

Längtar du också efter att få mer tid för barnen? Lotta Svedberg lämnade ekorrhjulet hemma i stan och åkte på ridläger med tioåriga dottern Stella. De konfronterade sina rädslor och kom varandra närmare. Det blev en om- tumlande, lärorik långhelg...

Av **Lotta Svedberg** Foto: **Maria Husak, Lotta och Stella Svedberg**

– Jag åkte på RIDLÄGER med min dotter



Stella och Lotta med D-ponnyn Rasmus efter ett av ridpassen i volten.

Jag har varit inne i en tuff arbetsperiod och min dotter **Stella** har haft massor av nationella prov i sin tredjeklass. Vi är trötta och slitna och längtar bort. Det vore också så mysigt att få göra något ihop bara vi två. Men pengarna räcker inte till mer långväga resmål som Rom och New York. Inte en chans! Det är då jag hittar en sajt på nätet om ridläger för mammor och barn på Rocklösa gård i Sörmland. Skulle inte det kunna vara något för oss? Det känns som att vi inte har hunnit umgås på flera veckor, livet är som ett ekorrhjul.

NÅGRA VECKOR SENARE kör vi upp på gårdsplanen och blir mottagna av gårdens ägare **Lena**. Stella och jag har kommit först av alla och rusar ner till hästtagarna efter att ha slängt in väskorna på rummet. När vi står där och försöker lista ut vilka hästar vi kommer att få känns det som om jag har flyttats tillbaka i tiden. Jag var lika gammal som Stella är nu när



Stella fick rida och pyssla om den lilla, snälla ponnyn Mia.

jag åkte på mitt livs första ridläger. Hästarna och dofterna får mig att minnas och det är vackert och vemodigt på samma gång.

Vid frukosten nästa morgon ska hästarna delas ut. Vi är fem mammor mellan 35 och 48 år och fem döttrar mellan åtta och elva år. Alla vi vuxna är gamla hästtjejer. Men vi slutade rida när vi var runt 20 och nu är det våra döttrar som har fått oss tillbaka till stallet. Lena spanner blicken i mig och frågar om jag vågar rida Henry, som bockar när han ska trava och galoppera. Jag tänker efter i en sekund och svarar sedan glatt "javisst".

För drygt tre år sedan gick jag in i väggen och hade mitt livs första depression under ett halvår. När jag blev frisk igen lovade jag mig själv att göra allt jag ville men var

rädd för. Som att säga upp mig och börja frilansa, köra bil, klättra i berg och rida på stora hästar. Livet är för värdefullt för att slösas bort genom att vara feg, det har blivit mitt nya livsmotto.

Stella får lilla ponnyn Mia, som är snäll och en tvärhand hög. Men jag vet inte vem som är mest nervös, hon eller jag, när vi tar på oss hjälmarna och går in i boxarna. Jag har inte kratsat hovar på 28 år och tänker bara på **Jan "Harpo" Svensson** som blev sparkad mitt i ansiktet av en av sina hästar. Henry är dock ofattbart tålmodig när jag fumlade med hans ben.

FAKTA

Lotta och Stella Svedberg
Ålder: 48 och 10 år.
Familj: Man/pappa **Roffe**, 50, filmare, och son/storebror **Dante**, 12.
Bor: Lägenhet på Södermalm i Stockholm och sommarhus på Gotland.
Gör: Frilansjournalist respektive skolelev.

– För bara ett år sedan vågade jag inte ens gå förbi hästarna när jag följde **Sara** till stallet, säger **AnnaCarin**, en av de andra mammorna.



De flesta gästerna bor i det nybyggda lägerhuset, strax utanför bild till höger ligger volten.

” Jag förstår snart att det här lägret blir en kurs i personlig utveckling för oss båda ”



På Rocklösa går hästarna ute året om och har fri tillgång till mat och vatten.

Jag höll mig precis i mitten av gången. Sedan började jag själv rida igen och är inte lika rädd längre, men fortfarande känner jag mig tryggare uppe på hästryggen än nere på marken.

VI HAR TVÅ RIDPASS om dagen på Rocklösa och till en början går det bra att rida Henry. Men när vi ska ge oss ut i skogen på eftermiddagen börjar han bocka i en vattenpöl. Jag är nära att falla av och kämpar med gräten och Lena får leda mig på hemvägen. Vilket nederlag! Även Stella har haft en tuff första dag. Mia gör inte som hon vill i volten och hon har varit tvungen att ha en ledare. Det är bara att inse, vi är inte så duktiga som vi trodde.

– Men om du inte övervinner problemen utvecklas du inte, utan står bara stilla, säger Lena. Jag märker ju i mitt jobb hur föräldrarna curlar barnen på ett helt annat sätt nu än förr. Trots att de klarar mycket mera än vad vi tror, om de bara får prova själva och lära sig av sina egna misstag.

vänd



Det fanns också tid för att kela med stallkatterna, här är det Stella och Smurfen.

forts

Jag förstår snart att hela det här lägret kommer att bli som en kurs i personlig utveckling för både Stella och mig. Hemma är det sällan vi utsätts för provningar, vardagen går i sin trygga lunk. Men här fungerar det inte att dra sig undan allt som känns riskabelt. Det är bara att slänga sig upp på hästryggen. Lena är en gudomlig ridlärare och berättar hur mycket hästarna har att lära ut om hur vi är som människor. De speglar oss, med alla våra styrkor och svagheter.

HÅLLER DU DIN HÄST med ett kort grimskäft när du har hämtat honom i hagen? Då har du ett stort kontrollbehov. Flyttar du på dig så fort hästen kommer för nära? Då visar du tecken på osäkert ledarskap. För mig är problemet ett helt annat. Jag är alldeles för snabb med att be om hjälp, som när jag blir inlåst i boxen för att spaken hakar upp sig. Det hade jag själv kunnat klara av med lite tålmod, i stället för att ropa på Maria. Har jag inte alltid varit så, vänt mig till någon annan vid minsta motstånd?

Stella tycker det är jobbigt att de andra fyra barnen har ridit mycket längre än vad hon



Nya kompisarna Johanna, Matilda, Matilde, Sara och Stella ute på verandan.



Maria var inte rädd för att ta över den busiga hafflingern Henry.

» Hästarna speglar oss, med alla våra styrkor och svagheter »

har gjort. Hon bryter ihop flera gånger och jag försöker att förklara att man aldrig ska jämföra sig med någon annan, utan bara med sig själv.

– Men du blir alltid så irriterad när jag blir ledsen, säger hon. Jag vill bara att du ska lyssna och ge mig en kram. Du behöver inte säga så mycket.

JAG FÅR YTTERLIGARE en insikt. Gör jag verkligen så? Det slutar med att Stella och jag pratar och pratar om hur vi uppfattar varandra. När vi behöver en paus kryper vi upp i sängen och spelar Uno och äter ostbågar.



D-ponnyen Rasmus blev Lottas favorit, han är 20 år vilket är en hög ålder för en häst.

Här behöver ingen av oss mammor tänka på något hushållsarbete, för Lena ordnar frukost, lunch, fika och middag. Hur hinner hon med allt? På kvällarna tänder vi levande ljus i matsalen, dricker ett glas vin och sitter barn och vuxna om vartannat runt bordet.

– Du kan byta häst med mig i morgon, om du vill, säger Maria. Jag kan prova Henry och så kan du rida på Rasmus.

Hon har förstått att jag är orolig. Det blir en speciell gemenskap när man umgås så här intensivt i tre dagar. Trots att vi inte känner varandra sedan tidigare hjälps vi åt och ser till att alla har det bra, både barn och vuxna.

I VOLTEN DAGEN DÄRPÅ visar det sig att Maria klarar av Henry galant. När han precis har bockat ger hon bara längre tygel och driver honom försiktigt framåt. För mig passar Rasmus mycket bättre, han har hunnit bli hela 20 år och orkar inte hålla på att busa. Vi drillas intensivt eftersom vi har delats upp i två små grupper och ett helt pass rider vi utan stigbyglar för att träna balansen. Den tredje och sista dagen kan jag knappt röra mig på grund av träningsvärk.

Jag märker hur Stella och jag växer mentalt. Min lilla tjej går utan tvekan in till de största hästarna för att kratsa hovarna. Jag har alltid varit rädd för elstängsel men nu vågar jag öppna grinden till hagen på egen hand. Vi är utomhus nästan hela tiden och somnar så fort vi har lagt oss på kvällen. Hemma i stan har vi båda astma men här känner vi ingenting, sprejerna ligger orörda vid sängen.

NÄR VI FÅR EN LITEN paus innan vi ska åka hem sitter jag på verandan med min tekopp och bara njuter. Det här måste vi göra om snart! Varför har jag inte tänkt på det förut, att åka iväg med barnen ett i taget? Det ger en unik chans att komma varandra närmare och få massor av roliga minnen att prata om lång tid framöver.

Nästa gång ska jag hitta på något kul med tolvåringen Dante, synd bara att han är så ointresserad av hästar! ■

FAKTA

MAMMA OCH BARN-LÄGER

Flera gånger per år ordnar **Lena Gawell** på Rocklösa gård i Sörmland ridläger för mammor och barn. De varar i 3–4 dagar och i första hand över helger på vår, höst och vinter.

Vi betalade totalt 6 000 kr för tre heldagar med två ridpass och en teorilektion varje dag. Då ingick även frukost, lunch, fika och middag med jättegod, hemlagad mat. Med helpension bor man i dubbelrum i det stora lägerhuset och vid självhushåll i en mysig stuga.

På vårt läger var barnen mellan 8 och 11 år men det finns inga speciella ålderskrav. Nybörjare är också välkomna.

www.rocklosa.com