blandt flere. De unge lever generelt set i en hverdag med stigende skærmtid, som reducerer mulighederne for at øve og erfare ansigt-til-ansigt relationer. Desuden har børn færre betydningsfulde voksne i deres hverdag, som de kan tale med om udfordringer og vigtige emner som fx kropsidealer og forventningspres (Gørlich m.fl., 2019, Haugegaard m.fl., 2020). Øget præstationspres påvirker børn og unge, der ofte føler, at de ikke slår til. Dette resulterer i stigende sårbarhed, ensomhed og generel mistrivsel i hverdagen. Når unge møder udfordringer, vender de ofte blikket indad og forsøger at optimere sig selv for at leve op til høje standarder på mange af livets områder (Petersen, 2021).

Når man arbejder med børn i foreningslivet, kræver det en forståelse af, at børne- og ungdomstiden er 'anderledes svær'. Som ansvarlig for en gruppe ryttere har man ikke kun ansvar for deres ridefærdigheder og sikkerhed, men også for deres sociale trivsel og for at skabe betingelser, der kan forbedre deres trivsel i de fællesskaber, de er en del af. Undervisere kan spille en central rolle i at støtte børn i at opleve succes i sociale sammenhænge, hvilket er vigtigt for deres mentale trivsel (Ravn, 2021). Man kan ikke forvente, at alle rideundervisere ønsker at være en 'betydningsfuld sekundær voksen' i børns liv - en voksen, der både forbedrer ridefærdigheder og arbejder for børns trivsel. Man kan heller ikke forvente at alle undervisere prioriterer at arbejde målrettet med trivsel. Derudover har rideundviserne forskellige forudsætninger for at påtage sig denne rolle. Derfor er det vigtigt, at rollemodeller og betydningsfulde aktører går forrest og understreger vigtigheden af trivselsaspektet i de fællesskaber, der skabes for børn og unge, og ikke mindst støtter undviserne i denne opgave.

Virkeligheden omkring undviserne i rideskoler er præget af en alvor, da rytterne interagerer med relativt store dyr med hver deres personligheder og for nogle også svingende gode og dårlige dage. Der er brug for dedikation, nænsomhed og fordybelse i selve ridningen, fra både undviser og rytters side. Rytters fokus rettes gerne mod relationen til hesten. En dyb koncentration i rideteknikken kan fylde så meget, at der ikke opstår muligheder for relationschancer på tværs på holdene. Antibulli Ridning tilbyder rideundvisere en struktureret tilgang til trivselsarbejde og herunder bl.a. redskaber til at skabe betingelser for relationschancer



rytterne i mellem. Det er med til at gøre Antibulli Ridning til en betydningsfuld indsats i fritidsarenaer, der ønsker at være medspillere på en øget trivsel hos i børn og unges liv.

For Center for Ungdomsstudier er det en særlig glæde at deltage i evalueringen af Antibulli Ridning, sammen med Mary Fonden, Dansk Ride Forbund og repræsentanter fra seks rideklubber, der har bidraget til en forståelse for virkningen af en aktiv implementering af Antibulli Ridning.

### 1.1 Præsentation af deltagere

Projektet Antibulli Ridning startede i 10 rideklubber, der selv opsøgte muligheden for at deltage. I denne evaluering har Center for Ungdomsstudier samarbejdet med fem af disse klubber, der har ønsket at bidrage til evalueringen af Antibulli Ridning som et redskab i trivselsfremmende indsatser i undervisningen.

Materialets brugervenlighed, brugbarhed og virkning er blevet evalueret ved hjælp af både kvantitative og kvalitative undersøgelsesformer i perioden august 2023 - marts 2024. Evalueringen består af følgende:

- **Juni og juli 2023:** En spørgeskemaundersøgelse med deltagelse fra 855 ryttere, herunder 524 ride-skoleelever.
- **August og september 2023:** Første runde feltstudier i fire klubber rundt i Danmark samt kvalitative interviews med 9 undervisere samt 30 ryttere i alderen 8-13 år. Derudover er der foretaget kvalitative interviews med 13 andre relevante aktører, herunder klubledere og bestyrelsesmedlemmer og 3 forældre.
- **December 2023 og januar 2024:** Anden runde feltstudier og interviews. Herunder fire genbesøg med feltstudier i klubber. Kvalitative interviews med 8 undervisere. Fokusgruppeinterviews med 32 ryttere (hvoraf 24 ryttere er gengangere fra første runde af interviews i august/september), og kvalitative interviews med 8 andre relevante aktører, herunder igen klubledere, bestyrelsesmedlemmer og 2 forældre.

Center for Ungdomsstudier har stået for rekrutteringen af respondenter til kvalitative interviews for at optimere chancerne for anonymitet. Interviews med ryttere er typisk foretaget i fokusgrupper af 2-3 børn mens undervisere, klubledere, forældre mv. typisk er interviewet i en-til-en samtaler.

#### Særlig tak til

- De ryttere og undervisere, der har bidraget med deres personlige erfaringer til evalueringen – både i spørgeskemaundersøgelsen, fokusgruppeinterviews og på feltbesøgene
- Klubledere, bestyrelser og forældre, der har suppleret med viden ud fra deres perspektiver
- Mary Fonden og Dansk Ride Forbund for det givtige samarbejde omkring evalueringen
- TrygFonden for støtte til projektet og evalueringen

## 2 Fingeren på pulsen inden aktiv implementering af Antibulli Ridning

*"Min datter har fået så meget ud af sin ridning og omgangen med heste. Hun er gået fra at være meget inde lukket blandt andre til at blomstre op og turde sige noget. Hun har fået en masse godt selvværd. Desuden er det en fantastisk rideklub, hun går i, hvor alle hepper og hjælper hinanden. En masse gode venner på kryds af kommuner" – citat, forælder til barn i ridesporten.*

Trivselsagendaen er velkendt inden for ridesporten. Ridning har vist sig at være en særlig platform for trivsel, især for børn, som oplever mistrivsel i andre livsarenaer. Elever med for eksempel skolevægning lykkes bedre i hverdagsrutiner, når de får mulighed for at være i rideskolen nogle hverdagsformiddage. Det tyder også på, at ridesporten i flere tilfælde skaber deltagelsesmuligheder for børn og unge med diagnoser, som kan have svært ved at trives i andre miljøer. Det er der flere forældre, der pointerer der spørgeskemaundersøgelsen forud for implementering af Antibulli Ridning i pilotklubberne.

Dette kapitel præsenterer en række tendenser fra en analyse af data fra den Antibulli relaterede spørgeskemaundersøgelse blandt ryttere, foretaget i 2023. Undersøgelsen bidrager med viden om en gruppe rytteres oplevelser af fællesskaber og relationer i ridemiljøer, med det formål at give underviserne indsigt i, hvor Antibulli Ridning kan gøre en positiv forskel. Undersøgelsen er således ikke repræsentativ for alle ridemiljøer, men sigter mod at øge virkningen af Antibulli Ridning. Analysen er baseret på besvarelser fra 524 rideskoleelever ud af 855 respondenter, hvoraf de fleste er mellem 9-15 år og har redet i mere end 3 år.

### 2.1 Trivsel i rideklubber

Generelt trives rytterne godt, når de er til ridning, både personligt, socialt med andre ryttere samt med underviserne. 88% af de adspurgte rideskoleelever har det "altid" eller "for det meste godt", når de er til ridning, og de trives bedre her end i andre dele af deres hverdag, som skole og hjem. De 47%, der svarer, at de "altid" har det godt til ridning, har også gode relationer til andre ryttere og har opnået nye venskaber til ridning.

Relationer er vigtige for trivselschancer. I dataanalysen synes der at være en sammenhæng mellem at "have det godt til ridning" og "have det godt med de andre på holdet". Gode kulturer i interessefællesskaber kan være en kilde til relationschancer, fx hilsekulturer og at rose hinanden. Undersøgelsen viser, at 24% af eleverne oplever, at andre ryttere sjældent eller aldrig hilser på dem, mens 30% oplever "sjældent" eller "aldrig" at få ros fra andre ryttere på holdet.

Undervisere spiller en central rolle i at være kulturbærere og skabe en god kultur og muligheder for relationer ved fx at hjælpe eleverne med at lære hinandens navne. Ifølge undersøgelsen oplever de fleste elever ikke, at underviserne faciliterer dette, fx med navnelege. 25% kan, ifølge dem selv, ikke nævne alle de andre ryttere på deres relativt små hold af fx 6 ryttere.

Undervisere kan gå forrest og vise, at de værdsætter og prioriterer god adfærd, blandt andet ved at rose godt kammeratskab. Mens 91% i undersøgelsen oplever, at undervisere roser dem for deres ridefærdigheder, oplever 34%, at underviserne roser godt kammeratskab.

## 2.2 Mobning og mistrivsel ifølge rytterne

Undersøgelsen viser at 28% af respondenterne har oplevet mobning i forbindelse med ridning. Mobningen består typisk i at blive holdt udenfor, modtage ubehagelige blikke eller kommentarer før, under eller efter undervisningen. Der rapporteres også om konflikter og positioneringskampe mellem rideskoleelever og private ryttere: *"Jeg rider ikke længere, men da jeg gjorde, var der tit grin og fingerpeg fra privatryttere, som først ændrede sig, da jeg fik min egen"*.

Dette citat er et eksempel på, hvorledes en rytter har følt sig udsat af en gruppering af private ryttere, som går igen hos flere. Der beskrives eksempler på rideskoler med 'parallelle eksistenser' mellem private staldmiljøer og rideskoleelever, hvor rideskoleeleverne kan opfattes som forstyrrende og mindre dedikerede end ryttere med private heste.

Flere deltagere fortæller generelt om snævre normer for rytteres udseende og adfærd, hvor kritik af vægt eller ridestil ofte retfærdiggøres under påskud af omsorg for hestens velbefindende. *"Er blevet kaldt tyk, og at jeg nok ikke skulle spise så meget..."*

Nogle oplever ubehagelige tendenser i fællesskabet, hvor bagtalelse og nedladende kommentarer er udbredte. *"Der er en gruppe på min rideskole, som hele tiden bagtaler alle, og når de kommer for at se en ride, sidder de bare og taler grimt om én, fx at man er dårlig til at ride eller at hesten er for god til én"*.

Andre oplever mobning, som følelsen af at være ekskluderet fra fællesskaber, man gerne vil være en del af: *"Mine veninder var bare sammen uden mig, og de spurgte ikke, om jeg ville med - selvom jeg skulle noget andet - man kan stadig godt spørge..."*

Mobning er i ovenstående tilfælde en normativ og personlig oplevelse, hvorfor vi ser det som *oplevet* mobning. Det påpeges, at oplevelsen af mobning ikke altid er ensbetydende med formel mobning, men at det stadig er en ubehagelig oplevelse, der kan påvirke trivslen negativt. Undersøgelsen indikerer, at mange rideskoleelever trives godt, men den omfatter ikke dem, der eventuelt har forladt sporten på grund af oplevelser med eksklusion.

Spørgeskemaundersøgelsen indikerer samlet set, at der er potentialer i og behov for at øge trivselschancer og gode relationer gennem systematiske indsatser som Antibulli Ridning.

For at fremme sunde fællesskaber er det vigtigt, at undervisere er opsøgende og faciliterer gode rammer for robuste fællesskaber. Dette har været et centralt fokus i Antibulli Ridnings pilotprojekt, som denne evaluering afslører. Projektet har desuden introduceret konkrete og brugbare redskaber til undervisere for at støtte dem i denne opgave.

## 2.3 Pakken med Antibulli-materialer

Antibulli Ridning søger at skabe kulturforandringer i foreningslivet ved at fremme relationschancer i fællesskaber både i og udenfor undervisningen. Undervisere har i pilotprojektet fået indsigt og viden om rammesætningen i børne- og ungelivet i dag og de vigtige roller, som foreninger kan have i børn og unges



hverdagsliv. Helt konkret får undervisere adgang til materialer med øvelser, der kan implementeres i undervisningen med trivsel som hovedformål. Derudover får rideklubber og undervisere ideer samt inspiration til, hvordan fællesskabsfølelsen kan styrkes udenfor ridetimerne, for eksempel med kampråb eller sociale arrangementer, der samler rytterne om aktiviteter uden heste. Undervisere opfordres også til at inddrage forældre som ressourcer og samarbejdspartnere for at skabe positive oplevelser i foreningslivet. I de følgende afsnit vil vi undersøge, hvordan implementeringen har påvirket fællesskaberne i projektperioden, baseret på erfaringer fra underviserne og rytterne.

### 3 Eksisterende trivselsindsatser i klubberne før Antibulli Ridning

Dette kapitel omhandler, hvordan trivselsarbejdet har fungeret i de fem rideklubber inden implementeringen af Antibulli Ridning, med udgangspunkt i fortællinger fra deltagende undervisere, klubledere og bestyrelsesmedlemmer samt observationsstudier i fire af klubberne.

#### 3.1 Trivselsarbejdet afhænger af den enkelte undervisers motivation og kompetencer

Alle fem klubber lægger vægt på at arbejde med trivsel. For flere af dem er trivselsarbejdet dog sporadisk og afhænger af den enkelte undervisers fokus herpå. For eksempel har to ud af de fem klubber en systematisk tilgang til at opsøge viden om årsagen til fravalg. "Hvorfor ønsker Gerda ikke længere at gå til ridning (hos os)?" I de tre andre klubber er viden om årsager til fravalg afhængig af den enkelte undervisers interesse. Dette kan være udfordrende i en travl hverdag, hvor undervisere skal sende billeder af bidemærker på hestens balle til dyrlægen og sørge for, at matchet mellem børn og heste går op den pågældende dag, nu hvor Star halter og Max ikke har fået sin hviledag.

Nogle undervisere fortæller, at de ikke altid får detaljerede årsager til, hvorfor en elev stopper. Selvom årsagen kan være mobning, får de ofte at vide, at barnet simpelthen har for travlt. En underviser udtrykker det således:

*Jeg var faktisk ikke klar over, at det var mobning. Jeg havde forstået det som, at hun bare var holdt op, men så fandt jeg ud af, at det var mobning. Det fortalte en kollega mig, men jeg måtte ikke sige, at hun havde sagt det. Vi har ikke gjort noget ved det endnu, men vi skal vende det i bestyrelsen.*

Underviserne ønsker en tilgang til trivselsarbejdet, som hjælper dem til at gå fra mavefornemmelser til systematiske tilgange. De ønsker også støtte i at sikre, at indsatsen går på tværs af klubben, så de kan læne sig op ad en fælles tilgang, for eksempel hvis forældre sætter spørgsmålstejn ved underviserens prioriteringer af trivselsøvelser. Samtidig kan forældre (og kollegaer) sætte spørgsmålstejn ved, om man som underviser skal agere trivselsaktør:

*Nogle gange, når du kommer med noget, så siger forældrene "ah men... det er altså normalt, at børn kan mobbe hinanden", men der er stor forskel på, om de er uenige eller om de mobber. De siger "men vi har dem alle steder, det er sgu bare sådan, og da vi var børn, gjorde vi sådan og sådan". Men her er der jo noget konkret materiale, I har lavet, som vi kan bruge, og det synes jeg er super.*

Forældrene skal med ombord som ressource- og samarbejdspartnere for at skabe gode deltagelsesmuligheder for rytterne. Det varierer, hvor meget forældre er til stede i rideklubberne. I nogle klubber er forældre en naturlig del af undervisningssessionen med særlige praktiske opgaver, mens forældre i andre rideklubber kan sidde i bilerne på parkeringspladsen.

En klub kalder sekretariatet for "socialkontoret", fordi de har formået at signalere, at de ønsker generel trivsel og anbefaler forældre at støtte deres børns deltagelsesmuligheder ved at søge samarbejde med klubbens personale. De oplever, at forældre bruger dem aktivt i alt fra samtaler om skilsmisser til utilfredshed over

match med pony. Denne tilgang giver klubben konkrete oplysninger, der hjælper med at skabe de bedst mulige rammer omkring barnets hverdag og glæde ved deltagelse.

### 3.2 Trivsel som en vigtig del af undervisningen

For samtlige deltagende undervisere er trivselsarbejdet central for deres motivation til at arbejde med børn og unge i ridning. Trivsel kan blandt andet optimeres ved, at man arbejder systematisk med tre grundlæggende psykologiske behov hos den enkelte (Ravn, 2021):

- 1) **Følelse af autonomi:** Jeg vælger selv dette interessefælleskab og jeg er med til at påvirke undervisningen. Jeg føler mig som fører af sæde i eget liv.
- 2) **Oplevelse af samhørighed:** Jeg føler mig som en værdifuld, anerkendt og inkluderet del af fællesskabet. Jeg bliver savnet, hvis jeg ikke kommer.
- 3) **Kompetenceudvikling:** Jeg bliver dygtigere, anerkendes for min udvikling og kan mærke resultater af min indsats. Jeg går gladere hjem.

Kompetenceudvikling er en stor del af rideundervisning. I én klub er der en systematisk tilgang til dygtiggørelse, hvor underviserne blandt andet har en regel om at sige den enkeltes navn minimum fem gange i løbet af en undervisning i forbindelse med feedback på mestringen. Der er mulighed for at opnå ryttermærker for bestemte kompetencer, som udgør en synlig anerkendelse af mestring. Samtidig kan kompetencer også være de sociale egenskaber, man skal besidde for at opnå den gode oplevelse af samhørighed og autonomi. Disse er mindre visualiseret, italesat og indsatsen heromkring er ikke systematisk.

Underviserne anerkender deres ansvar for trivselsfremmende tiltag og trivselsarbejdet er centralt for deres motivation for at arbejde med børn og unge i ridning. God undervisning karakteriseres af underviserne som både dygtiggørende, en platform for succesoplevelser samt i et rart miljø at være i. De har forsøgt at gøre deltagelsesoplevelsen bedst mulig for flest muligt ved at give rytterne de heste, de prioriterer, placere rytterne strategisk i undervisningen for at fremme deres udvikling, og arrangerer sociale arrangementer i klubben mv.

Underviserne udtrykker samtidig et behov for konkrete, funktionelle og vidensbaserede redskaber, der kan hjælpe dem med at skabe trivselschancer i fællesskabet. Især ønsker de at kunne være opsøgende og systematiske i deres tilgang til rytternes trivsel, så trivselsindsatsen bliver forebyggende og mere alsidig, end den reaktive indsats, de ofte må ty til. En underviser fortæller:

*Jeg synes, det er interessant at være med i Antibulli, for der måske er nogle ting, jeg ikke ser, ikke er opmærksom på eller ved, hvordan jeg skal se (...) Hvis jeg oplever noget, så går jeg ned og påpeger det med det samme eller trækker børnene til side og siger: "Det der var måske ikke så pænt sagt, så det skal du lige prøve at få vendt engang mere med hende". Jeg føler ikke, at de naturligt vil komme. Jeg føler, at jeg selv skal opdage det, også selvom jeg jo kan mærke på dem, hvis der er noget.*

Den samme underviser understreger, hvor vigtigt det er for hende, at rytterne ikke føler, at de går til "trivsel" eller at hun påtager sig en terapeutisk rolle.

*Jeg tager ikke så meget de sårbare snakke. Dem tager jeg mere med forældrene ift., hvad de oplever. Så siger jeg til dem, at de kan prøve at snakke om det derhjemme. (...) For når pigerne kommer til ridning, skal de jo føle det som et frirum. De skal kunne føle sig glade og tilpasse. Hvis jeg skal tage de svære snakke, så bliver det måske til, at når de skal til ridning: "åh nej, nu skal jeg snakke om det, der er svært eller træls".*

Det er dog vigtigt at understrege, at børn og unge ikke nødvendigvis opsøger de voksne, hvis de oplever noget ubehageligt til ridning eller bokser med mistro i bestemte perioder eller livsarenaer. Selvom samtlige af de 30 ryttere udtrykker en glæde over deres undervisere, fortæller de fleste, at de ikke nødvendigvis vil opsøge deres underviser som støtte eller informere om, hvorfor de "hænger med mulen" den pågældende dag. Børn og unges tillid til de voksnes reaktion og mod til at opsøge voksne kan afhænge af deres "sociale form" og af deres erfaringer med at snakke med voksne eller at have tillid til voksne. Der er børn og unge, som er trygge i at dele deres personlige oplevelser, mens andre er tilbageholdende eller generte. Samtidig kan det være begrænset, hvor meget man som underviser kan "opdage", hvis deres opsøgende arbejde bygger på personlige tolkninger af rytternes trivsel. En rytter fortæller om, hvorledes hun forestiller sig at reagere, hvis hun har en dårlig oplevelse til ridning:

*Rytter: Jeg vil ikke gå til (underviser) og fortælle noget... Jeg er nok bare ikke sådan én, der siger så meget, tror jeg. Jeg er nok mere genert.*

*Ayse: Tror du (underviser) opdager det, hvis du går rundt og er ked af det til ridning?*

*Rytter: Ehm nej, jeg tror ikke, at jeg viser det så meget.*

*Ayse: Hvordan tænker I, man vil kunne opdage det, hvis I er kede af det til ridning en dag:*

*En anden rytter: Man siger ikke så meget. Man rider bare videre og er stille.*

Underviserne kan spille en vigtig rolle som sekundære voksne i rytternes liv ved opsøgende at tilbyde positive voksenrelationer. Dette er særligt betydningsfuldt, hvis ridning er et af de få steder i deres hverdag, hvor de oplever trivsel. En rytter fortæller:

*Jeg har mange dårlige dage i skolen, men jeg har aldrig en dårlig dag til ridning. På vej til ridning, der slipper jeg det hele, alt det, der har været svært i skolen. Fordi jeg glæder mig, og fordi jeg ved, at når jeg er til ridning, så slipper jeg alt presset. Hvis det er en svær dag, kan mine undervisere finde på at sige, "lad os se, hvordan det går der i dag, og jeg skal nok se hvordan, jeg kan hjælpe dig".*

Ridning kan således fungere som en vigtig kilde til glæde i hverdagslivet. Citatet tydeliggør også, at underviserne spiller en betydningsfuld rolle i at skabe et støttende og trygt miljø, hvor rytterne kan føle sig set og hjulpet, især på svære dage. De gode relationer til underviserne kan bidrage til trivsel og velvære.

Øvelserne i Antibulli Ridning-materialet er ikke nødvendigvis nye for underviserne, men det at arbejde systematisk med øvelserne og være bevidst om deres intentioner for fællesskabet kan være en ny tilgang i hverdagsundervisningen. I en samtale med to bestyrelsesmedlemmer under et feltstudie, fortæller de, at de ville ønske, at der eksisterede fællesskabsorienterede indsatser i klubben, da de var børn. De oplevede ridning som en fritidsaktivitet, hvor det var op til dem selv at blive en del af fællesskaberne.

Antibulli Ridning inspirerer samtidigt til at tænke sporten mindre individuelt. En underviser fortæller om sin opfattelse af ridesporten, som går igen også hos andre undervisere:

*Når man sidder på hesten, så er det meget én selv og hesten. Det er ikke ligesom i håndbold eller fodbold, hvor de løber rundt omkring hinanden hele tiden og kan snakke sammen. Det kan man ikke, når man rider*

*på hesten. Det er lidt en ensom sport, hvis man kan kalde det det, hvis man altså ikke har det der fællesskab i stalden. Det er bare vigtigt, og det går vi rigtig meget op i, at pigerne har.*

Hvis fællesskabet i stalden afhænger af den enkeltes evne til at træde ind i fællesskabet og byde sig til, og undervisningen fokuserer på individets mestring af ridningen, vil der være en skævhed i, hvem der lykkes med at opleve et godt socialt liv. Antibulli Ridning udfordrer dermed de undervisningssammenhænge, hvor det er muligt at trække hjelmen godt ned over brynene, undgå at sige "hej" i stalden, stå klar til opstart, ride og derefter klare afslutningsritualerne uden at interagere med andre. På den måde kan man potentielt i nogle undervisningssammenhænge gå ind og ud af rideskolen uden at få øjenkontakt med andre børn og unge, uden at øve sig i at mestre sociale kompetencer og uden at deltage aktivt i og bidrage til gode fællesskaber.

### 3.3 Positive kulturer i fællesskabet

Gode kulturer i klubberne kan skabe betingelser for trivselschancer. Når klubber i velkomstbreve skriver "Her hilser alle på alle", viser de et ønske om at fremme et imødekommende og venligt fællesskab og indbyder deltagerne til at være medværter for trivslen. Undervisere, klubledere og bestyrelsesmedlemmer bekræfter generelt, at hilsekulturer er vigtige og eksisterer i klubberne. De ønsker, at alle rytterne hilser på hinanden og føler sig set og hørt i klubben.

Feltstudier viser dog, at intentioner ikke nødvendigvis afspejler virkeligheden. De fleste ryttere hilser kun på dem, de kender godt og undlader at hilse på dem, de ikke har tætte relationer med. Derfor er det afgørende, at undviserne og klubberne arbejder mere intensivt med at styrke disse kulturer, da børn og unge kan føle sig udfordret i deres sociale kompetencer og ikke kommer til at følge de anbefalinger, der gives i velkomstbrevet.

På opfordring fra intromødet for Antibulli Ridning har flere undervisere lavet navnelege på holdene, hvor de er blevet overraskede over, at flere ikke kendte hinandens navne. De har også bemærket, at det ikke er naturligt for alle at hilse i stalden, hvilket har ført til en mere målrettet indsats for at forbedre hilsekulturer og øge relationschancerne.

Rytternes oplevelser af hilsekulturer og det at kende hinandens navne viser, at de har forskellige niveauer af sociale færdigheder og er i forskellige "social form". Langt de fleste af de 30 ryttere, der deltog i opstartsinterviewene og feltstudierne, synes ikke, det er naturligt at hilse på nogen, de ikke kender godt. Flere kender heller ikke navnene på alle på holdet, selv efter flere måneders deltagelse. De udtrykker en frygt for at tabe ansigt og ønsker, at rideklubberne i højere grad bliver steder, hvor man mødes mere, får flere relationer og interagerer mere med hinanden, især før og efter undervisningen.

### 3.4 Opsamling

Spørgeskemaundersøgelsen understreger vigtigheden af trivsel i ridesporten og behovet for systematisk at arbejde med sociale færdigheder og fællesskaber. Trivsel er ikke en ny dagsorden i de deltagende klubber



eller blandt de enkelte undervisere. Netop de mest ambitiøse undervisere efterspørger flere redskaber, hvilket Antibulli Ridning imødekommer. Antibulli Ridning bygger videre på eksisterende bestræbelser på at skabe gode fællesskaber og trivsel i rideklubberne.

Antibulli Ridning skaber potentialer for at forbedre de generelle betingelser for trivsel. Disse indsatser kan forebygge visse udfordringer i fællesskaberne og forbedre forhold, der understøtter trivselschancerne. Med udgangspunkt i de tre basale psykologiske behov for at opretholde motivation og engagement – autonomi, samhørighed og kompetenceudvikling, kan Antibulli Ridning især understøtte styrkelse af samhørighedsfølelsen. Følelsen af samhørighed afhænger også af, at man føler autonomi og kompetenceudvikling. I Antibulli Ridning-materialet fremhæves vigtigheden af medinddragelse i implementeringen af Antibulli. Undervisere får bud på redskaber til at skabe trygge lærings- og erfaringsrum for fx sociale kompetencer, som er vigtige at mestre for at kunne agere i fællesskaber.

## 4 Oplevelser med Antibulli Ridning materialets funktionalitet og brugervenlighed

Dette kapitel belyser undervisernes oplevelser af Antibulli Ridning materialets brugervenlighed og anvendelighed. Det afspejles i rytternes oplevelser af øvelsernes funktionalitet: fungerer øvelserne i rideundervisning, selv på en travl dag med udfordrende heste, som Vigga, den frækkeste hest i stalden? Langt henad vejen, ja.

### 4.1 "Øvelsesbanken" med inspiration til intentionelt "sjov" i undervisningen

Hjemmesiden for Antibulli Ridning får generelt ros for at være brugervenlig, informativ og velfungerende. Materialet tilbyder øvelser, der kan laves i starten, midt i og/eller i slutningen af undervisningen. Øvelserne er designet til at være sjove indslag med et trivselsformål, som at hjælpe nye ryttere med at lære hinanden at kende. Underviserne får inspiration til lege og vejledning i, hvordan aktiviteterne kan optimeres for at forbedre relationschancerne, for eksempel ved at bestemme, hvem der går sammen fremfor at sige "gå sammen to og to".

Generelt finder underviserne, at øvelserne er implementerbare og brugbare. De fleste øvelser giver mening og fungerer uden problemer for undervisere eller ryttere. Dog kan nogle øvelser være udfordrende, fx når der opfordres til brug af remedier. Dette skyldes både forberedelsestiden og det faktum, at nogle heste ikke synes om brugen af remedier. Derudover kræver nogle øvelser ridetekniske færdigheder, som nybegyndere måske endnu ikke mestrer. Derfor skal underviserne tilpasse materialet til deres kontekst og være villig til at justere det efter behov. Det kræver også, at underviserne kender hestene og deres styrker samt begrænsninger, som kan variere dagligt.

*Ayse: Er der nogle af øvelserne, I synes har været irriterende, kedelige eller svære at lave på hesten?*

*Rytter: Nogle gange lidt svære, fordi jeg har sådan nogle gange lidt svært ved at stoppe hesten, men ellers er det faktisk fint. Man skal lige være heldig med hesten og dens dag.*

Under en observation blev intentionen om at skabe en sjov leg med øvelsen "Kryds og Bolle" udfordret. Øvelsen blev til en præstationsorienteret aktivitet, hvor rytternes færdigheder og hestens reaktioner blev sat på prøve. Flere ryttere syntes at være på overarbejde og fokus blev flyttet fra legen til korrekt udførelse af øvelsen. Selvom underviseren løbende tjekkede rytternes tryghedsfølelse, blev øvelsen en intens oplevelse for mange. Øvelsen skulle have fremmet det legende element i undervisningen og skabe øjenkontakt og samarbejde mellem rytterne, men rytterne var generelt for udfordrede til at opleve hinanden undervejs. Øvelsen udfordrede rytternes færdigheder i den pågældende kontekst. Rytterne var lettede, da øvelsen sluttede og underviseren følte sig også selv udfordret på øvelsen. Hun forklarede at øvelsen var for svær for ryttere på deres niveau og med nogle heste, der ikke reagerede godt på remedierne. Sådanne erfaringer er vigtige i implementeringen af Antibulli Ridning, da de fører til, at underviserne tilpasser materialet til lokale behov og muligheder.

## 4.2 Øvelser, der udvikler kompetencer og fremmer relationsdannelse

Øvelsen "Hold afstanden", hvor man rider side om side og holder et tov strakt, udfordrer nogle ryttere rent teknisk, men generelt responderede de positivt på sværhedsgraden. For flere ryttere medførte denne øvelse sjov parallelt med dygtiggørelse på hest. Øvelserne fungerer især godt, når de kræver makkerdannelse og skaber mulighed for at opleve "flow" i aktiviteten, hvor der er balance mellem kompetencer og udfordringer (Csikszentmihalyi 2005).

Flere undervisere anbefaler at placere øvelserne i starten eller slutningen af undervisningen, hvor hestene varmes op eller skridtes af. Disse tidspunkter er gode for rum for samtaler og sjove øvelser, fordi de foregår parallelt noget praktisk og nødvendigt, som ikke er lige så krævende som undervisningen midt i timen.

Nogle øvelser kan være svære at implementere i starten, især hvis de vækker fnis, generthed eller akavede situationer blandt rytterne. Dette gælder fx navnelege eller øvelsen med at lave et holdmotto. Selvom nogle ryttere finder processen akavet, synes de i sidste ende, det er positivt at tale fællesskabet op. Undervisningen skal støtte rytterne i at lykkes og blive hørt, fx ved øvelsen "10 hurtige" i plenum, hvor rytterne skal nævne hesteracer. Det kan være svært at høre hinandens bud på racerne i undervisningssituationen, grundet anbefalet afstand mellem hestene og forskelle i modet på at tale højt i en samling. Nogle undervisere gentager rytternes bud højt for at give alle en chance for at byde ind. Øvelsen kræver nænsomhed og støtte fra underviseren.

Et ord, der går igen i interviews med rytterne omkring Antibulli-øvelserne i undervisningen er "sjov". De fleste ser frem til øvelserne og oplever, at undervisningen bliver mere "hyggelige" og skaber "god stemning". Rytterne finder det motiverende at være med til at vælge og udvikle øvelserne, selvom medinddragelse sker mere sporadisk end systematisk i feltstudierne.

En rytter fremhæver "Kongens Efterfølger", som den sjoveste øvelse, fra Antibulli-materialet.

*Ayse: Prøv at fortælle mig, hvorfor var det Kongens Efterfølger, der var det sjoveste i undervisningen?*

*Rytter: Man kan selv bestemme, hvad man vil gøre, så der er ligesom noget frihed i det. Så kan man blive udfordret, fx hvis "rytter" vælger at lave "nedsidning", og hvis jeg ikke er så god til det, så kan jeg blive bedre til det, og det vil være en god måde at gøre det på.*

Øvelserne synes at have potentiale til at stimulere alle tre givne psykologiske behov i selvbestemmelsesteorien (autonomi, samhørighed og kompetenceudvikling), samtidig med at de inviterer til et rum, hvor læring foregår gennem leg og inddragelse.

---

### **Feltnoter: Eksempel på medinddragelse**

*"Underviser" laver en leg i dag med medbestemmelse og inddragelse. Børnene får mulighed for at vælge en leg. Der bliver udpeget en pige, der har mod på det. Hun beder alle ride til et af de fire hjørner i ridehallen, og hvert hjørne har et bogstav. Hun lukker øjnene og tæller til 10, mens alle finder et nyt hjørne eller bliver, hvor de er. Inden hun åbner øjnene, nævner hun et hjørne. For eksempel F. De, der står på F, bliver, som hun siger, "skudt". Det gælder om at fortsætte indtil, der findes én, der ikke bliver skudt. Det skabte et godt grin blandt rytterne. Der opstod samtaler om strategier "hun tager nok ikke det samme hjørne, måske skal nogle af os blive her" osv. Det skabte også grin hos hende, der blev udpeget af underviseren. Hun virkede stolt og underviseren var god til at rose hende. Rytteren fortæller, at det faktisk er en leg, hun selv har fundet på. Hun er 9 år.*

---

### 4.3 Undervisere, som forbilleder for godt medværtskab

De deltagende undervisere er generelt reflekterede og nænsomme i deres bestræbelser på at give rytterne en god oplevelse med ridning. En underviser introducerede fx observatøren Ayse i forbindelse med feltstudiet og forklarede formålet med hendes tilstedeværelse. Hun understregede, at Ayse ikke havde ridefærdigheder og ikke var der for at vurdere rytternes præstationer. Underviseren forklarede også brugen af diktafonen, så rytterne ikke undrede sig over den. Denne form for gennemsigtighed og rammesætning, skaber de bedste betingelser for rytternes deltagelsesoplevelser.

Rytterne fortæller, at underviserne spiller en stor rolle i deres liv. De ser op til underviserne og har tillid til, at underviserne vil deres bedste. En rytter beskriver sin underviser som en vigtig voksen i hendes liv, især i en tid, hvor andre sekundære voksne kan virke mere distancerede for hende.

*Rytter: Jeg går i udskoling og der er lærerne altså ikke lige så pædagogiske, som i indskoling eller mellemtrinnet.*

*Ayse: Hvordan oplever du det?*

*Rytter: Altså lærerne på min skole, de er der jo mest bare for at lære, og så går de i pausen. Vi har ikke så meget kontakt med dem udover skolen.*

Rytteren oplever, at hendes rideunderviser er opsøgende og interesseret i hendes hverdagsliv udenfor ridningen.

I en tid, hvor børn og unge har færre sekundære voksne i deres liv og som oftest kun jævnaldrende venner, er der behov for "legemestre" og kulturbærere, der kan understøtte børn og unge i transitionsperioder, fx fra mellemtrinnet til udskoling (Bugge, 2023). Frivillige og ansatte i fritidslivet kan være vigtige sekundære voksne, men det kræver, at de påtager sig denne rolle, er opsøgende og arbejder systematisk med trivsel. Underviserne kan ikke forvente, at rytterne altid fortæller om periodisk eller kontekstafhængig mistrivsel, fx i skolen. Selv når underviserne spørger til trivsel, siger rytterne ofte, at de er trætte uden at uddybe problemerne. En rytter giver et eksempel på, hvordan hun vil agere, hvis hun havde en dårlig dag:

*Rytter: Jeg ville nok sige, jeg er sådan lidt træt i dag eller et eller andet, så på den måde sige det til hende, ikke? Så hun ligesom ved, hvorfor man måske ikke sådan giver alt, man har.*

For nogle ryttere er ridning et frirum fra negative oplevelser. Flere beskriver ridning som noget, der løfter deres humør. En rytter forklarer, hvorledes ridning i sig selv kan være givende på en dårlig dag fremfor en samtale om trivsel:

*Rytter: Nogle gange, når man er ked af det, er det faktisk rart ikke at skulle snakke med nogen om det, men bare få lov til at ride.*

Underviserens rolle er central i Antibulli Ridning, og materialet indeholder tips og redskaber under afsnittet "Underviserrollen". I en tid, hvor børn og unges selvtilid til sociale kompetencer er dalet, og det er blevet sværere at tage chancer i sociale sammenhænge, er det prisværdigt, at Antibulli Ridning fx anbefaler, at man går foran og viser, at det er ok at begå fejl, især i et læringsrum. (Skolebørnsundersøgelsen, 2022 og Haugegaard, 2020)

Undervisere roser kontinuerligt rytterne for deres ridefærdigheder. Antibulli-øvelserne har for underviserne været et brugbart og funktionelt værktøj til at intensivere deres indsatser for at skabe rum, hvor rytterne roser hinanden. Det reagerer rytterne positivt på. Selvom det kan virke opstillet at skulle rose hinanden på kommando, siger rytterne, at det gør dem glade. At modtage ros fra andre børn og unge bidrager til, at de føler sig anerkendt. Selvom det kan være svært at virke autentisk, når man roser hinanden, fortæller flere ryttere, at de bliver "gladere inden" og "smiler mere", når en anden rytter anerkender dem.

*Rytter: Jeg kan sagtens finde frem til de tre ting, men skal lige tænke 2 sekunder (...). Jeg bliver så glad, når der er nogle andre her (ryttere), der roser mig. Når de siger, jeg er sød eller venlig.*

*Ayse: Det var også en dejlig ros. Ikke bare, at du er god til galop, men at din personlighed bliver rost. Tror du, de mener det?*

*Rytter: Ja.*

I feltstudierne gik nogle undervisere foran med eksempler på ros. De matchede rytterne som rose-makkere i starten af undervisningen, hvor rytterne skulle have øje på deres makker under sessionen og rose dem i slutningen af timen. Dette fungerede godt for rytterne, også selvom det kunne have været en udfordrende undervisning eller den enkelte havde fået en hest, vedkommende ikke var trykke ved. Så kunne man som rytter opleve at få ros for at håndtere den hest, til trods, og opleve anerkendelsen af, at man havde et udfordrende udgangspunkt. Øvelsen skabte generelt en positiv stemning og hjalp rytterne med at lære hinanden bedre at kende. Øvelsen kan understrege vigtigheden af at være medværter i et anerkendende fællesskab.

#### 4.4 Antibulli Ridning som redskab til positive kulturer i fællesskaberne

I afsnittet "I klubben" af Antibulli-materialet gives der eksempler på, hvordan man kan styrke følelsen af samhørighed i klubben, også på tværs af holdene. Samtidig opfordres der til, at klubber og undervisere inviterer og inddrager børnene i sociale sammenhænge udenfor undervisningen. Selv om klubberne allerede arbejdede med sociale aktiviteter før implementeringen af Antibulli Ridning, understreger materialet vigtigheden af fokus på godt kammeratskab. Hvis ikke klubber og undervisere er nysgerrige på præmisserne for rytternes deltagelse og intentioner med de sociale aktiviteter, kan potentialet for relationsdannelse og trivsel i højere grad afhænge af den enkelte rytters sociale egenskaber, motivation og erfaringer.

Flere undervisere har arbejdet mere intensivt med sociale arrangementer i forbindelse med Antibulli Ridning. De har i højere grad fokuseret på at skabe aktiviteter på tværs af hold. En underviser fortæller, hvordan hun blev mere målrettet på at skabe relationschancer på tværs af alder og hold efter deltagelse i introduktionsmødet for Antibulli Ridning, hvor praksisnær viden om børn og unges sociale liv blev præsenteret. Denne viden inkluderede, at børn og unge som oftest har "horisontale venskaber" (venskaber med jævnaldrende), en mindre risikovillighed i sociale interaktioner (fx når man ikke tør byde sig til i nye fællesskaber af frygt for afvisning eller selvvurderet risiko for at se "dum" ud) og dalende selvtillid til egne sociale kompetencer i en tid med mindre analog tid i fællesskaber (Bugge og Østergaard 2023).



I et feltstudie på en af rideklubberne blev to ryttere med fem års aldersforskel sat sammen i rose-øvelse ("Du var go"). Den yngste rytter, en 9-årig, beskrev det som "skræmmende" at skulle rose en ældre rytter, men øvelsen fungerede godt og gav mulighed for interaktioner på tværs af alder. Den yngste rytter modtog ros for at være "god til at ride frem i fart", hvilket hun også selv mente, hun havde gjort godt. Bekræftelsen fra en ældre rytter havde stor betydning for hende, fortalte hun.

Respondenter fortæller også om at hjælpe hinanden i stalden, hvilket falder de fleste naturligt. I feltstudierne var der flere eksempler på ryttere, der havde øje for hinandens trivsel og sikkerhed. De bød sig til, når der syntes at være problemer, især overfor dem, de kender godt. En rytter fortæller, at hun fandt det lettere at bede om hjælp end at sige hej til en ukendt person. Men det var stadig ikke frit for bekymringer for en eventuel afvisning. "*Det var sådan lidt uhyggeligt, for man vidste ikke helt, om de ville sige ja eller nej til at hjælpe*", fortalte hun.

Det lader generelt til, at det er mere legalt, at man hjælper hinanden i stalden, end at man hilser på hinanden i perifere relationer – også selvom man ikke kender hinanden. Hjælpekulturen i stalden understøtter positive fællesskabsoplevelser og tryghed blandt rytterne, selvom de ikke nødvendigvis hilser og samtaler internt. De oplever et fællesskab, der hjælper hinanden ved behov og indgår dermed i et medværtskab omkring det gode fællesskab i rideklubben. Det er et vigtigt element i en Antibulli indsats, der netop sigter efter at optimere oplevelser af tolerance, respekt, omsorg og mod (til at turde bede om hjælp og tilbyde hjælp). Sådanne erfaringer i fællesskabet har transferværdi til rytternes andre livsarenaer.

*Ayse: Er der ting, du lærer til ridning, som du kan bruge andre steder i dit liv?*

*Rytter: Jeg lærer at hjælpe andre, når jeg kan se, at de måske har brug for hjælp.*

Rytterne fortæller at de elsker heste. De synes ridning er sjovt, og de kan lide at være en del af interessefællesskabet. De fremhæver at det er særligt "fedt" at få nye venner. Venskaber opstår ofte via samtaler, siger rytterne. Samtidig udtrykker de, at er lettere at falde i snak, når de rider sammen to og to. Med en bevidst tilgang, kan undervisere facilitere bedre muligheder for samtaler på tværs af eksisterende relationer ved at sammensætte samtalemakkere. Nogle ryttere har brug for hjælp til relationsdannelse på grund af generthed og usikkerhed ved sociale interaktioner. To ryttere fortæller om, hvorledes de har oplevet en forskel i undervisningen efter implementering af Antibulli Ridning:

*Rytter: Normalt plejer hun (underviseren) at spørge os, hvem vi gerne vil gå sammen med, men i stedet er hun begyndt at sætte os sammen. Så går vi og snakker, to og to, og på den måde får man ligesom snakket med andre folk fra holdet,*

*Ayse: Får man større chancer for at blive venner, når man snakker sammen?*

*Rytter: Jeg er ikke så vild med at snakke med fremmede.*

*Ayse: Det forstår jeg... og her sidder jeg fuldstændigt fremmed, er det ok?*

*Rytter: Ja, ja (Griner)... men det kan være svært nogle gange bare at sige hej til andre. Det er det samme i butikker, det kan jeg heller ikke lide.*

*Ayse: Bliver du genert?*

*Rytter: Ja*

*Ayse: Det er helt okay. hvad med dig, (anden rytter)?*

*Anden rytter: Det er faktisk helt det samme.*

Rytterne fortæller, hvordan generthed er en barriere i mødet med andre, og det kan føles risikabelt at kontakte andre. De to ryttere uddyber, at det føles usikkert, fordi man ikke ved, hvordan andre vil reagere, eller hvad man skal sige.

*Rytter: Man ikke ved, hvordan de reagerer, eller hvad man skal sige... Hvis man kommer til at sige "hej", så siger den anden "hej", og hvad skal man så? Så står man jo bare og kigger. Så man skal næsten forberede en samtale. "Hvis de siger det, så skal jeg sige det" og "Hvis de siger det, så skal jeg sige det"*

*Ayse: A ha... Hvad kunne gå galt?*

*Rytter: Ja, det er det, der er spørgsmålet, for det ved man jo ikke. Man kunne stå og kigge på hinanden, og så er der jo nok én, der siger noget, men det er alligevel sådan...*

*Ayse: Er det meget usikkert?*

*Begge ryttere: ja*

Rytterne fortæller generelt om, at der kan være meget på spil for dem i forhold til at hilse og kontakte andre, de ikke kender godt. Dermed er der potentialer for, at underviserne kan arbejde systematisk med relationschancer ved at facilitere mulighederne for samtaler og samarbejde. Samtidig er der en rytter, der fortæller, at hun altid siger "hej" for at undgå, at andre tror, hun tænker dårligt om dem. Hilsenen bruges strategisk for at vise ligeværdighed og undgå misforståelser, som kan påvirke andres syn på hende.

*Rytter: Jeg siger altid "hej". For hvis man bare går forbi, så kan de tro, at jeg tænker dårligt om dem. "Ej, hun synes sikkert, at vi ikke er gode til at ride". Så viser man ved at sige hej, "jeg har ikke noget imod dig".*

Når makkerdannelser i Antibulli-øvelserne suppleres med samtaleemner fra underviseren, understøttes rytternes mod til at føre samtaler, der kan virke udfordrende og frembringe nervøsitet. Dette kan lede til, at de får mere selvtillid omkring deres sociale kompetencer og får afmystificeret frygten for at tabe ansigt.

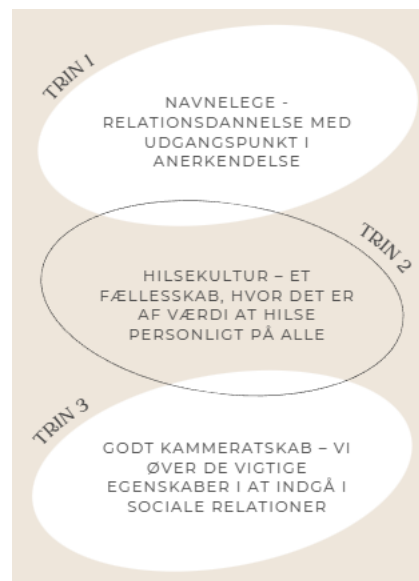
Rytterne påpeger som sagt, at samtalerne er dér, hvor der er gode potentialer for relationsdannelse. Feltstudierne viser, at rytterne generelt udstråler glæde ved de rammesatte samtaler i undervisningen. En underviser bad fx rytterne finde tre fællesnævner, udover ridningen, hvilket resulterede i positive oplevelser og større samhørighed. To ryttere fandt bl.a. ud af, at de begge havde en bror og at de begge kunne lide at tegne. Rytterne havde gode grin og udtrykte positiv overraskelse over fællesnævnerne: "Ej, hvor sjovt, har du også en bror?", "Fedt, hvad kan du lide at tegne?". Rytterne fortalte efterfølgende, at det var "dejligt" at tale på den måde, og at man blev "glad inden". Underviseren bemærkede straks den positive virkning, selv om det efterfølgende var en smule svært at samle rytternes koncentration om den tekniske del af undervisningen. Underviseren fortæller, at hun fremover vil implementere flere af sådanne øvelser.

## 5.5. Forløbsmodellen

Tre undervisere blev tilbudt at teste en forløbsmodel i forbindelse med implementering af Antibulli Ridning. Ambitionen med forløbsmodellens er at give undervisere inspiration til, hvordan Antibulli Ridning kan integreres i hverdagen. Modellen består af tre trin (se billede til højre), som indarbejdes i undervisningen over nogle uger. Hvert trin inkluderer: 1) anbefalinger til øvelser for det specifikke tema 2) intentioner bag indsatsen og 3) den databaserede viden, som indsatsen bygger på.

Generelt har de tre undervisere været positive over forløbsmodellen, da den tilbyder et inspirationsværktøj, hvor man kan følge en bestemt tilgang. Samtidig er det vigtigt, at underviserne oplever frihed til at ejerskab over forløbet og tilpasse samt udvikle modellen.

Forløbsmodellen har hjulpet med at rette fokus på at forbedre fællesskabernes betingelser gennem målrettet arbejde med kulturændringer. Ved de afsluttende interviews blev modellen præsenteret for flere undervisere, som ikke havde brugt den, og de udtrykte alle, at modellen ville være nyttig. Nogle påpegede, at den kunne spare dem tid, især når man som frivillige underviser har begrænset tid til forberedelse. Nogle undervisere vil føle sig klar på og finde det motiverende at arbejde selvstændigt og frit med implementeringen, mens andre undervisere kan have brug for anbefalinger til implementering, hvilket forløbsmodellen kan bidrage med.



## 4.5 Opsamling og anbefalinger

Dette kapitel har belyst undervisernes og rytternes oplevelser med Antibulli Ridning-materialets funktionalitet og brugervenlighed i rideundervisningen. Øvelsesmaterialet får ros for sin brugervenlighed og inspiration til relevante og sjove relationelle øvelser. Underviserne spiller en central rolle som positive forbilleder i deres systematiske arbejde med at skabe en tryk og anerkendende atmosfære, der fremmer både individuelle og kollektive trivselschancer. Tilpasning til den enkelte undervisningskontekst og rytternes niveau er afgørende for succes. På baggrund af feltstudier og interviews gives følgende anbefalinger:

### ► Vidensbaseret afsæt for implementering af Antibulli Ridning

Øvelserne og intentionerne i Antibulli Ridning viser sig at have større potentialer, når undervisere er bevidste om rammerne for fællesskaber i børn og unges liv i dag. Underviserne oplever, at den praksisnære viden øger deres motivation, bevidsthed om nødvendigheden af systematisk arbejde med trivsel, og tydeliggør, hvor man med fordel kan sætte ind. Det anbefales derfor, at det vidensbaserede udgangspunkt for implementering af Antibulli Ridning formidles for undervisere som en del af materialet, fx som et korte-læringsmodul.

### ► Niveauopdeling af øvelser

Undervisere finder nogle øvelser svære at implementere med nybegyndere. Øvelserne kan opdeles i forhold til rytternes ridefærdigheder, eller de enkelte øvelser kan markeres med vurdering af teknisk sværhedsgrad.

### ► Øvelserne fungerer for de fleste undervisere bedst i starten og slutningen af undervisningen

Flere af undviserne anbefaler, at Antibulli-øvelserne implementeres i starten og slutningen af undervisningen, hvor implementeringen opleves at være mest relevant og gnidningsfri.

### ► Systematisk og fleksibel implementering

En god implementering kræver, at undviseren er forberedt og er klar på justeringer. Det er vigtigt at understrege, at omfanget af implementeringen er op til den enkelte undvisers vurdering, både i forhold til omfang og tilrettelæggelse i en årsplan. Der kan gives inspiration og refleksionsværktøjer til planlægning af implementering i klubben og undvisningen, hvilket kan optimere chancerne for en systematisk brug af materialet, løbende opfølgning og en god evalueringskultur. Der er positive tilbagemeldinger på en forløbsmodel som inspiration til implementering, og det anbefales, at denne model videreudvikles og gøres tilgængelig for kommende undvisere, der skal prøve kræfter med Antibulli Ridning.

## 5 Antibulli Ridnings positive virkning på trivsel

I dette kapitel belyses den oplevede positive virkning på trivsel, som undervisere, klubledere, bestyrelsesmedlemmer og rytterne tilskriver Antibulli Ridning. Generelt synes trivslen i rideklubberne at være høj. Dog er det værd at bemærke, at undersøgelsen kun omfatter dem, der er forblevet aktive i sporten. Mange ryttere betragter ridning som deres primære trivselsskabende aktivitet. Rideskolen fungerer for flere som et frirum fra en hverdag præget af pres eller mistrivsel. Antibulli Ridning agerer i evalueringssammenhængen i områder, der allerede er præget af høj trivsel, men der er potentiale for at skabe endnu bedre betingelser for rytternes relationschancer i klubberne. Her bidrager Antibulli Ridning positivt i de evaluerede klubber.

### 5.1 Intentionelle rideundervisere og gode fællesskaber

Undviserne fortæller, at de arbejder mere målrettet med trivsel og oplever, at de har konkrete og brugbare redskaber gennem Antibulli Ridning til at støtte gode fællesskaber. Bestyrelsesmedlemmerne oplever øget sammenhold, glæde og sociale glæder på hold, hvor Antibulli Ridning implementeres aktivt. De finder det så virkningsfuldt, at de har udbredt eller ønsker at udbrede det til flere hold.

Rytterne fortæller, at de oplever undervisere, der i højere grad insisterer på godt kammeratskab og som mere tydeligt end før prioriterer fællesskabet og det sociale liv på holdet. De oplever, at der er mere plads til leg, samtaler, makkerdannelse og sjove, sociale aktiviteter. Samtidig synes de, at undviserne i højere grad skaber fællesskabsorienterede ritualer, hvor de bl.a. insisterer på, at rytterne kan hinandens navne, hilser på hinanden, roser hinanden og skaber gode overgange før og efter undervisningen. Rytterne oplever desuden en bedre relation til deres underviser, når Antibulli Ridning øvelser bruges i undervisningen.

*Ayse: Hvad tænker I om, at (underviser) laver Antibulli-øvelser og bruger tid på, at I laver noget sammen?  
Rytter: Jeg synes, det er meget fedt! For så føler jeg, at hun også vil én og tror på én, på en eller anden måde.*

Undvisernes intentioner om at skabe bedre sammenhold og gode, robuste fællesskaber i rideundervisningen, signalerer for rytterne, at det sociale er en prioritet, hvilket gør dem mere bevidste om undviserens fokus på trivsel. Når flere ryttere er bevidste om, at undviseren har fokus på trivsel, kan det optimere chancerne for, at rytterne ser og bruger undviserne som vigtige sekundære voksne i deres liv.

### 5.2 Potentialer fra ridelejrene rykker ind i hverdagens undervisning

Flere undvisere fortæller, hvorledes ridelejre rummer særlig potentieller for nye venskaber, og hvordan Antibulli Ridning-tiltagene kan integrere disse styrker i hverdagsundervisningen. En underviser har fx valgt at bruge en teoridag på sjove lege, som ryster rytterne sammen på tværs af hold og alder. Hun observerede i



forlængelse heraf positive dynamikker i fællesskabet, hvor rytterne morede sig og samarbejdede omkring gammeldags lege.

*Pigerne skulle ud at muge, så hurtigt de kunne, og så gjaldt det om at få mest i holdets trillebør. Det var så sjovt, for de løb rundt og grinte... Der var noget sækkeløb, forhindringsbane, over og under med en gulerod i munden... alt muligt. Da jeg fortalte dem om kategorierne, var de sådan: "Ej det mener du ikke, at vi skal", men så skraldgrinede de jo igennem hele konkurrencen, ikke? Det var også sjovt at se nogle af de stille elever, der bare gav den mega gas. Jeg tror helt sikkert, at det har skabt sammenhold - også på kryds og tværs af de tre hold, jeg har om torsdagen. Nogle af de stille piger tør faktisk at være mere med og tør snakke mere med de andre. Og så tænker jeg, at det overfor mig skaber en anden form for relation, i stedet for, at jeg altid er hende, der ved hvordan, man rider. At man også er lidt sjov og hyggelig, og at pigerne så tør sige nogle flere ting til mig, håber jeg.*

Lege kan skabe nervøsitet, men fælles grin og det at give legen sin egen ret, har potentialer i forhold til relationsdannelse. Underviseren fremstår som engageret i mere end blot ridekompetencer, hvilket kan signalere, at trivsel også er på agendaen. En prioritering af inkluderende lege, som de fleste kan mestre, bidrager til dette.

Rytterne fortæller, at Antibulli-øvelserne får dem til at tale mere sammen også før og efter undervisningen, hvilket skaber glæde og en positiv stemning fx i stalden. En ny rytter på holdet, fortæller, hvordan Antibulli-øvelserne hjalp hende med at blive en del af holdet.

*Rytter: Jeg er ikke så god til at være den nye og den eneste, som folk ikke rigtig kender. Men jeg synes, det blev nemmere at snakke med hinanden, når man lavede de her lege (Antibulli). Fordi ellers havde jeg ikke snakket med nogen overhovedet.*

*Ayse: Hvorfor kan det være svært at være den nye? Jeg forstår det godt, men hvis du skulle sætte ord på det?*

*Rytter: Det er fordi, at man ikke kender folk. Og man kan se, at de andre allerede er rigtig gode venner og har kendt hinanden i så lang tid.*

*Anden rytter: Det var også sådan, jeg havde det. Det var fordi, at jeg så, at der var to, der stod og snakkede sammen, da jeg kom, og jeg kunne godt mærke, at jeg havde lyst at gå og snakke til dem, men jeg turde det ikke.*

*Ayse: Hvad har du været bange for? Hvorfor var det, du ikke turde det?*

*Anden rytter: Det var fordi, at jeg var bange for, at det ville blive lidt akavet.*

Øvelserne synes at åbne for fællesskaber, der ellers kunne virke lukkede, og underviserne understøtter dette gennem leg, samarbejdsøvelser og kammeratligt samvær på tværs af eksisterende relationer ved hjælp af Antibulli-øvelser.

### 5.3 "Antibulli-øvelserne har givet mig to soveaftaler"

En rytter beskriver, hvordan Antibulli-øvelserne førte til, at hun nu havde to soveaftaler med andre ryttere fra holdet, som hun kun kender gennem ridning. Da hun blev spurgt, om disse soveaftaler ikke ville være opstået uden Antibulli-øvelserne, svarede hun: "Nej, det er helt sikkert Antibulli-øvelserne, der har givet mig de to soveaftaler".

Generelt oplever rytterne, at Antibulli-øvelserne har en positiv indvirkning på deres fritidsliv i rideklubberne. Rytterne har forskellige udgangspunkter for at indgå i fællesskaber, hvor nogle allerede har erfaringer og selvtillid i at danne nye relationer, mens andre finder det udfordrende. Selv dem, der allerede er dygtige til at skabe relationer, oplever en positiv virkning af Antibulli Ridning-øvelserne. En 12-årig rytter delte sine oplevelser med Antibulli Ridning:

*Rytter: De er virkelig sjove (Antibulli-øvelserne) og man får snakket med mange flere efter de lege. Man kommer tættere sammen og finder ud af, at man har mere tilfælles, end man lige troede. Det er dejligt.*

*Ayse: Taler I også om andet end ridning?*

*Rytter: Ja, vi kan også tale om andre ting. Det er lidt sjovere, når man laver noget anderledes. Jeg har fået mange nye venner.*

*Ayse: Hvordan det?*

*Rytter: Når vi lavede de øvelser, så snakkede vi pludselig sammen og var sammen. Også på skolen og i weekenderne.*

*Ayse: Åh, hvor sejt! Har du altid været god til at få venner?*

*Rytter: Ja, men de her lege gør det nemmere, for man kommer nemmere i snak.*

*Ayse: Og det betyder meget for at få venskaber, at man falder i snak?*

*Rytter: Ja.*

En underviser bemærker ligeledes, hvordan Antibulli-øvelserne har en positiv indvirkning på de ryttere, der allerede er vant til det sociale. Øvelserne får dem til at engagere sig mere i fællesskabet, og de taler med dem, de tidligere ikke talte med. Antibulli-øvelserne giver mulighed for at arbejde differentieret med trivsel, afhængigt af den enkeltes udgangspunkt i relationerne både i og udenfor holdet. Rideklubberne kan således i højere grad opleves som øve- og erfaringsrum for vigtige sociale færdigheder, som har transferværdi i andre livsarenaer. En rytter reflekterer over såkaldte "transferværdige egenskaber":

*Ayse: Hvad lærer du til ridning, som du kan bruge andre steder?*

*Rytter: Jeg lærer noget om fællesskaber. At få venner og at kunne falde nemmere i snak med andre. Når man har en fælles interesse, så kan alle være med på det. Vores klasse skal deles efter sommer, og så tror jeg, at jeg får det lidt nemmere ved det, for jeg har lært herude, og jeg nok nemt skal falde i snak med andre.*

*Ayse: Så det har du fået mere selvtillid omkring?*

*Rytter: Ja*

*Ayse: Er der nogle gange, hvor du har oplevet, at det ikke gik så godt, det her med at få nye venner?*

*Rytter: Nej*

Oplevelserne omkring forsøg på relationsdannelse er ikke nødvendigvis altid positive. Sociale interaktioner kan indebære risiko for at tabe ansigt og skabe følelser omkring ikke at kunne slå til. Nogle står dog tilbage med succesoplevelser, der giver mod til mere. Den citerede rytter har ikke blot øvet sociale kompetencer i rideskolen, men har også erfaret, at der generelt er et positivt afkast ved at forsøge at danne relationer.

En underviser oplever, at Antibulli Ridning især har positiv indvirkning på de yngste rytteres selvtillid i fællesskaber. Hun fortæller:

*De yngre er lidt mere tilbageholdende, og de tør ikke rigtig sætte op til de store piger. Så det (Antibulli) har helt klart gjort noget for dem. De tør at komme mere frem, og de tør mere og mere at være sig selv, fremfor bare at være sådan lidt i baggrunden.*

Samme underviser fortæller, hvordan øvelserne hjælper de "stille" piger med at deltage mere aktivt i fællesskabet og blive bedre forstået af de andre.

*Jeg har haft en stor pige på mit øvede hold, som virkelig ikke snakker særlig meget, og jeg har selv virkelig svært ved at læse hende, og vide om hun er bange, om hun er ked af det eller glad. Hun har svært ved ansigtsudtryk, og dér gør øvelserne det godt. Hun har simpelthen lært at snakke med de andre. Ikke fordi hun snakker meget, hun er stadig en stille pige, men hun tør at snakke med de andre, og de andre tør snakke til hende nu.*

En anden underviser siger om Antibullis virkning på hendes hold:

*Pigerne er blevet meget mere sociale. De elsker at komme til ridning, og det er ikke kun på grund af hesten. Det er også fordi, at de ser deres veninder. Det er virkelig noget, jeg synes er dejligt. Altså det der med, at det ikke kun er hesten der trækker. Det er også veninderne*

Flere forældre har også bemærket øget trivsel og flere sociale interaktioner efter implementering af Antibulli.

En underviser fortæller om en dialog med en forælder:

*Jeg har hørt mega positivt fra forældrene. Altså mange af pigerne, de er jo begyndt at snakke privat også. En af mødrene, hun kom til mig for to uger siden, så siger hun "Altså, nu har jeg fanget min datter oppe de sidste par nætter, fordi hun skriver sammen med de nye veninder fra ridning" (...). Og forældrene til de børn, der går på hold både mandag og onsdag, mærker en forskel. De synes, at deres børn snakker meget mere med hinanden om onsdagen (hvor underviser implementerer Antibulli), og der er et meget godt sammenhold om onsdagen.*

Der synes også at opstå en tendens til, at forældrene opsøger underviserne mere, især ved oplevet mistrivsel, hvad enten det handler om match med hesten eller sociale udfordringer. Flere undervisere fortæller, at Antibulli indsatsen har bragt forældrene tættere på. Antibulli-samarbejdet er blevet præsenteret for forældrene, hvilket synes at have øget deres forståelse af underviserne som medaktører omkring trivselschancer i børnenes liv.

#### 5.4 Undervisere understøtter relationschancer i fællesskabet

Samtlige interviewede undervisere fortæller, hvorledes de er blevet mere bevidste om deres praksis i forhold til at styrke sammenholdet både inden for og på tværs af holdene. En underviser udtaler:

*Antibulli har givet mig nogle værktøjer i forhold til, at jeg tænker lidt over, hvad det egentlig er, jeg laver lige nu. Jeg får dem (rytterne) til at snakke sammen, i stedet for at det er mig, de snakker til, så skal de snakke med hinanden. Jeg samler nu alle holdene, så de kan få relation til hinanden.*

En anden underviser oplever, at de forbedrede relationer på holdene også fører til, at rytterne hjælper hinanden mere i stalden - i stedet for at kalde på hende. Hun bemærker, at flere ryttere nu bruger hinanden som hjælpere, fordi de har talt sammen under Antibulli-øvelserne. Implementeringen af Antibulli Ridning som en bevidst indsats til trivselsarbejde kan bevirke, at rytterne bliver gode medværter i fællesskabet, når de bl.a. i højere grad støtter hinanden og i mindre grad bliver afhængige af de voksne.

#### 5.5 Høj trivsel, der er blevet endnu højere

*Rytter: Jeg er glad for at gå til ridning i forvejen, men jeg nu får mere lyst til at komme til ridning, hvis jeg ved, at der er nogen, der hilser på mig eller, at vi bliver venner.*

De ryttere, der deltog i undersøgelsen, har en særlig relation til ridesporten og gerne et emotionelt bånd til hestene. Antibulli Ridning skaber potentiale for at øge denne glæde ved ridesporten. Glæden udvides ofte til den samlede oplevelse af fællesskabet omkring ridning. For de, der er relativt introverte eller mangler erfaring og selvtillid til at opsøge nye relationer, kan en systematisk implementering af Antibulli Ridning øge relationschancer. Flere undervisere fortæller, hvordan deres "Antibulli-hold" bevæger sig fra karakteriseret som en individorienteret sport til at blive et fællesskab med øget holdfølelse. Tidligere så de ofte rytterne forberede hestene alene i hver deres boks. De deltog i undervisning, overleverede hesten, for så at tage hjem. Nu oplever de mere interaktion mellem rytterne: flere hilsner i stalden, der opstår samtaler før, under og efter undervisning, der opleves flere legeaftaler udenfor ridning og nogle rideskoler bemærker også mindre fravalg af ridning eller fravær på de hold, hvor Antibulli er implementeret.

Selvom måling af fravalg ikke har været en del af evalueringen, udtrykker både ryttere, bestyrelsesmedlemmer og undervisere, at Antibulli Ridning synes at have en positiv påvirkning på trivslen og fører til, at ridning prioriteres højere blandt flere. Dette er en vigtig virkningsoplevelse at have for øje, da det at være en del af gode fællesskaber generelt kan øge mental trivsel (Ravn, 2021):

Virkingen af Antibulli Ridning bliver desuden tydeligt, når de positive oplevelser omkring Antibulli-øvelserne, har gjort holdene attraktive. Dette kan blive tydeligt i holdjusteringer. Under et feltstudie var der fx to ryttere, der havde skiftet hold mellem første og andet feltstudiebesøg. Underviseren fortalte, hvorledes de to ryttere havde være bekymret for holdskiftet fordi, de var bekymret for, hvorvidt Antibulli-øvelserne nu også ville følge med dem på det nye hold. Pigernes ridekompetencer var udviklet så meget, at de skulle på et højere niveau. De havde udtrykt at være kedede af at skulle forlade "de sjove øvelser" og den "gode stemning" på deres tidligere hold.

## Opsamling og anbefalinger

### ► De vigtige samtaler

De samtaler, der opstår under feltstudierne, handler typisk om fælles interesser som hesteracer, hvilket positivt påvirker oplevede muligheder for at danne relationer. Samtidig er der emner, der kan være afgørende for rytternes trivselschancer, såsom at afmystificere sociale overdrivelser blandt børn og unge, udfordre snævre normer i fællesskaber, og det at kunne tackle forudindtagede fordomme om ridemiljøet. Flere ryttere oplever fordomme, såsom at "ridepiger" er "*nogle, der roder rundt i lort og laver fletninger i stalde, der stinker*", "ridepiger, der kan betale for alt, når vi skal ud sammen" eller "de er sikkert gode i sengen". En rytter fortæller om en oplevelse, der går igen for flere ryttere i klubberne: "*Rigtig mange af drengene i min klasse siger, at ridning ikke er en sport. Jeg bliver sur på dem nogle gange. For det meste prøver jeg bare at ignorere det, men nogle gange går det lidt over stregen. Fordi de siger heller ikke ridning, de siger hesteredning. Det synes jeg er frustrerende, fordi de siger, at hesteredning ikke er en sport.*" Der synes at være et behov for et rum for

samtaler om disse oplevelser. Samtidig kan Antibulli Ridning udstyre undervisere med redskaber til at facilitere samtaler, om hvordan rytterne kan tackle disse fordomme.

#### ► **Digitale fællesskaber**

Nogle ryttere finder fællesskaber i lokale Snapchat-grupper i rideklubberne, men disse kan være udfordrende at navigere i. Flere ryttere fortæller, at der kan være hårdt sprogbrug eller, at de føler sig "spammet". I nogle klubber har underviserne aktivt engageret sig i disse grupper på sociale medier for at understøtte børnenes fællesskaber, selv om det er ressourcekrævende. Antibulli-materialet kunne tilbyde tips og opmærksomhedspunkter omkring de digitale fællesskaber, der kan hjælpe med at vedligeholde og forbedre trivselschancerne i ridemiljøerne.

#### ► **Et netværk af undervisere med Antibulli i hænderne**

Underviserne har oplevet de individuelle samtaler med evaluator som et værdifuldt sparringsrum vedrørende implementering. Antibulli-materialet kan med fordel inkludere opfordringer til sparring og evt. inspirere med sparringsmetoder (fx dokumenter med gode spørgsmål), som man kan bruge med sine kollegaer eller andre undervisere fra andre klubber, som også implementerer Antibulli Ridning.

#### ► **Forældre med ombord**

Involvering af forældre sker sporadisk i implementeringen af Antibulli Ridning. Materialet tilbyder tips til undervisere om, hvordan de kan inddrage forældre, men ikke tips til forældre om, hvordan de kan samarbejde om trivsel i rideklubben. Forældre er vigtige samarbejdspartner i at støtte børnenes trivsel i klubberne, men de ved ikke nødvendigvis hvordan. Der kunne udvikles en pjece til forældre, der forklarer, hvordan de kan samarbejde med underviserne om at skabe et godt fritidsliv for deres barn.

## 6. Konklusion

Ridning er en unik livsarena, hvor børn og unge ikke blot bliver en del af et fællesskab med mulighed for oplevelser af samhørighed, ryttere og undervisere imellem. De kan også erfare i autonomi og udvikling af kompetencer. Det er også en livsarena, hvor børn og unge har ansvar og respekt for levende dyr. De interagerer med hestene, øver sig i at signalere og kommunikere med dem, navigerer i et relativt alvorligt rum og viser empati og kærlighed til levende væsener. De lærer at afkode hestens humør og øver sig i at tilpasse deres adfærd, så samarbejdet bliver en god oplevelse samlet set.

I flere klubber er det virkeligheden, at rytterne kommer – med eller uden deres forældre – koncentrerer sig om at sadle op, sætte udstyret rigtigt på, klargøre hovene mv. Ellers står de klar til at overtage en hest, som allerede er i gang i en undervisning. Det er ikke en selvfølge, at der opstår interaktioner og dermed relationer ryttere imellem. Der er meget på spil og rytterne gør sig umage med det praktiske.

Evalueringen af Antibulli Ridning bekræfter, at de klubber, der aktivt implementerer Antibulli Ridning konceptet i undervisningen, oplever en øget trivsel på de deltagende hold. Undervisere oplever, at Antibulli Ridning har bidraget med 1) øget interaktion blandt rytterne, 2) flere nære relationer internt på holdene og 3) øget glæde blandt rytterne omkring deltagelse i ridning generelt.

Rytternes oplevelser bekræfter undervisernes erfaringer. Rytterne oplever, at 1) undervisningen er blevet sjovere med Antibulli-øvelser, 2) at rytterne taler mere sammen med hinanden og kommer hinanden mere ved samt 3), at de oplever underviseren mere nærværende og opsøgende på trivsel.

Undervisere, klubledere og bestyrelsesmedlemmer erfarer, at Antibulli Ridning-materialet er meningsfuldt, brugbart og virkningsfuldt. Det er samtidig skalerbart. De, der har deltaget i evalueringen af Antibulli Ridning, har alle fortalt om oplevelser af relativt store positive outputs af arbejdet og har alle enten allerede udbredt konceptet på flere hold eller planlægger det. Det er vigtigt, at klubberne gør sig overvejelser om en god implementeringsproces, og herunder systematisk opfølgning og evaluering i udbredelsen af Antibulli Ridning.

Antibulli Ridning kommer ikke blot ind på, hvilke ambitioner man som underviser og klub skal have på vegne af børne- og ungelivet. Materialet kommer også med konkrete bud på, hvordan man kan gøre det i praksis, baseret på viden samt erfaringer fra tidligere Antibulli forløb i andre sportsgrene.

I feltstudierne blev det tydeligt, at børn og unge navigerede før, under og efter undervisningen i forskellige rum, hvor der ikke nødvendigvis opstod interaktioner blandt de tilstedeværende. De, der kendte hinanden godt i forvejen, hilste på hinanden. Efter et halvt år, var der relativt små observerbare forskelle i nogle sammenhænge, hvor der fx var blevet arbejdet intensivt på en god hilsekultur. Det var dog også bemærkelsesværdigt, at rytterne stadig kunne have svært ved at tage teten og hilse på én, de ikke har en nær relation med. Kulturændringer tager tid og kræver, at de voksne faciliterer betingelserne for de gode vaner. Dermed får rytterne en nænsom overgang og får afmystificeret den selvvurderede risiko, der er for at tabe ansigt eller som rytterne siger, "at stå der og være megapinlig", når man fx tager sig modet til at sige hej til én, man ikke kender så godt. Dette er blot ét af eksemplerne på, hvordan nogle af de basale sociale egenskaber kan være udfordrende for nogle ryttere. Basale egenskaber, som undervisere kan tage for givet. Basale

egenskaber, som vender dem ud mod verden, ud mod fællesskabet, i en samtid præget af individualisering, psykologisering, præstationskulturer, øget skærmtid og dermed mindre erfaring i analoge relationer (Bugge og Østergaard 2023). Derfor er Antibulli Ridning en vigtig indsats og et godt bud på, hvordan vigtige sekundære voksne i børn og unges liv kan understøtte de gode fællesskaber, hvor der er plads til alle, hvor man kommer hinanden ved og hvor man er medværter i gode kulturer, som skaber glæde, inklusion og varme. Alt sammen erfaringer med livsduelighed, som rytterne kan tage med i andre livsarenaer.

Ej, må vi forglemme, at hestene, med hver deres charme, personligheder og særligheder også er med til at gøre ridning til en potentiel øve- og erfaringsbane for vigtige kompetencer i livet. De har også bidraget til denne evaluering.

*Rytter: Vi har oplevet, at der er mange, der ikke vil have "Tabasco" og er bange for ham. Og så laver han godt nok stort mange gange.*

*Anden rytter: Jamen inde på ridebanen, der kan han skide syv gange*

*Ayse: Men, hvorfor? Jeg aner jo ikke så meget...*

*Rytter: Han vil ikke gøre sig færdig. Jeg tror, han lader noget være bare, så han kan pjække*

*Ayse: Nå, så han er doven?*

*Rytter: Vi har altid fået at vide, at man ikke må kalde en hest doven. Det er fordi, den er umotiveret*

*Ayse: Umotiveret?*

*Rytter: Ja, så det er den, men derfor skal den ikke skide syv gange. Han ved, at når han skal skide, så står han stille. Så derfor står han meget stille. Så nytter det ikke noget, at man slår til ham og så det bliver spredt over det hele. Så får han ligesom en pause.*



## 6 Litteraturliste

Biesta, Gert (2022): Verdensvendt Uddannelse. Klim

Bugge, Nanna og Østergaard, Søren (2023): Jeg synes, at jeg har alt for mange ting i hovedet, Frederiksberg, Ungdomsanalyse.nu

Csikszentmihalyi, Mihaly (2005): Flow – optimaloplevelsens psykologi. Dansk Psykologisk Forlag.

DUF, (2022): Demokratianalysen, Dansk Ungdomsfællesråd

Gørlich, Anne, Pless, Mette, Katznelson, Noemi. & Graversen, L. (2019). Ny udsathed i ungdomslivet. København: Hans Reitzels Forlag.

Haugegaard, Simon og Østergaard, Søren (2020): Jagten på frirum: Perspektiver på unge, hverdagsliv og fællesskaber. Frederiksberg. Ungdomsanalyse.nu.

Hjortkjær, Christian (2020) Utilstrækkelig, Klims forlag

Petersen, Anders og Krogh, Søren Chr. (2021). Præstationskultur, Aarhus Universitetsforlag

Ravn, I. (2021): Selvbestemmelsesteorien: Motivation, psykologiske behov og sociale kontekster. Hans Reitzels Forlag.

Skolebørnsundersøgelsen (2022). Madsen KR, Román JEI, Damsgaard MT, Holstein BE, Kristoffersen MJ, Pedersen TP, Michelsen SI, Rasmussen M, Toftager M. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2023.

VIVE, (2022), Ottosen, M.H., A.G. Andreasen, K.M. Dahl, M. Lausten & S.B. Rayce & B.B. Tagmose (2022). Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.