

## Hästliv

## Så vill Helena locka fler till ridklubben

13 november 2023 05:30

Som 25-åring insåg Helena Berggren att hon skulle "frysa ihjäl" om hon inte kom ifrån kalla ridhus. Men trots det dramatiska citatet har hon aldrig kunnat slita sig från hästmiljöer. Hennes senaste gärning är ett projekt som hon hoppas lockar fler personer till Heby ryttaförening.

Adam Wenell

Text



Med undantag för ett tvåårigt äventyr till Australien mellan 2009 och 2011 har Helena Berggren hållit till i Heby sedan 1998. "Jag var en ganska dålig hemmafru, haha. Vi bodde i en förort till Sydney och jag höll på en del med hästar då också", säger hon.

Bild: Adam Wenell

– När man är uppväxt på ridskola så sägs det att ”hästarna alltid kommer i första hand”.

Det mottot har Helena Berggren levt efter nästan hela sitt liv. I uppväxtorten Sandviken var hon en hästtjej från barnsben och redan som åttaåring var lokala Högbo ridklubb som ett andra hem. Eller som Helena uttrycker det:

– Jag hängde där jämt.

Snabbspolat till högstadiet hade hon börjat jobba helger på ridskolan samtidigt som hon gick diverse utbildningar som fritidsledare och instruktör. Efter nian tog hon sedan det stora beslutet att hoppa av skolan och ge sig in i jobblivet fullt ut.

---



”Jag är ridlärare i botten och då ska man vara allsidig. Sedan är jag intresserad av hästens rörelsemekanik och hur man tränar den på ett bra sätt både fysiskt och psykiskt”, säger Helena Berggren.

Bild: Adam Wenell

Valet av arbetsplats föll logiskt nog på ridskolor och under de följande åren jobbade hon i både Kungälv och Tranås. Hon fortsatte på den inslagna vägen och blev i tjugooårsåldern diplomerad ridlärare.

Men till slut tog de kalla miljöerna ut sin rätt. När SA ska träffa Helena Berggren vid Heby ryttarförening får man kryssa mellan gyttjepölarna och novemberrusket får en att bara vilja dra täcket över huvudet. Men det är ingenting mot de väderutmaningar hon fick genomleva som 25-åring.

– I Sandviken hade vi ett tält som vi använde för lektioner, och styrelsen ställde bara in lektionerna om det var 25 minusgrader eller kallare. Det var så jäkla kallt och jag insåg jag att jag skulle frysa ihjäl om jag inte gjorde något annat. Det hängde istappar från hästarna.

Hon hade heller inte gått gymnasiet och kände att hon kanske borde plugga.



Helena Berggren med hästen Vilja.

Bild: Adam Wenell

– Jag hade kompisar som var civilingenjörer och annat, och när jag berättade för folk att jag jobbade med hästar så skulle alla berätta om den gången de red barbacka, säger Helena och himlar med ögonen. Men mest av allt var det nog att jag frös så hemskt mycket.

Inne i universitetsvärmen i Örebro utbildade hon sig till socionom. Efter det har hon blandat. Ibland har hon bara jobbat med hästar och ibland enbart med socionomyrket, men alltid haft egen pålle.

I dag bor hon på en gård i Heby, vilket blev flyttort efter att hon fick sitt andra barn 1998. På ett privat företag har hon numera en tjänst där hon jobbar med frågor som hederskultur och våld i nära relationer. Men en sväng till Heby ryttarförening hinns även med dagligen.



Helena Berggren tar emot checken från Sala sparbank.  
Bild: Mikael Stenkvist

Hennes senaste initiativ där är projektet avsutten träning, som hon och Heby RF i september [fick pengar av Sala sparbank för att bedriva](#). Det handlar om att träna hästen genom mer än bara ridning, som till exempel tömkörning över bommar eller brukskörning genom att dra timmer.

– Det finns väldigt många människor som gillar hästar men som kanske inte vill rida, utan vill ha en annan kontakt med hästen, vilket man får på marken. Ett varierat träningsutbud är också det bästa för hästen. Många hästar har problem med ryggen och skulle må bra av att inte bara arbeta under ryttare.



”Jag är socialt intresserad och vill att folk ska ha råd med det här, och har man inte det ska vi kunna hjälpa dem ändå”, säger Helena om projektet avsutten träning.

Bild: Adam Wenell

---



Helena "tömkör" hästen Vilja. "Det är en övning i mindfulness att ha avsutten träning med hästen. Man går ner i puls, andning och jobbar mycket med sig själv också", säger Helena Berggren.

Bild: Privat

För Heby RF är det första gången som man erbjuder den här sortens avsutten träning, enligt Helena. I helgen genomfördes det tredje passet i den första brukskörningskursen. Tack vara stödet från Sala sparbank har man råd att köpa in utrustning och erbjuda kursen till reducerat pris.

– Det är en kurs där vi har som målsättning att hästarna ska kunna lära sig att dra saker efter sig. Nästa steg är att de ska kunna gå med kälke och vagn. Men det tar tid och är ingen ”quick fix”. Vi kanske får köra en fortsättningskurs i vår också.



Buster är en av hästarna som får vara med i det nya projektet med avsutten träning.  
Bild: Adam Wenell

### **Har det lockat nya personer?**

– Ja, verkligen. Det är både folk som rider på ridskolan men även de som inte rider och inte ingår i det vanliga klientelet.

Att initiativet kommer nu i tiden beror på att Helena nyss har gått klart en kuskutbildning i brukshästkörning. Lägg till att hon är ridlärare, dressyrdomare och tävlar i sportkörning, så är det nästan lättare att förklara vad hon inte gjort inom hästgebitet.

– Galopp har jag inte hållit på med så mycket men jag har haft galopphest, säger Helena och skrattar till.



---

**Adam Wenell**

adam.wenell@salaallehanda.com  
0224-561 45

+ Följ

---

Ämnen i artikeln

**Hästliv**

+ Följ

**Heby Ryttarförening**

+ Följ

**Sala sparbank**

+ Följ

---

Nästa artikel under annonsen



---

**Tipsa oss**

☎ 0224-561 36

✉ redaktionen@salaallehanda.com

🔗 Till vår tipsatjänst

**Kontakta oss**

☎ 010-709 79 00

(Kundservice)

☎ 010-709 70 00

(Växel)

**Information**

Om Sala Allehanda

Personuppgiftspolicy

Cookiepolicy

IAB Sweden Gold Standard

Hantera kakor

# Annonsera

Företagsannonser

Självbetjäningen

## SALA ALLEHANDA

[🔗 Kontakta ansvarig utgivare](#)



## Om Sala Allehanda

Sala Allehanda är en dagstidning som getts ut sedan år 1879. Vi bevakar Sala och Heby och finns som papperstidning, e-tidning, sajt, app, i nyhetsbrev och sociala medier. Sala Allehanda ingår i Bonnier News Local AB som är Sveriges ledande lokala mediekoncern och omfattar mer än 40 varumärken som levererar lokala nyheter genom dagstidningar, nyhetssajter, appar och gratistidningar. Bonnier News Local AB ingår i Bonnier News AB.