

Tema

Du sitter i bilen på väg till träningen. När du svänger in på vägen som leder fram till träningsplanen reser sig din hund upp med ett ryck och börjar snart flämta. Efter tio sekunder piper hon och när du kör in på parkeringen hoppar hela bilen av glädje. Och det skälls och det ylas. Men det är väl jättekul att din hund tycker att det är så roligt att få träna! Eller? Temat i det här numret handlar om av och på eller "on - off". Vad innebär det att hunden kan gå från hög intensitet till låg och tvärtom? När har du nytta av det? Och hur hittar du din hunds av-knapp även när den känns som att den har trillat av? Vi har låtit två kompetenta och erfarna hundtränare och instruktörer beskriva vad av- och på-träning handlar om och varför det är så viktigt.

Hundens, AV- & PÅ-KNAPP

TEXT: LENA GUNNARSSON FOTO: ANNA WEDIN ANDERSSON & ISTOCK PHOTO



Tänk på det som att du tränar dygnet runt

Jan Gyllensten har ett förflutet som hundförare och utbildare inom polisen, där han bland annat lämplighetstestade blivande polishundar. Han är mentaldomare och utbildar mentaltestdomare och tävlar själv inom brukset med sina hundar. När han ska beskriva vad on-off är börjar han i hundars mentalitet.

– Om vi ska reda ut det här med vad on-off eller av och på är så är det ett fenomen som är starkt kopplat till hundens nerver. Nerverna bärs upp av fyra hörnpelare, som benen på ett bord, säger Jan.

De fyra benen är:

1. Hundens förmåga att vara lugn i passivitet.
2. Hundens beteende i förhållande till den retning den utsätts för.
3. Hundens koncentrationsförmåga under press och anspänning.
4. Hundens avreaktionsförmåga.

Hundens medfödda förmåga att vara lugn och ta det lugnt när inget händer är en bra grund för en fungerande avknapp. Om inte hunden har den medfödda förmågan (bra nerver) får vi försöka lära vår hund att vara lugn i passiva situationer. Men hur hunden tolkar det som sker i omgivningen och hur den agerar utifrån den retningen den utsätts för är en annan viktig komponent.

– Ju mer rädd och osäker hund desto större risk för feltolkningar av det som händer runt omkring hunden. För en trygg hund kan samma retning vara helt betydelslös – den gör en annan tolkning än den osäkra hunden, säger Jan.

Som exempel tar han ett av testmomenten i mentaltestet; lilla bytet.

– Lilla bytet innebär att en liten trasa dras iväg i full fart framför hunden. Rörelse är en nyckelstimulus för kamp och lek och att förfölja. De flesta hundar springer också efter men en del stannar kvar och står med full ragg och morrar. Då har hunden läst situationen helt fel.

Förutom förmågan att vara passiv och hur hunden betar sig utifrån den retning den utsätts för tittar Jan även noga på vilken typ av retning som skapar en inre anspänning hos hunden.

– När hunden har en inre anspänning, kan den då koncentreras på det som är viktigt? Detta är förstås en egenskap som är väldigt viktig för en polishund att ha. Den ska kunna göra sitt jobb och följa sin föräres instruktioner trots att den är mitt i ett upplopp. Men precis lika viktigt är det att en tävlingshund kan koncentrera sig på sin uppgift, oavsett vad som händer runt omkring den.

Det sista benet hänger ihop med det föregående och handlar om hundens förmåga att avreagera – att släppa det som precis hänt när något varit stressande för den.

– Om dessa fyra ben finns på plats kommer vi få ett sta-

Om dessa fyra ben finns på plats kommer vi få ett stabilt bord; en trygg hund som står säkert med alla fyra tassor på jorden.



Foto: Privat

JAN GYLLENSTEN

- Instruktör och utbildare samt författare till boken *Din hunds beteende i vardag och träning*

bilt bord; en trygg hund som står säkert med alla fyra tassor på jorden. Den kommer klara att hantera stress och påfrestningar bra.

OCH ENLIGT JAN HANDLAR ON-OFF OM STRESS

– Stress är kroppens sätt att förbereda sig på det som ska komma. Jag ser startblocken på en 100-metersbana framför mig och brukar säga att det är hur, när och varför hunden går in i startblocken som intresserar mig.

Om hunden ser en skyddsärm, en boll, en apportbock eller något annat som den gillar förbereder den sig på att det ska komma en aktivitet – den går in i startblocken med ett positivt påslag av stress. Men det kan bli för mycket av det goda. Och för lite!

– Om vi tävlar med våra hundar behövs ett påslag av stress för att det ska hända något. I många moment behöver hunden ta i och springa i full fart och det går inte utan ett visst stresspåslag. Utmaningen för oss hundförare är att hitta rätt stresspåslag för rätt aktivitet.

Jan tar inkallning som ett exempel:

– Om du lämnar hunden för en inkallning vill du ju inte att den ska komma mot dig i promenadtakt. Du vill inte heller att den ska tjuvstarta med ett vrål ▶



I många moment behöver hunden ta i och springa i full fart och det går inte utan ett visst stresspåslag.



Vi ska fundera över ifall vi bygger minnesbilder kring belöningar och aktiviteter som vi inte är medvetna om.



► och springa 50 meter förbi dig.

Men hur hänger det här ihop med hundens av- och på-knapp?

Jan menar att när hunden går in i startblocken är den på. In- för en övning där den ska ta i eller springa är det adekvat. Men om den är på av fel anledning får vi problem: när hunden är beredd att agera oavsett om den verkligen behöver göra det eller inte. När den misstolkar en situation som gör att den kastar sig in i påläge fastän den inte bör göra det. Utanför tävlingsbanan kan det till exempel handla om att hunden blir rädd för en människa eller en soptunna och PANG så är den i startblocken, redo att möta eller för den delen fly "angriparen".

JU SÄMRE NERVER DESTO FLER FELTOLKNINGAR

– En av de viktigaste uppgifterna när vi tävlar är att anpassa hundens nivå till vad den ska göra. Många gör misstaget att de nöter tekniken i olika moment och tänker inte på att stressnivån är fel. Då hjälper det inte med tekniskt skickligt utförda moment, det blir fel ändå.

Alltså; bra nerver ger en bra grund för en hund som ska träna, tävla eller arbeta ihop med sin förare. Den kommer ha lätt att både kasta sig i startblocken när det behövs men också ta det lugnt när det behövs – och när du ber hunden om det.

Men om min hund inte har så där fantastiskt bra nerver, eller om jag har tränat den så att den blivit alldeles för uppdragen och den där avknappen verkar vara mer eller mindre ur funktion, hur gör jag då?

Jan tar sin egen hund som exempel.

– Min hund har inte särskilt bra nerver och har svårt att gå från väldigt hög aktivitetsnivå till lugn. När jag har kampat och lekt mycket med honom behöver han i vissa lägen upp till femton sekunder för att varva ner innan han kan gå in i off-läge. Om jag inte ger honom den tid som behövs och hjälper honom att komma ur "påläget" börjar han bita och slita i mina kläder istället. Ger jag honom tiden han behöver och övningar där han får samla sig, till exempel genom förbudsövningar där jag talar väldigt lugnt med honom, då klarar han av att lugna sig.

Jag känner många hundtränare som skulle vara lyckliga över att det bara tog femton sekunder. Vad säger du till de som knappt ens hittar hundens avknapp?

– Har din hund väldigt svårt för att hitta sin avknapp kan du hjälpa den på olika sätt; ta bort det stimuli som hunden går igång på, bryt hundens förväntningar, gör koncentrationsövningar, var oförutsägbar i din träning och ge aldrig avkall på att vara lugn och trygg tillsammans med din hund.

Särskilt det sistnämnda vill Jan understryka betydelsen av. Om du tränar en halvtimme om dagen betyder det att du har 23,5 timmar kvar av dygnet då du mer eller mindre umgås med din hund. Vad du har för relation till hunden när ni umgås i vardagen är a och o, menar han.

– Tänk på det som att du tränar dygnet runt. Jag acceptera inte att hunden kastar sig i startblocken redan när jag tar ut den ur bilen vid träningsplatsen eller när vi går ut genom dörren hemma. "Hallå vem har kallat ut dig ur omklädningsrummet? Loppet är i eftermiddag, in med dig i omklädningsrummet igen!"

Här kommer den goda relationen in enligt Jans sätt att se det. Han grälar milt på sina hundar om de slår på sin egen påknapp i fel situation. Det är inte tänkt som en korrigering utan mer som en mild förebräelse, han vill att de ska skämmas lite för att de förvrade sig och bli lite mer angelägna om att göra husse glad.

– Har man en fin relation så lugnar sig hunden och samlar ihop sig i det läget.

Hundar som har svårt att hitta sin avknapp har ofta en högre grad av energi och Jan tycker att de ofta vill leda händelseutvecklingen – som i exemplet ovan att hunden kastar sig ut genom dörren med hög förväntan.

– Men i samma sekund du som förare låter hunden göra det har du faktiskt tagit ett steg längre bort från en bra avknapp. Det här är ett förhållningssätt som måste genomsyra all samvaro med hunden.

Jan tycker att det viktigaste för oss som tränar hundar är att aldrig ge avkall på att vara lugna och trygga. Han tycker att vi ska fundera över ifall vi bygger minnesbilder kring belöningar och aktiviteter som vi inte är medvetna om.

– När vi tränar bygger vi mentala minnesbilder hos hundarna: om hunden hoppar över ett hinder får den en leksak. Har jag byggt en bra minnesbild hos hunden säger jag "hopp" och hunden hoppar för minnesbilden är bra.

Frid och fröjd så långt alltså. Problemet är att hunden bygger egna mentala minnesbilder som vi inte alls hade för avsikt att den skulle göra. Jan tar ett exempel när vi har fått hem en liten valp:

– Alla kommer och vill leka med och hälsa på den lilla valpen. När det ringer på dörren får valpen hoppa och tjuta av upphetsning. Den kanske skickar massor av aggressionsdämpande signaler eftersom den är osäker i situationen och den är överdrivet inställsam "du är väl snäll mot mig?". Att bete sig så lönade sig – inget hemskt hände – alltså gör valpen samma sak i fortsättningen.

De flesta som har tränat mycket på ett visst ställe – som till exempel på sin brukshundsclubb – vet att träningsplanen kan bli oerhört laddad för hunden. Eller bara vägen till brukshundsclubben! Många hundar går i startblocken redan i bilen på vägen dit.

– Ofta är detta hundar som har en högre grad av energi – ofta vill de leda händelseutvecklingen. Tack vare sin energi är de på redan när de hoppar ur bilen eller går ut genom dörren. Om jag som förare accepterar att hunden är det har jag redan

överlåtigt regleringen av hundens stress åt hunden.

När det gäller den faktiska träningen av till exempel olika lydnamnsmoment gäller det att vara noga med att hunden under ett träningspass växlar mellan on- och offlägen – det vill säga olika stressnivåer. Jan tycker även att det är väldigt viktigt att se den hundindivid han har framför sig och inte försöka göra samma sak med alla hundar. Det som är rätt för en hund kan vara helt fel för en annan.

– Du tar apportboken i handen. Du kastar den och låter hunden apportera varje gång. Behöver du höja en hunds stressnivå kan du göra så. Men om du har en laddad hund så kan det här vara helt fel sätt. Kasta istället apportboken, säg fot och vänd höger om marsch. Den får aldrig veta med säkerhet vad som ska hända. ”Lyssna på det jag säger så får du det du vill och tro inte att du vet och kan.”

Enligt Jan är andra stressdämpare förväntning på passivitet och krav på koncentration. Om vi åker till hundklubben och dricker en kopp kaffe utan att ta hunden ur bilen, för att sedan köra till ett ställe där han har noll och ingen förväntan på aktivitet – och träna där – kan det hjälpa att hålla stres-

sen lägre. Oförutsägbarhet kan funka på vissa hundar: En hund som inte vet vad som kommer hända härnäst har av förklarliga skäl svårt att förbereda sin kropp inför det som ska komma.

– Om jag på rätt sätt i en fin relation kan säga ”skärp dig” utan att vara arg när hunden börjar varva upp för mycket kan jag ta hunden ur förväntansläget. Då inser den att ”belöningen var tydligen inte så nära som jag trodde”.

Att försöka lära en hund något när stressnivån är fel är dömt att misslyckas, menar Jan. När han får elever som vill ha hjälp med att hitta hundens avknapp börjar han alltid med att försöka få ner hunden i en stressnivå där föraren kan börja kommunicera med sin hund. Förarens kroppsspråk och nyanser i tonfallet är viktiga verktyg i det arbetet.

– Det viktigaste när du jobbar med din hunds av- och påknapp är att se situationer som kan bli retningar för hunden innan de händer, styra upp dem och ta kontroll över hunden medan du fortfarande kan. När väl stressen har börjat skena är det omöjligt att nå hunden och det är väldigt svårt att lära en stressad hund någonting alls.

Vi kan omöjligt få våra hundar att gå in i ”offläge” så länge vi själva är på

Foto: Paulina Westerlind



Eva Bodfäldt har i många år arbetat som hundkonsult och undervisar ofta med inriktning mot inlärningspsykologi och samspelet mellan hund och människa. Eva har tävlat på hög nivå inom bruks, lydriad och jakt. Hon är också delägare i Sveriges största hundpodd Vår Bästa Vän som sänds i P4 i Sveriges radio. När hon ska beskriva vad on-off är börjar hon i samspelet mellan hund och människa:

– On-off innebär att jag kan bestämma när vi ska vila och ta det lugnt. Men vad har jag för möjlighet att få till det utan stress och konflikt? On-off innebär att vi är två som måste kunna gå ner i varv i olika situationer, säger Eva Bodfäldt.

Vi kan omöjligt få våra hundar att gå in i ”offläge” så länge vi själva är ”på”, enligt Eva. Och det är det viktigaste att ha i åtanke när vi ska träna våra hundar att slappna av.

– Jag måste lära mig hur jag ska agera både mentalt och fysiskt. Alla som har ridit vet att om du sitter på en stökig häst som du vill lugna ner är det första du ska göra att hålla händerna stilla och lugna och sitta tungt i sadeln.

Eva tycker att vi är experter på att ”åka med våra hundar så fort de ökar i aktivitet”. Istället borde vi ta ett djupt andetag och göra precis tvärtom den uppstressade hunden. Hon tar ett exempel från retrieverjakten när Eva tog sitt andra 1:a pris i Öppen klass med sin förra hund Zakk.

– Det var ett långt prov, vi höll på i 45 minuter och domaren gick mellan mig och Zakk och vår parkamrat. Allt hade gått bra och vi hade bara söket kvar. Jag visste då att jag hade 1:a priset i min hand för Zakk var otroligt bra i söket.

För att ta sig till sökområdet ska de båda tävlande förflytta sig 200 meter ihop med domaren.

EVA BODFÄLDT

- Hundkonsult och författare till Kontaktkontraktet och Hur svårt kan det va'?. Den senare boken tillsammans med Åsa Nilsson, psykiater och författare.
- Delägare i hundpodden Vår bästa vän som sänds i Sveriges Radio P4.

- ▶ – Plötsligt hör jag hur Zakks andning blir stötigare. Jag tänker direkt "Oh, no" och känner hur min oro ökar. Jag kan inte säga något till honom, inte röra honom, domaren går bredvid och ser och hör allt. Men jag finner mig efter bara några sekunder och börjar "sitta tungt i sadeln".

Eva börjar gå med längre och tyngre steg, ändrar sin andning så den blir lugn och tung.

– Det tar tio sekunder så har allt lagt sig. Har man upplevt det, att genom sin kropp och sin andning nå sin hund, då vet man vad on-off är. Det är en magisk känsla!

Vissa människor och hundar har en naturlig avknapp. Vissa tränare verkar också kunna ta vilken hund som helst och ge den en avknapp.

Det handlar om att känna - och lita på - att du kan påverka din hund

– När vi bygger vår relation behöver vi tänka på att vi medvetet och omedvetet påverkar hundens känslor. Till exempel måste vi vila ihop med våra hundar i andra situationer än hemma i soffan om vill kommunicera med dem på ett lugnt sätt även i skarpa situationer. Hunden kommer alltid att gå upp i varv när vi gör det men vi behöver inte följa hunden när den gör detsamma. Det är en färdighet som behöver tränas för den är inte självklar.

Både i vardagslivet och i träning behöver en hund kunna hämma sig inför en aktivitet, tycker Eva. Det innebär inte att hunden ska hålla ihop sig allt vad den kan utan verkligen gå ner i varv för att kunna vila. Lär sig hunden det i vardagen kan vi ha användning av det i de flesta grenar vi tränar och tävlar våra hundar i.

I retrieverjakten är on-off oerhört relevant eftersom den till stor del handlar om att stå och vänta utan att agera.

– En hund som inte har lärt sig att hämma sig inför en belöning från föraren eller en extern belöning som jakt, skyddstransporter, arbete på stigen vid ett sök etc. kommer vara helt slut innan det är dags för den att jobba, säger Eva som väldigt medvetet börjar lära sina hundar det redan när de är valpar.

Grunden är "ryggsäcken" där Eva låter hundföraren sätta sig ner i en lugn miljö, gärna inomhus, med hunden mellan sina knän eller i knäet. En eller flera godbitar placeras framför hunden utom räckhåll för hunden men inom räckhåll för hundägaren. Hunden får ta godbiten på signal eller så ger föraren godbiten till hunden så fort den går ner i aktivitet och har blicken framåt. Människan har alltid sina händer på hunden samtidigt som hen blundar.

– Det ger dig en möjlighet att i en lugn och trygg miljö träna dig i att agera på ett lugnt sätt och utan att titta på hunden. Det kan vara en stor utmaning till en början eftersom vår kommunikation ofta är visuell och inte taktill. Förmågan att ta i våra hundar på ett lugnt sätt utan att titta på dem behöver vi generalisera till olika situationer, miljöer och belöningar. Då först funderar det även i skarpa situationer.

Att kunna behärska sig inför något man vill ha är en egenkap som Eva tycker är bra för både människor och hundar att kunna.

– Någon kan invända att det inte är att slappna av "det är en fokusövning". Men vem har lagt ett barn i sängen och det somnar i samma ögonblick som det lägger huvudet på kudden? Du börjar där, sedan kan det utvecklas.



När du har "provat allt" är det antagligen dags att fundera på din egen känsla. Där har du lösningen.

När Eva lär sina elever att hitta av- och påknappen på både sig själva och sina hundar brukar hon skicka ut dem i skogen där de får sätta sig ner, blunda och lägga händerna på hunden och känna.

– De upptäcker att de kan få samma puls som sina hundar, att de andas med dem. Vi borde göra yoga ihop med våra hundar, säger Eva.

Men att sitta ner med sin hund i flera timmar och bara träna på "off" ger hon inte mycket för. Det är växlingen mellan on-off som är det svåra och det som behöver tränas. Eva gör det med hjälp av leken.

– Jag kampleker, eller låter hunden jaga leksaken, och avslutar leken genom att blixtnsnabbt hala in leksak och hund. Sedan tar jag hunden i halsbandet med höger hand och lägger vänster hand vid hundens ljumske.

Hon är helt tyst och blundar – för att inte falla i fällan att möta hundens blick och för att själv bli lugn. Så fort hunden blir stilla – om det så är för två sekunder – börjar hon leken igen.

Från början är kriteriet att hundens huvud ska vara stilla och utan ögonkontakt, sedan tassarna och så småningom kommer leken först igång om även svansen är stilla. Eva jobbar på det viset i olika situationer och miljöer.

– Jag börjar tidigt att göra det i olika miljöer och förlänger inte tiden som hunden ska vara i ”offläge” så mycket inledningsvis.

Principen är alltså att när hunden blir lugn får den omedelbart tillbaks aktiviteten. Att kunna reglera hundens stressnivå på det här viset har vi nytta av i många olika situationer, inte minst i den typen av träning som många hundsporter innebär.

– Jag hade en kompis som tävlade med sin hund på SM-nivå. Hunden var väldigt på tårna inför kryptet och det resulterade i fel känsla – och därmed blev tekniken dålig.

– Kom ihåg att tekniken aldrig blir bättre än känslan bakom, säger Eva.

Eva provade att dra upp hunden ordentligt i lek, snodde sedan leksaken, la handen på honom och lugnade sin andning. Hunden följde med henne och lugnade sig fort. Då lade hon honom ner och kommenderade ett kryp – och tekniken blev väldigt fin.

– Kom ihåg att tekniken aldrig blir bättre än känslan bakom, säger Eva.

Att många upplever att det är svårt att hitta sin hunds avknapp tror Eva beror till stor del på att man använder en blandteknik i träningen. Att blanda belöningar, korrigeringar och ovanpå det ha en hund med allt för stora förväntningar på sin belöning är ingen bra kombo.

– Säger vi till hundar som ligger för högt i aktivitet så blir

det ofta värre, det blir en konflikt. Ytligt sett, om du är väldigt skicklig, kan du nog få till något som liknar lugn. Men i själva verket lägger du bara locket på och hunden är inte lugn i grunden. Det finns ingen quick fix tyvärr.

När belöningsbaserad träning började växa sig stort lät många sina hundar gå från belöning till att jobba igen i en ständig loop och det menar Eva är att ge sig själv – och hunden – problem.

– Hundens förväntningar blir skyhöga. Och då kan du inte lära hunden någonting. Den stressen som dessa förväntningar ger handlar om att vi som förare har för dålig kunskap om bra belöningsträning, säger Eva. Bra belöningsträning tar hänsyn till hundens känslor och låter inte hunden jobba när den har fel känsla.

Bra belöningsträning bygger inte heller enbart in en enda känsla associerat till belöningen, påpekar Eva. Exempelvis att boll betyder springa utan boll kan även betyda hälsning och kel.

Förutom alla andra fördelar med att vi kan reglera hundens stressnivå tycker Eva att det även bygger relation.

– Det är till och kan till och med på vissa hundar vara viktigare än ögonkontakt och leder till att du får en följsam hund.

I jaktträningen leder följsamhet till en externbelöning – att hunden får jobba.

– Om jag som förare istället betar mig som en stalker och bevakar hunden så den inte ska sticka, vad gör det med hundens känsla – och för den delen förarens? Kom ihåg att andra sidan av ett nej är varsågod.

Eva tycker att vi ska titta mer på vad hundarna säger till oss.

– Jag får ibland elever som kommer till mig och säger ”jag har provat allt, inget funkar”. Då är det antagligen dags att fundera på din egen känsla. Där har du lösningen. ■

TRÖTT? ETT ÅR ÄLDRE? ... ELLER STEL?



Flexadin® För sunda och flexibla leder idag och imorgon

► Ta fram leken och glädjen hos hundarna på nytt!

Flexadin Advanced, unikt dietiskt fodertillskott som ger exceptionellt stöd till leder drabbade av artros. Unik och innovativ formula med odenaturerat kollagen typ II (UCII), vitamin E och omega-3-fettsyror. Flexadin Advanced för alla hundar. Smakliga tuggtablett, endast en per dag oavsett vikt. Du köper Flexadin Advanced hos din veterinär.



www.myhappypet.se

