

3 STEG ATT HANTERA DIN HUNDS STARKA KÄNSLOR

GENOM ANKNYTNING & RELATION

(utan mutor, korrigeringar, hot och belöningar)



Vem är jag?

Hallå där!

Jag heter Johanna Lekhammar och är utbildad hundbeteendeutredare, draghundsinstruktör samt utbildad inom flockhantering. Jag bor med 7 polarhundar och familj utanför Enköping.

Från början har jag en magisterexamen inom social omsorgs inriktning barn och ungdom med psykologi som huvudämne som jag läste vid Uppsala universitet. Jag har även arbetat inom socialtjänsten med barnavårdsutredningar innan jag sadlade om.

Min passion ligger inom psykologi och beteende, samt anknytning och relation.



INNEHÅLL

En av de vanligaste frågorna jag får är "vad gör jag när min hund gör utfall eller "hamnar på rött".

Därför har jag gjort den här guiden om hur du kan tänka och agera när din känslostarka hund hamnar i hög stress.

Guiden är utformad i tre steg:

Steg 1

Att stanna upp och försöka förstå

Steg 2

Att vara en säker hamn och ett ankare i stormen

Steg 3

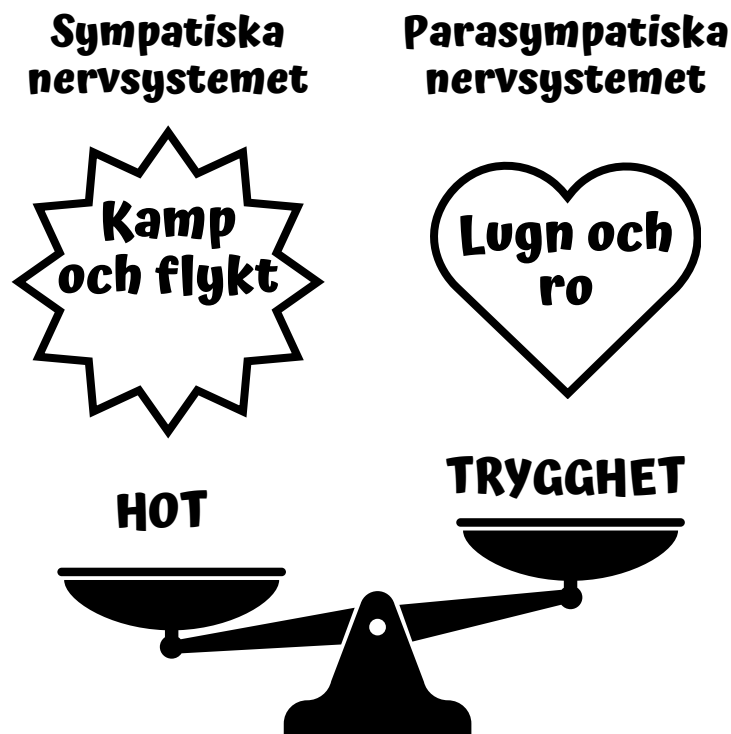
Att se hundens behov och visa vägen

Men först två saker som är viktiga att förstå om stress!

Det autonoma nervsystemet styr vår kropps funktioner och reaktioner. Det består av det sympatiska nervsystemet (GASEN) och det parasympatiska nervsystemet (BROMSEN).

När vår hjärna gör bedömningen att vi inte är trygga aktiveras en stressreaktion (kamp och flykt) som styrs av det sympatiska nervsystemet. För att lugn-och-ro-systemet ska aktiveras krävs att vi känner oss trygga. Detta har i grunden med ÖVERLEVNAD att göra.

DET AUTONOMA NERVSYSTEMET



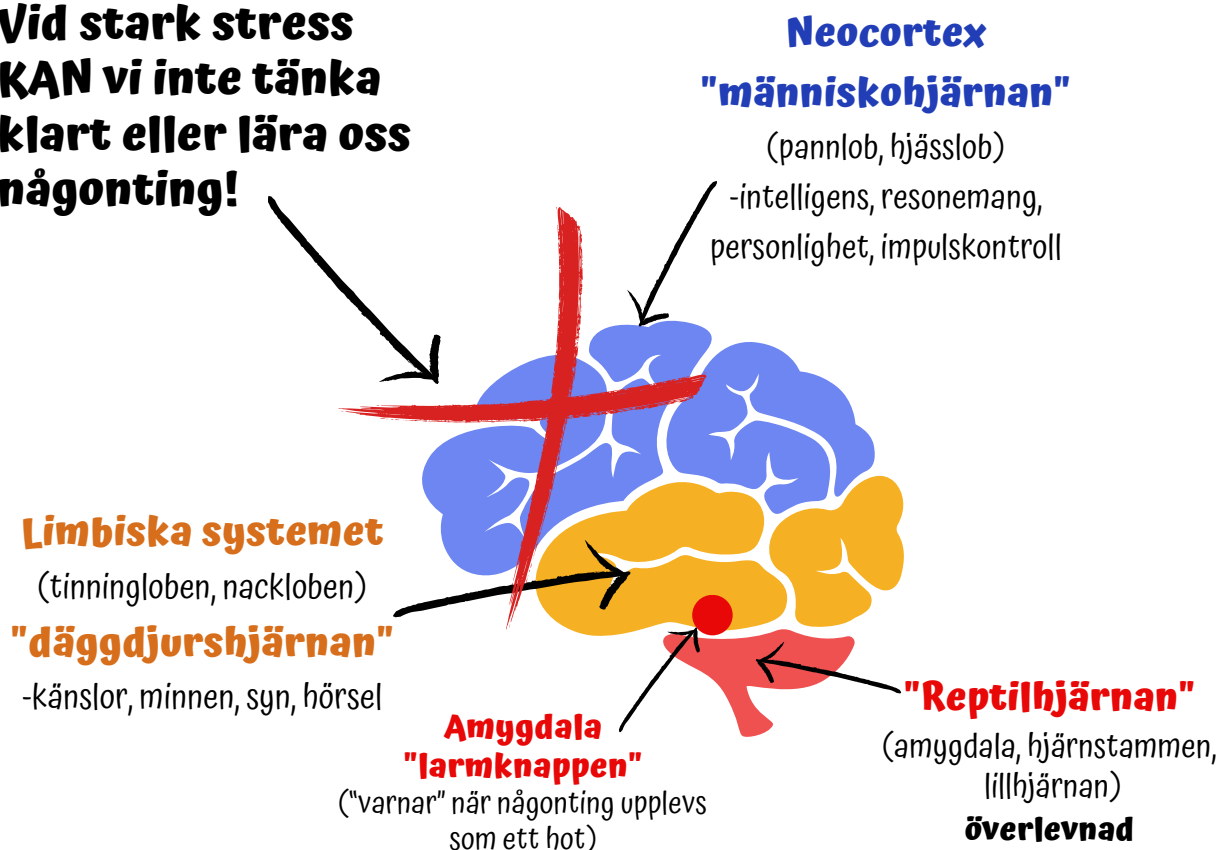
STRESS "KAPAR" HJÄRNAN

Amygdala kan beskrivas som hjärnans brandvarnare och varnar vid POTENTIELL fara.

Vid stark stress "kapar" amygdala hjärnan och då har vi inte tillgång till den mer förståndiga delen av hjärnan. Allt går ut på att överleva i stunden.

Därför går det inte att träna eller lära hunden någonting när den är i detta läge, och den upplevs blockerad.

**Vid stark stress
KAN vi inte tänka
klart eller lära oss
någonting!**



Steg 1

Att stanna upp och försöka förstå

Viktigt att förstå om känslor är:

- Känslorna styr våra beteenden
- Känslor smittar!

Så det som händer när vår hund hamnar i ett starkt känsloläge är att Vi också gör det, och att vi får en aktivering av stresssystemet. Detta skapar en impuls att omedelbart ingripa.

DET FÖRSTA VI BEHÖVER GÖRA ÄR ATT STANNA UPP.

Genom att stanna upp **hejdar vi den första impulsen att agera i affekt** och gör det lättare att sedan agera mer genomtänkt.

Det är viktigt att förstå att det inte är lätt att hejda denna impuls! Som jag nämnde så har det med överlevnad att göra. Men ju mer medvetna vi blir om vår egen reaktion desto lättare blir det att styra vårt eget beteende, och ju oftare vi lyckas stanna upp desto lättare kommer det att bli.

Prova t ex att:

- ta ett djupt andetag och se till att utandningen är längre än inandningen
- rör dig långsamt
- prata inte, och om du måste prata gör det lågt och långsamt
- försök att lokalisera din egen känsla i din kropp, och försök att inte tvinga undan den utan låt den vara där

NÄR VI HAR LYCKATS STANNA UPP SKA VI FÖRSÖKA FÖRSTÅ

Försök att se hundens beteende som ett symptom. Beteenden är en reaktion på en känsla, så vad är det för känsla som ligger bakom? Är hunden osäker, frustrerad eller rädd? Känner sig hunden trängd eller överväldigad. Det är såklart inte alltid så lätt att veta, men att fundera över det är det första steget!

Kopplar på frontalloben

När vi stannar upp och försöker förstå hundens beteende kopplar vi på vår **frontallob**, som hjälper till att lugna ner vårt eget stresssystem .

Aggression är INTE ett tecken på:

- Att hunden är ouppfostrad
- Att hunden är illvillig
- Att man inte är en tillräckligt stark ledare
- Att hunden försöker klättra i rang

Aggression handlar om att man på något sätt känner sig hotad. Det kan handla om hot mot:

- ens fysiska kropp eller överlevnad
- ens personliga sfär
- ens behov och utveckling
- ens resurser
- ens relationer
- ens frihet och självbestämmande
- ens längtan och önskan
- ens sociala tillhörighet



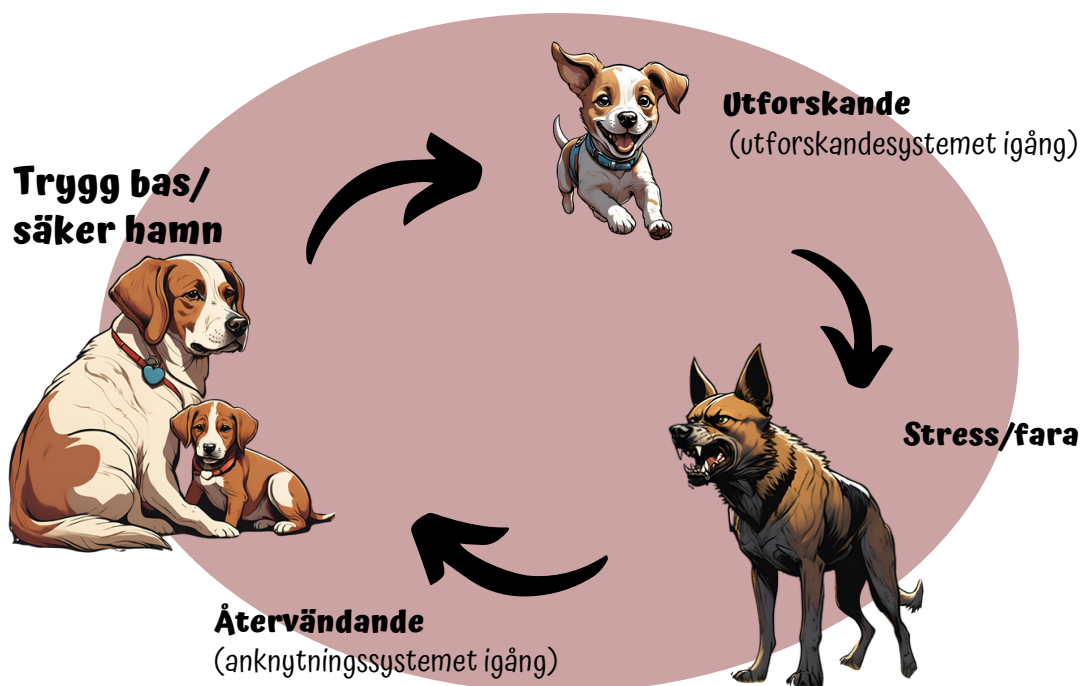
Steg 2

Att vara en säker hamn och ett ankare i stormen

En trygg relation är grunden i ett tryggt känsloliv

Anknytning handlar i grund och botten om att känna sig omhändertagen och beskyddad. Det handlar, som allting annat, i grunden om överlevnad. En trygg anknytning skapas i relation till en omsorgsfigur och handlar om att bli hörd, sedd och älskad och att ens behov har blivit tillgodosedda.

Bilden visar det som man inom anknytningsteorin kallar **Trygg bas, Säker hamn**. Det betyder att omsorgsfiguren (mamman/husse och matte) utgör en trygg bas från vilken den lilla vågar ut och upptäcka världen. Och när det blir läskigt kan den lilla alltid söka stöd och beskydd hos omsorgspersonen (säker hamn).



Att vara ett ankare i stormen

Med ankare i stormen menar jag att vi ska vara en stabil och trygg punkt när det stormar och att vi ska vara den personen som hjälper hunden att inte driva iväg i stormen.

Detta kan vi göra genom att:

- ge utrymme för känslorna, dvs visa att det är okej att känna och uttrycka ALLA känslor, även negativa
- följa med i vågorna, dvs jobba MED känslorna och inte emot dem, t ex genom att erbjuda längre koppel om möjligt, inte tvinga, dämpa eller hålla fast utan låta känslorna få uttryckas (självklart måste vi ta hänsyn till och inte störa, skrämma eller skada andra)
- erbjuda en stabil och pålitlig ankringspunkt, dvs visa att vi finns där som stöd och hjälp och att vi kan hantera både våra egna och hundens känslor. På så sätt visar vi att situationen inte är farlig.
- Fånga upp och hämta hem, dvs ta kontakt med hunden genom att t ex sätta dig på huk och bjuda in, och på så sätt få hunden att ta stöd av dig

Medreglering

När du är den som är den stabila i situationen hjälper du hunden att själv reglera SINA känslor. Detta kallas medreglering.



Steg 3

förstå hundens behov och visa vägen

Försök att se bortom hundens beteende och fokusera på behoven, både här och nu och på sikt:

- Har din hund behov av ökat avstånd?
- Har din hund behov av närhet och kontakt med dig?
- Har din hund behov av att få uttrycka känslor?
- Har din hund behov av att få utlopp för sin stress?
- Har din hund behov av att få utföra naturliga beteenden?
- Har din hund behov av att få lugn och ro?
- Har din hund behov av att få välja själv och känna kontroll?
- Har din hund behov av att du guidar och visar vägen?
- Har din hund behov av att få ansvar och en uppgift?
- Har din hund behov av att känna sig beskyddad av dig?

Vi behöver inte alltid förstå i stunden

Även om vi inte alltid förstår hundens känslor eller behov så kan vi alltid vara närvarande och visa att vi förstår ATT hunden har det jobbigt och att vi finns där som stöd.



Visa vägen genom att erbjuda guidning och lösningar beroende på individ och situation

Att visa vägen handlar om att vara den som har "koll på läget". Detta kan vara svårt om vi själva känner oss osäkra på vad vi bör göra. Du kan utgå ifrån några frågor:

- Hur mycket hjälp behöver hunden? Behöver du hjälpa hunden därifrån eller kan hunden klara av situationen med stöd från dig?
- Hur kan du visa att du har "koll på läget"? Att klara av att hålla sig lugn signalerar att man har kontroll. Om man inte känner att man har kontroll kan man öva mycket på steg 1, att stanna upp och andas, det i sig skapar en känsla av kontroll. Här kan man också tänka lite "fake it 'till you make it".
- Behöver hunden känna sig liten eller stor? Försök låta hunden visa vad den behöver!

Situationen styr

Du behöver anpassa din vägledning efter situation och individ. Ibland handlar det om att hjälpa hunden att få utlopp för sina känslor, att visa förståelse och finnas som ett stöd, och ibland handlar det om att på ett tryggt sätt ta hunden ur situationen



Det var de tre stegen som kommer att skapa en bättre stresshantering och känsla av kontroll, både för dig och din hund!

Viktigt att tänka på är att dessa 3 steg inte är någon quick fix, men att de ger många fördelar på lång sikt. Genom att agera på detta sätt om och om igen kommer hunden att lära sig en hel del saker (och du också):

- Att jobbiga känslor inte är farliga
- Att jobbiga känslor går över
- Att matte/husse alltid finns där som stöd vilket minskar stress
- Att man kan vända sig till husse/matte och söka stöd och be om hjälp när saker blir jobbiga
- Att husse/matte klarar av att hantera både sina egna känslor samt hundens, vilket leder till reducerad stress och bättre egen känsloreglering
- Bättre motståndskraft mot stress
- Bättre självkänsla

Och den allra bästa vinsten du får är en djupare, tryggare och stabilare relation med din hund!

