



Når hunden
skal være
**ALENE
HJEMME
– IGEN**

Langt de fleste hvalpe kan lære at være alene hjemme uden de helt store problemer. Men der findes også hvalpe, der synes, det er meget svært at blive efterladt og som viser det via vokalisering, urenlighed og/eller destruktion. Der er heldigvis rigtig meget, du kan gøre for at forebygge, at din hvalp får problemer.

Corona-pandemien har vendt op og ned på vores liv – også rigtig mange hundes liv. Mange hundeejere har været hjemsendte fra job, børn bliver hjemmeskolet og udadvendte aktiviteter er aflyst. Vores hunde har haft meget mere selskab af os de seneste mange måneder, end de har været vant til – og det er både godt og skidt

TEKST: LISE LOTTE CHRISTENSEN, ADFÆRDSKONSULENT I DANSK KENNEL KLUB
FOTO: LISE LOTTE CHRISTENSEN OG SHUTTERSTOCK





Vores hunde har haft meget mere selskab af os de seneste mange måneder under corona-pandemien, end de har været vant til – og det er både godt og skidt, særligt i forhold til at være alene hjemme.

GODE RÅD

INDLÆRING AF ALENE HJEMME

- o Når hunden er tryk ved adskillelse fra dig, og du kan gå ind og ud af huset, uden at hunden reagerer, kan du gradvist øge tiden, du går fra hunden.
- o Gå tilbage til hvalpen, hvis den bliver ked af det. Nogle mennesker vil hævde, at du endelig ikke må gå tilbage til en hvalp, der piber. Det er korrekt, at hunden kan lære, at den kan få dig til at komme tilbage ved at pibe, men alene hjemme-træning handler om at lære hvalpen, at det er trygt at være alene hjemme. Hvis hvalpen bliver bange, så tag hånd om følelsen. Gå roligt tilbage, som om det hele tiden var meningen, at du ville komme hjem nu. Bliv hjemme, indtil hvalpen er faldet til ro, og gå så igen lidt kortere tid. Nogle hvalpe kan godt protestere over at blive efterladt, uden at det betyder, at de er bange. Prøv at høre, om hvalpen kun er lidt utilfreds, eller om den er bange. Er den bange, eller er du i tvivl, så gå tilbage til den med det samme, og læg så en ny plan.
- o Gå fra hvalpen først 5, så 10, 15 og 30 minutter. Så 1 time, et par timer, og øg så tiden med 1/2-1 time, indtil du, hen over flere uger/måneder, rammer den tid, som hvalpen skal kunne være alene hjemme.
- o Når du kommer hjem fra arbejde, og der er ro på, er det ligeledes vigtigt, at du bruger tid på hunden: går tur med den, træner, leger og hygger med den. En understimuleret hund, der får for lidt mental aktivering og motion, mistrives og har større risiko for at udvikle adfærds- og sundhedsproblemer.

Nu, hvor samfundet gradvist åbner, og hundeejerne skal tilbage på arbejde og væk fra hjemmet, er det vigtigt, at hunden – igen – vænnes til at være helt tryk i eget selskab. Og har man fået hvalp/unghund under corona, så er det vigtigt – og på høje tid – at komme i gang med den gradvise alene hjemme-tilvæning. I artiklen nedenfor giver vi nogle ideer til, hvordan du kommer i gang, og hvad du skal være opmærksom på under træningen.

Dyrevelfærd på spil

Jeg hører desværre en del hundeejere sige: "Det der "alene hjemme-træning", det har vi ikke rigtig haft mulighed for at øve med vores hvalp/unghund pga. corona – vi har jo nærmest været hjemme hele tiden". Eller ... "Min hund var vant til at være alene, før vi blev hjemsendte, så det behøver den vel ikke lære igen?" Og sådanne udsagn bekymrer mig. De fleste ved nok, at hvalpe skal tilvænnes at være alene. Men det overrasker mange, at voksne hunde, der tidligere har været OK med at blive efterladt, faktisk kan blive utrygge, eller endda gå i panik, hvis de i en periode har været meget sammen med familien – f.eks. grundet corona-hjemsendelse, en lang sommerferie eller længere sygdomsforløb.

Mange familier har snart været hjemsendte i mere end et år, og hvis vi ikke tager hånd om alene-træningen i tide, så kan jeg som adfærds-konsulent frygte, at rigtig mange hunde bliver stressede eller får måske alvorlige separationsangst-problemer, når coronatågen letter, og hundene lades alene.

Hellere forebygge end helbrede

Det er altid meget nemmere at forebygge et adfærdsproblem end at løse det, når skaden er sket. Det gælder i høj grad også alene-tilvæning. Går du for hurtigt fra hunden, og den oplever at gå i panik, stresse rundt og være ulykkelig i flere timer, så kan den traumatiske oplevelse sætte sine spor i hjernens "alarmcentral", kaldet amygdala. Oplevelsen bliver registreret i hundens følelsesmæssige hukommelsesbank, hvor tidligere fare- eller frygthændelser lagres, og hunden vil begynde at reagere med stress, angst og udskille stresshormoner, hvis lignende situationer opstår – når vi tager overtøjet på, rasler med bilnøglerne, går mod døren osv. Og netop derfor skal du bruge tid på at indlære eller at genindlære og vedligeholde alene hjemme-træning.

Flokdyret skal undvære flokken

Hunden nedstammer fra ulven, og populært sagt er den forprogrammeret til livet i en flok-/familiestruktur, og den trives i nær kontakt med andre individer. Det føles altså naturligt for hunden at være >>>



Brug en børnelåge til træning af adskillelse fra familien. Lær din hund, at den ikke altid kan være lige ved siden af dig, og at det er helt OK. Det er starten på alene hjemme-træning.

GODE RÅD

TRÆNING AF ADSKILLELSE, NÅR DU ER HJEMME

- o Lær din hund, at den ikke altid kan være lige ved siden af dig, og at det er OK.
- o Lav en afspærring – et lille hegn eller en babylåge (sættes i dørkarm) – til et rart område, hvor du ønsker, at din hund skal være, når den på sigt er alene (f.eks. køkken, gang og bryggers).
- o Placer hundekurv, legesager, tyggepind og vand-skål i området.
- o Sæt din hund i området bag gitteret på tidspunkter, hvor den er træt og velstimuleret (efter gåtur, aktivering m.m.), giv den en tyggepind, og lad den passe sig selv.
- o Indledningsvis skal du være synlig for hunden. Du kan sidde på den anden side af hegnet og læse avisen i 5-8 minutter. Ignorer piben fra din hund, fordi den kan se dig og ved, at den ikke er forladt, men bare er frustreret over ikke at kunne være ved siden af dig. Det holder som regel hurtigt op, hvis protesterne ikke giver opmærksomhed.
- o Når hunden er helt tryk ved ovenstående, kan du bevæge dig rundt i huset. Du er enten synlig, eller hunden kan høre dig rumstere rundt, og den føler sig derfor ikke forladt.
- o Når hunden er helt tryk og rolig bag gitteret, kan du gå ud og ind af huset, hente post, ud med skrald, tale kort med naboen udenfor osv. Undlad at give din hund speciel opmærksomhed, når du går ud og kommer ind igen. Gentag flere gange dagligt. Din hund skal opfatte situationen som en normal del af de daglige rutiner.
- o Luk din hund ud fra indhegningen, når den er i ro og uden at give den speciel opmærksomhed.
- o Gentag gerne på forskellige tidspunkter af dagen.
- o Få gerne træningen indarbejdet i de daglige rutiner, når du mener, at din hund er klar. Målet er, at hunden er helt tryk ved området og kan slappe af, uanset om du er i nærheden eller ej.



Hvalpe kan med fordel have et hvalpesikkert område i huset (eks. køkken, gang og bryggers). Et sted hvor de også opholder sig, når du er hjemme og er helt trygge ved at være. Og hvor du nemt kan fjerne ting, som ikke må bides i. Hvalpe undersøger nemlig med mund og tænder, så sæt det kostbare væk, og sørg i stedet for, at der er en spændende kasse med tyggevenlige hundeting tilgængelig. Hvalpe har ikke kontrol over deres blære, før de er ca. 6-7 måneder gamle, så det giver mening, at området er fri for store tæpper og let kan rengøres, når uheldet er ude.

sammen med menneskefamilien, og på samme måde føles det *unaturligt* at blive efterladt og være alene. Flokdyret skal altså lære at undvære familien og være tryk i eget selskab.

Selvstændighed og adskillelse

Det kan overraske, at alene hjemme-træningen faktisk starter, mens du er hjemme. Indledningsvis er det *adskillelsen* og hundens *selvstændighed*, der skal trænes. Selvstændighed kan trænes ved at hunden løser opgaver uden din hjælp. Det kan være at finde godbidder gemt i snusetæppe eller aktivitetslegetøj som Bustercube. Næste del er træning af adskillelse og tryk i eget selskab.

Handlinger, der kan igangsætte uro

Hunde er hurtige til at aflæse vores intentioner og associere sindsstemninger med hændelser. Du bør derfor sideløbende med adskillelstræningen indarbejde de rutiner, der hører til, at du normalt forlader hjemmet, som f.eks. at børste tænder, tage sko og overtøj på, tage nøglebundet, gå ind og ud ad døren, låse døren, komme ind igen osv., men *uden* at du tager afsted. På den måde vil du bryde de associationer, din hund kan få, og den vil være mere tryk og afslappet, når du forlader hjemmet. >>>



Hundens selvstændighed kan stimuleres ved at lave en kasse med særlige ting, som kun sættes ned, når hunden skal øve selvstændighed eller adspredes. I kassen kan være gnavesikre legesager, en KONG med frossent fyld, som hvalpen kan ligge roligt og slikke på, og lidt foder strøet over sagerne. Når hunden er optaget af at udforske kassens indhold, trænes den i at være tryk i eget selskab, og den vil se frem til, at kassen stilles ned. Efter endt træning tages kassen op igen og klargøres til næste gang, hunden skal trænes i adskillelse.

Boldleg kan få hunden til at se fysisk træt ud, men den har adrenalin i blodet og er slet ikke rolig nok til at lades alene. Hunden bør slappe af i mindst 30 min., før du går fra den, og du kan med fordel lade den søge efter foder. Det gør den mentalt træt og afslappet på en sund måde.



GODE RÅD

RUTINER, FØR DIN HUND SKAL VÆRE ALENE HJEMME

- Indfør nogle rolige rutiner om morgenen (eller på andre tidspunkter), før din hund skal være alene hjemme.
- Sørg for, at hunden er velstimuleret. Den har behov for både fysisk og mental stimulation – og mest af det sidste. Husk, at hvalpe ikke skal have decideret motion, men snarere oplevelser.
- Sæt god tid af til en længere gåtur, hvor I træner lidt, og hunden har tid til at bruge sanserne og til at snuse. Undgå voldsom leg og meget høj puls, da adrenalin i blodet er længe om at fortage sig og kan bevirke, at hunden er urolig, når du går fra den.
- Lad gerne hunden søge efter lidt foder, når I kommer hjem fra tur, da hjerne-gymnastikken får hunden til at falde til ro og blive afslappet. Det er meningen, at hvalpen skal sove/hvile, når den er alene hjemme.
- Lad gerne en radio være tændt, da det giver et roligt lydteppe, der kamouflerer lyde udefra, som ellers kunne stresser hunden.
- Nedton kontakten til hunden 20-30 minutter før, du går fra hunden.
- Giv hunden noget, der afleder dens opmærksomhed, som eksempelvis en KONG (gummilegetøj, der kan fyldes med opblødt foder, ris, kylling eller lignende og frys), før du går fra den. På den måde etablerer du en rutine, som gør hvalpen tryk ved, at du skal gå.
- Undgå afskeds-scener, men sig roligt "jeg kommer igen", og gå ud ad døren. Hils også roligt (og ikke vildt overstrømmende) på hunden, når du kommer hjem. På den måde bliver kontrasten ikke alt for stor.

VEDLIGEHOLD EVNEN

Ved ferie, sygdom, hjemsendelse og lignende skal du huske at vedligeholde hundens tryk ved at være alene hjemme. Det behøver ikke være flere timer hver dag, men hold fast i rutinen, og gå fra hunden nogle gange om ugen. Hvis du i en længere periode har vendt op og ned på tidspunkter og rutinerne for gåture, fordring, aktivering og alenetid, så skal de også rulles tilbage i god tid.

1/2 ann



Det kan ikke siges tydeligt nok: Skæld *aldrig* hunden ud for ting, den har lavet, mens den var alene. Hvis du synes, at hunden ser "skyldig ud", så er det, fordi hunden aflæser dit irriterede kropssprog og anstrengte stemmeleje og straks prøver at formilde dig ved at udvise underdanig adfærd. Det er altså *dig* og *din adfærd*, hunden reagerer på, og ikke det, den har ødelagt – det er for længst glemt.

Gør kurven til et rart sted at være, og placer den et sted, hvor hunden gerne vil være. Målet er, at hunden er i ro eller sover, når den er alene.

GODE RÅD

KOSTTILSKUD OG FEROMONER, DER KAN UNDERSTØTTE TRÆNINGEN

Det er din træning og håndtering af hunden, der gør forskellen, og som vil ændre hundens adfærd. Men der findes nogle håndkøbsprodukter – kosttilskud og feromoner – der kan *understøtte* træningen, fordi de virker tryghedsskabende og kan give hunden lidt mere ro og mentalt overskud til at være modtagelig for træningen. Tal med en veterinærsygeplejerske eller adfærdsbehandler om, hvad der evt. kan understøtte træningen med din hund. De mest almindelige håndkøbsprodukter er: Kalm, Zylkéne, Anxitane S, Aptus relax og Adaptil.

Receptpligtig medicin

Der findes også receptpligtig medicin, som kan understøtte træningen af hunde med udtalt separationsangst. Tal med en dyrlæge, der arbejder med adfærdsbehandling om denne mulighed og få tilrettelagt et træningsforløb.



HVIS DU HAR FLERE HUNDE

Hvis du har mere end én hund eller en hel flok hunde, så skal du overveje, hvordan du lærer de enkelte hunde at være trygge i eget selskab og laver nogle rutiner, hvor du vedligeholder færdighederne. Du kan gå tur med hundene enkeltvis, tage hundene med på alene-tur i bilen og træne alene-tid i en del af huset, væk fra de andre hunde.

TEGN PÅ, AT DIN HUND HAR SEPARATIONSANGST

En del hunde udvikler problemer med at være alene hjemme og bliver utrygge, stressede, ængstelige eller direkte paniske, når ejer forlader dem, også kaldet separationsangst. Graden af separationsangst kan variere og kan over tid forværres, hvis du ikke hjælper hunden. Nogle hunde bliver urolige, blot de ikke kan se ejeren og følger konstant efter ejeren. Andre kan nok være alene i et rum, men tjekker ofte ind hos ejeren. Nogle hunde bliver først urolige, når ejeren forlader hjemmet. Hvis din hund lider af separationsangst, så vil den f.eks. pibe, hyle, gø, savle, være rastløs og ikke kunne finde ro. Den vil måske kradse eller bide ting i stykker. Nogle hunde besørger også inden døre. Når ejer

kommer hjem, vil hunde med separationsangst være overstrømmende glade, hyle og løbe rundt og hoppe op ad ejeren. Det vil hunden også gøre, selvom ejeren kun har været væk i kort tid.

Flere udløsende faktorer

Flere forhold kan udløse alene hjemme-problemer og/eller separationsangst.

Det kan eksempelvis være flytning, nye arbejdstider, ændring i familiesammensætningen og selvfølgelig, at hunden i en periode er meget mere sammen med familien og så ret pludselig lades alene igen. Hvis du er i tvivl om, hvorfor hunden reagerer og ændrer adfærd, så kan det være en hjælp at sætte video op, så du kan se, hvad hunden foretager sig, når den er alene.

SØG PROFESSIONEL HJÆLP

Hvis din hund har separationsangst, og du er i tvivl om, hvordan du skal hjælpe den, så kan du bl.a. søge hjælp via Sammenslutning af eksaminerede adfærdsbehandlere, www.sea-hund.dk, eller hos dyrlæger og veterinærsygeplejersker med efteruddannelse indenfor adfærdsbehandling www.dskve.dk.

1/2 ann