

Medlemstidning för hundägarnas riksorganisation / NR 2 2022

HUNDSPORT



"Ludde och jag hjälper hundrädda"

Per Carlbring, professor i psykologi, har specialtränat sin golden retriever

Bilbur eller bälte?

Säkra lösningar
- även i husbilen

Ras i fokus

Weimaraner - snabbtänkt och driven jakthund

TEMA

Hundföretagare

Från fritidssysselsättning till heltidsjobb! • Hundsport har träffat några personer vars hundintresse gjort dem till entreprenörer + deras bästa råd

SPONSOR





Per Carlbring, professor i psykologi

"Ludde och jag hjälper hundrädda att komma över sin skräck"

Många tror att deras hundrädsla är den värsta som funnits.
Ändå kan den vara borta på tre timmar.

TEXT KICKI BIÄRSJÖ FOTO JOHAN STRINDBERG



LUDDE, 4 ÅR,
GOLDEN RETRIEVER

Vänd!

De flesta vet att det till exempel inte är farligt att hålla tal eller att klappa hundar. Och även om flygolyckor inträffar är det statistiskt inte förknippat med livsfara att flyga. Ändå sprider sig kanske skrällen inom dig när du närmar dig en sådan situation. Det handlar om en irrationell rädsla som inte har någon logisk grund. För den vars rädsla handlar om hundar hjälper inte argument som "han är inte farlig" eller "hon är världens snällaste hund".

- Det är aldrig hundägares uppgift att få hundrädda på andra tankar. Det enda du som hundägare kan göra är att respektera den som är rädd och gå därifrån, säger Per Carlbring, professor i psykologi, som forskar på fobier.

För att det ska kallas fobi räcker det inte att vara lite rädd. Det är när skrällen blir så stor att man nästan får en panikattack om man möter en hund, när man undviker platser där det kan finnas hundar och går över på andra sidan gatan när det kommer en hund. Då har rädslan utvecklats till fobi. Enligt Per visar den senaste forskningen att cirka sju procent av alla, både vuxna och barn, lider av hundfobi.

Går långsamt fram

Per är själv hundägare och har Ludde, en fyraårig golden retriever, till hjälp i sitt arbete.

- Ludde och jag har gått en längre utbildning för att bli ett licensierat vårdhundsekipage.

Tillsammans har de hjälpt många att komma över skrällen för Luddes artfränder. Han är lugn, trygg och är helt okej att vara osäker inför.

- Det finns tre sätt att få hundfobi. 27 procent har själva blivit attackerade av hundar, bitna eller påhoppade, 53 procent har sett någon annan som varit rädd i mötet med hundar och 7 procent blir rädda för att de hört, läst eller sett på tv om hundar som anses vara farliga. 13 procent av föräldrar till hundrädda barn vet inte vad fobin beror på och kan säga att barnet aldrig varit utsatt, men ändå är barnet så skrämt att det hämmar det i vardagen. Det kan vara ett stort handikapp i vårt hundtäta samhälle, konstaterar Per.

Men det finns alltså hjälp att få för den som vill göra något åt sin rädsla.

- Min föregångare vid Stockholms universitet, professor



"Det enda du som hundägare kan göra är att respektera den som är rädd och gå därifrån"

emeritus Lars-Göran Öst, utarbetade en framgångsrik strategi som jag för vidare.

Terapeut och klient närmar sig försiktigt hunden tillsammans och det är klienten som bestämmer takten. Det kan kännas obehagligt men inte outhärdligt. Man ska inte slå sitt ångestrekord för då har man gått för fort fram.

Terapeuten och klienten pratar om katastroftankarna som kommer upp. De kan till exempel handla om att hunden ska hugga av handen om man sträcker fram den. Man pratar om var i kroppen rädslan och ångesten känns. Om ångesten kommer får klienten lära sig att den kommer att minska om hen

stannar kvar i situationen och accepterar den i stället för att låta sig styras av rädslan och göra det man helst vill: fly eller ta på sig boxningshandskar.

Nästa steg är exponering. Då får den hundrädda lära sig att känna att ångesten går upp och ner beroende på graden av exponering.

Klienten väljer själv vad nästa steg ska vara i det gradvisa närmandet. Hela proceduren tar ungefär tre timmar och man hinner väldigt långt.

- Jag brukar lägga Ludde längst bort i ett större rum. Först går vi in och tittar på honom på avstånd, pratar om vad vi ser och om rädslan. Sedan ökar vi på svårighetsgraden stegvis och går närmare och närmare. Jag klappar Ludde och till sist kan klienten nudda honom. Ett steg är att kasta en godis som Ludde tar. Man interagerar mer och mer. Ludde brukar få lägga sitt huvud i mitt knä och sedan i klientens. Efter det brukar vi gå till en hundrastgård tillsammans, stå utanför och titta för att sedan gå in med Ludde om

det känns bekvämt och det är andra lugna hundar där. De flesta klienter blir förvånade själva över att det går så bra som det faktiskt gör.

Steg tre är att klienten själv håller liv i sina nya kunskaper och insikter genom att själv besöka en hundrastgård, att fråga någon som har hund om man kan följa med på promenad och senare kanske gå ut med hunden själv.

Ny träning med virtual reality

Om man fått bra hjälp är prognosen mycket god. Rädslan har försvunnit och kommer inte tillbaka.

- Om du möter någon som är rädd för hundar, se till att dra in din hund och hålla den nära dig. Respektera att, oavsett anledning, din hund kan uppfattas som otäck. Var lyhörd och tänk på att du kan vara lycklig som inte är rädd och kan umgås med hundar.

Per har forskat på hundfobier i över tio år och gör just nu två studier.



Terapeut och klient närmar sig försiktigt hunden tillsammans.



De flesta klienter föredrar att närma sig hunden snett bakifrån.



Mata hunden och titta på tänderna är ett led i träningen.



Ludde är tränad att ligga still och reser sig inte förrän Per ber honom.



Att ha Luddes huvud i knät är ett stort steg för en hundrädd.



Per menar att alla kan komma över hundfobi. Men alla kanske inte vill!

Här kan hundrädda få hjälp

➔ Vid de flesta universitet kan man få gratis fobibehandling vid de psykologiska institutionerna. Som exempelvis psychology.su.se/clinic

- Nu håller jag på med en vetenskaplig studie där jag jämför virtuell och fysisk behandling. Virtuell behandling är relativt nytt och mycket framgångsrikt för klienten, och Etiprövningskmyndigheten har godkänt denna forskning. Tyvärr kom pandemin emellan, men nu sätter vi i gång igen.

Stegen i virtual reality-behandling påminner om traditionell behandling där terapeuten och klienten tillsammans, stegvis, närmar sig hundar. En fördel med virtual reality är

"Det är helt okej att vara rädd så länge man inte upplever att det begränsar ens liv"

att det är lättare att individanpassa hundras och exponeringsmiljö. Som exempelvis att åka hiss med en grand danois.

Per är noga med att påpeka att alla kan komma över sin hundfobi, men att alla inte behöver eller vill gå i terapi.

- Det är helt okej att vara rädd så länge man inte upplever att det påverkar och begränsar ens liv. Då bör man göra något åt det. Likväl vet jag att det är många som lider helt i onödan. ●

"Det gjorde all skillnad att Maxi själv fick bestämma takten"

→ Maximilian Ståhl Kalén, 14 år, har alltid varit rädd för hundar. Hur det kommer sig vet varken han eller mamma Johanna. Möjligen är det släktingar som kan ha fört över sin hundrädsla.

- I släkten har vi några som är övertygade om att hundar är farliga. För Maxi blev det som ett inlärt beteende att skydda sig, berättar mamma Johanna Ståhl.

- Plus att en kompis blev biten i pannan av en lös hund i parken och jag blev jätterädd, säger Maxi.

Maxis hundrädsla fick konsekvenser i att han undvek vissa situationer. Rädslan utvecklades till fobi.

- På landet vågade jag inte gå till badet ensam.

När en hund gick förbi på gatan hemma i stan stannade Maxi innanför porten tills den hade passerat.

- När jag mötte en hund på trottoaren observerade jag den noga för att se vad den gjorde. Hjärtat pumpade snabbare för att jag blev så rädd. När det kom stora hundar gick jag över till andra sidan gatan, men även små, skällande hundar som verkade lite vilda gjorde att jag gick omvägar. Det har hänt att jag sprungit och gömt mig när det kommit en hund jag tyckt verkat otäck.

Johanna älskar friluftsliv och vill ha med sig Maxi ut i skogen.

- Vi har knappt kunnat vara i skogen för alla lösa hundar. Det är jättetråkigt, men jag förstår ju att hundar behöver röra på sig och rasa ut.

En granne är hundförare inom försvaret och har en stor, tysk schäferhund. Han har bra kontroll på sin hund.

- Jag kunde vara nära honom när hunden var kopplad, likaså kunde jag vara rätt nära små, lugna



Johanna såg till att Maxi fick hjälp med sin hundrädsla.

FOTO PRIVAT

"Jag skulle gärna vilja bli kompis med fler gulliga hundar"

och tysta hundar, säger Maxi.

Däremot blev hans rädsla inte bättre av att Johanna försökte tala honom till rätta eller visa att hon inte var rädd.

- Det var lönlöst och jag blev stressad när jag såg att Maxi inte mådde bra. Det kändes så onödigt! Allt blev bökigt för både honom och mig. Jag visste inte vad jag skulle göra. Till slut sökte vi hjälp hos Per Carlbring och Ludde.

Att de valde Per och Ludde säger Maxi beror på att Ludde är så fin.

- Per och jag började med att titta på Ludde på fem meters håll och gick successivt närmare. Sedan gick vi mot honom bakifrån och klappade på honom. Till slut fick jag mata honom med godis. Först

fick jag kasta godis till honom, sedan kunde jag ge honom med fingrarna och sedan ur handflatan. Mot slutet fick Ludde gå runt på golvet, snurra runt, hoppa upp och ha tassarna på mitt bröst. Oj, vad det var kul! Men det mysigaste var nog när han lade sitt huvud i mitt knä. Han hade gjort det i Pers först, så jag visste vad som skulle hända.

Johanna säger att hon är imponerad.

- Behandlingen var så lugn och pedagogisk, säger hon. Det gjorde all skillnad att Maxi själv fick bestämma takten. Detta hade jag aldrig klarat av själv och jag är så glad för att vi tagit första steget.

Nu tränar Maxi och Johanna med att gå i parker och titta på hundar. Maxi har också lekt med sin granne försvarshund.

- Hon är jättefin och rolig att vara med. Jag skulle också vilja pröva att umgås med en hund som tycker om att gosa och skulle gärna vilja bli kompis med fler gulliga hundar.