
STRESS HOS HUND

Kurs og Kompetanse

v/ Sissel Grana

www.dyrekommunikasjon.no

April 2004

INNHOLDSFORTEGNELSE

Hva er stress?	3
Et eksempel på en stressreaksjon	3
Hund og stress	4
Noen årsaker til stress	4
For store krav og mangel på mestring	4
Harde metoder	4
Stemmebruk og annet	4
Hva skjer i kroppen? Aktivering	5
Aktivering som pågår over tid	5
Læring ved assosiering	6
Sauerenhetskurs med bruk av strøm	6
Straff	6
Hvordan kan du hjelpe hunden din?	7
Mestring av stress. Hva kan dempe aktiveringen?	7
Eksempel 1 Være alene hjemme	7
Eksempel 2 Balder bjeffer på alle han ser	8
Eksempel 3 Brutus drar i båndet når han ser andre hunder	9
Eksempel 4 Pelle rir og rir	9
Eksempel 5 Kaisa har fått allergi	10
Symptomer på stress	11
Hva kan vi gjøre for å senke stresset hos hunden?	12
Avrundning	13
Kilder:	13
Kontaktinformasjon	14

Stress hos hund

Hva er stress?

De fleste har en formening om hva stress er. Alle nevner vi ordet stress iblant, men vi legger så ulike betydninger i begrepet. Hva er egentlig stress? Noen tenker at det er stress når man har det travelt med å gjøre klart til man får gjester. Andre forbinder stress med at kroppen jobber fysisk. De fleste tenker nok på stress som en psykisk faktor, og man er klar over at et høyt stressnivå over tid kan gi alvorlige helseplager.

Litt stress kan være positivt, man blir skjerpet og kjenner at kroppen gjør seg klar til å yte en ekstra innsats. I noen situasjoner kan det være livsviktig at kroppen skrur på ”turboknappen”. Tenk deg at ei jente går tur i skogen, og plutselig skjønner at hun blir forfulgt. I løpet av noen sekunder har kroppen satt i gang en prosess som gjør at hun kan komme seg unna: Hjertet pumper raskere, pusten går hurtigere og mye oksygenrikt blod pumpes ut i kroppen. Musklene får det oksygenet de har behov for, og hun kan flykte i et rasende tempo. Vi kjenner vel alle til historier der redde mennesker har fått ”kjempekrefter”. Mennesker på flukt har hoppet over frådende juv som veltrente lengdehoppere ville takke nei til å prøve seg på. Andre har fått kjempekrefter og greid å løfte en bil for å få dratt frem personen som ligger fastklemt under den.

Et eksempel på en stressreaksjon

Her kommer et eksempel hentet fra menneskenes verden. Tenk deg at du sitter i fred og ro og kjører bil bortover landeveien. Plutselig løper et barn ut i veien, fra bak en hekk. Du kaster deg på bremsen, styrer unna, unngår så vidt barnet og alt gikk bra denne gangen.

Hva skjedde? Du våknet kraftig opp, og hadde med ett full beredskap i alle evnene, både i hjernen og i musklene. På mange måter tenker du at ”det gikk av seg selv”. Du kastet ikke bort dyrebare sekunder med å tenke ut en god løsning. Du brukte ikke mange sekundene på å berge barnet, og nå kjører du videre. Etter bare 30 sekunder merker du at kroppen forandrer seg. I dette tilfellet er det for sent, for du har jo allerede greid situasjonen. Blodet strømmer til hud og muskler. du kjenner deg varm, og etter en stund merker du at du svetter. Hjertet ”galopperer”. Musklene er anspent, kanskje skjelver du også? Pusten er heller ikke så rolig som før. Hormonet adrenalin pøses ut i blodbanen etter ca. fem minutter, og etter et kvarter er det på topp. Du kjører videre, sjåføren foran deg gjør en liten feil, og du kjenner at du tenner på alle pluggene. Bruk blinklys, da mann! Idiot i trafikken! Eller kanskje kjefter du på passasjeren din? Du har altså fått en aggressiv reaksjon på noe du normalt ikke ville reagert på. Kroppen din har blitt gjort klar til forsvar eller flukt, og selv om det ikke var nødvendig ble du sint. Du er kommet ut av balanse, kanskje gråter du også?

Etter hvert kommer du inn i en konstruktiv fase der du bearbeider det som har skjedd. Men det skjer først lenge etter at den akutte hormonreaksjonen er gått ned. Likevel kan du merke at du har kortere lunte opp til en ukes tid etter det inntrufne. I mange dager etterpå kan du være ekstra følsom og lett havne i ytterkanten av følelsesregisteret ditt. Det tar tid å bli seg selv igjen. Hunder har det på samme måte.

Hund og stress

Vi vet at hvis man opplever stress over tid kan man få helseplager. I denne artikkelen skal jeg legge vekt på stress som skyldes psykiske faktorer. Jeg vil vise hvordan kroppen reagerer på slike belastninger. Jeg vil også se på ulike stresssymptomer hos hund, så du vet hva du kan se etter. Ikke minst vil jeg si litt om hvordan du kan hjelpe hunden ut av den stressede tilværelsen den er i.

Hvis hunden jobber hardt fysisk kan den bli stresset av det. Noen hunder blir ”overtrent”, for eksempel ved at de er med på lange løpeturer sommer som vinter. For de fleste hunder er det imidlertid andre faktorer som gjør tilværelsen vanskelig, nemlig psykiske faktorer.

Det er viktig å forstå at stressreaksjoner settes i gang av kroppen. Det er ikke noe individet kan gjøre for å stoppe disse reaksjonene - de er ikke viljestyrte. Det går altså ikke an å ”ta seg sammen” for å unngå å bli stresset. Når man har vært borti hunder (og mennesker) som sliter med stress, vet man at det tar tid å av reagere og få systemet i balanse igjen. Kroppen pøser ut hormoner når hunden er stresset, og disse kan være i blodet i opptil en uke før de forsvinner. Det kan altså ta en uke før hunden fysisk er i stand til å slappe av. I løpet av denne tiden skal det ofte mindre ting enn vanlig til for at hunden igjen skal bli stresset. Kroppen er enda ikke i ”hvilemodus”. Hormoner som skal gjøre hunden klar til ”action” florerer i kroppen. Det er lett at hunden kommer inn i en ond sirkel. Stadig nye stressreaksjoner legger enda lenger tid til ”rekonvalesensperioden”.

Noen årsaker til stress

For store krav og mangel på mestring

Stress oppstår når det er et sprik mellom de kravene vi stiller til hunden og det hunden mestrer. Det er hundens opplevelse av å ikke mestre situasjonen som er det sentrale, ikke hva eieren mener at den ”burde kunne”.

Harde metoder

Mange hundeeiere bruker såkalt ”harde metoder” i oppdragelsen av hunden. Vold gjør hunden enda mer redd, og dermed også mer stresset. Og igjen: Fysiske reaksjoner settes i gang i hundekroppen, og det tar minst en uke før de er ute av kroppen. Å slå hunden en gang kan altså ”henge igjen” i lang tid etterpå. Det samme gjelder f.eks. rykk i båndet, bruk av strømhalsbånd, vannsprut-halsbånd, diverse ”gå pent”-utstyr som gir smerter/ubehag osv.

Stemmebruk og annet

Mye annet kan føre til stress. Ivrige hundeeiere som skal belønne med overdrevent glade stemmer er en gjenganger. De roper/hyler JAAAAAAAAAAAA, JIIIIIPPI, BRAAAAA osv. Andre eksempler kan være tilsvarende stemmebruk ved hilsing på hunden og at hunden opplever kjæft, sinte stemmer og mas. Understimulering, sykdom og smerter kan naturligvis også føre til stress.

Hva skjer i kroppen? Aktivering

Hjernen får hele tiden beskjed om hva kroppen utsettes for og hva individet opplever. Hjernen mottar vanvittig mange inntrykk/beskjeder hele tiden, og det er nødvendig å filtrere informasjonen. Hva er vesentlig og hva skal ikke kroppen bry seg om? Hjernen ordner selv opp i brøkdeler av et sekund, og den frie viljen til individet spørres sjelden om råd. Mange prosesser er altså ikke viljestyrte.

Aktiveringen er en av kroppens reaksjonsmåter. Den kan forberede kroppen på flukt eller forsvar/kamp. Aktiveringen virker derfor sterkt på kroppens indre organer som for eksempel hjerte, blodkar, tarm og kjertler. Blodet fordeler seg annerledes, og går dit det sannsynligvis vil bli mest behov for det. Dessverre er det slik at aktivering gir mer aktivering, og man kan bli sintere og sintere eller reddere og reddere. Tenk om termostatene i huset ditt fungerte på samme vis: Jo varmere det er, jo varmere skal det bli. Ikke rart ”det koker” for individet.

Når hjernen blir aktivert påvirkes også nervesystemet og hormonsystemet. Nervesystemet fungerer raskt, slik at kroppen kan settes i bevegelse. Hormonsystemet virker langsommere. Hormoner lages flere steder i kroppen. Stoffene blir produsert et sted, men virker på helt andre steder. For at de skal komme frem dit det er behov for dem, slippes de ut i blodet. Hver eneste celle i kroppen står i kontakt med blodsystemet. Bestemte mottakere kan ta imot hormonene og på den måten gjøre at de får den virkningen på individet som de skal ha. Stress gjør altså at enkelte hormoner pøses ut i kroppen. Dette gjelder flere typer hormoner, men særlig merker vi effektene av catecholaminer og cortisol. Kjønnshormoner kan også virke inn, særlig med tanke på aggresjon.

Aktivering som pågår over tid

Hvis aktiveringen avbrytes av hvilepauser og normal søvn vil aktiveringen ha positive effekter for de aller fleste. Det er aktivering over tid som har skadelige effekter på kropp og sinn. Stress over tid gir vantrivsel, tap av livskvalitet og kan alene eller sammen med andre faktorer lede til en rekke sykdommer og lidelser. Skjelett- og muskelbelastninger er utbredt. Forhøyet blodtrykk og hjerte- og karsykdommer er også vanlig. Både mennesker og dyr kan få magesår av langvarig stress. Slimhinnen i magesekken har som oppgave å beskytte magesekken mot magesyre. Når den svikter vil magesyren etse sår og senere hull i magesekken, og man har altså fått magesår. Lidelser i mage- og tarmkanalen og dårligere immunforsvar kan altså skyldes stress. Såkalte ”allergier” og kløe har ofte sin rot i dette problemet. Stoffskiftet (altså hvor stor energiomsetning kroppen skal ha) kan også bli forstyrret. Skjoldbruskkjertelen regulerer stoffskiftet i kroppen. Hvis den produserer for lite av hormonet thyroksin blir man trett og slapp. Hvis kjertelen overproduserer hormonet, blir man rastløs og man får en indre angst og uro.

Læring ved assosiering

Husker du hundene til Pavlov? Han satte i gang forsøk med hunder for å se på spyttsekresjonen og produksjonen av magesaft. Hundene fikk alltid høre et lydssignal umiddelbart før de fikk mat. Etter hvert oppdaget Pavlov at hundene produserte spytt og magesaft bare de hørte lydssignalet. De hadde altså lært å assosiere lydssignalet med mat. Når de hørte lydssignalet ble det sendt beskjeder til hjernen om at nå kommer det mat, og dermed satte hjernen i gang kroppen med å forberede seg på et måltid. Både spytt og magesaft er med på å fordøye mat.

Hva kan vi lære av dette? Jo: Hunder lærer ved assosiering. På bakgrunn av erfaringer har hunden lært å assosiere noe positivt eller negativt ut i fra hva som har skjedd tidligere. Noen hunder blir f.eks. glade når TV'n slås av om kvelden, for da vet de at de skal ut på tur! Noen hunder elsker å møte andre hunder, fordi de har hyggelige opplevelser bak seg. Andre hunder kan bli redde eller usikre når de møter andre hunder, fordi de har hatt negative erfaringer med andre firbente. Kanskje ble de bitt eller skremt bare en gang, men det kan "henge i" i flere år etterpå.

Sauerenhetskurs med bruk av strøm

Læring ved assosiering er også bakgrunnen til såkalte "sauerenhetskurs". Tanken er at hunden ser på en sau, får elektrisk støt og dermed assosierer sauen med smerte. Når den da møter sauer senere vil den holde seg unna. Så enkelt fungerer det ikke i virkeligheten. Ikke alle hunder stikker av når de blir redde -noen vil forsvare seg og går til angrep på sauen. Ikke få sauer har blitt skadet på slike kurs, jo flere støt hunden får, jo sintere blir den på sauen. Andre hunder kommer hjem fra slike kurs og er redd for alt annet enn sauen. Kanskje kastet den et blikk til siden da den fikk det elektriske støtet, og for ettertiden er den redd for den så på i øyeblikket. Den kan ha blitt redd for kvister på bakken, barn, sølepytter el. Andre hunder assosierer smerten med stedet det skjedde. Hvis de møter sauer andre steder er de ikke redde for ulldottene. Men ta hunden med til det stedet den fikk strøm, og den kan vise redsel i flere år etterpå. Strømdressur er et ufattelig sterkt virkemiddel. Kursarrangørene er bare mennesker de også, og de kan være uoppmerksomme og upresise i det de trykker på knappen og gir hunden støtet. Slike treningsmetoder kan gi uopprettelige skader for det individet som blir utsatt for "treningen".

Straff

Læring ved assosiering er altså komplisert, Hunden lærer ikke alltid det vi tror og håper på. Bruk av straff kan ødelegge så mye. En trygg hund har mange positive assosiasjoner bak seg. En hund som blir utsatt for straff opplever det motsatte. Straffen setter i gang fysiske reaksjoner hos hunden. Hjernen aktiveres, og dermed skjer det mange fysiske endringer i hundekroppen. Hjertet slår raskere, pusten går fortere, blodet går til bena slik at den skal kunne flykte og så videre. Hundekroppen forbereder seg på å kunne flykte eller i verste fall gå

til angrep. Straff gir i seg selv stressreaksjoner. Å straffe en hund som er stresset vil bare gjøre vondt verre.

Hvordan kan du hjelpe hunden din?

Mange hundeeiere opplever frustrasjon og sinne over sin stressede hund. Selv har jeg hørt kommentarer som at bikkja er hyperaktiv, den har ADHD og at den er gal. Det er så trist at folk plasserer skylden på hunden! Det hadde vært mer fruktbart å tenke: **Hva er det som gjør hunden min stresset og engstelig? Hva kan jeg gjøre for å hjelpe hunden ut av den vanskelige situasjonen den er i?**

Mestring av stress. Hva kan dempe aktiveringen?

Hvis det er slik at stressreaksjonen bare er aktivering, og at hunden blir syk av stress hvis aktiveringen ikke dempes, blir det viktig å finne ut hva som demper aktiveringen. Det er viktig å finne årsaken til hvorfor hunden er stresset, og gjøre noe med nettopp årsaken. Mange hunder sliter med stress fordi de ikke opplever mestring i hverdagen sin.

Å mestre noe betyr at man greier å løse ulike situasjoner med et positivt resultat. Hvis hunden kjenner at den greier å løse oppgaven mestrer den situasjonen. Det skjer ingen helseskader av denne aktiveringen av hjernen fordi den ble kortvarig. Det er hva hunden synes den mestrer og ikke mestrer i sin arbeidssituasjon eller livssituasjon som er avgjørende for om det settes i gang langvarig aktivering eller ikke.

En kombinasjon av stress og mangel på mestring vil over tid være uholdbar.

Stressmekanismene kan dempes ved en annen mekanisme - nemlig forsvar. Tenk deg en hund som er trent opp i et hjørne. Den har ingen mulighet til å flykte, men eieren truer den voldsomt. Man kan ikke klandre hunden for at den da vil gå i forsvar. Ikke sjelden opplever man at hunder som er stresset over tid kan utagere. Ofte tar de bare tak i jakka med tennene, men i noen få tilfeller kan de også bite skikkelig. Hunden har på forhånd kommunisert med sitt kroppsspråk, men den har ikke blitt forstått. Hundens kroppsspråk kalles ”dempende signaler”. Alle som har med hunder å gjøre bør lese boken om de dempende signalene, slik at de kan forstå hunden sin lettere. Hunden har helt sikkert sendt ut slike dempende signaler, uten å bli ”hørt”. Etter hvert som stresset stiger vil den altså kommunisere med stadig sterkere signaler. Hvis det ikke virker vil den begynne med avstandsøkende signaler (som f.eks. å bjeffe eller knurre), prøve å komme seg bort eller til slutt forsvare seg. Det er aldri nødvendig å la det gå så langt.

Hvis verken mestring eller forsvar er mulig, og trusselen er overveldende, oppstår det en annen form for responsforventning. Da får man enten hjelpeløshet (det er det samme hva jeg gjør, det har ingen effekt) eller håpløshet (alt jeg gjør er galt).

Eksempel 1 Være alene hjemme

Vi kan hente mange eksempler fra hundens hverdag. La oss se på Trofast som er alene hjemme når ”mor og far” er på jobb. Familien fikk valpen i sommerferien, og trente han

gradvis på å være hjemme alene. Det gikk fint mens de øvde. Etter hvert var han alene et par timer om dagen. Men så måtte mor og far begynne på jobb igjen. Etter en åttetimersdag dro de hjem, og til sin forferdelse så de at han hadde tygd på og ødelagt en stol. Han fikk hard straff for dette, men likevel fortsatte han ugjerningene neste dag. Ny straff, ny dag med ødeleggelser og ny straff. Slik holdt de på en ukes tid. Det var ikke moro å låse seg inn hjemme når de på forhånd visste at han hadde ødelagt noe av inventaret. Ikke kunne de ta seg fri fra jobb for at hunden skulle få selskap på dagtid heller. I stedet begynte de å sette Trofast i hundeburet når han var alene hjemme, og endelig var problemet løst! Nå kunne han være hjemme alene hele dagen uten å ødelegge noe. La oss tenke oss om: Hadde de egentlig løst problemet?

Trofast hadde som valper flest lært å ikke tygge på møbler, og han hadde mer enn nok av tyggebein han kunne gå løs på. Likevel gikk han løs på møblene når han var alene hjemme, hvorfor gjorde han det? Nettopp fordi han var redd og utrygg når han var alene. Gnaging og tygging kan være et stresssymptom, hunden roer seg selv ned ved å gnage og tygge på ting.. Men familien hadde jo gradvis ventet han til hjemme alene-situasjoner, vil du kanskje si? Husk at det ikke er eierne som avgjør hva hunden mestrer og ikke mestrer. Eierne forventer at hunden kan være alene i mye lengre tid enn det hunden faktisk mestrer. Det er hunden selv som kjenner om den greier situasjonen eller ikke, og han har tydelig fortalt at dette er en situasjon han ikke mestrer. Hunder er flokkdyr og har et stort behov for å være sammen med sin flokk. Valpen som er alene vil instinktivt kjenne seg i fare.

Straffen han fikk kom lenge etter at han hadde tygd på møblene, så den gjorde han enda mer redd og utrygg. Trofast trodde han fikk juling fordi han glad og fornøyd hilste mor og far velkommen hjem. Å plassere han i bur løser ikke hjemme alene-problemet, det fjerner bare symptomet på at noe er galt. Det hindrer han i å ødelegge inventaret, men det forandrer ikke på det faktum at han er engstelig når han er alene. Etter en stund vil eierne oppleve at bruk av bur bare har gjort vondt verre. Aktiveringsprosessene jobber for fullt i den stakkars hundekroppen. Etter hvert som dagene og ukene går merker eierne at hunden blir vanskeligere, men dessverre tenker de ikke på at det kan ha noe med hjemme alene-situasjonen å gjøre. For den situasjonen har de jo løst, og hunden mestrer den tilsynelatende.....

Eksempel 2 *Balder bjeffer på alle han ser*

Balder er også hjemme alene mens familien er på jobb. Han står ute i hundegården sin hele dagen. Lekeplassen er like i nærheten. Der er det mye å feste øynene på, og han bjeffer på barna som går forbi. Naboene klager, og eierne hans skjønner at noe må gjøres. De undersøker markedet etter såkalte "bjeffehalsbånd". Det finnes utgaver som gir elektriske støt eller en sprut med sitronvann i nesa. De velger den siste metoden fordi den er så mild og ufarlig. Balder får på seg sitt nye utstyr, og etter bare noen dager er både eierne hans og naboene fornøyde. Han har sluttet å bjeffe! Og det uten at han har fått kjeft, støt eller fysisk straff! Det er utrolig hvor effektiv en liten vannsprut kan være.

Er alt så rosenrødt som det kan se ut? Hvorfor bjeffet Balder? Var han glad? Eller kanskje ungene har plaget han i hundegården tidligere, slik at han var usikker og redd? Kanskje han kjedet seg og bare ville ha oppmerksomhet eller selskap? Muligens var han stresset og frustrert? Det var ingen som tenkte på årsaken til problemet før de satte i gang med å behandle symptomet på at hunden ikke hadde det bra - nemlig at han bjeffet. Tenk tilbake på Pavlovs

hunder som assosierte lyd med mat, -læring ved assosiering. Hunden ser nabobarna som har kommet tidlig hjem fra skolen. Han bjeffer på dem, og plutselig skvetter han til fordi han fikk en ubehagelig sitrondusj i nesa og øynene. Ungene passerer igjen, Balder bjeffer, og igjen blir han skremt. Balder lærer en av to ting:

- 1) Naboungene er farlige, og han blir redd dem. Aktiveringsprosessene i kroppen er i full gang, og han vil flykte.
- 2) Naboungene påfører han ubehag, og han blir sint på dem. Aktiveringsprosessene gjør han klar til forsvar, nemlig angrep!

Han har lært noe helt annet enn det eieren ønsket. Balder er nå blitt redd for barn eller aggressiv mot barn. Hunden blir stresset av situasjonen, og senere vil eieren kunne oppdage flere stressymptomer hos Balder. Men vil eieren se sammenhengen, tror du?

Eksempel 3 Brutus drar i båndet når han ser andre hunder

Brutus er en stor og sterk hanhund. Torill har nettopp overtatt han etter en venninne som flyttet utenlands. Torill er en liten og nett dame som er veldig glad i den nye hunden sin. Brutus setter pris på å være sammen med andre hunder. Aller best liker han seg når han er løs og de er flere fribente sammen. Når han ser andre hunder på gata vil han vil gjerne hilse. Han drar i båndet, og Torill har sin fulle hyre med å unngå å bli slept etter. For å få han til å høre etter må hun rykke hardt i båndet, ofte flere ganger. Hvis han ikke hører etter da heller klyper hun han i øret. Ofte nytter ikke det heller, og da må hun ta han i nakkeskinnet og legger han i bakken.

Etter hvert merker hun at Brutus forandrer seg. Når han ser andre hunder er han ikke vennlig lenger, men sint. Han gjør utfall mot hunder han før ville hilse pent på. (Utfall vil si å knurre, bjeffe, bite, glefse, kaste seg mot noen osv) Sist hun hadde han løs bet han en golden retriever uten at noen så at det var noen grunn til det.

Hva har skjedd, tror du? Stikkordet er læring ved assosiering. Hva slags assosiasjoner har Torill gitt Brutus når han har sett andre hunder på gata? Brutus har lært at andre hunder medfører ubehag. Hver gang han så en hund fikk han jo smerter i hals og nakke! Eieren kjefte, truet han og lagde en negativ og redselsfull situasjon! Noen hunder ville blitt redd for andre hunder etter dette, og prøvd å holde seg på avstand fra dem. Brutus stikker ikke av når han blir redd, han går i forsvar. Nå vil han "ta" alle hundene han ser.

Eksempel 4 Pelle rir og rir

Pelle er en liten beagle på to år som rir på alle og enhver. Han rir på buksebena til folk, på gulvteppet og ikke minst på andre hunder. Tore som eier han synes dette er pinlig. Pelle vet at det ikke er lov, for Tore skriker NEI til han og dytter han bort når han prøver seg. Han vurderer å kastre han for å få driftene mer under kontroll. Mange sier imidlertid at dette er tenåringsfakter som han vil "vokse av seg", så kanskje bør Tore bare vente og se? Andre sier at ridningen er et tegn dominans. Hver gang Pelle rir sier han egentlig at det er han og ikke Tore som er sjefen. Hva skal Tore gjøre?

De færreste vet at slik ridning ikke har noe med kjønnsdrift å gjøre. Heller ikke er det et middel for å undertrykke eller dominere andre. Ridning er rett og slett et stresssymptom. Det er helt sikkert noe i livssituasjonen til Pelle som ikke er holdbart for hunden. At han straffes for å ri bidrar til å øke stressnivået, og dermed også opprettholde ridningen. Tore bør kontakte en hundetrener som ser at dette er et stresssymptom (ikke alle trenere skjønner det) og som kan analysere situasjonen til hunden for å finne løsninger. Å straffe hunden når den rir har ingen hensikt, da korrigerer man symptomet på stress i stedet for å søke etter årsaken.

Eksempel 5 **Kaisa har fått allergi**

Kaisa er en liten hund som inntil nylig har hatt god helse. I det siste har hun imidlertid fått allergi. Eierne har tatt henne til dyrlegen flere ganger, og hun har vært gjennom mange undersøkelser. Hun ”slår ikke ut” på allergitestene, men det er tydelig at det er det som plager henne. Hun røyter selv om det ikke er tid for det enda. Hun flasser mye, og hun slikker og klør seg så ofte at hun enkelte steder er fri for pels. Dyrlegen har heldigvis gitt henne medisiner, så hun er forhåpentligvis på bedringens vei.

Vi besøker henne etter en måned, men hun er snarere blitt verre enn bedre. Hun har løs mage og er blitt merkbart tynnere. Eierne er redde for at hunden er dødssyk. Hva har skjedd med Kaisa, tror du? Hadde det kanskje vært lurt å spørre andre enn dyrlegen om råd i dette tilfellet?

Kaisa er stresset. Hun har hatt langvarig aktivering, og lider av det. Det viser seg at det er mye i hennes livssituasjon som ikke er slik det bør være. Eierne begynte på et dressurkurs for et halvt år siden. Ikke fordi hun ”trenger det” eller at de har ambisjoner om å nå langt, men rett og slett fordi det er moro å lære noe nytt og utvikle seg. Hverdagen til Kaisa forandret seg. Fra å være et medlem i familien som ble behandlet slik man behandler familiemedlemmer, fikk hun ”tøff” hverdag. Instruktøren er veldig opptatt av lederskap, og han synes Kaisa er for dominerende. Både instruktøren, eierne og andre får lov til å ”ta” henne hvis det er nødvendig. Eierne har fått lekser som de samvittighetsfullt har utført, målet er at de daglig skal vise Kaisa hvem som er sjefen. Hun skal underkaste seg for alle i familien, og på den timeslange ettermiddagsturen trener de å gå på plass det meste av tiden. Når hun er ulydig rykker de henne på plass slik at hun skjønner hvem som bestemmer. Hun går aldri løs lenger, for da konsentrerer hun seg ikke om eierne. Kanskje det er fordi hun savner å gå løs at hun er blitt så leken? Hun henter hele tiden ting, hun biter i båndet, hopper opp og ned, leker ukontrollert osv.

Du har sikkert forstått at Kaisas plager og endrede oppførsel er stresssymptomer. Hun opplever at tilværelsen er snudd på hodet, hun har en hverdag med fysisk straff og mangel på mestring. Stresssymptomene til Kaisa er alvorlige. Hun har for eksempel vist stereotyp adferd ved å slikke seg hårløs. Når hun gjør det utløser det endorfiner i kroppen hennes. Endorfinene gir en behagelig ”rus”, som hjalp Kaisa da hun hadde det som verst. Siden endorfinene gir hunden en ”belønning” for adferden, kan det bli en fastgrodd vane å for eksempel slikke seg slik hun gjør. Hvis hun skal bli seg selv igjen må familien slutte på dressurkurset. De må også kutte ut alt de har lært på kurset. De skal tenke at hun er ”sykemeldt”, og gi hunden helt fri fra krav og mas en god stund. Når hun er på tur skal hun få bruke god tid på å snuse og gjøre seg kjent på både kjente og ukjente områder. Hun bør også være sammen med andre rolige hunder, en fast turkamerat hadde vært fint. De bør også få en dyktig hundetrener til å samarbeide med dem

for finne ut hvordan hunden kan få det best mulig fra nå av, slik at Kaisa blir sitt gamle jeg igjen.

Symptomer på stress

Her følger det en liste over en del symptomer som kan tyde på stress. Noen hunder viser kanskje bare et eller noen få symptomer, andre boltrer seg i dem.

<i>Større bruk av dempende signaler,</i>	<i>Hyperventilerer</i>	<i>Sensitiv ved berøring</i>
<i>Kan bruke avstandsøkende signaler, trekke seg bort eller forsvare seg</i>	<i>Angst/usikkerhet</i>	<i>Tar ting, f.eks. sko</i>
<i>Over tid kan hunden slutte å ta signaler ved kommunikasjon</i>	<i>Stor/liten appetitt</i>	<i>Høy puls</i>
<i>Ruser frem og tilbake før tur</i>	<i>Plutselig flassing</i>	<i>Maser</i>
<i>Løper når den er løs, snuser lite</i>	<i>Aggresjon/Utfall</i>	<i>Separasjonsangst</i>
<i>Tisser oftere enn vanlig</i>	<i>Sikler/skum i munnvikene</i>	<i>Høy kroppstemperatur</i>
<i>Falsk svangerskap</i>	<i>Kløe</i>	<i>Ukontrollert lek</i>
<i>Utålmodig</i>	<i>Tygging/gnaging</i>	<i>Graver</i>
<i>Drikker ofte/mye</i>	<i>Tisser inne</i>	<i>Vil ikke bli holdt i</i>
<i>Røyting</i>	<i>Misfargede slimhinner</i>	<i>Prøver å ta halen sin</i>
<i>Trekker i båndet</i>	<i>Tar ikke godbiter</i>	<i>Slikker seg, biter seg, biter på ting</i>
<i>Blir tynn</i>	<i>Tar godbiter stygt</i>	<i>Overreagerer på ting (for eksempel dørklokka)</i>
<i>Dårlig pelskvalitet/stiv pels</i>	<i>Sjelden/for ofte løpetid</i>	<i>Dårlig konsentrasjon</i>
<i>Klynker/piper</i>	<i>Svette på potene</i>	<i>Stramme muskler</i>
<i>Diaré/løs mage</i>	<i>Hanhund som rir</i>	<i>Allergier og andre hudproblemer</i>
<i>Dårlig søvn</i>	<i>Oppkast</i>	<i>Blir fiksert på enkelte ting (lysglimt, fluer ol)</i>
<i>Bjeffer/hyler/piper</i>	<i>Peser</i>	<i>Bruker omdirigert adferd -gjør noe annet enn den egentlig skulle</i>
<i>Urin/avføring lukter vondt</i>	<i>Spise gress</i>	
<i>Luft i magen</i>	<i>Lysere øyne</i>	
<i>Urolig/rastløs</i>	<i>Hopper</i>	
<i>Dårlig ånde</i>	<i>Reise bust/hale</i>	
	<i>Stikkende blick</i>	
	<i>Biter i båndet</i>	
	<i>Skjelving</i>	

Hva kan vi gjøre for å senke stresset hos hunden?

Det er ikke mulig å gi en oppskrift på dette. Det kommer helt an på hva årsaken(e) til stresset er. Ofte kan det være vanskelig å finne ut av dette på egen hånd, så en konsultasjon hos en dyktig hundetrener vil være fruktbart for de fleste. Noen få grunnleggende ideer kan være:

- Forandring av miljøet rundt hunden
- Forandring av rutiner
- Stoppe all bruk av straff, sinne, harde metoder, rykk i båndet og lignende
- Bruk sele. Hvis du bruker halsbånd innimellom: Bruk et som ikke er i kjetting og som er i en fast lengde (ikke strup/halvstrup)
- Ikke bruk hundegrime, ”gå pent-utstyr” eller halsbånd.
- Være bevisst på stemmebruk, ikke ha overdrevent ”glad” stemme, ikke kjeft eller mase
- Ved ”aleneproblematikk”, tenk små steg i gangen. Tren langsomt. Kanskje kan du lufte hunden i lunsjen eller finne noen som kan være sammen med den på dagtid? (Det er mange hundeglade pensjonister og ensomme personer rundt om...)
- Huske at hunden trenger å oppleve mestring. Det er hunden og ikke eieren som bestemmer om hunden opplever mestring eller ikke. Ikke gå i fella og tro at det bør hunden kunne, enten kan den det, eller så kan den det ikke
- Tren et sted der det er lite forstyrrelser. Mange øvelser hunden kan fra før, kan oppleves som ”nye” og problematiske for hunden hvis det er mye annet som fanger oppmerksomheten
- Å selv lære seg å se og bruke dempende signaler
- Ta vare på grunnleggende behov, f.eks. at hunden kommer ofte nok ut, at den ikke er sulten eller tørst
- Passe mosjon. Ikke for mye og ikke for lite
- Begrens opphissende leker med ball, pinner og andre hunder
- Vær gjerne sammen med andre hunder, men ikke la dem leke mye og rase rundt sammen
- La hunden snuse og bruke tid på å utforske turområdene, og gjerne møte andre hunder i rolige former. Bruk langt bånd, dvs. 3 meter langt eller langline. Husk at du går turen for hundens skyld. Å gå og gå og gå er ingen bra tur for en hund. Den må få lukte og utforske omgivelsene sine. Glem ”gå pent-trening” for en periode til hunden er blitt roligere og mer mottakelig for læring, eller tren ”gå pent” i korte økter.

- Sist men ikke minst: Vær sammen med hunden din. Hunden er flokkdyr. Ikke la den stå alene i hagen når du er inne eller ligge i gangen når du er i stua. Behandle den slik du ønsker at medlemmer av familien skal behandles. Hvis hunden er hjemme alene når du er på jobb, må du la hunden være sammen med deg ellers. "Alenekvoten" er brukt opp for lenge siden hvis den er alene hjemme i åtte timer. Vær sammen med hunden på ettermiddagen, kvelden, natten og om morgenen. Bruk helgene sammen med hunden din.
- Hunden er flokkdyr, og flokkdyr sover sammen. Hvis du ikke vil/kan ha hunden i senga, så la den i alle fall få lov til å ligge ved siden av sengen din om natta.
- I tillegg til disse tiltakene finnes det også urteblandinger (kosttilskudd) som kan hjelpe med å roe ned dyret.

Avrundning

Den eneste stressfrie tilstanden som finnes er døden. Litt stress er ikke skadelig, tvert imot er det en naturlig del av livet. Stress over tid er skadelig, det senker livskvaliteten og det kan gi helsemessige plager. Vi mennesker kan si fra selv når det er for mye for oss. Hundene blir ofte misforstått når de "sier ifra". Mitt ønske er at hundeeiere flest får interesse for og kunnskaper om hundens kroppsspråk, slik at de bedre kan se og bruke dempende signaler. I tillegg bør alle hundeeiere ha kjenneskap til stress slik at de kan kjenne igjen en del stresssymptomer. Dermed kan eieren sette i gang tiltak for å redusere stresset før det blir et stort problem. Hvis det hadde vært tilfelle ville mange hunder fått et bedre liv.

Kilder:

- Holger Ursin: Stress.
Forlaget Tanum-Norli, 1984
- Turid Rugaas: På talefot med hunden. De dempende signalene.
Canis forlag 2002
- Turid Rugaas: Diverse forelesninger ved ettårig hundetrenerskole
- Anders Hallgren: Lexikon i hundspråk
Mälaröbörser Förlag AB, Sverige 1986
- Flere leksikon og oppslagsverk

Kontaktinformasjon

Sissel Grana Kurs og Kompetanse

Kongeveien 82

3188 Horten

www.dyrekommunikasjon.no

Tlf. 40 84 17 84 (etter kl. 17)
