

Ensam-hemma träning

FÖR EN TRYGG OCH LUGN HUND



Guide till att ensamträna en trygg hund fri från separationsproblem

Att kunna lämna sin hund ensam hemma några timmar kan vara avgörande för att man ska kunna ha ett fungerande och sund liv som hundägare. Men det är inte det enklaste att lyckas med. Det råder även stora enormt skillnader i vad som rekommenderas som "bästa sättet" att träna på. Vad som avgör hur lätt eller svårt det kan vara för just din hund är hundens genetik, rasen (vissa raser är mer självständiga), hur hunden är som individ och hundens erfarenheter.

Förr sa man...

Förr rekommenderades att man lämna hunden och OM den ljudade genom att skälla, gnälla eller pipa skulle man inte gå tillbaka förrän den va tyst. Nu vet man bättre och vet att det kan leda till

att man istället triggas igång obehagskänslor i hunden kopplat till att bli ensam lämnad. Vi vill absolut inte att hunden ska känna oro eller ångest i samband med att den lämnas för då försvårar vi processen till att nå målet; att ha en lugn och trygg hund ensam hemma.

Nu rekommenderas...

För att bygga upp en stadig grund i ensam hemma träning som är hållbar och långsiktig ska man göra precis motsatsen till det som man förr i tiden rekommenderade. Man ska alltid se till att man är tillbaka INNAN hunden börjar visa tecken på oro, börjar, pipa, gnälla eller skälla. Lämna vi en lugn hund, kommer vi hem till en lugn hund.

Ensam hemma träning

AV ANAHITA KOLAHDOZAN



Första tiden ihop - anknytningen

Valpar har en naturlig följsamhet som är deras överlevnads instinkt. Dem är beroende av oss för allt i princip, mat, lek, utgång, sociala interaktioner, närhet, trygghet mm. I takt med att dem utvecklas, växer och blir äldre kommer dem också bli mer självständiga, självsäkra, vilja frigöra sig från oss mer och vågar ta ut mer avstånd från oss. Detta sker oftast lite naturligt när dem börjar gå in i unghundsperioden och frigörelsefasen runt 6mån-18mån. Här sker alltså en naturlig "frigörelse" från oss när hundarna blir tonåringar som tycker att dem vist klarar sig utan oss.

Med det som bakgrund skulle vi kunna använda hundens naturliga utvecklingsfaser till vår fördel. Vi kan investera i första perioden ihop med valpen till att stärka anknytningen, stärka hundens självförtroende och rusta hunden med allt den behöver för att klara av att bli ensam hem lämnad när den väl kommer in i frigörelsefasen.

Frigörelsefasen - separationsfasen

När hunden naturligt kommer in i denna fas kan vi använda det till vår fördel i ensam hemma träningen och börja lämna boendet och även börja addera mer tid när vi är borta. Har man investerat i valp perioden med att bygga relation, bygga självförtroende och förbereda hunden till att klara av att bli ensam lämnad kommer denna övergång till att man kan växla upp tiden komma mycket enklare när man når denna fas.



Hur gör vi?

Att göra under valp perioden

Det en valp behöver lära sig innan den är redo för att bli lämna kvar är två grundfärdigheter; att kunna ligga kvar och vila på en angiven plats och att kunna stanna kvar när du går ifrån och kommer tillbaka, alltså inte springa efter när du går iväg.

Stadga i stanna - grundfärdighet

Det här kan du öva på och bygga upp genom att träna på att be valpen stanna, gå iväg ett steg och komma tillbaka. Belöna hunden när en klarar av det.

När det funkar kan du gradvis gå iväg längre och längre bort innan du går tillbaka till valpen och belönar den för att den stannar kvar.

Nästa steg blir att be valpen stanna kvar när du lämnar rummet och inte syns. Här behöver du i början vara snabbt tillbaka för att valpen alltid ska lyckas. Gradvis kan du sen bygga på hur länge du inte syns innan du går tillbaka och belönar din valp.

Denna övning förbereder din hund för att kunna lämnas ensam hemma så småningom. Vi vill ju att valpen ska rustas med att ha känslan av att det inte är farligt om du inte syns och att du alltid kommer tillbaka, även om den behöver vänta en liten stund på dig.

Ensam hemma träning

AV ANAHITA KOLAHDOZAN

Platsträning - grundfärdighet

Ytterligare grundfärdighet som kommer hjälpa hunden att klara av ensam hemma träningen enklare är att den är platstränad. Alltså att vi har övat på att hunden kan ligga kvar på en plats och även slappna av där.

Vi kan använda det när vi ska öva på att förbereda hunden på att bli ensam lämnad. Istället för att ha en hund som springer runt mellan våra ben, sätter sig på dörrmattan i hopp om att få följa med och går upp i varv när vi gör oss redo för att lämna den, kan vi be hunden lägga sig på sin plats där den lugnt kan titta på när vi gör oss redo för att gå utan hunden.

Tanken är alltså inte att skicka hunden till en bädd eller plats i ett annat rum utan den får vara med i hallen där vi gör oss redo för utgång. Hunden får lugn titta och varva ner inför att bli lämnad.

Begränsa ytan för hunden?

Många kan rekommendera att man begränsar ytan för hunden vid ensam hemma träning med grind eller kompostgaller. Jag tycker det är en onödig del som kan ge en falsk trygghet.

Om vi tränar hunden på rätt nivå kommer vi ha en lugn hund som ändå kommer ligga och vila när vi väl lämnar den. Då är det viktigt att hunden ska kunna ha tillgång till sin naturliga rörelsemönster som den har hemma så den kan byta liggplats under tiden den är själv.

Att begränsa yta kan vara smart om man har vissa plaster hunden inte bör få tillgång till av säkerhetsskäl, inte annars.



Förberedande rutiner innan utgång

Att göra under valp perioden

Trots att vi inte lämnar valpen ensam hemma under valp perioden kan vi göra en hel del för att förbereda den inför att bli ensam lämnad när den når frigörelsefasen.

När valpen har lärt sig grundfärdigheterna att stanna och att ligga på angiven plats kan vi gå vidare till denna steg.

Nu börjar vi med att koppla ihop förberedande rutiner för utgång med att skapa ett lugn i valpen. Vi vill alltså lära hunden redan nu att varva ner och bli lugn redan när vi börjar göra oss redo för att lämna den. Det här är alltså stor kontrast eller raka motsatsen till hur rutiner ser ut när hunden ska få följa med på en promenad då den vanligtvis gör sig redo för utgång, är uppe i varv, glad och pepp och förväntansfull.

Vilka är rutinerna?

Vanligaste rutinerna när man ska hemifrån är att man gör sig redo, packar sin väska, tar mobilen och nycklarna, tar på sig skorna, tar på sig jackan och lämnar. Det är dessa rutiner vi ska börja träna på och koppla till ett lugn i valpen.

Ensam hemma träning

AV ANAHITA KOLAHDOZAN



Hur ?

Stationera hunden där den ser dörren, gärna på en filt eller bädd där den kan slappna av. Be den stanna medan du går till dörren, ta på dig skorna, ta av dig skorna och gå tillbaka till hunden, beröm och belöna för att den lyckats ligga kvar.

Du utökar stegen gradvis genom att be hunden stanna, du går till dörren, ta på skorna, jackan, ta av dig och gå tillbaka. Alltså du adderar på ytterligare en förberedande rutin när det första är kopplat till ett lugn.

Nästa steg är att ta på skorna, jackan, öppnar dörren, stänger går tillbaka och belöna. Nästa gång gör du samma men går även utanför. Skulle hunden inte klara av att ligga kvar har du gått fram för snabbt. Backa ett steg i träningen och öva in det mer innan du ökar svårighetsgraden.

När du har kommit så långt att du kan gå ut och stänga dörren, kan du ställ dig utanför dörren max 30sek-1min, sedan in och belöna igen. Om hunden skulle börja skälla/gnälla ska du genast in. Du ska inte vänta ut hunden utan du ska lyssna till hunden oro och direkt bryta. Sedan behöver du backa ett steg i träningen till en nivå som hunden klara av, träna det ett tag innan du gradvis försvårar igen.

Öka gradvis tiden. Och tänk även på vart du är. För vissa hundar kan det vara otroligt påfrestande att ha ägaren på andra sidan dörren. Dem känner av



doften och ljudet vilket kan vara förvirrande. Många hundar lugnar sig genast om man bara går ut från porten så dem inte känner den konstanta närheten av ägaren.

Hur lång tid tar det?

Hur snabbt du kan gå från ett steg till näst beror helt på din hund. Denna träning kan inte tvingas eller stressas fram. För vissa individer kan det ta lite längre tid medan andra fixar alla steg utan mycket ansträngning.

Frigörelsefasen

Nu när du har lagt en grund och hunden har kommit till fasen där den börjar bli mer självständig (runt 6mån -18mån) är det dags att börja lämna den "på riktigt". Nu kan du börja öva på hur länge du lämnar hunden hemma. Börja med ett par minuter och öka gradvis i takt med att hunden är lugn och trygg fortfarande.

Återföreningen

Återföreningen behöver vara lugnt och odramatisk för att hundens stressnivå inte ska stiga. Forskning har visat att hundar som ignoreras när man kommer hem ökar i stressnivå jämfört med hundar som man försiktig hälsar på. Vi vill alltså inte ha en överexalterad hund som hoppar upp och ner på en direkt när man kommer hem utan snarare en hund som blir glad som vi lugnt kan hälsa på.

Ensam-hemma träning

AV ANAHITA KOLAHDOZAN



Separationsångest

Hur vet man att man har gått för långt? Att hunden inte mår bra när den är ensam och att den har separationsångest?

En hund som inte har några problem med att vara ensam hemma är avslappnad. Den kommer lätt till ro, lägger sig på sin plats och är oftast nyvaken när man kommer hem. En hund som har separationsångest kommer inte till ro, går fram och tillbaka, försöker hitta något att göra, gnäller, ylar, skäller mm. Det är oftast då den börjar tugga på möbler och förstör hemmets inredning.



Är det riktigt illa kan hunden även kissa eller bajsas inne pga hög stressnivå.

Märker man att hunden börjar utveckla separationsångest bör man avbryta ensam hemma träningen och ta hjälp av hundtränare som är specialiserad på separationsångest för att hjälpa hunden. I vissa fall kan även ångestdämpande medicin behövas för att man ska kunna få till en förändring.

Tips och tricks

- Köp webbkamera så du kan se hur träningen går, om det är rätt nivå och att hunden är lugn när den är själv.
- Distrahera inte hunden med tuggben eller nått gott för att smita ut. Det kan slå otrolig fel när hunden är klar och inser att den har blivit övergiven. Träna upp hundens att klara av att bli lämnad heller än att lura den.
- Låt hellre grunden ta längre tid så du har en trygg och lugn hund än att skynda och öka tiden för snabbt.
- Ha ett tydligt kommando som är för ensam hemma träning ex "kommer snart" och en som är tydlig för att hunden ska få följa med ex "ska vi gå ut". Det här gör det enklare för hunden att redan från start veta om den ska ha förväntningar på att följa med eller vara själv hemma.
- Tveka inte att söka hjälp om du behöver stöd.