

Den stressede hundefører

Den 28. november 2018 havde Region Nordsjælland inviteret Carina Graversen til at holde foredrag om den stressede hundefører. Carina Graversen er stress- og hjerneforsker og arbejder p.t. i Oticon A/S med psykologi og adfærd i forhold til lydopfattelse.

Carina Graversen er også uddannet hundetræner og har arbejdet i DCH regi, indenfor redningshundetjenesten og som førerhundetræner i Dansk Blindesamfund.

Vi er mange hundeførere der kender til stress, når vi går til prøver med vores hunde. Dette påvirker vores egen præstation, men det påvirker oftest også hundens, fordi vi har en meget tæt relation til denne. Vi opfører os anderledes i hundens øjne.

Carina Graversen fortalte, at problemet ligger i vores autonome nervesystem, den del af nervesystemet som vi ikke har kontrol over. Dette autonome nervesystem kan deles i en parasympatisk del, som er ansvarlig for b.l.a. ro, restitution og fordøjelse (rest and digest) og i en sympatisk del, som aktiveres når vi har behov for at beskytte os selv imod fare ved at slås, flygte eller fryse (fight, flight or freeze respons).

Hun kom ind på de neurotransmittorer og hormoner som påvirker vores og hundens følelser.

Hjernens signalstoffer Glutamat og GABA virker modsatrettede.

Glutamat er speederen i hjernen

GABA er bremsen i hjernen

Serotonin giver en følelse af behag og kontrol

Dopamin udskilles ved belønning

Oxytocin giver en følelse af samhørighed og plejelyst

De sidste to fjerner vi ofte når vi går til prøver, da vi ikke snakker med hunden som vi plejer og ikke må belønne hunden under prøven.

Nervøs adfærd/stress er en proces. Det er en reaktion på et unormalt krav – psykisk, personligt eller socialt.

Det opfattes som ubehag eller en trussel. Reaktionen på denne stress kan være psykisk, følelsesmæssigt eller kognitivt. Resultatet af denne stress kan være tilvænnning, tilpasning eller sammenbrud.

Der findes forskellige bagvedliggende årsager til stress i forbindelse med at gå til prøver.

Det vi er mest bange for, er udelukkelse af flokken – ”jeg er måske ikke god nok”. Mobning er noget af det værste man kan gøre ved mennesker.

Vores selvværd har betydning – vi måler os med andre mennesker. Vi kan være i konflikt med en specifik medprøvedeltager. Eller det kan være en generel konkurrence med de andre deltagere.

Frygt for skuffelse af egne eller andres mere eller mindre udtalte krav. Vi er succes junkier!

Frygt for det ukendte i prøven – hvad skal der ske?

Frygt for dommeren – vi kan ikke lide at skulle vurderes.

Der kan være konsekvenser af resultatet – f.eks. at man ikke kan gå videre på træningshold (brugsprøve i DRK regi), et ønske om at opnå resultater med hunden før evt. anvendelse til avl.

Vi påvirker hunden!

Vores tilstand påvirker hunden. Hvalpe forstår vores kropssignaler fra 6 ugers alderen.

Hunden er, så vidt vides, den eneste art der kan det. Hunden løber derhen hvor vi peger/kigger. Det betyder også, at når vi går til prøve, skal vi ikke fokusere på dommeren, men derhen hvor hunden skal have sit fokus.

Vi bruger ofte forskellige signaler i forbindelse med vores træning af hunden. Husk at fase hjælpekommmandoer eller kropssignaler ud, hvis de ikke må bruges under prøven. Brug hjælpesignalet i 9 ud af 10 gange øvelsen gennemføres. Den ene gang hvor den ikke får hjælpesignalet skal belønningen til gengæld være ekstraordinær (jackpot), ellers kan

hunden tro at den gjorde noget forkert fordi hjælpekommandoen udeblev. Det vil også forebygge, at hunden synes vi er "forkerte" når vi ikke bruger hjælpesignalet.

Hunde opsøger oftest personer som er bange for hunde. De gør det for at trøste og fjerne frygten. De forstår ikke at de selv er årsagen til frygten. Hunden bliver oftest helt overstadig når det ikke virker, den bliver mere ihærdig. Dette ligger i deres "will to please" som er meget udtalt hos vores retrievere og noget vi avler hen imod.

Løsningsforslag

Analysér først hvorfor vi bliver nervøse og stressede til prøver, hvad handler det om? Udelukkelse af flokken, konkurrence, pinligt, frygt for skuffelse-, det ukendte-, dommeren-, eller konsekvensen af resultatet?

Inden tilmelding vurderer følgende:

Er min hund og jeg klar til at stille til prøve? – kræver at hunden kan øvelserne, men også at den har opnået en vis rutine i dem.

Er der en prøve på hjemmebane første gang?

Start med en uofficiel prøve.

Pas på ikke at "putte" med hunden, vent ikke til alt er perfekt – det kan øge forventningspresset hos hundefører, at hunden har fået lidt "alder" i forhold til, hvad den "burde" kunne.

Inden prøven:

Google konkurrence stedet – tag evt. ud og kig på området før prøven.

Lær programmet/reglerne for prøven godt at kende.

Overvej "redningsstrategier" – hvis det nu ikke går perfekt, hvad skal jeg så gøre. Kan jeg stoppe hunden, kan jeg give en ekstra kommando strategisk el.lign.

Optag video af træningspas der går rigtig godt, hav det på mobiltelefonen og kig på det inden prøven – Tænk positivt.

Hav et realistisk forventningsniveau til resultatet – undgå perfektionisme da det kan give et for stort pres.

Under prøven:

Andre er også nervøse.

Man kan godt være succesfuld selvom man er nervøs.

Adskil nervøsitet og anspændthed.

Forvent at det går godt.

Husk dommeren ønsker dig også succes, de fleste dommere glæder sig til at se godt hundearbejde!

Gå målrettet til prøven – træk vejret.

Start først en øvelse når du og hunden er klar – meld klar, når du er klar.

Optimal forberedelse – socialt/isoleret – find selv ud af om du trives du bedst med at snakke med andre lige inden du skal "på" eller om du har behov for alenetid med din hund - sig det gerne til de andre deltagere omkring dig, hvis de gerne vil snakke.

Sæt resultatet i perspektiv.

Vi kan huske navnene på dem der vandt og evt. dem som kom på 2. og 3. pladsen – men der er ingen der husker dem som kom på 7., 13. etc. pladsen. Altså - ingen går rundt og tænker på dit resultat som dårligt.

Lav "Hall of Fame" træninger:

Arrangér træninger som en simuleret prøve, men hvor man fokuserer på enkelte øvelser fra gang til gang. Filosofien er, at der skal være en dommer, gives point ligesom til en "rigtig" prøve og findes en vinder. Der skal også være noget at vinde, f.eks. en vandrepokal el.lign. Tanken er, at kursisterne skal blive lidt nervøse og opsatte på at gøre det godt, ligesom til en rigtig prøve. Den eneste forskel er, at hunden trænes på præcis samme vilkår som til en almindelig træning. Det betyder, at der gælder de samme regler som til almindelig træning.

Der er ikke noget, man lader passere, som det nogen gange er nødvendigt til en rigtig prøve, når indgriben ikke er tilladt. Hunden lærer på denne måde, at det kan godt være opsætningen er som en prøve og hundefører også er lidt nervøs, men det ændrer ikke på reglerne.

FOR DE FLESTE AF OS ER DET EN HOBBY AT TRÆNE HUND, SÅ DET ER JO IKKE SÅ ALVORLIGT!!

Ovenstående er hvad jeg fik med hjem fra et meget spændende foredrag med konkrete løsningsforslag.

Jeanett Bruun fra DRK- Nordsjælland