



Fyrverkeri- och ljud- rädsla

-Hur kan vi träna våra hundar

Tollaren Z vill inte gå på promenad. Bilden är arrangerad men så här kan det vara när en hund med ljudrädsla överraskas av starka ljud. Foto: Marcus Strandberg Workshop Pictures

Nyår är över och vi kan pusta ut för den här gången. Men snart är det påsk och eländet drar igång igen! Dessutom tvingas vi leva med raketer och smällare även mellan storhelgerna, trots massiva kampanjer för att begränsa användandet. Det tar lång tid att träna bort fyrverkeri- och ljudrädsla så redan nu är det dags att ta tag i problemen om vi vill se resultat innan nästa nyårshelg. Du som hundägare kan göra mycket för att förebygga, träna och tillrättlägga för hundens bästa! Och om problemen är stora så finns professionell hjälp att få.

Del 1 - Bakgrund kring fyrverkeri- och ljudrädsla
Rädsla är en naturlig och livsnödvändig funktion hos hundar, precis som hos oss människor. Men för mycket rädsla kan ställa till problem. En rädd hund mår dåligt och dess livskvalitet blir låg. Ofta ställer den rädda hunden till problem som gör att även hundägaren påverkas negativt, men det finns också hundar som håller sin rädsla mest inombords. Det är viktigt att ta tag i problemen så tidigt som möjligt och förbättra

situationen för hunden och minska risken för följdproblem.

Livskvalitet

Rädsla påverkar hundens livskvalitet negativt och det är viktigt att inte utsätta den för rädsla i onödan. Vi kan lätt sätta oss in i hur det känns att vara rädd eller skräckslagen och för hundarna förvärras fyrverkeri- och ljudrädslan av att de inte förstår situationen. Hunden vet inte varför det smäller, när det kommer smälla härnäst, hur länge det kommer hålla på eller om det är ett verkligt hot.

Tendens till rädsla är ärftligt. Den genetiska bakgrunden från arten, rasen och individens släktlinjer har stor påverkan på om en viss hund kommer bli rädd eller ej. Den bakgrunden kan vi som ägare inte påverka (mer än när vi väljer ut vår hund), men det finns mycket annat vi kan göra för att minska risken att just vår hund ska utveckla rädsla.

Flera faktorer påverkar

Andra faktorer som påverkar sannolikheten

för att hunden utvecklar rädsla är brist på miljöträning, en stark negativ erfarenhet (en utlösande faktor), sjukdom, smärta, hormoner (löp, skendräktighet, könsmognad), relationen mellan hund och ägare, obalans/otrygghet i hundens livssituation samt över- eller understimulans.

Varför rädsla för fyrverkerier?

Att många hundar blir rädda för just fyrverkerier och smällare kan bero på att hundens hörsel är mycket känsligare än människans. Hunden hör svagare ljud, fler frekvenser och kortare ljud än vad människor gör. Så inte nog med att hunden hör det vi hör mycket kraftigare, dessutom kan ljudbilden innehålla ljud som vi inte ens uppfattar men som är direkt plågsamma för hundens öra. Exempelvis så skulle ett fyrverkeri eller en smällare kunna ge upphov till ljud som hundarna upplever som obehagliga eller till och med smärtsamma, men som vi människor inte ens uppfattar, på grund av att de är för korta tidsmässigt eller ligger på en för hög eller låg frekvens. Allra farligast för örat är ljud som når hög ljudnivå på kort tid (som exempelvis knallar) för då hinner inte örat anpassa sig efter det höga ljudet.

Utöver själva ljudbilden så innehåller fyrverkerisituationen andra faktorer som kan öka risken för rädsla, som exempelvis de plötsliga ljusskenen, mörker runt omkring och människor som beter sig ”underligt” på grund av alkoholintag.

Hur visar hunden rädsla?

Många hundar visar tydliga tecken på rädsla, genom exempelvis flämtningar, dregling, stelhet, gnäll och darrande. Är hunden riktigt rädd kan den kissa/bajsa på sig, få panik, försöka fly och/eller bli helt okontaktbar. Andra hundar reagerar inåtvänt och blir i stället passiva eller till och med apatiska. Hos de inåtvända hundarna kan det vara svårt att upptäcka rädslan, men de mår lika dåligt som de mer utåtagerande hundarna! Ju duktigare man blir på att upptäcka även små tidiga tecken på rädsla, desto lättare blir det att hitta lösningar som leder i rätt riktning. Olika grader av rädsla ger också olika grad av ointresse för mat/godis. Hundens intresse för godis kan alltså vara en bra indikation på hur rädd hunden är.

Rädsla sprider sig lätt

Rädslor generaliseras lätt, vilket innebär att en rädd hund ofta blir rädd även för liknande saker och situationer. Det är vanligt att en hund som blivit skrämmd av ett fyrverkeri även blir rädd för åska och andra ljud- eller ljusfenomen. Det är också vanligt att hunden associerar rädsla med ”fel” sak. Om hunden exempelvis befinner sig i ett visst rum när

den blir rädd för ett högt ljud så kan den bli rädd för att vistas i det rummet. Dessutom smittar rädsla lätt till andra individer, vilket innebär att en rädd hund eller människa kan påverka hunden i negativ riktning.

Del 2 - Träning och hantering av fyrverkeri- och ljudrädsla

Många hundar är rädda för smällare och fyrverkerier men ofta uppstår inte problemen direkt, utan senare i livet. Det finns därför stor anledning att satsa mycket på förebyggande träning, även om din hund klarat av en nyårshelg utan problem. Om problem väl uppstår är det viktigt att ta tag i saken direkt. Om din hund blir så rädd att den blir chockad så är det ännu viktigare att agera snabbt!

Förebyggande träning

Den förebyggande träningen går ut på att innan hunden visat tecken på rädsla, gradvis vänja den vid de situationer och ljud man vill att den ska klara av i framtiden. Träna hunden i att hantera alla typer av ljud, inte bara fyrverkerier och skott. Även allmän miljö- och självförtroendeträning minskar risken för fyrverkeri- och ljudrädsla. Undvik att utsätta hunden för allt för påfrestande situationer, eftersom det kan utlösa rädslan.

Träning av den rädda hunden

Om hunden redan är rädd för fyrverkerier och ljud, så är träningen densamma som den förebyggande träningen, men man måste börja ännu försiktigare och gå ännu långsammare fram. Var lyhörd för små tecken på rädsla och gå inte vidare i svårighetsgrad förrän hunden är helt lugn på en viss nivå.



Bild ovan: Hundar kan visa stress på olika vis. Att krypa undan och gömma sig är ett sätt att "komma undan". Foto: Lena Myrenius
Bild nedan: En obehaglig upplevelse kopplad till en plats kan hunden komma ihåg länge. Arrangerad bild med tollaren X-it. Foto: Marcus Strandberg Workshop Pictures.

Var särskilt uppmärksam på de hundar som reagerar med inåtvänd stress.

Ett bra komplement till träningen är regelbunden massage och långsamt kel, som frigör oxytocin i kroppen. Oxytocin är ett hormon som skapar tillit samt minskar ångest och stress.

Ta tag i problemen direkt

Det är viktigt att ta tag i problemen direkt. Ju snabbare man sätter igång med träningen, desto lättare är det att komma tillrätta med problemen. Det kan ta lång tid att träna bort rädsla och det är viktigt att inte gå för fort fram, för då riskerar man att förvärra problemen. Träna ofta och regelbundet, men inte FÖR ofta. Ta hjälp av en hundpsykolog om du känner dig osäker, eller om du inte får positivt resultat av din träning. Det är viktigt att inte utsätta hunden för rädsla under träningsperioden och därför är det extra noga med planeringen inför "riskhelger".

Rädsla som uppstår i vuxen ålder

Om hunden tidigare varit lugn och trygg, men plötsligt visar tecken på rädsla så kan det vara värt att fundera lite extra över vad som har hänt. Var det någon specifik händelse som utlöste rädslan? Kan hunden ha ont någonstans? Har något i hundens livssituation förändrats? Om man kommer fram till vad som ligger bakom den plötsligt uppdykande rädslan så är det lättare att komma tillrätta med problemen. Ta hjälp av veterinär och/eller hundpsykolog om du inte kommer fram till svaret på egen hand.

Din egen utstrålning

Hundar är känsliga för vår sinnesstämning, så tänk på din utstrålning och hantering av situationen. Håll dig lugn och gör inte så stor sak av om hunden reagerar på ljud. Pressa inte hunden, men ömka den inte heller. Visa genom ditt sätt att vara att situationen är ofarlig och låt hunden jobba igenom den i sin egen takt.



Bygga självförtroende

Allt som hunden lyckas med och får positiv respons på bygger självförtroende. Det innebär att träning där hunden i positiv anda får prova sig fram och lyckas med "lagom svåra" övningar, bygger upp hundens generella självförtroende och "tålighet". Ge hunden en stunds aktivering/träning varje dag, i form av exempelvis skogsagility, tricksträning, leta-övningar, spårträning eller rallylydnad. Hitta en träningsform som både du och hunden gillar, för det är viktigare ATT ni tränar och har kul tillsammans, än att ni håller på med någon specifik träningsform.

Gradvis tillvänjning

En viktig del av träningen är gradvis tillvänjning (som även kallas desensitisering eller desensibilisering). Denna träning innebär att man utsätter hunden för mycket små doser av det man vill vänja den vid. Exempelvis kan man promenera på långt avstånd från en skjutbana så att hunden hör skott långt bort under promenaden. Man upprepar tillvänjningen på samma ljudnivå/avstånd tills hunden inte reagerar på ljuden längre. Då ökar man dosen genom att promenera lite närmare.

Det är viktigt att börja med väldigt låg ljudnivå (långt avstånd) och att inte gå för fort fram. Var uppmärksam på små reaktioner hos hunden (ett öra som vrids åt sidan, en ökad spänning i kroppen eller ett öga som knips ihop), särskilt för de hundar som brukar reagera inåtvänt på stress. För gradvis tillvänjning av fyrverkeriljud kan man använda CD-skivor eller youtube-filmer med inspelade fyrverkeriljud.

Hjälpmedel vid tillvänjning

Här är några förslag på hjälpmedel för att gradvis vänja hunden vid alla de ljud- och ljuseffekter som kan ingå i en fyrverkerisituation:

- bubbelplast
- youtube-filmer med fyrverkerier
- kamerablixt
- knallpulverpistol, startpistol (kräver licens)
- partypoppers och smällare
- tomtebloss
- cd-skivor med ljudinspelningar av fyrverkerier och skott
- ballonger

Ljudlekar/ljudvaccination

Du kan ge hunden ytterligare träning genom ljudlekar eller "ljudvaccination". Genom ljudlekarna ökas hundens ljudtålighet generellt och hunden får en positiv association till ljuden. I vissa av övningarna är det hunden själv som måste skapa ljud för att komma åt

belöningen, vilket blir extra effektivt eftersom hunden känner kontroll över situationen. Träna med mycket svag retningsnivå och gå inte för fort fram. Hunden får absolut inte bli rädd. Lek lekarna på olika platser så att du hjälper hunden att generalisera och förstå att ljuden är ofarliga oavsett plats. Här följer några tips på ljudlekar, men var kreativ och skapa egna liknande lekar.

- Leta godis bland bestick - Lägg bestick på en bricka och sprid ut hundgodis bland dem. Låt hunden leta efter godisbitarna. Lägg en handduk under om du behöver minska ljudnivån i början.
- Leta godis i kastrull - Lägg hundgodis i en kastrull med lock och låt hunden putta undan locket för att komma åt godisbiten. I början kan du lägga på locket halvvägs och vara på ett mjukt underlag för att förenkla.
- Associera ljud med lek - Skapa ett ljud som hunden reagerar på (men inte blir rädd för) och börja direkt därefter att leka med hunden. Upprepa tills hunden tittar förväntansfullt på dig när den hör ljudet. Börja då om igen med lite högre nivå på ljudet.
- Göm godis under en upp och nervänd metallskål.
- Smäll en ballong samtidigt som du kastar iväg en godisbit som hunden får leta efter (börja med löst uppblåst ballong som ger ett mildt ljud)
- Göm godis i en uppblåst ballong och låt

hunden smälla ballongen för att komma åt godisbiten (passa noga så att hunden inte äter upp ballongresterna).

- Lägg godisbitar tillsammans med metallföremål (kedja, nyckelknippa, teskedar) i en metallskål och låt hunden ta godisbitarna.
- Ställ några pet-flaskor i grupp och göm godis under och mellan flaskorna så att flaskorna välter när hunden tar godiset (ju hårdare golv desto högre ljud).

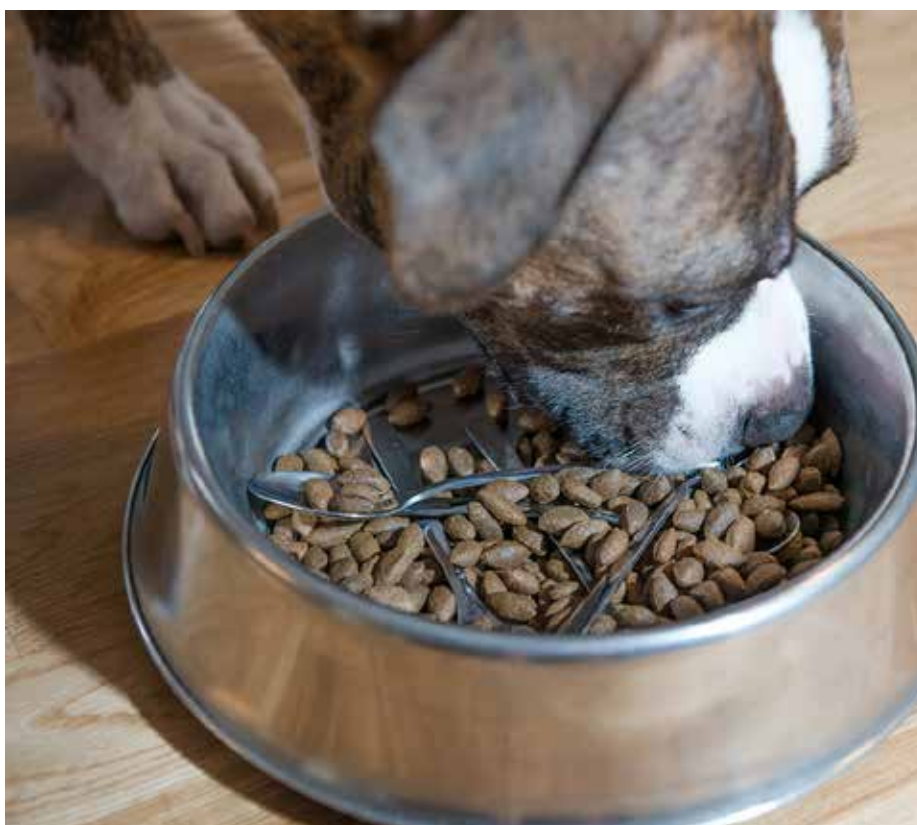
Varning för flooding

Det är viktigt att inte (medvetet eller omedvetet) förväxla gradvis tillvänjning med flooding. Flooding innebär att individen utsätts för det den är rädd för i "full dos" och hålls kvar i situationen tills rädslan/ängesten ger med sig. Denna typ av träning är extremt stressande för hunden och kan leda till allvarliga negativa effekter, som exempelvis att rädslan förstärks kraftigt eller att hunden hamnar i chock.

Om hunden blir rädd

Om hunden blir rädd är det viktigt att du själv håller dig lugn och sansad för att inte jaga upp hunden ytterligare. Ömka inte hun-

Amstaffen Junior har lärt sig att hantera metalliska ljud med hjälp av teskedar i maten som serveras i en metallskål. Efter försiktig träning är Junior trygg med leken att plocka upp maten mellan skedarna. Foto: Marcus Strandberg Workshop Pictures



den. Gör det hunden blir trygg av i just den här situationen. Vissa hundar blir lugnade av att man pratar lugnande, lyfter upp den i famnen, eller att man målmedvetet promenerar vidare. Andra exempel kan vara att busa med hunden, låta den leta godis eller göra små tricks. Hundens vilja att ta godis är en bra värdemätare för hur rädd hunden är. Om hunden är mycket rädd eller om ljudnivån ökar så är det bäst att lugnt ta sig därifrån.

Om hunden blir chockad

Om hunden blir ordentligt skrämmd eller till och med chockad så är risken stor för allvarliga följdverkningar. I det akuta läget mär hunden mycket dåligt och det finns till och med risk att hunden inte överlever. Tecken på chock är blekt (nästan vitt) tandkött, svaghet/okontaktbarhet, snabb puls, ytlig och oregelbunden andning, kalla öron och tassar samt stirrande blick med vidgade pupiller. Om du misstänker att hunden befinner sig i eller är på väg in i chock så ska du omgående ta kontakt med en veterinär. Håll hunden varm, prata lugnande med den och ge den mycket kroppskontakt medan du tar dig till veterinären. Ta omgående bort hunden från det som satt den i chock.

Minimera chockens följd effekter

En chock är en kraftig belastning på hundens nervsystem och effekter av chocken kan sitta i resten av hundens liv. En hund som blivit chockad blir oftast känsligare och osäkrare än den var innan, inte bara i situationer som påminner om det som chockade hunden, utan även generellt. När veterinären hjälpt till med det akuta chocktillståndet bör du omgående kontakta en hundpsykolog för att få hjälp med efterföljande chockbehandling för att minimera de långsiktiga effekterna av chocken.

Denna behandlingen går ut på att få hunden i balans igen. Den kan innehålla översyn/anpassning av hundens vardag, självförtroende- och trygghetsövningar, regelbunden massage, motion samt vila. Adaptil (en syntetisk variant av det feromon tikar avger vid amning), Valeriana (en ört för lindring av oro) eller receptföreskrivna ångestdämpande läkemedel kan vara en del av en efterchocksbehandling. Först när hunden är i balans igen kan man påbörja fyrverkeri- och ljudträningen. Medicinsk behandling kan vara ett komplement till träningen av en mycket rädd hund.

Del 3 - Nyår och andra risksituationer

Inför storhelgerna är det viktigt att tänka över och planera situationen för hunden. Det allra bästa är om du har möjlighet att resa bort med hunden till en plats helt utan fyrverkerier, särskilt med unga hundar eller

hundar som redan visat tecken på rädsla. Om du inte kan resa bort så finns det en hel del du kan göra för att undvika att hunden blir skrämmd eller stressad. Om du dessutom gjort den förebyggande träningen så är chansen god att hunden klarar av situationen.

Minimera intrycken

Se till att hundens intryck av fyrverkerierna blir så små som möjligt, genom följande åtgärder:

Vistas tillsammans med hunden i den del av huset där det låter minst. Källaren är ofta en bra plats.

Dra för persienner och gardiner så att hunden inte skräms av ljusskenen.

Sätt upp en "ljudbarriär" av exempelvis musik. Då framträder fyrverkeriljuden mindre tydligt.

Stoppa fetvadd i hundens öron. Du måste dock ha vant hunden vid detta i förväg så att han eller hon inte tycker att det är obehagligt.

Undvik att ta ut hunden när det är som mest ljud, dvs rasta tidigt på exempelvis nyårsafton.

Ge hunden trygghet och avledning

Ge hunden trygghet och avledning genom följande åtgärder:

- Tänk på din egen utstrålning. Var lugn och trygg.
- Bekräfta inte hundens rädsla och ömka den inte.
- Låt gärna hunden ha sällskap av en lugn, icke ljudkänslig hund.
- Lämna inte hunden ensam.
- Avled hundens uppmärksamhet genom leta godis-övningar eller andra lekar som hunden kan väl.
- Låt hunden tugga på riktigt goda ben.
- Massera och kela med hunden.
- Se till att hunden är välrastad och välaktiverad så att den är i så mental balans som möjligt.

Bubbelplast kan klämmas så att smattrande ljud uppstår. När Junior har vant sig är det okej att leka med plasten själv men inte få äta upp den. Foto: Marcus Strandberg Workshop Pictures.



Fler åtgärder

Ha aldrig hunden lös i samband med fyrverkerihelgerna och använd ett rymningssäkert halsband eller sele. Varje år flyr hundar av rädsla för fyrverkerier och det är inte lätt att hitta eller fånga en skrämmd hund.

Adaptil (feromon som spray, väggadap-ter eller halsband), Valeriana (rogivande receptfri tablett) till känsliga eller rädda hundar kan rekommenderas av hundpsykolog eller veterinär. Enbart lugnande medel som Nozinan® och Plegicil® rekommenderas inte längre utan anses till och med föråldrat. Receptbelagda ångestdämpande medel i tablettform är att föredra för mycket rädda och påverkade hundar. Förskrivningen av dessa receptbelagda läkemedel måste föregås av en veterinärundersökning och veterinären får bara förskriva receptbelagd medicinering för ett tillfälle eller kortare period i taget. Anledningen till den restriktiva förskrivningen är risken för missbruk av läkemedlen i humant bruk.

Om hunden blivit mycket skrämmd eller chockad tidigare och du inte har möjlighet att resa bort över riskhelgerna så är det extra viktigt att börja träna i tid och kontakta veterinär och/eller hundpsykolog för att diskutera lämplig kombination av träning och eventuell medicinsk behandling.

Sammanfattning

Många hundar blir förr eller senare rädda för fyrverkerier och/eller andra ljud. Rädsla påverkar hundens livskvalitet negativt och ger ofta följdproblem, så både du och hunden har mycket att vinna på förebyggande träning. Undvik också att utsätta hunden för



Avslappning är också en övning. Katten Kingston och Junior på soffan. Foto Marcus Strandberg, Workshop Pictures.

allt för påfrestande situationer eftersom det kan utlösa rädsla som sedan smittar till andra situationer. Ta tag i problem så fort som möjligt och ta hjälp om du känner dig osäker på hur du ska gå till väga. Vid misstanke om fysisk bakgrund (smärta eller sjukdom), eller om hunden varit med om en traumatisk upplevelse kopplad till plötsliga ljud ska du även kontakta veterinär. Träningen går ut på att bygga självförtroende generellt, parallellt med att gradvis vänja hunden vid de ljud och situationer man vill att den ska klara. Det är viktigt att inte gå för fort fram och det tar lång tid att få ett bestående resultat av träningen. Lycka till!

*Kicki Fellstenius, Glada Jyckar Bromma/Stockholm
IMMI-ansluten Hundpsykolog & Instruktör*



För hundpsykologer och instruktörer.

www.immi.nu

**Nästa nummer
kommer i mitten
av juni 2014.
Läses gratis på
www.omhundokatt.se**

