

DYREFONDET

HUNDEN ALENE HJEMME

– KORT FORTALT



WWW.DYREFONDET.DK

ALENE HJEMME – TRÆNING OG FOREBYGGELSE AF SEPARATIONSANGST



I Danmark hører alene-hjemme problemer blandt de hyppigste adfærdsproblemer hos hunde.

For hunden er det ikke naturligt at blive forladt, og det er derfor forbundet med stor angst og frygt. At være alene hjemme er derfor en færdighed eller en kompetence som din hvalp gradvis skal lære gennem træning. Nogle hunde vil mestre denne færdighed bedre end andre hunde, men fra naturens side er adskillelse fra flokken en angstfremkaldende situation. For at forhindre at din hundehvalp udvikler alene-hjemme problemer, er det vigtigt, at du hjælper din hvalp med at udvikle og mestre denne færdighed.

Forberedelser inden hvalpen kommer hjem

Din forberedelse inden hvalpen ankommer, er derfor det første vigtige trin for succesfuld alene- hjemme træning. Planlæg derfor en god lang ferie på minimum 3-4 uger så du har tid og overskud til at vænne din hvalp langsomt til de nye omgivelser. Det er vigtigt at involvere alle familiens medlemmer i processen, og lave klare aftaler omkring ansvarsopgaverne. Forbered også hvor hvalpen skal sove, samt hvor den skal have sin mad og drikkeskål. Såfremt der er uklarheder omkring hvalpens sovested



foto: Mathew Hayward, Dreamstime

eller spisested, kan det øge en utryghed som vil forplante sig til alene-hjemme situationen.

Hunde er såkaldt "sociale-sovere" og sover aldrig alene. Når din hvalp ankommer til sit nye hjem, er den netop taget fra sin mor og alle sine søskende som den har sovet sammen med dag og nat. Hvalpen har derfor behov for din nærhed og berøring også om natten for at føle sig tryk. At lade hvalpen sove alene i et andet rum skaber utryghed og separationsangst. Såfremt du ikke ønsker, at din hvalp på sigt skal opholde sig i soveværelset, kan du og din hvalp sove i et andet værelse de næste mange måneder og på den måde gradvist gøre hvalpen mere tryk i at skulle sove alene.

Hvalpens dagligdag

For at gøre din hvalp rolig og tryk er det vigtigt, at den får sin nødvendige søvn. Hunde har behov for mellem 12-18 timers søvn hver dag (i gennemsnit 14 timer), hvalpe og syge hunde har behov for mere. Du kan gøre din hvalp mere rolig og tryk ved at gå små korte gåture, gerne flere gange om dagen. Din hvalp har ikke behov for fysisk motion, men at lære sit miljø, mennesker og andre hunde at kende i små doser. Udsættes din hvalp for alt for mange oplevelser, vil den blive frustreret og stresset. Denne stress vil forplante sig i en mere uregerlig adfærd i dagligdagen, samt i alene-hjemme situationen. Det er også vigtigt, at du og din familie udviser en rolig adfærd omkring hvalpen som vil smitte af positivt.

Leg gerne med din hvalp både indendørs og udendørs, men også det i små doser af gangen. For mange langva-

rige lege øger produktionen af stresshormoner i kroppen, som hvalpen ikke har nogen mulighed for at styre. Lav derfor gerne flere stilleøvelser, disse øvelser øger hormonerne oxytocin og dopamin, som primært er kroppens lykke-hormoner, som øger ro og velvære. Stilleøvelse udføres bedst, når hvalpen i forvejen er i ro. Sæt dig ned sammen med hvalpen og stryk den blidt og meget langsomt med hårene. Det er meget forskelligt, hvor hundene bedst kan lide at blive rørt og du kender din hund bedst. Så start eventuelt med at lave strygninger, hvor du ved at din hund i forvejen sætter pris på det. Brug gerne minimum 5-10 minutter de første par gange, du kan selv justere det efter behov. Hvis din hvalp er mere interesseret i dine fingre og hænder, kan du med fordel forberede stilleøvelsen næste gang med at give den noget at tygge i. Denne stille-stund (kaldet stilleøvelse) er en fundamental ingrediens i dagligdagen som ofte overses. Denne stillestund knytter jeres bånd, samt øger rolig og positiv adfærd.

"Alene hjemme træning"

Når din hvalp er blevet mere tryk i det nye miljø starter din "være-alene" træning. Som regel vil det være 1-2 uger efter at din hvalp er ankommet. Start i små trin, smid nogle meget lækre guffer ind i rummet, hvor hunden er og forlad rummet i 1-2 sek. Lad hunden se, at du går og luk aldrig dørene i første omgang. Gentag processen mange gange i løbet af dagen, indtil hunden ikke længere reagerer på, at du går. Øg langsomt med 2-3 sek. af gangen, men sørg altid for at hunden er i gang med noget lækker, når du forlader rummet. Du kan give hunden en rørknogle med eksempelvis leverpostej (el. tun, torske-

rogn), som den kan fordybe sig i. Det er vigtigt, at det er en rolig aktivitet, og ikke en aktivitet som kræver fysisk udfoldelse, som for eksempel en bold, hvor godbidderne skal trille ud af. Sørg altid for at din hund får noget lækkert, når du går ind i et andet rum. På den måde vil hvalpen forbinde det med noget godt, at du går. Mange hunde kan ikke lide små lukkede rum, sørg derfor for, at det er et relativt stort rum med dagslys.

Når du når op på 2-3 sek., kan du lægge ekstra 2-3 sek. på hvert efterfølgende trin. Sørg for også at lukke døren i denne proces. Efterhånden som du er oppe på 2-3 min. (som er gentaget så mange gange, at din hund ikke mere reagerer på, at du forlader rummet), lægger du 1-2 min. på yderligere. Efter 5-7 dage er du efterhånden oppe på 10-15 minutter uden, at det bekymrer din hund. Når du kan se, at det ikke bekymrer din hund, at du går, begynder du nu at gå ud af hoveddøren. Sænk kravet i starten til 2-3 min. for at sikre dig, at hvalpen kan klare det. Du kan hurtigt komme op på de 10-15 min. igen. Skulle din hvalp pibe eller kalde på dig, er det yderst vigtigt, at du IKKE går ind. Afvent til hvalpen er stille (helst minimum 5 sek.) og gå derefter ind. Hold hele tiden øje med tiden så du er struktureret i din træning, det øger din succes. Hvis din hvalp piber efter 5 minutter, så er du nødsaget til at sænke kravet i det næste træningspas til 3-4 minutter. Sørg altid for at din hund får succes. Når du er oppe på 10-15 minutter kan du øge med 3-5 minutter ad gangen.

Skæld ikke hunden ud

Skæld aldrig ud hvis din hund har lavet "ulykker". Skæld ud vil kun gøre den mere utryg, når den er alene og derved skabe større angst og frustration i hverdagen. Mange fortolker fejlagtigt, at hunden skammer sig, hvis den har lavet noget, den ikke må. Det er bestemt ikke tilfældet! Hunden reagerer på tidligere associationer af

konflikter ved hjemkomst, samt kropssprog og sindsstemninger. Overstrøm ikke din hund med kæl og klap når du kommer hjem. Vær afslappet og hils på den på en stille og rolig måde.

Vær også ligeså stille og rolig om morgenen inden du går fra den. Undgå morgenstress ved at stå tidligere op eller at have forberedt madpakker m.m. aftenen inden. Sørg for at der er minimum 30 minutters mellemrum fra hundens gåtur, til du skal gå fra den. På denne måde når din hvalp at falde til ro.

Samme procedure gælder hvis du vælger en omplaceringshund eller internathund. Den voksne hund skal også vænne sig til nyt miljø, nye mennesker og finde trygheden igen på ny.

Problemer senere hen

Vær opmærksom på hvalpens og unghundens "følsomme" perioder. I disse perioder øges frygt og angst. Alene-hjemme problemer forekommer derfor hyppigt i netop disse perioder, også selvom hunden før, har kunnet være alene hjemme uden problemer.

Din daglige omgangsform og håndtering spiller en væsentlig rolle for dens selvsikkerhed og selvtillid. Ved brug af hård opdragelsesform og irettesættelser i hverdagen øges frustration og stress. Dette øger utryghed, frygt og angst. Fysisk og mental stimulation skal desuden balanceres korrekt for det enkelte individ, alder og race.

Opstår der problemer undervejs, så kontakt altid en professionel adfærdsbehandler for korrekt årsagsbehandling af din hund. Vælg en adfærdsbehandler med positive træningsmetoder, det er din garanti for et fremtidigt (k) ærligt samarbejde.



foto: Cappi Thompson, Dreamstime



HUNDEN ALENE HJEMME – KORT FORTALT

Af Betina Sabinsky, professionel adfærdsbehandler & dyreinstruktør.

Udgivet af:

DYREFONDET

Tlf. 39 56 30 00, www.dyrefondet.dk

August 2017.

Fotografer: Dreamstime

Layout og tryk: STEP A/S





VI HÅBER, AT DU VIL HJÆLPE DYREFONDET MED GENOPTRYK
AF PJECE OG PORTO VED AT INDSÆTTE ET BELØB VIA
 93 88 39 56 ELLER PÅ KONTO: 9570 8182310

DU KAN OGSÅ STØTTE DYREFONDETS ARBEJDE OG
FÅ 6 BLADE FOR KUN 250 KRONER PR. ÅR.

MELD DIG IND PÅ WWW.DYREFONDET.DK

DYREFONDET

TLF. 39 56 30 00, WWW.DYREFONDET.DK