

---

# Hur du kan stärka relationen

## Att stärka relationen

Så vad är en relation egentligen? Låt oss börja med en definition:

*En social koppling och ömsesidig medvetenhet som återfinns mellan häst och människa.*

Vi väljer att utgå ifrån att relationen mellan oss och hästarna per definition redan finns där. Vi pratar därför inte om huruvida vi har en relation till hästens eller inte, utan vi ser relationen som en skala, så som vi beskriver i avsnittet om relationskontot. Vi kan ha en bättre eller sämre relation till hästen och i detta avsnitt kommer vi förklara hur vi kan stärka relationen och få mera plus på kontot.

Relationen börjar när hästen som föl blir introducerad till den mänskliga världen. Om hästen under sitt liv har fått bra erfarenheter av människovärlden, kommer den förmodligen ha en positiv inställning till människor. Har hästen under sin uppväxt fått dåliga erfarenheter av människor så behöver vi jobba extra hårt för att träna och umgås på ett sätt som främjar en god relation och bygger en ny historik av trevliga upplevelser med oss människor, vi behöver mer plus på kontot!

Vi nämnde redan en del i texten om insättning på relationskontot, men här är några fler relationsstärkande aktiviteter som ger plus på kontot:

**Gruppsamspel-** Hästarna utför olika aktiviteter tillsammans med de andra hästarna i flocken för att behålla, utveckla och förstärka relationen sinsemellan. Det kan vara att klia varandra, vila tillsammans eller leka ihop. Härma det! Häng med din häst i hagen och klia den på favoritstället, spendera kravlös tid ihop, lyssna när din häst tuggar sitt hö.

**Godispussel och berikning-** Ta fram godispussel för hästen att lösa. Göm godis under koner eller i en leksaksboll. Gör olika typer av berikning så som bitar morot/äpple nerfrysta i vatten på sommaren.

**Promenader-** En möjlighet för hästen att få utlopp för sitt behov av att upptäcka nya ställen, födosöka och att äta olika växter. För att det ska bli en bra upplevelse för hästen måste den såklart vara en villig deltagare. Om hästen har separationsångest måste detta tas hand om först.

**Relationsbaserad hästräning-** Träningen upplevs som trevlig för hästen då den baseras på belöning och samtidigt stimulerar hästens positiva känslsystem; sökande, lek och omhändertagande.

Kan du komma på fler sätt att stärka relationen till just din häst?

---

Här finner du ett Relationskonto-formulär som hjälper dig att förstå vilka aktiviteter din häst tycker är tråkiga eller trevliga.

[Klicka HÄR om du läser från en platta eller telefon eller vill skriva ut vår relationstabell.](#)

<https://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2018/06/Relationskontolapp.pdf>