

# Irene Jarnved

## Foredrag om stress, træning og adfærdsproblemer

27.10.2015 - Region Nordsjælland

### Positiv stress og negativ stress

Irene Jarnved startede med en gennemgang af forskellige typer stress, og fortalte, at adfærdsproblemer altid er forbundet med stress, mens stress ikke behøver at give anledning til adfærdsproblemer.

Der skelnes mellem to typer stress: eustress og distress. Eustress er en positiv stress, som er forbundet med glæde og forventning, mens distress er negativ og forbundet med usikkerhed og angst. Man skal se på hundens kropssprog, når man skal afgøre, om den er stresset og hvilken type stress, den er påvirket af.

Irene fortalte, at hun arbejder bevidst med at træne sine hunde, når de er påvirket af positiv stress. Under positiv stress er hunden motiveret for at arbejde, og den arbejder med stor intensitet. Det er vigtigt at holde sig under den grænse, hvor hunden bliver så stresset, at den ikke hører efter og ikke kan koncentrere sig om opgaven. En god indikator for om stressniveauet er blevet for højt, er at tilbyde hunden en godbid. Hvis den afviser godbiddet, er stressniveauet for højt, og der er blokeret for indlæring.

Ved et stressniveau lige under blokering, kan hunden stadig høre efter. Den arbejder maksimalt og med størst intensitet. Ved at arbejde med øvelser, som lærer hunden selvkontrol, kan man holde stressniveauet på rette niveau.



Billede fra [irenejarnved.dk](http://irenejarnved.dk)

### Stressreaktioner, nervesystemet og de hormoner, som påvirker det



Billede fra <http://www.pressefolden.dk/boldgale-hunde-har-det-ikke-sjovt/>

Ved en kortvarig stresspåvirkning, for eksempel en forskrækkelse, reagerer kroppen ved udskillelse af adrenalin og noradrenalin, som gør kroppen i stand til at reagere hurtigt og med stor styrke for at håndtere situationen. Når faren er ovre, normaliseres hormonniveauet hurtigt. Vi kender fornemmelsen i kroppen, når vi snubler over en trærod i skoven, og kroppen skal reagere hurtigt, for at undgå, at vi falder.

Ved gentagen udsættelse for stress eller en stresspåvirkning, som ikke forsvinder, begynder kroppen at udskille kortisol. Stresset bliver kronisk, og på længere sigt er kortisolpåvirkningen skadelig for kroppen. Kronisk stress hos hunden kan give sig udtryk i rastløshed, og kraftigere reaktioner på mindre påvirkninger, for eksempel lyd. En kronisk stresset hund når hurtigere den grænse, hvor blokeringen sætter ind. For meget fri leg i hundeskoven, ture på stranden og boldleg kan give kronisk stress.

Hos retrieverne ses stress mest hos jagtlinjerne.

## Stressreaktioner

Ved stress kan man observere nogle adfærdsmæssige forandringer, hvor nogle ses ved akutte reaktioner og andre optræder som følge af kronisk stress.

Akutte reaktioner på stress	Kroniske følger af stress
Ingen interesse for godbid	Øget følsomhed overfor sanseindtryk
Tunnelsyn	Lav koncentrationsevne
Vokalisering: gør eller piver	Øget tendens til udfarenhed / aggression
Overspringshandlinger: bider i snoren, i pinde eller graver i jorden	Hvileløshed
Hyperaktivitet: tripper	Apati

Irene fortalte, at hvis man er med sin unge hund til træning, og har mistanke til at den er for stresset og derfor blokeret, kan man teste det med en godbid. Hvis hunden afviser godbiddene, skal den ikke have lov at hente apporten. Dog vil de retrievere, som normalt sluger maden, også kunne sluge en godbid, selvom de er blokeret. Og så kan nogle hunde blive stressede, hvis godbidderne er alt for gode.

Retrievere har lettere ved at blive stressede af for mange aktiviteter end af for få. Der må gerne være aftener, hvor man bare slapper af.

## Forventningsstress

Irene fortalte, at forventningsstress er vores største modspiller, når vi arbejder med jagtrelaterede øvelser, som hunden er tændt på. Her trykker vi på den genetiske knap, og der skal derfor passes ekstra på med de hunde, der virkelig gerne vil. Forventningsstress kommer snigende og skal have konstant opmærksomhed, indtil hunden er voksen. Man skal passe på ikke at forstærke forventningsstresset ved at beskæftige hunden, når den stresser. Irene understregede, at vi arbejder på en knivsæg, da positiv stress samtidig får hunden til at yde maksimalt og med stor intensitet. Det gælder derfor om at få stressen under kontrol gennem at lære hunden selvkontrol.

Forventningsstress er ofte situationsbestemt. Den ses for eksempel på træningspladsen, på jagt eller hjemme, når der kommer gæster. På træningspladsen bør man undgå øvelser, hvor hundene står på række og få en apportering ad gangen. Hvis hunden stresser, mens de andre hunde trænes, skal man øge afstanden, så stressniveauet mindskes. Man kan lade hunden udføre andre øvelser, som belønnes med kontakt og godbidder. Det er også en god idé at tage hunden med ud, hvor andre hunde arbejder og gå hjem igen, uden den har fået lov til lave nogen af de opgaver, som giver anledning til forventningsstresset.

Irene anbefalede, at først at påbegynde apporteringsopgaver, når der er andre hunde til stede, når hunden er et år, og når lydigheden er på plads.

## Kontrol af stress og træning af ro

Målet med denne træning er, at hunden kan holde sig i ro og stressniveauet holdes under kontrol på træningspladsen, på prøve, på jagt og i forskellige situationer i dagligdagen.

Hunden skal lære tænd/sluk, så det nærmer sig hjernevask. Tænd/sluk indlæringen er en forudsætning for at kunne lege vildt eller træne med stress. Tænd/sluk kan trænes ved brug af dead-or-alive øvelsen eller **bytte leg**. Når legen sluttes, skal man ikke fjerne legetøjet, men blot holde det stille, indtil hunden slukker på det. Det kan godt tage lidt tid.



Det er også vigtigt at træne ro ved blot at forholde sig i ro med hvalpen og uden at give den kontakt. I starten trænes på steder, med få forstyrrelser. Senere øges sværhedsgraden til miljøer med flere forstyrrelser. Det er vigtigt, at forstyrrelserne ikke bliver større end, at hunden kan magte dem. Træningen udvides, så hvalpen/hunden lærer at forholde sig i ro i nærheden af forskellige dyr i bevægelse. Den skal lære blot at sidde og se på, og den skal lære, at hvis den ser et dyr i bevægelse, så skal den sætte sig ned. Irene anbefalede, at denne træning startes med hvalpen og fortsættes indtil 15 måneders alderen.

Man skal ikke være nervøs for at jagtinstinktet ikke kan vækkes, og når det er sket, så er det tid til at lære hunden selvkontrol. Hvis man ikke har fået lært sin hund ro og selvkontrol fra starten, så er det ikke for sent at starte, men man kan ikke forvente, at man når samme resultat.

## Selvkontrol

Irene gav en demonstration af, hvordan man kan træne selvkontrol.

Hunden er i sit, og fører har dens yndlingslegetøj. Hunden roses for at sætte sig og roses for at blive siddende, når legetøjet kastes bagud, væk fra hunden. Rejser den sig, bliver den sat i igen, men får denne gang ikke ros for at sætte sig, fordi det kan hunden opfatte som ros for at have rejst sig. Rosen kan suppleres med godbidder eller kærlighed, som hunden får i den position, hvor den sidder. Irene understregede flere gange, at godbidder og ros ikke skal gives samtidig.

Sværhedsgraden øges ved at kaste tættere på hunden, og ved at der er andre forstyrrelser i situationen. For eksempel personer og andre hunde.

Under træning belønnes hunden aldrig med at få adgang til legetøjet, men hvis hunden har sluppet interessen for legetøjet og lavet noget andet indimellem, kan den til slut belønnes med en god leg med yndlingslegetøjet.

Irene viste et videoklip, hvor der trænes ro med en dueflusher. Lettest er det, hvis hundene sidder ved fører. Det gøres sværere ved at hundene er i bevægelse og skal sætte sig, når duen flyver op.

Også her opbygges, så successen hele tiden sikres.

Billede fra [www.drk-nordsjaelland.dk](http://www.drk-nordsjaelland.dk)



## Gode råd til den stressede hund

Irene gav nogle gode råd til at hjælpe den kronisk stressede hund. Man skal først gøre sig klart, hvad det er, som stresser hunden. Hvad er det i miljøet, som er den udløsende faktor? Og så skal man lægge en strategi. Irene fortalte om en dansk-svensk gårdhund, som hver aften blev aktiveret med at hente bolde i en lang gang, som den afleverede til ejer, mens denne så fjernsyn. Her blev boldlegen gradvist reduceret til et kvarter, og hunden fik lært et signal, som fortalte den, at legen var slut.

Irene fortalte også, at mange hunde har brug for at skeje ud, og derfor kan fem minutters vild bold- eller trækkeleg, være udmærket, hvis hunden samtidig lærer et stopsignal, som afslutter legen.

Platformstræning kan også hjælpe hunden til at stresses af, ved at lære hunden at på platformen er man i ro og spiser mad. Ved træning af hunden til at opholde sig i bur, kan man opnå det samme.

Desuden findes der lægemidler og naturlægemidler, som kan hjælpe med at nedsætte stressniveauet, men dette bør dog være en sidste udvej

## Årsager til forhøjet stressniveau

- Manglende fokus på træning af ro
- Mange konflikter i hverdagen  
Test dig selv ved at tælle, hvor mange gange du i løbet af en dag må sætte begrænsninger, sige nej, har konflikter eller bøvl med hunden. Ved at fjerne konflikterne, sænkes stressniveauet.
- Usikkerhed  
Kan for eksempel vise sig ved, at hunden gør udfald mod andre hunde. Her bør ejeren hjælpe hunden ud af situationen, ved at øge afstanden, til hunden igen hunden føler sig tryk, og kan fokusere på kontakt til ejeren. Hunden skal ikke skældes ud, da det giver den konflikt på to fronter.
- Arvelige faktorer
- Misforstået "lederskab" og dominans fra ejer  
Vi løser ikke konflikter ved at sætte hårdt mod hårdt, men ved at lære hunden, hvad den skal.
- For store forventninger og manglende forståelse for den unge hunds modning  
Det er for eksempel vigtigt at være opmærksom på, om den unge hund er klar til prøve eller unghundemesterskabet. Nogle vil være det, andre vil ikke, og det er vigtigt at kigge på den enkelte hund.

## Adfærdsproblemer

Når man taler om adfærdsproblemer, skelner man mellem problematisk normaladfærd og problemadfærd.

Problematisk normaladfærd kan være, at en retriever bærer rundt på børnenes legetøj, at en hyrdehund jager cykler, eller at en chihuahua gør meget. Det er instinktiv adfærd, som ligger i hundens gener, og som man i et vist omfang må lære at leve med.

Problemafærd kan for eksempel være, at hunden er udfarende. Problemafærden kan skyldes sygdom. Hvis hunden har smerter eller ubehag, sænkes dens tolerancetærskel. Det kan komme snigende eller opstå pludseligt, og det er derfor vigtigt at få hunden undersøgt hos en dyrlæge. Man kan forsøge med smertebehandling, og se om det hjælper.

Problemafærd kan skyldes, at hunden har været udsat for noget ubehageligt. Her må man forsøge at afdække årsagen og lægge en træningsstrategi, som kan udslukke adfærden. I modsætning til den problematiske normaladfærd, som er instinktiv, så tænker hunden, som udviser problemadfærd, og derfor kan der gøres noget ved problemet. Det kan måske ikke løses fuldstændigt, men lappeløsninger til at håndtere de situationer hunden har svært ved, kan give den et tåleligt liv.

Der bruges forskellig strategi til at håndtere problemadfærd, som skyldes positiv stress og problemadfærd, som skyldes usikkerhed og angst. Den usikre hund har brug for støtte, mens den selvsikre bøllehund skal have begrænsninger eller udslukkes på det, som stresser den. Udslukning hos en dummygal hund, kan foregå ved at dummen hele tiden ligger, så hunden kan se den.

## Den usikre hund

I arbejdet med at hjælpe den usikre hund til at ændre adfærd, skal man tænke på at ændre den følelse, hunden har i situationen. Hvis man kan forudse situationen, hvor hunden bliver usikker, kan man hjælpe den ved at skabe en god stemning og give godbidder, så den kommer til at forbinde situationen med noget godt. Det kaldes kontrabetingning, og har til formål at få forbundet det hunden bliver bange for, for eksempel høj lyd, med noget positivt, for eksempel leg, aktivitet eller godbidder. Den positive stemning skal helst være skabt, før situationen, som gør hunden usikker, er opstået, og den positive stemning skal fortsætte bagefter. Det kan være en god idé at få hjælp fra en adfærdsbehandler, så timingen bliver rigtig, og man ikke ender med en hund, som er bange for cocktailpølser.

Angstrelaterede problemer kan sprede sig som ringe i vandet, så en hund, som starter med at være bange for fyrværkeri også bliver bange i forbindelse med torden, regn og blæst. En skudræd hund skal ikke med på skydebanen, men skal langsomt vænnes til lyden af skud, ved at starte i så stor afstand, at man er i stand til at holde hunden glad og tryk med aktiviteter, den kan lide.

Irene fortalte, at det tager tid at ændre hundens adfærd. Den skal gradvist lære selvkontrol i situationer den kan magte. Det kan tage 1-2 år at få ændret en uønsket adfærd, men man kan nå langt, hvis man er tålmodig.

## Platformstræning - Place board træning



Billedet er fra [baunspaniels.dk](http://baunspaniels.dk)

Irene fortsatte med at fortælle om brug af platform, som blandt andet bruges til træning af vilde dyr i cirkus. I hundetræning giver platformen præcision ved at hjælpe hunden til at forstå, hvor den skal være i forhold til fører. Når det er indlært, fjernes platformen som hjælpemiddel.

Platformtræningen bruges for eksempel ved indlæring af hjemkald, pladsposition, sit på afstand og dirigering.

I starten skal hunden blot lære at forbinde ophold på platformen med ros og godbidder. Man lægger platformen i nærheden af hunden, og belønner den i første omgang for at vise interesse for platformen. Godbidderne gives i nærheden af platformen. Platformen tages op, og øvelsen gentages et par gange, men hurtigt går man videre til først at give hunden godbidder, når den har sat en eller to poter på

platformen. Det næste trin er at afvente, at hunden har alle fire poter på platformen. Så snart hunden har forstået, at det er ophold på platformen, der giver ros, kæl eller godbidder, forstærkes den i at opsøge platformen ved at kaste en godbid bag hunden, så den forlader platformen for at spise den. Når hunden søger tilbage på platformen, får den igen ros, kæl eller godbidder på platformen. På Irenes timeline på facebook findes denne [platformvideo](#) om starten af træningen og nogle videregående øvelser.

Der er masser af klip på YouTube, og Irene Jarnved har skrevet artiklen *Træning med platform* i *Hunden* 6, Juni 2014, side 22-26.

### Vil du læse mere

Til foredraget havde Irene medbragt sin nye bog "**Fra Hvalp til Jagthund**", som giver mange gode råd til træning af jagthunden med positive metoder. Bogen indeholder også et kapitel om brug af platform i træningen.

Under boghenvvisninger på sidste side har Irene nævnt "**KLIK dig til succes**". Det er en bog, som giver en meget grundig gennemgang af hundetræning med positive metoder, og er god at læse, også selvom man ikke har tænkt sig at begynde at klikkertræne.

Yderligere inspiration til apporteringstræning med positive metoder og klikker findes i "**Apportering till vardag och fest**", som også er udgivet på engelsk med titlen "**Retrieving for all occasions**".



Reportage af Elisabeth Johansen